

Cesur Sorular

Dost Can Deniz



İÇİNDEKİLER

Teşekkür	6
Sunuş	7
Yolculuğa Başlarken	8
Bu Kitaptan Nasıl Yararlanabilirsiniz?	10
Benim Yolculuğum	11
Yolculuk	13
Kendini Bil	
Kişiliğim ve Olduğum Kişi	47
Buraya Nasıl Geldim	59
Enerji Kaynaklarımla İlişkim	89
Zihnimde Yaşayanlar	111
Duygusal Ben, Duygusal Zekâ	129
İhtiyaçlarım	149
İlişkilerim	161
Güçlü Yanlarım	187
Değerlerimiz	199
Kendini Gerçekleştir	
Şimdiki Durum	211
Korku ve Cesaret	223
Vizyon, Hedef, Eylem	235
Zaman	273
Kendin Ol	
Gölgede Yaşam	181
Önemli Kavramlar	293
Ustalık	323
Son ve Başlangıç	343
Ekler	
Ek A: Öneriler	348
Ek B: Kişisel Değerlerinizi Belirleyin	350
Ek C: Kişilik Tipleri	352

TEŞEKKÜR

Kimden başlasam? Kimler suçlu elinizde tuttuğunuz řu kitap için, benden başka? Tabi ki ele başı benim, ama bu bir "çete" işi. Tabi ki en başta sevgili annem ve babam var. Beni ben yapan her şey için ve beni sınırlarımın ötesine doğru uzanırken desteklediğiniz için binlerce kere teşekkürler. Sonra dünyanın en yaratıcı mimarı ve gitaristi sevgili kardeşim Umut... Bu kitap, senin verdiğin ilhamla yazıldı.

Kitap yazıyorum diye bütün tatil programlarını alt üst ettiğim, kendilerini ne kadar ihmal etsem de beni sevmeye, aramaya ve desteklemeye devam eden sevgili dostlarım! Hayatıma kattığınız neşe için teşekkürler.

Ve öğretmenlerim: Sevgili Bilge şeker, Thomas J. Leonard, İpek Tıabar, Christopher Nevill, Dr. Atsmaout Perlstein ve adını anamadığım birçokları. Ve siz sevgili danışanlarım. şunu bilin ki ben sizden, sizin benden öğrendiğinizden çok daha fazla şey öğrendim. Yaşamıma girdiğiniz ve bana öğretmenlik yaptığınız için binlerce teşekkürler. Eğer seanslarımızı kaydetmeyi akıl etmiş olsaydım, bu kitap çok daha önce yazılırdı!

Ve sen Aylın... En büyük desteğim, gönüllü editörüm, koçum, deh deyimim, antrenörüm... Bu kitabın her sayfasında senin elin var.

Bu teşekkür yazmak gerçekten keyifliyimiş!

Dost Can Deniz,
6 Ekim 2003, sabaha karşı 03:15, İstanbul

SUNUŞ

Orta çağda, değişim diye bir şeyin olmadığı öğretiliyordu. Ama değişim bütün uçurumlarıyla birlikte geldiğinde, insanlık katı olan her şeyin buharlaştığını gördü. Şimdi insan küresel dünyanın karmaşıklığı içinde hızlı değişmelerin getirdiğı tempoyla yaşam alanlarını yönetmekte zorluk çekiyor. Bu karmaşa içinde önceliklerimiz ne olmalı? Tutumumuz ne olmalı? İşlerimizi doğru mu yapıyoruz? Yoksa doğru işleri mi yapıyoruz? Hareket planımız ne olmalı? Daha önemlisi ya elimizdeki harita yanlışsa? Paradigmalarımız gerçekte ne kadar uyumlu? Bu yaşam temposunda bazen kendimizi tanımakta zorlanıyor, hedeflerimizden şaşıyoruz. Dünyanın baş döndüren hızıyla tek başımıza mücadele etmeye çalışıyoruz. Ve hepimizin gözleri deneyimli, tecrübeli, bilge, kendi anlam haritasını oluşturmuş kişileri arıyor, bir şeyler danışmak için.

