

## YAZAR HAKKINDA

Dr. John F. Demartini, Şifa Felsefesi Bilgelik Okulu'nun kurucusudur. Demartini, deneyim alanı ve çalışmalarını pek çok alana yayılmış eşine az rastlanan, üstün yetenekli bir insandır. Kariyerine kayropratik doktoru olarak başlamış ve arkasından 200 farklı disiplinde Yaşam ve Sağlığın Evrensel Prensipleri adını verdiği çalışmalar yapmıştır. Aynı zamanda uluslararası bir konuşmacı olan Dr. Demartini, dinleyicilerine aydınlatıcı perspektifi, insan doğası ile ilgili mizahi gözlemleri ve pratik önerileri ile yepyeni bir bakış açısı kazandırır. Onun bilgelik dolu sözleri zihinlere ilham verir, kalpleri açar ve insanları harekete geçirir. Koşulsuz sevgi anlayışı ve felsefesi psikolojiyi tekrar şekillendirmektedir. Ayrıca, geliştirdiği devrim niteliğindeki kişisel gelişim metodolojileri dünya üzerindeki milyonlarca kişinin hayatını değiştirmiştir.



DESTEK YAYINLARI: 1605  
KİŞİSEL GELİŞİM: 276

**DR. JOHN DEMARTINI / DEĞERLER PRENSİBİ**

**Orjinal İsmi:** The Values Factor: The Secret to Creating an Inspired and Fulfilling Life

Copyright © 2013 by John DeMartini. Published by agreement with Folio Literary Management, LLC and Asli Karasuil Telif Hakları Ajansı.

Bu kitabın yayım hakları Asli Karasuil Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül  
*Üretim Koordinatörü:* Semran Karaçayır  
*Çevirmen:* Öykü Toros Irvana  
*Editör:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştu  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboynun

Destek Yayınları: Haziran 2022  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-690-3

© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekdukkani.com  
info@destekyayinlari.com  
**facebook.com/DestekYayinevi**  
**twitter.com/destekyayinlari**  
**instagram.com/destekyayinlari**



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak  
Sertifika No. 48625  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul  
Tel. (0) 212 613 30 06



DR. JOHN DEMARTINI

# DEĞERLER PRENSİBİ

ANLAMLI BİR YAŞAMIN  
BASİT AMA  
GÜÇLÜ  
SIRRI

ÇEVİRMEN: ÖYKÜ TOROS IRVANA



## İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM:	Değerler Prensipleri Nedir?	7
2. BÖLÜM:	Değerlerinizi Belirlemek	40
3. BÖLÜM:	Zorlukların Değeri	70
4. BÖLÜM:	Kendi Kaderinizi Yaşamak	107
5. BÖLÜM:	Sevginizi Derinleştirmek	143
6. BÖLÜM:	Dehanızı Harekete Geçirmek	191
7. BÖLÜM:	İçinizdeki Potansiyeli İşinizde Kullanmak	226
8. BÖLÜM:	Ekonomik Bağımsızlığınızı Güçlendirmek	260
9. BÖLÜM:	Etkinizi Artırmak	316
10. BÖLÜM:	Zindeliğinizi Açığa Çıkarmak	368
11. BÖLÜM:	Ebedi Hayalinize Ulaşmak	417

## 1. BÖLÜM

### Değerler Prensibi Nedir?

*“İnançlarınız, düşüncelerinize dönüşür  
Düşünceleriniz, sözlerinize dönüşür  
Sözleriniz, davranışlarınıza dönüşür  
Davranışlarınız, alışkanlıklarınıza dönüşür  
Alışkanlıklarınız, değerlerinize dönüşür  
Değerleriniz, kaderiniz olur.”*

– MAHATMA GANDİ

**H**er zaman hayalini kurduğunuz ilham dolu ve tatmin edici hayata erişebilmek için atmanız gereken en önemli adım nedir?

Belki bu sorunun, “Para biriktirmeye başlamak”, “Daha iyi bir iş bulmak” ya da “Terfi almak” gibi bir cevabı olduğunu sanıyorsunuz.

Belki de cevabınız şöyle: “Hayat arkadaşımı bulmak”, “Çocuk sahibi olmak” ya da “Evliliğimi iyileştirmek.”

Belki düşünceleriniz, “Okula devam etmek”, “Seyahate daha çok vakit ayırmak” ya da “Maneviyatla ilgili şeylere daha çok vakit ayırmak” gibi cevaplara dönüşebilir.

