

UMAR BUBA GABAJU

KATRA



DESTEK YAYINLARI: 1688
KİŞİSEL GELİŞİM: 296

UMAR BUBA GABAJU / KATRA

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

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Zuhâl Doğan
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Nursefa Üzümler

Destek Yayınları: Aralık 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

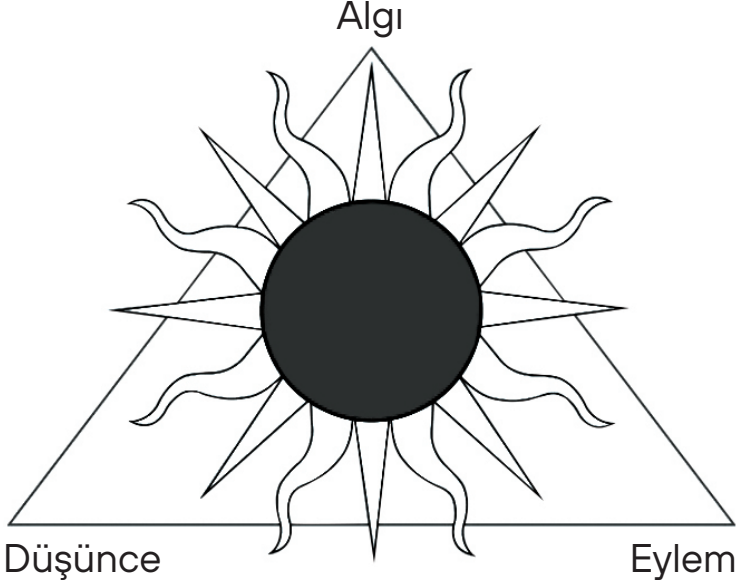
ISBN 978-625-441-813-6

© 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

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



UMAR BUBA GABAJU



KATRA

YEPYENİ BİR BAŞLANGIÇ





İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	9
BİRİNCİ BÖLÜM	
DUYGULARLA BAŞLAYIN.....	17
İKİNCİ BÖLÜM	
DUYGULARI DİZMEK	21
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
KENDİNİ YENİLE	27
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
YENİDEN AYAĞA KALK	33
BEŞİNCİ BÖLÜM	
İÇSESİNLE ARKADAŞ OL	37
ALTINCI BÖLÜM	
İYİ BİR YAŞAMI HAK ET	39
YEDİNCİ BÖLÜM	
GERÇEK MOTİVASYONA SAHİP OL	43
SEKİZİNCİ BÖLÜM	
ZORLUKLARA KARŞI DURUŞ	49

DOKUZUNCU BÖLÜM	
HAYATINI PLANLAYARAK İLERLE	53
ONUNCU BÖLÜM	
HAYATA YENİ BAKIŞ.....	63
ON BİRİNCİ BÖLÜM	
SAĞLAM BİR ÖZGÜVENE SAHİP OL.....	67
ON İKİNCİ BÖLÜM	
GÖRÜNMEZ TACINI TAK.....	71
ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
HAZIRLIKLIL OL!	79
ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
MAĞDUR GİBİ OLMAYI BIRAK	85
ON BEŞİNCİ BÖLÜM	
OLAYLARA GÜZEL ANLAMLAR YÜKLE	97
ON ALTINCI BÖLÜM	
BAŞARMANIN GERÇEK SIRRI.....	101
ON YEDİNCİ BÖLÜM	
YOLA ÇIKMADAN HABER VER	107
ON SEKİZİNCİ BÖLÜM	
FAYDALANMAYI BİL.....	109
ON DOKUZUNCU BÖLÜM	
HUZUR VE MUTLULUĞUN KAPILARI.....	113

YİRMİNCİ BÖLÜM	
BİLDİKLERİNİ UYGULA	119
YİRMİ BİRİNCİ BÖLÜM	
SAYGIDEĞER BİR İNSAN OL	121
YİRMİ İKİNCİ BÖLÜM	
YAŞAMIN DALLARI	129
YİRMİ ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
KATKI SAĞLAYAN BİRİ OL	153
YİRMİ DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
MODERN ZARARLI FELSEFELER	157
YİRMİ BEŞİNCİ BÖLÜM	
MİLYONER OLMAK	169
1. KISIM	
ZENGİNLİK HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELER	173
2. KISIM	
KİMLERE KULAK ASACAĞINI BİL	177
3. KISIM	
KARARLI MİLYONER	181
4. KISIM	
MİLYONERLİĞİN MATEMATİĞİ	183
5. KISIM	
SÜREKLİ ARTAN VARLIK	185

