

**STRES**  
**KENDİNE**  
**GÜVEN**  
**MÜCADELE**  
**RUHU**

***CENGİZ ERŞAHİN***

*Tutku Yayınevi* 

## Cengiz Erşahin

26 Mart 1969 günü Sidney'de (Avustralya) doğdu. İlköğrenimini Sidney'de tamamladı. Orta öğrenimine Ankara'da devam etti. ODTÜ Metalurji Mühendisliği bölümünü bitirdikten sonra tekrar Avusturalya'ya gitti ve işletme mastırını tamamladı. 1,5 yıllık iş deneyiminden sonra Türkiye'ye döndü. Türkiye'nin sayılı firmalarında mühendislik ve satış konularında çalıştı. Kendi işini kurup yönetti. Aynı zamanda kişisel gelişim kültürüne yöneldi.

2004 yılında yayınlanan "Kafesin İçerisindeki Hayat" adlı kitabı 3 ay boyunca en çok satan kitaplar arasında yer alıp 86. baskısını yapmıştır.

Yurt dışında ve Türkiye'nin birçok kamu kurumunda, özel sektörün önde gelen kuruluşlarına seminer vermiştir. Seminerlerine sadece son bir yıl içerisinde 183,000 kişi katılmıştır.

Cengiz Erşahin'in diğer eserleri ise şunlardır:

Zorluklara Karşı Kendini Ateşle,

Gerçek Sır,

Stres, Kendine Güven, Mücadele Ruhu,

Başarı Öyküleri,

Bilgelik Öyküleri

Hayat Değiştiren 101 Öykü,

Hayat Değiştiren 1001 Söz,

Hayata Yön Veren Hikâyeler.

Cesaret Veren Öyküler,

Düşündüren Öyküler,

Sevginin Gücü,

Hayata Yön Veren 2000 Söz.

## *İçindekiler*

1) Yaratıcılık.....	7
2) Hayatınıza Sahip Çıkın .....	39
3) Karar Verin .....	79
4) Ne İstiyorsunuz? .....	117
5) Geleceği Şekillendiren Güç .....	141
6) Odaklanmak .....	195
7) İsteklerinizi Dile Getirin.....	221
8) Ruh - Beden İlişkisi.....	237
9) İnsan İlişkileri .....	251



## ÇİKOLATA

Ahmet ile Gülşen bir arkadaş toplantısında tanıştılar. Birbirlerinden hoşlanıp daha sonra tekrar buluşmak üzere birbirlerinin telefonlarını aldılar. Ahmet Gülşen'i kahve içmeye davet etti. Sık sık buluşmaya, yemeklere, sinemalara gitmeye başladılar.

Üç ay sonra, Ahmet Gülşen'e evlenme teklifi edecekti. Gülşen'i aradı, onunla konuşacağı önemli bir şeyin olduğunu söyledi. Gülşen'de onunla konuşmak istediğini söyledi. Bir kafede buluştular. Çaylarından bir yudum aldıktan sonra, Gülşen Ahmet'e, 'Önce sen başla.' der. Ahmet'se, 'Hayır sen başla.' der.

Gülşen ayrılmak istediğini söyledi. Ahmet yıkılmıştı. Hayat arkadaşını bulduğunu düşünürken birden bire avuçlarının arasından akıp giden kum gibi bir anda onu kaybetmişti.

Ahmet Gülşen'i defalarca aradı. Gülşen telefona cevap vermedi. Mesajlar, elektronik postalar, güller

yolladı ama, bir yanıt dahi alamamıştı. Araya ortak arkadaşları girdi ama yine de sonuç değişmedi.

Ahmet vazgeçmek istemiyordu. Gülşen'i çok seviyordu. Sıradışı bir şey yapması gerekiyordu. Şehrin en ünlü çikolatacısına gidip en kaliteli ve pahalı olan çikolatasından bir kutu satın aldı. Dükkanda çikolata dolu kutuyu bir kenara götürüp bir şeyler yaptı, Daha sonra, hediye kutusu yaptırarak Gülşen'e yolladı. Gülşen kutuyu açtı, gözlerine inanamadı, her bir çikolata ısırılmıştı. Kutunun içinde küçük bir not gördü. 'Hepsini dedim ama senin kadar tatlısını bulamadım.'