Bu eylemlerin herhangi biri, sizin daha güzel, muhtemelen daha anlamlı bir hayat sürmenize katkı sağlayabilir. Ancak hiç-biri tek başına size, kaderinizi gerçekleştirmenizin anahtarını sunmaz.

Peki neden? Çünkü en çok değer verdiğiniz şeyin ne olduğunu, size gerçekte neyin ilham verdiğini, gerçekte kim olduğunuzu ve gerçek amacınızın ne olduğunu kesin bir şekilde anlamadığınız sürece, tamamıyla ilham dolu ve tatmin edici bir hayatı ıskalarsınız. Bir başkasının –bir ebeveyniniz, öğretmeniniz, patronunuz ya da eşinizin– yaşamınızı istediği hayatı yaşamaya meyilli olursunuz, bir başkasının değerlerinin ve önceliklerinin peşinden gitmeye çalışırsınız. Bunun sonucu hüsrana olur. Sizi tatmin etmeyen bir işiniz, canlılığını yitirmiş bir ilişkiniz olur ve umutsuz bir hayat yaşadığınız hissine kapılırsınız.

Peki kendi değerlerinize göre yaşıyorsanız ancak bu değerlerin tam olarak farkında değilseniz ya da bu değerlerin önemini bilmiyorsanız ne olur? O zaman, her gün gösterdiğiniz çabanın tam karşılığını alamamış olursunuz. Değerlerimiz, bizim hedeflerimizi belirlememize ve gerçekleştirmemize yardımcı olan ana unsurlardır. Karşımıza çıkan fırsatlarla ilgili bizi uyarırlar, kendi fiziksel, zihinsel ve manevi güçlerimize erişmemizi sağlarlar. Değerlerinizin kısmen farkında olmanız, pek çok fırsatı gözden kaçırmaya neden olurken, kendi becerilerinize tam erişim sağlamanızı da engeller.

Bu nedenle, *değerlerinizi belirlemenin, gerçekleştireceğiniz en önemli eylemlerden biri olduğunu* söylüyorum. Değerlerinizi belirlemeniz, ilham dolu bir kader yaşamamanızın anahtarıdır. İşinizi sevdiğiniz için, sanki her gün hiç çalışmamışsınız gibi hissettiğiniz bir kariyere sahip olabilirsiniz. Aradığınız hayat arkadaşınızı bulabilir ya da mevcut ilişkinizi daha sevgi dolu, daha besleyici bir ilişkiye dönüştürebilirsiniz. Kendi özgün dehanızı harekete geçirebilir, ekonomik özgürlüğünüzü artırabilir, etki

alanınızı genişletebilir ve zindeliğe kavuşabilirsiniz. Sonuç olarak, var olma amacınızı yerine getirmek için daimi hayalinizi gerçekleştirmeniz mümkün olur. Değerlerinizi anlayarak bu değerleri en anlamlı hedeflerinize ulaşmak için kullanmak, umutsuz bir hayatı heyecan dolu harika bir hayata çevirmenin anahtarıdır.

Peki, değerlerinizi anlamanın sırrı nedir?

İşte *Değerler Prensibi* burada devreye girer.

## DEĞERLERİNİZE GÖRE YAŞAMAK

Bir itirafta bulunacağım.

Kendimi çalışkan ve hırslı biri olarak görsem de –ailem ve arkadaşlarım da beni böyle tanımlasalar da– çalışkan olduğumu nadiren hissediyorum. On sekiz saatlik çalışmalar ve uluslararası konferanslarımı gerçekleştirmek için planlanan yoğun seyahat programım, bana sıkı çalışmak gibi gelmiyor. Hatta tam tersine, dünyadaki en güzel tatılmış gibi geliyor. Bu, çalışmak zorunda olmadığım bir konumda olsam da, yapmayı en sevdiğim şey.

Aynı şekilde, uluslararası alanda çok satan onlarca kitabımı gördüyseniz ya da çalışmalarımı güncel tutabilmem için yaptığım araştırmalara göz attıysanız, benim disiplinli biri olduğumu düşünebilirsiniz. Öyle olduğuma çok emin değilim. Ama bunun önemi yok, çünkü sevdiğiniz bir işi yapıyorsanız, o işi disiplin bakımından değerlendirmezsiniz. Amacınızı gerçekleştirmek öyle mutluluk vericidir ki o işi yapmak için sabırsızlanırsınız.

