

KİŞİSEL BAŞARIDA ZİRVEYE ULAŞMANIN YOLU

SINIRSIZ GÜÇ

ANTHONY
ROBBINS

Çeviri:
Dr. MEHMET DEĞİRMENCI

 İNKILÂP



"Yaşamımızı değiştirebiliriz. Yapabiliriz, sahip olabiliriz ve tam istediğimiz gibi olabiliriz."

ANTHONY ROBBINS ne konuştuğunu biliyor. Üç yıl önce 2 m. boyunda ve 26 yaşındaki bu adam 37 m²'lik bekar dairesinde yaşıyordu ve bulaşıklarını küvette yıkamak zorundaydı. Çevreyle ilişkileri zayıf, gelecekte beklediği az, 14 kilo fazlası olan bir kişiydi. Fakat Robbins; zihnindeki gizli gücü keşfederek, engelleri kuvvete dönüştürerek, mükemmellik için stratejiler geliştirerek, süper bir başarıya ulaştı. Kendi çabasıyla milyoner olan Robbins, ailesiyle birlikte deniz kenarında bir şatoda yaşamakta ve düzenlediği başarıları kanıtlanmış, kişisel başarı seminerlerine; her yıl binlerce kişi katılmaktadır. Uluslararası nitelik kazanan seminerler; profesyonel atletler, en büyük 500 şirketin yöneticileri, ev hanımları, hatta çocuklar için bile düzenlenmektedir.

SINIRSIZ GÜÇ

En çok satan ulusal kitaplar listesine giren bu eser, birçok yaşantıyı değiştirmiştir.

Lütfen sayfayı çevirin ve "Sınırsız Güç" hakkında söylenenleri okuyun.

"Gerçekten yeni ve eşsiz bir yaklaşım..... düşüncelerinizi ve davranışlarınızı yeniden programlama gücü. Potansiyel gücünün tümüne ulaşmak isteyen herkesin, okuması gereken bir kitap."

Norman Vincent Peale
"Pozitif Düşünmenin Gücü" isimli kitabın yazarı

"Tony Robbins'in dehası; olanaksızın olanaklı olduğunu, sıradan vatandaşa öğretebilme yeteneğinde yatıyor.... Öğrendiğim ustalıkları, kendime ve hastalarımaya uyguluyorum.

Dr. Carl Simantan, M.D.
"Kanser Uzmanı ve Tekrar İyileşmek" kitabının yazarı

"İlham verici ve özel. Tony sizi güdülüyor ve kişisel sağlığınızdaki finansal durumunuza, ailenizin işinize kadar, yaşamın her alanını olumlu yönde etkileyebilecek ve hemen şimdi kullanabileceğiniz araçlar veriyor." Her şey burada. Satın alın, okuyun ve kullanın."

Nightingale
Nightingale-Conant Şirketi

"Bu kitaptaki malzeme; başarı teknolojisinde ileriye doğru güçlü bir sıçramayı temsil etmektedir. O, son elli yılda yazılan başarı kitaplarının toplama bir şekli değildir. Değişime yönelik, yeni bir yaklaşım tekniğinin markasıdır. Okuyun. Daha da iyisini kullanın."

Robert Allen
"Sağlık ve Mücadele Gücünün Yaratılması" kitabının yazarı

"Bu yıl daha başarılı olmanıza yardımcı olacak bir kitap okuyacaksınız; o kitap budur. Ben bundan daha güçlü bir teknoloji ve daha güçlü bir iletişimci görmedim."

Scott Degarm
"Başarı" Dergisi Baş Editörü

"Kişisel ve profesyonel amaçlarınızı oluşturmak ve izlemek için; kapsamlı ve ustaca düzenlenmiş bir başarıya ulaşma programı."

"Yayıncılar" Dergisi

"Sınırsız güç"; zihinsel ve kişisel olarak yaşama uymanın önemli bir yoludur.

Marvey ve Marilyn Diamond
"Yaşama Uygunluk" kitabının yazarları"

"Robbins, kendisine müşteri aramaktan çok, yorumlarının ayrıntılarını, adım adım tüm yönlerini açıklamaya çalışan, ikna edici bir iletişimcidir. Bu yaklaşım, kendini kendine yardımcı adanmış çok sayıda okuyucu bulabilir."