Küresel dünya, bu ihtiyacımızı da karşılamak için yeni bir yönetim konsepti sundu bize: "Coaching". Bir çok diğer yönetim kavramı gibi ABD de ortaya çıkan Coaching, İngiltere gibi diğer ülkelerle beraber Türkiye'de de yoğun bir ilgiyle karşılanıyor.

Sevgili Dost ülkemizde bu çalışmaların öncülerinden biri. Yüzlerce kişiye bu konuda eğitimler veriyor ve insanlara koçluk yapıyor. Onların kendi anlam haritalarını oluşturmalarında rehberlik ediyor. Bu konudaki deneyimlerini kitaplaştırarak ülkemizde "Koçluğun" ilk işaret taşlarından birini oluşturduğu için sevgili Dost'u kutluyorum.

Hep yolda olduğu için ve yolculuğun kendini bilmekle başladığını bizlere bir kez daha hatırlattığı için ona teşekkür ediyorum.

Dr. Mahir Ünal
Newport Üniversitesi Davranış Bilimleri Bölüm Başkanı

YOLCULUĞA BAŞLARKEN

Yanıtlar değildir yaşamı değiştiren...

Yaşamı değiştiren sorulardır.

Bu kitap size yeni yanıtlar vermek için yazılmadı.

Bu kitap siz kendi yanıtlarınızı bulabilesiniz diye yazıldı. Bu kitap siz artık ellerinizi kulaklarınızdan çekip de size devamlı sorulan o önemli soruları, o basit ama zor soruları duyusunuz ve yanıtlayasınız diye yazıldı. Bu kitap, siz kendi yanıtlarınızı ararken elinizde bir mum, ayaklarınızın altında bir merdiven, denizde bir fener olsun diye yazıldı. Bu kitap siz yaşam kalitenizi yükseltmek, kendinizi bir üst seviyeye çıkarmak ve yaşamı bir kutlamaya çevirmek için harekete geçerken koçunuz olabileyim diye yazıldı.

Çünkü biz, hepimiz...

Yanıtlar arıyoruz, yaşamın çözülmesi olanaksız paradokslarına...

Ve biz yanıtlar üretiyoruz, korkunç bir hızla...

Her musibet için inanılmaz bir hızla binlerce çözüm üretiyoruz seri Kişisel Gelişim üretim fabrikası dört vardiya çalışıyor. Her yeni kitap, her yeni seminer, kendi yanıtı ile geliyor karşımıza. Büyük bir açlıkla bitiriyoruz sorumluzun yanıtını bulma çabamızı düşündüğümüz kitapları, gittiğimiz seminerleri... Büyük bir açlıkla bizi bütün yapacak, başarılı kılacak, huzura kavuşturacak, bolluk içinde yaşatacak, sevgiyle buluşturacak o henüz ulaşamadığımız yanıtı arıyoruz.

Kıtlıktan çıkmışçasına tükettiğimiz yanıtlar, karnımızı ancak kısa bir süre tok tutuyor, maalesef. Sonra yine acıkıyoruz nasıl oluyorsa. Yine, yeniden çıkıyoruz yanıtlar aramaya. Biliyoruz

dışarıda bir yerlerde yanıtlar, bu sefer biliyoruz, hissediyoruz, her zamankinden daha da yakın aradığımız yanıtları bulmaya.

Ama belki de yanıt, sandığımız yerde değil. Belki de yanıtlara sahip olduklarını söyleyenler, sadece "kendi" yanıtlarına sahipler. Belki de onların yanıtları, bizim yanıtlarımız değildir. Belki de başarının ne demek olduğunu ve en kolay hangi yoldan ulaşabileceğimizi kendiniz tanımlamamız gerekiyordu. Belki de biz, ihtiyacımız olan bütün yanıtlara sahibiz. Belki de zaten bütün okuduğumuz güzel yanıtlar da bize bunu söylüyordu.