İşte benim de hayatım hakkındaki düşüncem bu: Her gün, araştırma yapmak, yazmak, seyahat etmek ve öğretmek amacıyla yataktan kalkmak için sabırsızlanıyorum. Verdiğim seminerler, yazdığım kitaplar, yürüttüğüm araştırmalar ve yaptığım

seyahatler, hayal edebileceğim en heyecanlı ve mutluluk verici aktiviteleri oluşturuyor. Vereceğim semineri ipe çekiyorum. Yeni danışanımla görüşmek için sabırsızlanıyorum. Yeni kitabımı hazırlamak için masaya heyecanla oturuyorum. Üstelik birkaç gün içinde pek çok şehir ve ülkede bulunmamı gerektiren yoğun seyahat programım da cabası.

Hayatım nasıl bu kadar ilham dolu olabilir? Sıra dışı bir şansa sahip olduğumdan ya da para kazanmak konusunda hırslı ve başarılı olduğumdan değil. Capcanlı bir hayatım var çünkü değerlerime –araştırma, yazma, seyahat etme ve öğretme– göre yaşıyorum ve hedeflerimi ve isteklerimi de bu değerlere göre belirliyorum.

Değerlerimi anlayabildiğim ve hedeflerimi onlara göre belirlediğim için çok kazançlı çıktım. Değerlerimin, araştırma yapmak, yazmak, seyahat etmek ve öğretmek olduğunu bilmek, bu değerleri en üst seviyede anlamaya dayalı bir meslek seçmemi ve iş kurmamı sağladı. Değerlerime yürekten bağlı kaldığım ve onlara göre bir hayat sürdüğüm için fiziksel, zihinsel ve manevi kaynaklarıma –liderliğime, yaratıcılığımıza ve enerjime– tam erişim sağladım. Hayatımdaki her şey, değerlerimi karşılamaya yönelik olduğundan, hayatım anlam dolu ve zengin hale geldi.

Eğer işiniz, gerçekten yapmayı sevdiğiniz bir işse, anlamlı ve tatmin edici olur. Hayatınız, değerlerinizi destekleyen insanlar ve aktivitelerle dolu olduğunda, sizin için tatmin edici olur. Her iki tarafın da değerlerinin karşılıklı olarak kabul edilmesine dayalı olan bir ilişki, hayal bile edemeyeceğiniz kadar tatmin edici olur.

Değerler Prensibi'ni anlamak, sıra dışı bir hayata sahip olmamı sağladı. Siz de Değerler Prensibi'ni anladığınızda, aynı şekilde sıra dışı bir hayat yaşayabilirsiniz. Böyle bir hayat sürbilmek için gereken her şeye sahipsiniz. İşin anahtarı, değerlerinizi bilip anlamak ve hedeflerinizi belirlerken onları kullanmak. Bu kitapta, bunu nasıl yapacağınızı anlatacağım.



## DEĞERLER PRENSİBİ'Nİ NASIL KEŞFETTİM?

Değerler Prensibi'nin gücünün ilk farkına vardığım an, henüz on yedi yaşındaydım. El ve ayağım doğuştan içe dönük olduğundan, erken çocukluk döneminde el ve ayak destekleri kullanmak zorundaydım. Aynı zamanda doğuştan solaktım – ki bu durum o dönemde “uğursuzluk” olarak görülüyordu. Anne babamın, öğretmenlerimin ve doktorlarımın “sorunlarımı” çözmeye yönelik çabası, bende bir şeylerin normal olmadığı hissini oluşturmanın yanı sıra, pek çok öğrenme zorluğu yarattı.

Dolayısıyla bana disleksi ve konuşma güçlüğü teşhisi kondu, bunlar benim okumamı, yazmamı ve konuşmamı zorlaştıran durumlardı. İlkokulda, öğretmenim annemle babama benim başarılı biri olamayacağımı söyledi ve o günden itibaren okulda zor zamanlar yaşamaya başladım.

Sonunda, on dört yaşına geldiğimde, okulu bırakıp evi terk ettim. Önce Teksas sahillerine, sonra Kaliforniya'ya, en son da Hawaii'ye gittim. Kıt kanaat geçinen bir sörfçü oldum. Planım, sörf tahtaları imal etmek ve daimi olacağını sandığım özgür ruhlu sörfçü hayat tarzımı sürdürebilmek için başka ilave işlerde çalışmaktı.