The Kirkus Reviews

"İnsanlık tarihinden bu yana, potansiyel güç kullanımındaki en sıcak eğilim."

East/West Journal

VII

İçinizdeki büyük güce, aşk gücünüze ve onun sihirini paylaşmanıza yardımcı olan herkese ithaf olunur.

Jairek'e, Joshua'ya, Jolie'ye, Tyleer'e, Becky'ye ve Anneme.

YAZARIN ÖNSÖZÜ

Desteklerine, önerilerine ve kitabın oluşması için çok sıkı bir çalışma gösteren kişilere teşekkür etmeyi düşünmeye başlayınca; isim listesi sürekli olarak uzuyor. Önce fikirlerimi can kulağıyla dinleyen ve gece ya da gündüz, günün herhangi bir saatinde bana yaratıcı bir çalışma ortamı sağlayan aileme teşekkür etmek isterim.

Sonra; şüphesiz, beynimdeki fırtınaların en iyi şekilde yazılması için ortaklaşa çaba gösteren, Peter Applebome ve Henry Golden'den bahsetmem gerekiyor. Kitabın her aşamasında son derece değerli önerilerde bulunan Wyatt Woodsmall ve Ken Blanchard var. Bu kitap, son dakikaya kadar gerçekleştirilen değişiklikler dahil her an yanımda bulunan Simon ve Schuster'in kurmaylarından Jan Miller ve Bob Asahina'nın çabaları olmasaydı, yazılamazdı.

Samimiyetleri, yöntemleri ve arkadaşlıklarıyla beni çok etkileyen, iletişimi geliştirme dönemimdeki hocalarım Bayan Jane Morrison, Richard Cobb, Jim Rohn, John Grinder ve Richard Bandler'i asla unutamam.

Sanat, sekreterlik ve araştırma görevlerini büyük bir zaman baskısı altında gerçekleştiren; Rob Evans, Dawn Aaris, Donald Bodenbach, Kathy Woody ve şüphesiz Patricia Valiton'a da teşekkürler.

Son olarak Robbins Araştırma Şirketi'nin elemanlarına da bana her konuda sağladıkları destek için özel olarak teşekkür etmek isterim.

ÇEVİRENİN ÖNSÖZÜ

Bu kitabı sadece okumakla yetinmeyip içindeki alıştırmaları da yaparsanız; yaşamınız mutlaka iyi yönde değişecektir. İster öğretmen, ister öğrenci, ister doktor, ister iş adamı, ister ev hanımı, ister işçi vb. her ne işle uğraşırsanız uğraşın; sağlığınızda, mutluluğunuzda, başarılarınızda olumlu yönde değişiklikler olacaktır.

Bu kitapta olumsuz ifadeler, karamsar görüşler yoktur; çünkü, başaramayacağınıza inanırsanız kendi kendinize başarısızlığı garantilemiş olursunuz. Belki şaşıracaksınız ama; insanın bilinçsiz zihni yani şuurlu, bilinçli zihninden daha güçlüdür. Gelin bu yönümüzden daha çok yararlanalım, içimizdeki gücü açığa çıkaralım.

Okulda öğrencilerimizi, fabrikada işçilerimizi, devlet dairelerinde memurlarımızı, amirlerimizi, patronlarımızı, annelerimizi, babalarımızı, çocuklarımızı vb. kişileri suçlayıp durmayalım. Hem kendimizle hem de diğerleriyle olan iletişimimizi kısıtlamayalım. Barış Manço'nun deyişiyle, "Öğrenilmesi gereken ilk dil, tatlı dildir." unutmayalım. Kendimiz ve çevremizle olan iletişimimizde olumlu olalım.

Bizim gerçekleştirmek istediklerimizi daha önce gerçekleştirenleri bulup onların iyi yönlerini örnek alırsak, taklit edersek, daha bilimsel bir ifadeyle tam olarak modelersek; onlara başardıklarını biz de başarabiliriz. Başarılı anneleri, babaları, iş adamlarını, sanatçıları, sporcuları vb. araştırırsanız; önce kendi alanlarında zirveye ulaşanları taklit ettiklerini sonra kendi gerçeklerini yakaladıklarını görürsünüz.