Gülşen bu hediyeden çok etkilendi. Sonunda yeniden bir araya geldiler ve evlendiler.

(Sıra Dışı Yaşam Becerileri, Melih Arat)





## **Yaratıcılık**

***Sürekli yeni şeyler keşfedemeyiz, ama keşfettiğimiz şeylere yeni gözlerle bakabiliriz.***

**Proust**

### ***Yaratıcı Düşünmek***

En son ne zaman yaratıcı bir fikir buldunuz? Bu sabah mıydı? Belki dündü? Geçen ay? Belki de bir yıl önceydi? Karşılaştığınız problemleri çözerken sadece bir, iki ya da üç yolla mı çözmeye çalışıyorsunuz? Her şeyin nasıl yapılması ya da çözülmesi gerektiği zaten belli mi? 'Her şeyi denedim, yapılacak başka bir şey kalmadı.' dediğiniz oluyor mu?

İstiklal Caddesi'nde, bir bahar günü, kör bir adam dilencilik yapıyormuş. Dizlerinin dibine bir tabela koymuş. Üzerinde 'DOĞUŞTAN KÖR' yazılıymış. Herkes dilencinin önünden gidiyormuş. Bir reklamcı bunu görmüş. Tabelayı almış arkasına bir şeyler yazmış, olduğu yere tekrar bırakmış. Ne olduysa olmuş. Gelip geçen ve bu tabeladaki yeni yazıyı okuyan herkes, başlamış dilencinin önündeki şapkaya, habire para atmaya.



Bir cümle yetmiş onca kişiyi etkilemeye ve dilencinin şapkasının kısa sürede ağzına kadar parayla dolup taşmasına neden olmuş.

'GÜZEL BİR BAHAR GÜNÜ...

AMA BEN BAHARI GÖREMİYORUM.'

Yaratıcı düşünmek nedir? Herkes ile aynı şeye bakıp farklı bir şey görmektir. Beş yüz yıl önce, bir kişi para basan pres ile şarap ezen makineye bakarak farklı bir şey gördü. Bu iki makine arasında bir şey düşünerek, matbaa baskı makinesini icat etti.

Yaklaşık kırk yıl önce İstanbul'da pazarda yan yana çorap satan seyyar satıcılardan birisi diğerlerinden farklı bir şey yapar ve tezgâhın önü tıklım tıklım dolmaya başlar. Sattığı çoraplarla fiyatları yanındaki tezgâhlarda aynıdır. Herkes çorapları çift halde satarken o çorapları birbirinden ayırırdı. Ve tezgâhın önü çorapların diğer çiftlerini bulmaya çalışan kadınlarla dolardı. Kalabalığı gören de merak edip tezgâha gelirdi. O seyyar satıcısının adı Zeki Triko'nun sahibi Zeki Başeskioglu'dur. Bugünkü başarısını yaratıcı zekâsına borçlu.

1998 yılında bir defilesinde dünyaca ünlü manken Naomi Campbel'e de yer vermişti. Birçok kişi bunun yeterince ses getirebileceğini düşünebilirdi. Ama Zeki Başeskioglu sıra dışı bir şey düşündü ve defile daha da büyük ses getirdi. Naomi Campbel ile annesini aynı podyuma çıkardı. Dünya'nın birçok televizyon kanalı ve gazetesi bu defileye yer verdi.

Ulaşılması kolay olan bir hedef belirlersek, ona ulaşmak için sadece çalışmamız yeterlidir. Ama amacınız daha büyük bir sıçrama yapmaksa, yaratıcı olmanız gerekir.

1968'de Meksika Olimpiyat Oyunları'na kadar bütün yüksek atlamacılar, yüzleri öne dönük bir şekilde yüksek atlama yaparlardı. Dünya rekoru 1.73 cm idi.

Ama tanınmamış bir atlet, 2.23 cm atlayarak yeni bir dünya rekoru kırdı. Daha önce hiç kimsenin yapmadığını yaptı; çıtaya yüzünü değil, sırtını döndü ve sırt üstü atladı. Bu atletin adı Dick Fosbory'di. Tarihte en yükseğe sıçrayan adamdı, herkesin aksine düşünerek.