Birkaç sene sonra, Hawaii ormangülü sarmaşığı tohumlarının, psilosibin mantarlarının ve diğer toksik, psikedelik halüsinojenlerin aşırı tüketimine ilaveten, yetersiz beslenmeden kaynaklanan striknin ve siyanür zehirlenmesinden neredeyse hayatımı kaybediyordum. Hayatım bir anda tepetaklak oldu.

Ancak bu sürekli düşüş hali, on yedi yaşına geldiğimde ke-sintiye uğradı. Yerli bir kadın beni, Haleiwa Point Ormanı'ndaki çadırımda, çok hasta, bilincim yarı açık ve susuz kalmış bir halde buldu. Bu düşünceli kadın, susuzluğumu gidermek için bana taze meyve getirdi. İyileşmeme yardım etti, çadırımı toplayıp beni Haleiwa'daki en yakın sağlıklı yiyecek dükkânı olan

Vim ve Vigor'a götürdü. Orada kaliteli ve faydalı yiyeceklerle beslenerek kendime gelmemi sağladı.

Vim ve Vigor'un müdavimi oldum. Birkaç gün sonra, kapıda Oahu'nun kuzey kıyısındaki Sunset Rekreasyon Salonu'nda, ünlü uzun yaşam uzmanı ve natüropat Paul C. Bragg tarafından verilecek olan konferansın el ilanı gözümü çarptı.

Daha önce bu tür bir konferansa hiç katılmamıştım ve Paul Bragg ismini de hiç duymamıştım. Ama içimden bir ses, bu konferansa katılmam gerektiğini söyledi. Daha sonra Birleşik Devletler'deki milyonlarca kişinin, Paul Bragg'ı nasıl daha zinde, sağlıklı ve uzun ömürlü olabileceğine dair öğretilerinden tanıdığını öğrendim.

O akşam, benim hayatımı değiştirdi. Diğer gençlerle oturup, sağlık ve spor öncüsü Jack LaLanne'ye ilham vermiş olan bu zeki, yaratıcı, yaşlı ve dikkat çekici efsanevi şahsı dinledik.

Paul aynı zamanda bana da ilham verdi. Ondan, yaşlanmamak, zinde kalmak ve eşsiz amacımızı gerçekleştirmek için evrensel ya da doğal yasalarla, kendi içimizdeki güçleri nasıl kullanabileceğimizi öğrendiğimde, sanki içimde uyuyan bir şey uyandı. Hayatımı istediğim şekle sokmak için gerekli güce sahip olduğumu anladım.

Bu güçlenme hissi, benim için adeta bir aydınlanmaydı. Daha ilkokulda, muhtemelen asla okuyamayacağı, yazamayacağı, iletişim kuramayacağı ya da herhangi bir işe yaramayacağı söylenen, lise terk biri olarak, içimde ablam Lynn gibi akıllı ve okumuş olmaya yönelik gizli ve bastırılmış bir arzu vardı. Dünyaya dair daha çok şey öğrenmek ve fark yaratabilmek adına yeterince önemli biri olabilmek istiyordum. Ancak sözde kısıtlılıklarım ile ilgili hakkımda söylenen her şeyi kabul etmiş ve kendimi sınırlamıştım.

O akşam, Paul Bragg'ın paylaştığı bilgiler sayesinde, hayatımda ilk defa, öğrenme engellerimin üstesinden gelebileceğimi

ve gerçekten okuyup akıllı biri olabileceğimi düşündüm. O yaşta, bu hedefimin, bu doğal yasaları anlayıp başkalarına öğretmekle görevli bir öğretmen olmak olduğunu fark ettim.

Ayrıca o akşam, seyahat etme tutkum, dünyanın tüm ülkelere seyahat edip öğrendiklerimi milyonlarca kişiyle paylaşma hayalime de ilham verdi. Paul Bragg'ın ilham verici sözleri, gizli değerlerimi –araştırma yapmak ve çalışmak– anlayabilmemi sağladı, böylece onun bahsettiği evrensel yasaları anlayabildim; yazmak, seyahat etmek ve öğretmek sayesinde de bu yasaları dünyanın her yerindeki insanlarla paylaşma imkânım oldu. Tüm bunlar, o akşam benim içimde uyanan ve kırk yıldan uzun süredir hayatıma yön veren değerlerdi.