Bu diğer yanıtların değersiz ve anlamsız olduğu ve elimizin altındaki bu uçsuz bucaksız bilgelik nehrine kayıtsız kalmamız gerektiği anlamına gelmiyor. Tam tersine, o yanıtların üzerine basarak yükselmeli, o nehirden kana kana içerek susuzluğumuzu gidermeli ve onların verdiği el feneriyle içimizin karanlığına girerek kendi öz yanıtlarımızı bulmalıyız.

"Ormana gittim, çünkü yaşamımı kasıtlı olarak yaşamak istedim. Derinlemesine yaşamak ve yaşamın iliğini emmek istedim, yaşam olmayan her şeyi kökünden söküp çıkarmak ve ölmeye geldiğimde, aslında yaşamamış olduğumu keşfetmemek istedim."

Henry David Thoreau

Bu kitap bu yüzden tasarlandı. Size artık birçoğunu okuduğunuz yanıtlardan bir tane daha vermek değil amacım. Amacım sizin kendi yanıtlarınızı bulmanıza yardımcı olmak, size yanıtlarınızı bulurken, kendi "kişisel gelişim kitabınızı" yazarken, bulduğunuz yanıtları yaşama geçirirken destek olmak. Yani sizin "yaşam koçunuz" olmak. Eğer siz de benim gibi yaşamınızı derinlemesine, iliğini emerek yaşamak istiyorsanız, artık ellerinizi kulaklarınızdan çekip, size sorulmakta olan soruları duymaya ve onları yanıtlamaya cesaret etmeniz gerekiyor. Çünkü siz sorularınızı yanıtlamadıkça doğru yanıtlar gelmeyecek. Siz değiştirmedikçe, yaşamınız değişmeyecek.

Bu Kitaptan Nasıl Yararlanabilirsiniz?

Soru sormak bilim ve sanatı bütün bilginin kaynağıdır.

Adolf Berle

Bu kitaptan yararlanmanın bir çok yolu var. Birincisi kitaptaki bütün yazılanları baştan sona okumak. Bu tamamen kabul edilebilir bir alternatif. Ama ben size başka bir şey önereceğim. En azından sorunun yanıtı üzerine biraz düşünmeden yazıları okumayın ve kitabı bitirince tekrar başa dönün ve bu sefer yanıtlarınızı yazarak okuyun. Bu sorular tek başına sizin yaşamınızı değiştiremezler, sizin bir şeyler yapmanız gerekecek.

Eğer bunun gerçek bir koçluk çalışması olmasını istiyorsanız, o zaman her soruyu önce yanıtlayıp, sonra arkalarındaki yazıları okumayı tercih edebilirsiniz. Ama eğer bir soruya yanıt veremezseniz veya şimdilik yanıtlamak istemezseniz, takılıp kalmayın. Devam edin. Dünyanın sonu değil. Hafifleyin.

Sizle beraber, 101 soruluk bir yolculuğa çıkıyoruz. Bu 101 soru ile önce bu yolculuğa neden çıktığımızı ve bu yolculukta nelere ihtiyacımız olacağını belirleyerek başlayacağız. Sonra da derin bir içsel şefkat, iç görü, kararlılık ve meraktan oluşan erzaklarımızı alarak çıkacağız yola. İlk durağımız kendini bilmek olacak. Kimliğimizi ve karakterimizi, buraya nasıl geldiğimizi, beynimizin ve bedenimizin içinde neler olduğunu, ihtiyaçlarımızı, enerji kaynaklarımızı, ilişkilerimizi, güçlü yanlarımızı ve değerlerimizi bileceğiz.

Yolculuğumuzun ikinci durağı, bildiğimiz bu kendimizi gerçekleştirmek üzerine. Ben ne istiyorum ve buna nasıl ulaşacağım olacak sorularımızın ana teması. Belirlediğimiz değerlerimizi ifade edecek yaşam vizyonumuzu yazacağız beraberce. Bu vizyona uygun, bizi heyecanlandıran, istediğimiz gibi bir yaşamı ihtiyaçlarımızı karşılayarak yaratacak, hedefler koyacak,

1) Bu yolculuğu tek başımıza değil de, aynı yolculuğu yapan insanlarla beraber, destek alarak ve paylaşarak yapmak isterseniz, "Cesur Sorular Kişisel Gelişim Destek grupları" bölümüne bakınız.

onlara doğru nasıl "bugün" ilerleyebileceğimizi araştıracağız. Bizi durdurmaya yemin etmiş olan korku ile tanışacak, onu yanımızda götürme karşılığında bizim koruyucumuz olmaya ikna edeceğiz.