Neden birçoğumuz yaratıcı değiliz? Neden zihin gücümüzün sadece ufak bir bölümünü değerlendirebiliyoruz?

Yaz tatiline giren 14 yaşındaki Ahmet'e yapması için anne ve babası bir iş verir; bahçenin çitleri boyamak. Bahçe çitlerini boyaması tüm gününü alacaktır. Birkaç boy fırça, boya ve çitlerle başbaşa kalmıştır.

Ahmet boyamaya başlar. Ancak hava sıcaktır ve bir saat sonra yorulup boya yapmaktan sıkılmıştır. Arkadaşları ise büyük bir çınar ağacının gölgesinde oyun oynamaktadır. Bir süre sonra arkadaşları yanına gelip Ahmet'i izlemeye başlayınca Ahmet büyük bir şevkle çitleri boyamaya başlar. Çocuklardan birisi ne yaptığını sorar.

Ahmet, 'Annem babam çitlerin hepsini boyamama izin verdi. Gerçekten harika bir şey, çok zevkli.'

'Biz de boyayabilir miyiz?' diye sorar çocuklar.

Ahmet'se, 'Hayır, hepsini ben boyayacağım.' der.

'Ne olur, bari birazcık boyayalım.' 'Tamam.' der Ahmet, 'Kimler kola ismarlarsa onların boyamalarına izin vereceğim.'

Bütün çocuklar ellerine birer fırça alıp çitleri büyük bir heyecanla boyamaya başlar. Ahmet'se gölgeye oturup aldığı kolaları birbiri ardına dizer ve mahallenin güneş altında çalışan çocukları izleyerek büyük bir keyifle içer.

Büyüdükçe hayal gücümüze ne oldu?

Çocukların yaratıcılık seviyeleri yüksektir. Sürekli yeni şeyler denerler, sürekli soru sorarlar. Anne babalar ise, 'Çok soru soruyorsun, sadece dediğimi yap!' diye tepki verirler. Bundan sonra çocuk yeni şeyler denememeye başlar, soru sormaz olur.

Daha sonraysa bize büyümemiz gerektiği söylendi.

Biz yetişkinler değişimden korkarız, sorgulamayız. 'Ne gerek var? Biz hep böyle yaptık.' deriz. Çünkü güvenli ve garantili bir yaşam her şeyden önce gelir. Bu sebeple attığımız her adımın daha çok mantıklı olması gerektiğini düşünürüz. Birçok şeye siyah ya da beyaz olarak bakarız. Oysa yaşam, sadece siyah ve beyaz renklerden oluşmuyor.

Neden yaratıcı olalım? Neden yeni fikirler bulup şimdiki durumu değiştirelim? Eğer yaratıcı fikirler bulmasaydık, hayatımız nasıl olurdu?

Burada değineceğimiz bazı prensipleri ve yöntemleri işyerinizde, aynı zamanda özel yaşamınızda ve evinizde kullanabileceksiniz. Mesleğiniz ne olursa olsun; satış konusunda çalışıyorsanız, ev hanımıysanız, mühendisseniz, işçiykseniz, doktorsanız, bürokratsanız, memursanız, yöneticiyseniz, sekreterseniz, kendi işiniz varsa ya da iş

arıyorsanız, bu prensiplerden faydalanabilirsiniz. Bunları kullanmaktan keyif alacaksınız. Sizi heyecanlı maceralara itebilirler.

İçinden çıkılması imkânsız gibi görünen problemlere çözümler getirebileceksiniz. Bu prensipler uzun zamandır aradığınız ve istediğiniz sıçramayı yapmanızı sağlayacak fırsatları yakalamanıza yardımcı olacaklar.