Değerlerimi ve amacımı anlamam, çarpıcı işler başarmamı sağladı. Öncelikle, daha önce beni yenilgiye uğratmış olan engellerin üstesinden geldim. Sizin için gerçekten anlamlı olan yüksek öncelikli eylemlerde bulunmaya başladığımızda, özsaygınız ve özgüveniniz artar, seçtiğiniz yolda karşınıza çıkacak tüm engellerin üstesinden gelebileceğinizi hissedersiniz. Benim için de öyle oldu. Hayatımın, gerçek amacımın uyum içinde olmasını sağlamak, okuma pratiği yapmaya devam etmem konusunda bana ilham verdi. Aynı zamanda, Paul Bragg'ın her gün kendi kendime tekrar etmemi tavsiye ettiği şu ifade de bana güç verdi: “Ben bir dâhiyim ve dehamı kullanıyorum.”

Yavaş yavaş disleksik öğrenme engellerimi aştım. Kararlılıkla çalışarak okuma yazmayı söktüm. Houston Üniversitesi'nden lisans diploması aldım ve doktora yaptığım sırada Teksas Kayropraktik Okulu'ndan şeref belgesi almaya hak kazandım.

Ancak öğretmenliğe başlamak için okulu bitirmeyi beklemedim. On sekiz yaşındayken, benim öğrendiğim ve ilham aldığım konularla ilgilenen öğrencilerle çalışmaya başladım. İlk öğrencim, Afrika kökenli Amerikalı yetişkin bir kadındı, sağlık hakkında bilgi sahibi olmak için bana başvurmuştu. Sonra

daha sağlıklı bir hayat peşinde olan İranlı bir adam, ardından bir Alman bana başvurdu. Kısa sürede okulun kütüphanesinde her gün on altı öğrenciyle bir araya gelmeye başlamıştım. Sonra Houston Üniversitesi'ndeki şehir parkında, yüzden fazla öğrenciye açık havada ders vermeye başladım. Yirmi üç yaşına geldiğimde, hemen hemen her gece, çeşitli mekânlarda öğrencilere ders veriyordum: Daireimde, civardaki sağlıklı gıda marketlerinde, mahalle okullarında ve kendi okulumda.

Birkaç yıl öğretmenlik yapmaya devam ettim, Teksas Kayropratik Okulu'ndan mezun olduktan sonraysa kendi yerimi açtım. Düzenli olarak halka açık akşam etkinlikleri organize etmeye başladım. Yerel radyo ve televizyon programlarına konuk oldum. En sonunda daha da geniş izleyici toplulukları önünde konuşmaya başladım: Önce resmi toplantılarda, sonra ulusal kongrelerde, sonunda da her kesimden insanın bulunduğu geniş küresel topluluklar önünde.

Sonuç olarak, dünyanın her yerindeki milyonlarca insana hizmet ederek amacımı yerine getirirken, bir yandan da kendim için çok tatmin edici bir hayat yaratmış oluyordum. Haftanın yedi günü, günde on sekiz saat çalışsam da, kendimi tatildeymişim gibi hissediyorum. Kendime karşı dürüst olmak ve kendi değerlerimin farkında olmak, içimde depolanmış olan güce, ilhama, dehaya ve yaratıcılığa erişmemi sağladı. Bunu ilerleyen bölümlerde daha detaylı açıklayacağım. Kendi değerlerinizi bilmenin size sağladığı gücü fark etmeniz için, ufak tefek işlerde çalışan ve hayatını tehlikeye atan on yedi yaşındaki evsiz gençle, araştırmasına odaklanan ve bilgisini dünyanın her yerinden milyonlarca insanla paylaşan yaratıcı eğitimciyi karşılaştırmanız gerek. Değerler Prensibi'nin sağladığı yararları ilk elden tecrübe ettim ve bu nedenle bu sıra dışı güce inanıyorum.

Bu yararlar sadece bana özel değil. Bunlar, kendine ve değerlerine inanan herkesi bekleyen ödüllerdir. Bunlar, kırk yıldan

uzun bir süre önce, o vahim günden beri araştırdığım büyük gerçeğe dayalıdır: Herkesin bir değerler hiyerarşisi vardır. Kendi değerlerinize göre yaşadığınızda, özgün, güçlü, ilham verici ve yaratıcı kişiliğinizi serbest bırakmış olursunuz. *Kendi değerlerinize göre yaşamak, ilham dolu ve tatmin edici bir hayat yaşamamanın sırrıdır.*

## DEĞERLER PRENSİBİ'NDEN YARARLANMAK

Paul Bragg, benim Değerler Prensibi'nin sırrını çözmeme yardımcı olmuş olsa bile, kendi sıra dışı hayatlarını yaratmalarını sağlamak amacıyla, bu sırrı başkalarına nasıl anlatacağımı bulmam kolay olmadı. Bu anlayışı, yıllardır sürdürdüğüm ve on binlerce insana hedeflerini belirlemeleri ve engellerini aşmaları konusunda yardımcı olduğum, kendime özgü seminer programım Dönüştüren Deneyim sayesinde edindim.