6. KISIM

PARAYI KİMLER ELDE EDEBİLİR? 189

7. KISIM

FAKİR GİBİ KALMAK 191

8. KISIM

YATIRIM İÇİN BİRİKTİR,
BİRİKTİRMEK İÇİN BİRİKTİRME 195

9. KISIM

ÇOKLU GELİR AKIŞI..... 197

10. KISIM

AKTİF OL, PEKİŞTİR VE TEKRAR ET 199

GİRİŞ

Artık senin de gerçek gücünü geri kazanma vaktin geldi. Her türlü kitap yazıldı ve okundu, rüyaymış gibi hayal dünyamızda bizi gezdiren romanlar, kendimizi güçlü hissettiren kişisel gelişim kitapları, diksiyon hakkında yazılan küçük elkitapları, psikoloji kitapları, düşündüren şiir kitapları, sevdiğimiz kahramanların biyografi kitapları, içimizi huzurla dolduran dini kitaplar ve bilgimizi artıran genel kültür kitapları okundu.

Şimdi sıra *KATRA* sanatına geldi. Seni kendinle tanıştıracak bilgilere. Bu eserde yaşam ve başarı alanında gizlenen ve sır gibi saklanan *KATRA* bilgilerini senin önüne sereceğim. Eğer huzur, iyi yaşam ve başarı senin için önemli ise bu kitabı sonuna kadar oku.

Başarılı bir yaşam için insanın düşünce, duygu ve eylemi kullanma sanatına *KATRA* denir.

İnsanın algı, düşünce ve eyleminin beraber çalışmasına *KATRA* sistemi deniyor.

KATRA sanatıyla insan, düşüncelerini yönlendirmeyi, duygularını yönetmeyi ve eylemi seçmeyi öğrenir.

Farklı bakış açılarından bakabilmek için düşünce önemlidir. Bir şey çalıp evine getiren bir insana ailesi kahraman da diyebilir, hırsız da. Aynı kişi, aynı eylem ama farklı bakış açısından dolayı iki statü taşıyabilir.

KATRA sanatına göre tembel bir insan boş oturan biri değil, belli bir zamanda doğru bir eylem seçmeyen kişidir. İşe gitmek bir eylemdir, evde oturup film izlemek de eylemdir. İkisi de eylem düzeyinde tembellik değildir. Tembellik, belli bir zamanda yapmamız gereken eylemle yaptığımız eylemin aynı olmamasıdır.

Eğer şu an dinlenme saatinizse, çalışmanız tembelliktir.

Eğer şu an çalışmanız gerekiyorsa, televizyon izlemeniz tembelliktir.

KATRA doğru eylemi seçebilme sürecini aydınlatır.

Duygular düşüncelerden gelir. Duyguların kaynağı düşüncelerdir. Düşüncelerin kaynağı ise bilinçle fark edilen olaylardır. Bilinç, görerek veya hayal ederek düşünce oluşturur.

Hayal etmek, daha önce görülen şeyleri birleştirerek yeni şekil vermektir. Uçtuğunuzu hayal edebilmeniz için iki şey gerek, daha önce uçan bir şey görmeniz ve kendinizi daha önce görmeniz. Bu iki şey birleşince uçtuğunuzu hayal edebilirsiniz. Gerçek hayatta uçamıyor olsanız bile düşünce dünyasında bu mümkündür.

Duygu, istenen bir düşünce ise iyi bir ödül olarak hoş bir his verir. İstenmeyen bir şey ise ceza olarak hoş olmayan bir his verir. Ödül, ruha hoş gelen duygudur. Ceza ise ruha hoş gelmeyen bir histir.

Yeni bebeğe sahip olan insanın düşüncesi **“Şu an sevinç sebebimiz arttı, yeni bebek geldi”** olunca ruha hoş bir his gelir. Çocuğu ölen bir insanın düşüncesi **“Şu an sevinç sebebim azaldı, bebeğimiz gitti”** olunca ruha hoş olmayan his gelir.

Duygumuz düşünceden oluşur, düşünce ise gerçek dünyadan algıladığımız ve hayal dünyamızda oluşturduğumuz şeylerden ibarettir.

Duygumuzu yönetmek için algılarımızı ve hayal ettiğimiz şeyleri kontrol etmeliyiz.