Kimleri modellemek yani nasıl olmak istiyorsunuz? Amacınızın ne olduğunu bilmezseniz, başardığınızı nasıl anlayacaksınız? Uzun yıllar kendime ve öğrencilerime bu soruların ve bu sorulara verilecek cevapların ne kadar önemli olduğunu anlatmaya çalıştım. Anthony Robbins'ın bu sorulara mükemmel cevaplar verdiğini görünce; onları herkesle paylaşmak istedim ve elinizdeki çeviriyi yapmaya karar verdim.

Kitap Amerika Birleşik Devletlerinde yazıldığından; kişi, yer, kitap ve film isimleri çeviride orijinal yazılışlarıyla yer almıştır. Bunun dışında elverdiğince günlük konuşma dili kullanılmaya çalışılmış ya da anlaşılabilir kelimeler türetilmiştir. Oldukça uzun süren çeviri çalışmalarına ilk okul üçüncü sınıftaki oğlum Mete dahil, eşimin, öğrencilerimin, çok sayıda arkadaşımın özellikle Gürsel Gürsoy'un ve İnkılâp Kitabevi mensuplarının çok değerli katkıları oldu. Hepsine ayrı ayrı teşekkür etmek istiyorum.

Dr. Mehmet DEĞİRMENCI

4. BASKIYI YAPARKEN

"Sınırsız Güç" okuyuculardan çok olumlu tepki aldı. Bu nedenle kısa sayılabilecek bir sürede 4. baskısı yapılıyor. Şahsen, telefonda ya da mektupla çeviriyi kutlayanlara, teşekkür etmek ya da görüşmek isteyip de bana ulaşamayan ve kitabı alan her kesimden okuyucuya binlerce teşekkürler. Kitabı on beş yirmi kez okuduklarını, Almanya'dan Türkiye'ye gelişinin sadece Sınırsız Güç'ü tanımak için de geldiğini, hayatının bütünüyle değiştiğini... belirtenler mutluluk ve enerji kaynağım oldular.

Bu arada hekim değil, işletme doktoru ve mühendis olduğumu, 1992 yılına kadar da Hava Harp Okulu'nda öğretim üyeliği yaptığımı ve şu anda serbest çalıştığımı, yanlış anlamaları önlemek amacıyla açıklamak gerektiğini duydum. Saygılarımla.

Dr. Mehmet DEĞİRMENCI
Ağustos, 1993 Ziverbey

İÇİNDEKİLER:

Kenneth Blanchard'ın önsözü	XVII
Sir Jason Winter'in giriş yazısı	XIX

KISIM I: Mükemmelliğin Modellenmesi 1

I. Kralların Kudreti	3
II. Farkı Fark Yapar	24
III. Durumun Gücü	39
IV. Mükemmelliğin Doğuşu: İnanç.....	58
V. Başarının Yedi Yalanı.....	75
VI. Zihninizi Ustalaştırmak: Beyniniz Nasıl Çalışır.....	88
VII. Başarının Dizini	119
VIII. Kullanılan Stratejileri Öğrenmek	133
IX. Mükemmelliğin Bulvanı: Fizyoloji.....	139
X. Mükemmelliğin Yakıtı: Enerji	174

KISIM II: Asıl Başarı Formülü	197
XI. İlgisizliğin Sınırlaması: Ne İstiyorsunuz?	199
XII. Kesinliğin Gücü	219
XIII. Ahengin Sihiri	234
XIV. Mükemmelliğin Ayırımları: Metaprogramlar	254
XV. Dirençle Başa Çıkmanın ve Problemleri Çözmenin Yolları	279
XVI. Yeniden Çerçeveleme: Perspektifin Gücü	293
XVII. Başarıyı Çağrıştırmak	319
KISIM III: Liderlik: Mükemmelliğin Mücadelesi	347
XVIII. Değer Hiyerarşileri Başarıya Asıl Değerinin Verilmesi	349
XIX. Zenginlik ve Mutluluğun Beş Anahtarı	377
XX. Eğilim Yaratma: İnanırmanın Gücü	393
XXI. Mükemmel Yaşamak: İnsanlığın Mücadelesi	414
Sözlük	427