Kendimizi gerçekleştirdikten sonra kendimiz olabiliriz artık. Bu son durakta, bildiğimiz bilmediğimiz tüm yanlarımızla bir bütün olarak yaşamının nasıl bir şey olacağını düşüneneceğiz birlikte ve ustaca yaşamının anlamına doğru uzanacağız, anlamlı bir yaşam bırakmak için geriye.

Bu kitabı bitirdiğinizde, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak kendinizi bilmek, kendinizi gerçekleştirmek ve kendiniz olmak için, yeni yaşamınızın ustası olmak için elinizde kendi yazdığınız bir kitap olacak.

Bu kitaptaki her sorunun yanıtı ayrı bir kitap olabilir. Kitabınızın içinde okumanız için bazı önerilerim olacak. Ama o kitapları aslında sizin yazmanız gerekecek.

Ve biz, yanıtını bilmediğimiz soruları sormayız...

Benim Yolculuğum

"Yaşam, yetenek ve lütuflarımızın bir kutlaması olarak yaşanmalı."

Bu, benim vizyonum. Bütün insanların kendi güçlü temelleri üzerinde yükselerek, ustaca yaşamaları, yaşamı bir kutlamaya dönüştürmesi...

Ben bir yaşam koçuyum. Şirketim MareFidelis (*Mare (latin.): Deniz, Fidelis (Latin.): Dost, güvenilir.*) ile, yaşamlarında ve kariyerlerinde kendileri için mümkün olanın en iyisine uzanmak isteyen insanlarla çalışıyorum ben. Benim harika bir işim var, çünkü iyi harikaya dönüşürken orada hazır bulunabilme ayrıcalığına sahibim. Ortanın altında bir şeyi iyileştirmek daha kolay. Asıl zorluk, eğlence ve değer, ustalığa doğru uzandığımız zaman ortaya çıkıyor. Ve yaşamın anlamı da burada yatıyor galiba.

Nasrettin Hoca, ağaçtan düşmüş. Hemen koşmuşlar, telaş içinde. Bağırış, çağırış, "Aman hekimi bulun getirin, hoca ağaçtan düştü." diye. Hoca can havliyle tek gözünü açmış; "Bırakın hekimi, bana önce ağaçtan düşen birini getirin."

Ben o ağaçtan birkaç sene önce düştüm. Olmadığım bir şey olmaya 30 sene uğraştım ben. Benim olmayan limanlarda dolaştım yıllarca. O limanları anavatanım sandım, o limanların dillerini konuştum, dilim döndüğünce. O limanların benim limanlarım olduğunu iddia ettim, hararetle. Ama aksanım ele verdi beni, o toprakların çocuğu değildim ben.

Önce Endüstri Mühendisliği okudum, sonra işletme "master"² oldum. Bankacı "oldum" sonra. Dealer oldum. Hayatımda bir arada göremeyeceğim miktarda rakamları bir bilgisayar oyunu oynarcasına sağdan sola aktardım. Basamakları yükseldikçe, benim içimden gelen itiraz da yükseldi. Sonunda artık bu ses dayanılmaz hale gelip, bütün diğer sesleri bastırınca, oturttum onu karşıma ve "Tamam, söyle bakalım, ne diyorsun?" diye sordum.

O zaman gördüm ki bu sesin bana soracağı sorular var. "Yaşamının bir şeye benzemesini istiyorsan; bu soruları görmezden gelemezsin." dedi.

Sorularıma teslim olduğumda, onların beni getirdiği yer burası oldu. Artık yaşamlarına dokunabilme ayrıcalığı edinebildiğim danışanlarımın kendi sorularını yanıtlamalarına, yaşam kalitelerini arttırmalarına, sevdikleri gibi bir yaşam yaratmalarına destek oluyorum. Ve fark ediyorum ki yaşamın bana sorduğu sorular bitmiyor, hatta yaşam, birbiri ardına gelen sorulardan oluşuyor.