Algımız belirleyicidir, kafamızdaki felsefe ve kurallardan şekillenir.

Gerçek dünyada yaşanan olayları değiştiremeyiz ama ona nasıl baktığımızı, yani onu nasıl algılayacağımızı biz kontrol edebiliriz.

İnsan karşı tarafın hislerini hissedebilir, o hislerden duygu oluşur.

Daha önce yaşamışsınızdır, bir kişi hakkında **“O gelince bir şeyler hissettim”** demişsinizdir.

Burada olay iki aşamalı olarak gerçekleşir:

Birinci aşama: Gerçek hayat/Hayal – algı – düşünce – his – duygu

İkinci aşama: Duygu – his – düşünce – eylem

Örnek: Bir annenin çocuğu okuldan gelir, annesi **bir şey** hisseder. Sonra çocuğun gözle görünür hallerini inceler: yüz ifadesini, vücut dilini vb. Daha sonra hissettiği ilk hisle karıştırıp bir sonuç çıkarır, o sonuç *duygu* yaratır, hissedilen o duygu yüzünden farklı bir *his* oluşur, Akabinde o durum hakkında düşünce gelir ve o düşünce hakkında *eyleme* geçer.

Anne:

Birinci aşama

Gerçek hayattan ilk hissi: “Çocuğum iyi görünmüyor.”

Algı: “Ona bir şey olmuştur okulda.”

Düşünce: “Kavga etmiştir veya bir olay oldu.”

His: “İyi hissetmiyorum.”

Duygu: “Üzüntü.”

İkinci aşama

Duygu: “Üzüntü.”

His: “Kötü hissediyorum.”

Düşünce: “Çocuğa sor ve öğretmenini ara.”

Eylem: “İyi misin çocuğum, bugün okulda neler oldu?” / Öğretmeni arayıp sorar.

KATRA sanatında hayatınızı nasıl algılamanız gerektiğini öğreneceksiniz.

Ne algılayacağını ve ne hayal edeceğini kontrol edebilen insan *güçlü* olur.

Biri hakkında iyi düşünüyorsanız o kişi bunu hisseder. O yüzden bebekler ve hayvanlar duygularına güvendikleri ve duygularını reddetmedikleri için hislerine göre hareket ederler. Bebek size karşı hoş olmayan bir şey hissederse ağlamaya başlar ya da sizin onu almanızı kabul etmez. İnsan büyüdükçe hislerini reddetmeyi öğreniyor ve duyguları etkisiz hale geliyor. Böylece kendisine zarar geleceğine dair bir şey hissetse bile o his hakkında bir şey yapmıyor.

Düşünceler yaşam kalitenizi belirler.

Düşünce duyguya dönüşür, duygunuz ise eyleminizi belirler.

Yaptığınız eylemler hayatınızdaki olayları belirler.

Olaylar ise sizin hayatınızdır, iyi veya kötü.

Olaylar olur, onları *iyi* algıyorsanız olaylar *iyi* olur.

Algı ve hayaliniz ne kadar iyi ise hayatınız o kadar iyi olur.

Özgüven

Özgüveniniz algı ve hayalinize göre şekillenir.

Motivasyonunuz algı ve hayalinize göre şekillenir.

Huzurunuz algı ve hayalinize göre şekillenir.

Çabanız algı ve hayalinize göre şekillenir.

Kısacası hayatınız algı ve hayalinize göre şekillenir.

Eğer aklınızdaki düşünceler sizin ne kadar yetenekli, iyi ve güvende olduğunuz hakkında ise o zaman o düşünceler size hoş hisler getirir ve o hisler birleşip duyguya dönüşür, böylece özgüveniniz yüksek seviyede kalır.

Özgüvene sahip olan ve sahip olmayan kişinin arasındaki fark **algı ve hayaldir**, özgüvene sahip olan kişi, bir şey yapmadan önce kendine neden bunu yapabileceğini hatırlatır, özgüvene sahip olmayan kişi ise bunu neden yapamayacağı hakkında düşünür. Algımız ve hayalimiz bizi hangi düşünceye yönlendirirse o düşünceye göre hareket ederiz çünkü o düşüncenin yarattığı duygu eylemimizi etkiler.

Bir olay ya da bir kişi hakkında ne düşünürseniz ona karşı öyle davranırsınız ve o kişi ne hissettiğinizi hisseder. Eğer kalabalık bir ortamda konuşma yapacaksanız o an sizi etkileyecek iki düşünce vardır:

- Ben şu an *kendim* hakkında ne düşünüyorum?
- Buradaki *insanlar* benim hakkımda ne düşünüyor?