Değerler Prensibi'nin önemine dair bilgilerimin bir kısmını, binlerce öğrenciyle yıllarca çalıştığım sırada yaptığım gözlemler sayesinde edindim. İnsanların ilerlemelerine yardımcı olurken, onların hayatlarında daha hızlı ilerleme kaydetmelerini sağlayan ve süregelen değişiklikleri yaptıkları sırada onlara güç veren temeldeki yapının farkına varmaya başladım. Temelde yer alan bu yapı, çift yönlüydü: Her bir insanın sahip olduğu değerler ve her bir insanın deneyimlediği eksiklik, yoksunluk ve zorluklar. (Bu değerler kavramını ve eksiklikleri bu bölümde ve ayrıca 3. Bölüm'de daha kapsamlı açıklayacağım.)

Gözlemlerim, süregelen araştırmam (beynin yapısı ve işlevine yönelik olduğu kadar, psikoloji, felsefe ve fizik alanlarındaki araştırmalarım) tarafından da destekleniyordu. Ayrıca örnek alınacak başarılarla nasıl sahip olup, çarpıcı işler gerçekleştirdiklerini anlamak amacıyla, üstün başarılı kişilerin ve liderlerin

hayat hikâyelerini okudum. Bu kitapta okuyacağınız üzere, ilham ve başarı dolu sıra dışı hayatlar yaşayan insanlar, hedeflerini değerleriyle birleştirmişlerdir. Bu kişiler, başkalarının değerlerine göre yaşamak yerine, kendi değerlerine uyumlu hedefler belirlemişler ya da bazı durumlarda değerlerini seçtikleri hedeflere uyumlu hale getirmenin yollarını bulmuşlardır. (Kendi engin değerlerinizi nasıl belirleyeceğinizi 3. Bölüm'de anlatacağım ve kitaptaki pek çok bölümde hedeflerinizle değerlerinizi birbirleriyle uyumlu hale nasıl getireceğinizi açıklayacağım.)

Değerler Prensibi'ne dair tüm bu bilgiler, insanların ihtiyaç duydukları, istedikleri ve diğerlerinde görüp imrendikleri şeylerin aslında içlerinde olduğunu anlamalarına yardımcı olduğum Dönüştüren Deneyim seminerlerimden ortaya çıktı. Bunu anlamanın önemi yadsınamaz ve bu sayede öğrencilerim, iş, aşk, mali durum, eğitim ve ilişkiler gibi hayatlarındaki pek çok alanda daha büyük başarılarla eriştiler.

Aynı zamanda pek çok kişinin, değerlerinin sadece farkına varmalarıyla, daha büyük bir kişisel ve profesyonel güce sahip olduklarına şahit oldum. Bu kişiler, görünüşe göre, esasında kendi değerlerine göre yaşıyorlar, onlar için gerçekten en önemli olan neyse ona odaklanıyorlardı, çünkü insanların hepsi böyle yapar. Ancak gerçek değerlerinin tam olarak farkında değillerdi ya da bazı durumlarda bu değerleri kabullenmek konusunda endişelilerdi. Sonuç olarak, hayatlarından memnun değillerdi, kendilerine karşı tam anlamıyla dürüst değillerdi ve gerçekte kim olduklarının ya da gerçekten ne istediklerinin farkında değillerdi. Dolayısıyla, hedeflerini gerçekleştirmek için sahip oldukları tüm fiziksel, zihinsel ve manevi kaynakları harekete geçirmeleri söz konusu olamıyordu. Değerlerinin farkına varmaları, bu kaynakları harekete geçirmeyi sağlayabilecek, onların her açıdan daha mutlu olmalarını sağlayacaktı. Aynı zamanda, değerlerinin farkında olan öğrencilerin, bariz

bir avantaja sahip olduklarını gördüm, çünkü bu farkındalıkları onların hayattaki amaçlarını gerçekleştirmeleri için gereken kararları daha kolay ve daha çabuk verebilmelerini ve bu amaç doğrultusunda yorulmak bilmeksizin çalışmaları için gerekli enerji ve güce sahip olmalarını sağlıyordu.