Ve evet, gerçekten adım Dost, "sahne ismi" değil.

Bu kadar "ben" yeter. Çünkü bu kitap "sen" hakkında. Hadi, kalemizi elinize alın, birlikte sizin kitabınızı yazmaya başlayalım beraberce.

www.cesursorular.com

2) Master (ing.): usta, işinin eri, üstat, sanatkar.

YOLCULUK

*"İnciyi isteyen dalgıç olacak;
Varı yoğu dost'a verip salacak;
Canı avucunda, soluğu göğsünde;
Ayağı baş olacak, başı ayak"*

Ömer Hayyam





Benimle bu yolculuğa atıldığınız için teşekkürler. İzin verirseniz önce tam olarak ne yaptığımı anlatayım: Ben bir yaşam koçuyum. Ben, gelişmeye açık, yaşam ve iş kalitesini yükseltmek isteyen cesur insanlarla, yaşamlarında kalıcı tatmin ve yüksek performans yaratmak için çalışırım. Müşterilerimle, ana odağı onların kendilerini daha iyi tanımları, istedikleri ve mutlu oldukları bir yaşam yaratmaları ve kendi yaşamlarının ustaları olmaları olan bir ortaklık kurarız.

Bizim ilişkimiz diğer benzer profesyonel ilişkilerden farklıdır. Ben ne yanıtla sahip bir danışman, ne doğru bilgileri öğreten bir öğretmen, ne de danışanımın psikolojik durumu ve sağlığı hakkında teşhiste bulunacak ve onu iyileştirecek bir terapistim. Yaşam koçluğu ilişkimiz, bütün bu diğer ilişkilerden farklı olarak aynı yükseklikte ve aynı göz seviyesinde oturduğumuz, eşit bir ilişki...

"Bir gemi Doğuya gider,
biri Batıya.
Esen aynı rüzgarla;
Hangi yöne gidileceğini
belirleyen,
Rüzgar değil, yelkendir."
-Ella Wheeler Wilcox

Çünkü ben, sizin için doğru yanıtların neler olduğunu bilemem. Bunu ancak siz yapabilirsiniz. Ben bütün doğru yanıtlara sahip değilim. Ben sadece doğru soruları soruyorum, sizi kendi yanıtlarınızı bul-

manınızı sağlayacak, o zor ama önemli soruları... Yaşam koçunuz olarak ben, siz kendi yanıtlarınızı bulmak, kendi cevherinizi içinizde saklı bulunduğu yerden çıkarmak için bazen içinizdeki, bazen de dışınızdaki dünyada kahramanca yolculuğunuzu yaparken yanınızda bulunabilecek ve size destek olabilecek kadar şanslı bir varlığım. Felsefeci ve psikolog Eugene Gendlin şöyle diyor:

"Bir başka kişiyle çalışmanın özü yaşayan bir varlık olarak mevcut bulunmaktır. Ve bu bir şanstır, çünkü eğer biz zeki veya iyi veya olgun veya bilge olmak zorunda olsaydık, büyük ihti-



malle başımız belada olurdu. ... Önemli olan başka bir insanın yanındaki bir insan olabilmek, diğer kişiyi oradaki farklı bir varlık olarak görebilmektir. Bu bir kuş veya kedi olduğunda bile... Eğer yaralı bir kuşa yardım etmeye çalışıyorsanız, bilmeniz gereken ilk şey orada birinin olduğudur ve o "kişiyi", oradaki o varlığı sizinle temas kurması için beklemek zorundasınız."

Benimle temas kurmaya karar verdiğiniz için teşekkürler. Bana bu kitap aracılığıyla size kendi yanıtlarınızı bulma yolculuğunda yanınızda bulunma ayrıcalığını verdiğiniz göre, bütün danışanlarımdan istediğim şeyi sizden de isteme hakkını kendimde görüyorum: Sizden bu yolculuğa bir anlam, bir amaç vermenizi, bu yolculuğa bir "niyet"le çıkmanızı istiyorum.