ÖNSÖZ

Tony Robbins, "Sınırsız Güç" için önsöz yazmamı istediğinde; birçok nedenden ötürü memnun oldum. Her şeyden önce Tony'nin inanılmaz bir genç adam olduğunu düşünüyorum. O'nunla ilk karşılaşmamız 1985 ocağında, amatör bir tenis turnuvasına katılmak için geldiğim Palm Springs'te oldu. Benim için çok güzel geçen bir maçı yeni bitirmiştim. Amatör olduğumuz için de, rekabetimiz sadece övünmek içindi. Avustralya'lı arkadaşım Keith Punch'la öğle yemeğine giderken, Tony Robbins'in Ateş Yürüyüşü seminerlerini duyuran bir ilan gördük. İlanda "İçinizdeki gücü açığa çıkarın" diyordu. Tony'yi daha önce duymuştum ve bu ilan bende bir merak uyandırdı. Keith'le birlikte biraz içki de içmiştik ve ateşte yürüme girişiminde bulunmadan, seminere katılmaya karar verdik.

Bundan sonraki dört buçuk saatte Tony'nin; iş adamlarından, akademisyenlerden, hukukçulardan, doktorlardan vb. den oluşan büyük bir grubu büyülediğini gördüm. Büyüleme dediğim zaman kara büyüden söz etmiyorum. Tony karizmasıyla, çekiciliğiyle, insan davranışlarına ilişkin derin bilgisiyle; herkesi işin sonuna kadar getirmişti. Yirmi yıldır yöneticilik seminerlerine katılırım. Ben, bu kadar neşeli ve insanı kuvvetlendiren bir seminer görmedim. Sonunda Keith ve ben de dahil olmak üzere herkes, bütün gece boyunca yanan 4,5 metrelik kızgın kömür yataklarının üzerinden yürüyerek geçti ve kimseye bir şey olmadı. Görülecek bir manzaraydı ve herkesi güçlendiren bir deneyimdi.

Tony ateş yürüyüşünü bir mecaz olarak kullanıyor. O, mistik ustalıklar öğretmiyor; fakat, içinizdeki korku'ara rağmen kendinizi etkin olarak harekete geçirebilmenizi, başarı için ne gerekiyorsa onu yapmanızı sağlayan gerçek gücün pratik araçlarını öğretiyor. Bu nedenle, önsözü zevkle yazmamım birinci nedeni; Tony Robbins'e olan büyük hayranlığım ve saygımdır.

Heyecanla önsöz yazmamım ikinci nedeni, herkesin derinlemesine düşünmesini sağlayan, Tony'nin "Sınırsız Güç" kitabıdır. O, güdüleyici bir konuşmacıdan çok daha ötede bir insandır. Yirmi beş yaşında başarı ve güdüleme psikolojisinin önde gelen düşünürlerinden birisi olmuştur. Bu kitabın insan potansiyelini harekete geçirmede, ders kitabı olacak kapasiteye sahip olduğunu düşünüyorum. Tony'nin sağlık, gerilim, amaç belirleme, görselleştirme vb. gibi konulardaki düşünceleri, kendisini mükemmelliğe adanmış herkes için kusursuz araçlardır.

Umarım siz de, benim gibi bu kitaptan çok şey elde edersiniz. Bir Dakikalık Yönetici kitabımızdan uzun olmasına rağmen; Tony'nin düşüncelerini kullanarak, içinizdeki sihiri açığa çıkarmak için bu kitabı sonuna kadar okuyacağınızı sanıyorum.

Dr. Kenneth Blanchard

"Bir Dakikalık Yönetici"nin yazarlarından

GİRİŞ

Filmlerde rol yaparken dahil, topluluk önünde konuşurken çok güçlük çekiyordum. Sahne sıram gelmeden önce, fiziksel olarak rahatsızlanıyordum. Topluluk önünde konuşmaktan duyduğum bu acımasız korku yüzünden, korkuları güce dönüştüren insan olarak bilinen Anthony Robbins'ın; beni tedavi edebileceğini duyduğum zaman ne kadar heyecanlandığımı hayal bile edemezsiniz.

Çok heyecanlanmama rağmen, Tony Robbins'le buluşma davetini kabul ettiğim zaman bile, içimdeki şüphe hislerini atamamıştım. Tony'nin SDP ve diğer tekniklerde herkesin çok büyük beğenisini kazanacak kadar usta olduğunu duymuştum; fakat ben de profesyonel bir yardım bulabilmek için o ana kadar binlerce saat ve dolar harcamıştım.