İnsan davranışı uzmanı olarak çalıştığım yıllar boyunca, seminerlerimde eğitimciler, okullar, dünyanın en büyük kurum ve organizasyonlarının bir kısmı ve on binlerce öğrenciyle çalıştığım sürede, bu kavramları geliştirdim. Eğitim, iş sektörü ve insani gelişme alanlarındaki çalışmalarına dayanarak, öğrencilerimin değerlerini anlayabilmeleri ve hedeflerini bu değerlere göre belirleyebilmelerine yardımcı olmak amacıyla biz dizi alıştırma oluşturdum. Bu alıştırmaları, bu kitapta sizinle paylaşacağım.

Değerler Prensibi'nin gücü sıra dışıdır. Birlikte çalıştığım kişiler, bu yaklaşımı iş kurmak, hayat arkadaşlarını bulmak, kronik ağrı ve hastalıklardan kurtulmak, eşleri, anne babaları ve çocuklarıyla olan ilişkilerini onarmak ve derin manevi tutkularıyla yeniden iletişim kurabilmek için kullandılar. Bu alıştırma, kendi sıra dışı hayatımı yaratmak ve sürdürmek için kullandığım yöntemleri içeriyor. Hem kendi başarılarım hem de öğrencilerimin başarıları, değerlerimizi anlamanın ve hedeflerimizi onlara göre belirlemenin büyük gücünü bana her gün hatırlatıyor.

Eğer hayatta öğrendiğim bir şey varsa o da, insanoğlunun engelleri aşmak, en zor durumlarını dönüştürebilmek ve hayatlarının temel anlamını bulmak için çarpıcı bir yeteneğe sahip olduğudur. Ancak bu dönüşümün anahtarı, Değerler Prensibi'dir. Değerlerinizin ne olduğunu bilmeniz, hayatınızdaki eylemlerinizi sizin için en anlamlı olan şeylerle uyumlu bir şekilde gerçekleştirmenizi sağlar. Bu değerlerin farkında olmadığınız takdirde, daha anlamlı ve mutlu bir hayata sahip olmanız zorlaşır. Bu, gerçekten bu kadar kolaydır.

## DEĞERLER NEDİR, NE DEĞİLDİR?

Size değerlerinizin neler olduğunu sorduğumda, aklınıza neler gelir?

Pek çok insana benziyorsanız eğer, birtakım soyut özellikleri sıralamaya başlarsınız: dürüstlük, doğruluk, güven. Ya da muhtemelen bir dizi dini inanca, yurtseverlik ideallerine ya da ahlak kurallarına atıfta bulunursunuz.

Aslında bunlar, sizin gerçek kişisel değerleriniz değildir. Onlar, benim *sosyal idealler* olarak adlandırdığım şeylerdir: Yani sosyal açıdan kabul gören düşünce ve davranış biçimleri. Sosyal idealler kulağa hoş gelir. Ancak sizin algılarınızı, kararlarınızı, eylemlerinizi ve duygularınızı şekillendiren esas itici gücü yansıtmazlar. Bu ideallerin size ilham verdiğine canı gönülden inanıyor olabilirsiniz. Ancak onlar sizin esasen en çok değer verdiğiniz şeyden ziyade, sizin nasıl davranmanız gerektiği, nasıl davranmanızın iyi olacağı ve nasıl davranmak zorunda olduğunuzla ilgili fikirlerinizi yansıtır.

Sosyal idealleri ayırt edebilirsiniz çünkü genellikle genel cümleler ve soyut kategoriler halinde ortaya koyulurlar:

İnsanlar dürüst olmalıdır.

Başkalarına, onların sana davranmasını istediğin şekilde davran.

İyi bir insan kiliseye, sinagoga, camiye ya da tapınağa gider.

“Evrimleşmiş” insan, daima cömert ve fedakârdır.

Gerçek değerlerse aksine, sizin parmak iziniz, retinanız ve ses tonunuz kadar size özgüdür. Muhtemelen en çok değer verdiğiniz şey, ailenizle vakit geçirmek, güzel müzik dinlemek ve haftada birkaç kez basketbol oynama fırsatı elde etmek olabilir.