Hangi alanda daha yaratıcı olmak isterdiniz? İşyerinde daha yaratıcı olsaydınız, kariyerinizde daha hızlı ileriye gidebilmiş olsaydınız? İşinizi büyütmenin yollarını mı düşünmek isterdiniz? Daha çok satış yapmak mı? Ya kişisel yönden yaratıcılık? Evinizi daha keyifli bir hale getirmek mi istiyorsunuz? Belki de evliliğinizi geliştirmek, daha doyumlu bir hale getirmek istiyorsunuz? Peki, yaratıcı zekânızı problemlerinizin çözümünde kullanmak ister miydiniz? Bunlar yaratıcı olmanın bazı faydaları. Yaratıcılığınız arttığı ölçüde hayattan aldığınız doyumun da arttığını göreceksiniz. Bir projeyi yönetseniz de, evi çekip çevirseniz de bu böyledir. Yaratıcılığın ilişkilerimize de renk katacağı kesindir.

Eski tuluat ustalarından Kel Hamdi Bey sahnedekeyken bir izleyici sahneye bir salatalık fırlatır. Kel Hamdi Bey eğilip salatalığı yerden alır ve 'Birisi kartvizitini attı.' diyerek cebine koyar.

Dar bir yolda Bektaşî ile bir kabadayı (şimdiki tabirle maganda) karşılaşırlar. Kabadayı iri cüssesiyle yolu kapatıp 'Ben çiğeri beş para etmez adamlara yol vermem.' der. Bektaşî ise 'Ben veririm.' diyerek kenara çekilir.

Yaratıcılığın hayatımızda kullanılamayacağı yer yoktur.

Kadının kapısına dikilen seyyar satıcı pek yapışkandı. 'Mallarım arasında hoşunuza gidecek bir şey bulacaksınız. Fırçalarım, kaşıklarım, kâğıtlarım, defterlerim, kalemlerim var.' diyordu.

Kadın ise:

'Bizde de ihtiyacımıza yetecek kadar var.' diye cevap veriyordu.

Adam sonunda çantasından bir yığın tabela çıkardı:

'Şu halde hiç olmazsa bunlardan bir tane alın.'



Kadın, şöyle bir göz attıktan sonra, içlerinden birini satın aldı. Daha doğrusu, almak zorunda kaldı. Üzerinde:

'SEYYAR SATICILARIN GİRMESİ YASAKTIR.'

yazılıydı...

10 - 11 yıl kadar önce, Türkiye'nin ürettiği patatesten fazlalık stoku vardı. Bunların tüketilmesi için siz görevlendirilmiş olsaydınız, ne yapardınız?

Şehrinizin Belediye Başkanlığı görevine yarın başlayacak olsanız, ilk ele alacağınız mesele ne olurdu? Şehrini-  
zin en önemli sorunları nedir? Bunlara nasıl çözümler geti-  
rirdiniz? Size şu anda bir mikrofon uzatılmış olsaydı, bu ko-  
nuda neler söylediniz?

### ***Yaratıcı Düşüncenin Önündeki Engelleri Kaldırmak***

Yaratıcı zekâmızı nasıl kullanabiliriz? Yaratıcılığın ö-  
nündeki engeller nedir? Bunları aşmak için neler yapabiliriz?

Einstein, her çocuğun bir dahi olarak doğduğunu söy-  
lemiştir. Bu dahi yönünüze hala sahipsiniz. Kalbiniz ya da  
ciğerleriniz kadar sizin bir parçanız. Yalnız kullanılmadığı öl-  
çüde atıl hale dönüşüyor ve karar verdiğinizde, dahinizi u-  
yandırıp kullanımınıza hazır bir hale getirebilirsiniz.

Evet, siz bir dahisiniz. Ama yaratıcı zekânızı harekete  
geçirmek için derinliklerinizde yeterince mevcut olduğuna  
inanmanız gerekiyor. Yaratıcılığımızı kullanmamayı bir alış-  
kanlık haline getirdik. Şimdi ise yaratıcı gücümüzü aktif hale  
getirip güçlendireceğiz.

### **SIRA DIŞI OLUN**

Sıra dışı ya da farklı olmayı seçin. Birçok deha, sıra-  
dan insanların sıra dışı davranmaları sonucunda ortaya  
çıkıştır. Bu akşam harika bir yemek yapın, büroda projeyi  
dinamik bir şekilde bitirin. İnanılması güç bir hayal kurun.  
Zor bir engeli parçalayarak geçin.