Eğer bu kitabın sonunda bir yere varılacaksa, bunu yapacak olan kişi sizsiniz. Ama nereye varmak istediğinizi belirlemeniz ve buna niyetlenmeniz çok önemli. Bu, "bu kitaptaki bütün sorulara açık ve net biçimde yanıt vererek kendimi tanımak, yaşamımda somut değişiklikler yapmak için bir plan yapıp eyleme geçmek" gibi ciddi adanmışlık gerektiren bir niyet olabilir, "sorulara göz atıp, arkalarındaki yorumları okuyarak hoşça vakit geçirmek" de olabilir. Bu her ikisi ve arada kalan bütün diğerleri de aynı derecede önemli ve saygıdeğer niyetler. Tek istediğim bunu kağıda dökmeniz: Lee Iacocca'nın dediği gibi "bir şeyi yazma disiplini, onu gerçekleştirmek yolundaki ilk adımdır".

Net amaç ve niyetlerimiz olmadığında, ya yola hiç çıkmayız, ya da pusulasız ve dümensiz giden bir gemiye benzeriz. Rüzgar nereye sürüklerse bizi, o yöne doğru sürükleniriz, ki bu da benim için kabul edilebilir bir sonuçtur, eğer niyetiniz ve istediğiniz başlangıçta buysa! Onun için gelin, eğer yazmadıysanız, arka sayfaya geri dönün, alın kaleminizi elinize ve bu kitapla çalıştığınız sürece devam edecek olan koçluk ilişkimizden ne beklediğinizi ve ne niyetle bu yola çıktığınızı yazın.



Yaşamınızın değişmesini istiyorsanız bunu siz yapacaksınız; ben, bir başka yaşam koçu, bir başka kitap, bir başka seminer, bir başka öğretmen veya melekler değil. Hiç birimizin sizin iradenize ve yaşamınıza karışmaya hakkımız ve gücümüz yok. Size hiç birimiz istemediğiniz, niyetlenmediğiniz, gerçekleştirmek üzere hareketlenmediğiniz bir şeyi yaptıramayız. Koçluk ilişkimizde ben sadece yaptığım koçluğun sorumluluğunu alabilirim, sonuçların tamamı size ait. Yaşamınızdaki bütün diğer sonuçların size ait olduğu gibi...

Ben "her durum daha iyi hale getirilebilir" düsturu ile çalışan bir yaşam koçuyum! Danışanlarımı dinlerken bir yandan içinde buldukları durumun nasıl kendi içinde mükemmel olduğunu ve bu durumun daha iyi hale nasıl getirilebileceğini düşünürüm hep. Yaşamımızda yüz yüze geldiğimiz durumlar bazen çok üzücü, zor, hatta ağır olabilir. Ama benim merak ettiğim böyle bir durumda olsak bile, hatta özellikle böyle bir durumdayken, yaşamımızı içinde bulunduğu seviyeden biraz daha, ufacık, minicik bir parça daha iyi hale getirmek için neler yapabileceğimiz.

Gerçekte kimse kimseye hiçbir şey öğretmez. Siz ona yalnızca içindekileri bulmasında yardımcı olabilirsiniz.

Galileo

Onun için de bu kitabı bitirdiğinizde belirtmiş olduğunuz amaçlarınıza ulaşabilmeniz ve niyetlerinizi gerçekleştirebilmeniz için sizin neler yapacağınızı, kendinizi nelerden sorumlu tutacağınızı bilmek istiyorum. "Aman söz vermeyim, hatta hiç bulaşmayayım" tuzağına düşmeyin lütfen. Yaşamınızın sorumluluğunu ve yönetimini elinize alın. Evet biliyorum, kendi kendinize verdiğiniz sözleri bile tutamamak, içinizi öyle acıtıyor ki! Ancak bu acının sizin ileri gitmenizde bir "dur" işareti olmasına izin vermeyin. Sizden tek istediğim, bu kitaptan elinizden geldiği kadar, bundan da önemlisi, sizin istediğiniz kadar yararlan-