Önceki profesyoneller, korkunun yılların birikimi olduğunu ve bu yüzden de kısa sürede tedavi olmayı beklemememi söylediler. Benim sorunum üzerinde, sonu gelmeyecek bir şekilde çalışmak için, her hafta tedavi olmamı gerektiren bir program hazırladılar.

Tony'le karşılaşınca; Onun büyüklüğü benim için sürpriz oldu. Karşılaştığım çok az kimse benden daha uzundu. 108 Kg. ağırlığımda ve 2 metre boyunda olmalıydı. Çok genç ve çok hoştu. Benim sorunumla ilgili sorular sormaya başladığında çok sınırlıydım.

Sonra ne istediğimi ve nasıl değişmek istediğimi sordu. Yılığım (fobim), tedavinin daha öncekiler gibi olmasını önlemek, kendini savunmak için isyan ediyor gibi görünüyordu. Fakat Tony'nin yatıştırıcı sözleri sayesinde, Onun söylediklerini dinlemeye başladım.

Topluluk önünde konuşmayla ilgili panik hislerimi yok etmeye başladım. Aniden kuvvet ve güvenden oluşan yeni hisleri, onların yerine koymaya başladım. Tony; zihnimde beni çok başarılı konuşma yaptığım bir zamana geri götürdü. Zihinsel olarak konuşurken, Tony çağrıştırıcılar verdi. Çağrıştırıcılar, konuşma yaparken güvenimi ve sinirimi kuvvetlendirmek için baş vurabileceğim şeylerdir. Onlar hakkındaki her şeyi bu kitapta okuyacaksınız.

Cörüşme sırasında Tony'yi dinlerken yaklaşık kırk beş dakika gözlerimi kapadım. Dönem dönem fiziksel çağrıştırıcılar sağlayacak şekilde, dizlerime ve ellerime dokunuyordu. İş bittiğinde ayağa kalktım. Kendimi hiç bu kadar gevşek, sakin ve barış içinde hissetmemiştim. Hiçbir zayıflık hissi yoktu. O anda Lüksemburg televizyonunda yaklaşık 450 milyon kişinin seyredeceği bir gösteriye, kendimden emin olarak çıkmak için hazırdım.

Benim gibi kişiler Tony'nin yöntemlerinden yararlanabiliyorsa; tüm dünyadaki insanlar ondan yararlanabilir. Şu anda zihinlerinde uzun uzun ölümü düşünerek yatan çok sayıda kişi var. Doktorları onlara kanser olduklarını söylemiştir ve onlar da o kadar alt üst olmuşlardır ki, vücutlarının tamamı gerilim

içindedir. Yaşam boyu süren yılm, bir saat içinde yok edilebiliyorsa; duygusal, zihinsel ya da fiziksel her türlü hastalıktan rahatsız olan herkes için, Tony'nin yöntemleri yararlı olabilir. Onlar aynı zamanda korkularından, gerilimlerinden ve endişelerinden kurtulabilirler. Bana göre geç kalmadan yararlanmak en önemli noktadır. Ölümden, patronlardan, yılanlardan, topluluk önünde konuşmaktan, yükseklikten, sudan niçin korkalım?

Ben korkularımdan kurtuldum ve bu kitap aynı seçeneği size de sunuyor. "Sınırsız Güç"ün en çok satan kitaplardan olacağından eminim; çünkü, o sadece korkuları yok etmekle kalmıyor, aynı zamanda istediğiniz bir davranış şeklini nasıl tetikleyeceğinizi de öğretiyor. Bu kitaptaki bilgiler üzerinde ustalaşarak; zihninizi ve vücudunuzu, dolayısıyla yaşamınızı bütünüyle kontrol edebilirsiniz.

Sir Jason Winters

"Kanseri Öldürmek" kitabının yazarı

BAŞARI : Çok ve sık gülmek; çocukların sevgisini ve akıllı insanların saygısını kazanmak; içtenlikli eleştirilerin kıymetini anlamak ve kötü arkadaşların yoldan çıkarma girişimlerine dayanabilmek; güzeli anlamak; başkalarında en iyiyi bulmak; sağlıklı bir çocukla, güzel bir bahçe ya da saygın bir sosyal durumla biraz daha iyi bir dünya bırakabilmek; hatta bir tek kişi bile olsa, birilerinin siz yaşadığınız için daha rahat nefes aldığını öğrenmektir.

— Ralph Waldo Emerson

KISIM I

Mükemmelliğin
Modellenmesi

BÖLÜM: 1

Kralların Kudreti

"Hayatın gerçek amacı, bilgi değil eylemdir."

— Thomas Henry Huxley

AYLARDIR O'nu anlatıyorlardı. Genç, sağlıklı, zengin, mutlu ve başarılı olduğu söyleniyordu. İnanmak için kendim görmeliydim. TV. stüdyosundan ayrıldıktan sonra O'nu yakından seyrettim ve bir ülkenin başkanından, korku dolu insanlarına kadar herkese önerilerde bulunduğunu gözledim. Sonraki birkaç hafta da izlemeye devam ettim. O'nu bazen diyet uzmanlarıyla tartışırken, bazen yöneticileri eğitirken, bazen atletlerle antrenman yaparken ve bazen de özürlü çocuklar hakkında bilgi alırken gördüm. Yurt içi ve yurt dışındaki gezilerinde muhteşem mutluluğunu ve karısına olan çılgınca aşkını, gözlerinden her saniye okumak mümkündü. Çok yoğun geçen bu günlerden sonra, ailesiyle birlikte birkaç gün geçirmek için San Diego'da Pasifik Okyanusu'na bakan şatolarına gittiler.

Kolej mezunu yirmi beş yaşındaki bir genç, bu kadar başarıyı bu kadar kısa zamana nasıl sığdırmıştı? Üç yıl önce bu genç

adam 37 metrekairelik bekar evinde bulaşıklarını, banyo küvetinde yıkıyordu. Nasıl olmuştu da on beş kilo fazlası bulunan, insan ilişkilerinde bocalayan, hayattan beklentisi az ve oldukça mutsuz bir insan; birden ilgi odağı, sağlıklı, saygı duyulan, insan ilişkileri mükemmel ve sınırsız başarı şansına sahip bir kişi oluvermişti.

Her şey akıl almaz görünüyordu ve hayretler içinde kalmıştım. Kısaca anlattığım bu hikaye, benim hikayemdir.

Hayatın başarıyla eşanlı olduğunu kesinlikle söylemiyorum. Herkesin yaşantısında gerçekleştirmek istediği farklı hayalleri ve idealleri vardır. Ayrıca şundan kesinlikle eminim; kimi tanıdığımız, nereye gittiğiniz veya neye sahip olduğunuz, kişisel başarının gerçek ölçüsü değildir. Bana göre başarı, daha iyiye ulaşmak için sürekli çaba göstermektir. Başarı; diğer insanlara yardımcı olmaya çalışırken duygusal, sosyal, ruhsal, psikolojik, bilimsel ve finansal konularda kişiyi sürekli geliştirecek bir olanaktır. Başarıya giden yol, her an yapım halindedir. Başarı; ulaşılması gereken bir sonuç değil, sürekli gelişen bir çalışmadır.

Hikayenin özü çok basittir. Bu kitapta, daha sonra açıklayacağım prensipleri uygulayarak; kişisel olarak kendimle ilgili düşüncelerimi nasıl değiştirdiğimi ve nasıl başarılı sonuçlar elde ettiğimi öğreneceksiniz. Kitabın asıl amacı, hayatımı daha iyiye ulaştıran değişikliklerin nedenlerini sizinle paylaşmaktır. Sizin de bu sayfalarda açıklanan teknolojileri, stratejileri, yetenekleri ve felsefeleri yol gösterici olarak görmeyi içtenlikle diliyorum. Hayallerinizi gerçekleştirmek için size sihirli gücü verecek aslan her birimizin içinde yatıyor. Onu salıvermenin şimdi tam zamanıdır.

Rüyalarımı gerçek yaşama ne kadar aktarabildiğimi gördükçe, inanılması güç minnettarlık ve hayranlık hisleriyle doluyorum. Henüz mükemmel ulaşamadığımı biliyorum. Öyle bir zamanda yaşıyoruz ki, eskiden ulaşılması hayal bile edilemeyen, mucize olarak görülen şeyleri, bir gecede başarabilecek bir-