Bu iki soru bilinçsizce oluşur kafamızda, bu düşüncenin oluşması çok önemli değildir, asıl önemli olan bu düşüncelere hangi **cevapları** verdiğimizdir.

Eğer “Ben şu an kendimi hazır hissediyorum, anlatacaklarımı çok iyi biliyorum” gibi cevap veriyorsak bu iyidir ve özgüvenimizin yarısını doldurmuş oluruz.

Eğer “Buradaki insanlar hazır olduğumu fark ediyor, diyeceklerimi merakla bekliyorlar” gibi bir cevap veriyorsak özgüvenimizin diğer yarısını da doldurmuş oluruz.

Bir insanın özgüveni iki soruya cevap verince tamamlanır, *kendisi* hakkında ve yapacağı eylem hakkında.

Yapacağı eylem hakkında –eğer dinleyici veya karşı taraf varsa– karşı tarafın *ne düşündüğünü* belirlemek önemlidir.

Özgüvenimiz demek ki *algı* ve *hayal*den ibarettir, kendinizi nasıl algıladığınızı ve karşı tarafın sizin hakkınızda ne düşündüğünü hayal etmenizle ilgilidir. Karşı tarafın sizin hakkınızda iyi şeyler düşündüğünü hayal etmeniz bile işe yarayacaktır.

Sen düşündüğün kişi değilsin.

Sen insanların senin kim olduğunu düşündüğü kişi de değilsin.

Sen, diğer insanların seni nasıl düşündüğünü düşündüğün kişisin.

Yani *kendin* hakkındaki *algın* senin gerçekte kim olduğunu açıklar.

Nasıl biri olduğuna inanıyorsan öyle davranırsın.

Gerçekler bile sadece algıladığın kadar gerçek olabilir.

Yani yaşadığın şeyleri nasıl algılasan öyledir.

Huzur, herkesin aradığı hoş bir duygudur. Memnuniyet duygusu, var olduğun için mutlu olmak, yaşadığın hayata bakıp her şeye rağmen yine de hayatın *iyi* gittiğini hissedebilmektir.

Huzur bile bizim yaşadığımız gerçeklere göre şekillenmiyor, o gerçeğe bağladığımız anlama göre hal alıyor.

İki kişi aynı olayı yaşıyor diyelim. Biri bu durumdan mutsuz iken diğeri mutlu olabiliyor, çünkü önemli olan yine *algıdır*.

İki kişi yolda giderken uzun bir kuyruk gördüler, bedava dondurma dağıtılıyor. Biri kuyruğa girip dondurmayı beklerken, diğeri “Hayır, ben bekleyemem, eve gidiyorum” diyebilir.

Biri dondurmaya odaklandı ve bekledi.

Diğeri ise kuyruğa odaklandı ve vazgeçti.

Hayatınızda verdiğiniz kararlar neyi algıladığınıza bağlıdır.

Evi temizlemenin ne kadar **zor** olduğunu düşünen insan evini temizlemeyi **erteler**.

Evi temizledikten sonraki **ferah** ortamı düşünen insan evini temizlemeye **başlar**.

Süreçteki zorluklara odaklanmak yapmak istediğimiz şey hakkındaki algımızı değiştirir, “Bu iş zor” deriz.

Sonuçtaki ödüllere odaklanmak ise yapmak istediğimiz şey hakkındaki algımızı değiştirir ve yaparız.

Motivasyon

Motivasyonunuz, sizi harekete geçiren güçtür. Bu da bir KATRA sanatıdır. Bir şey yapmak için o şeyin getireceği ödülü düşünürüz, düşündüğümüzde o düşünce hisler oluşturur, his duyguya dönüşür ve o duygu eyleme geçmemize sebep olur.

Motivasyonun arkasında iki tane duygu vardır: biri **istek**, diğeri ise **korkudur**. Ödül düşünen insanda istek duyguları uyanır ve eyleme geçer. Ceza düşünen insanda ise korku oluşur ve eyleme geçmez.

Koşmak istemeyen birini düşünün, eğer aslanın geldiğini fark ederse korkudan koşar, yani korkudan eyleme geçer. Bu durumda *yoğun* olan duygu kazanır. Koşmak istemediği halde bile koşar çünkü *korku* hissi onun *isteksizlik* hissinden daha yoğundur.

Karanlık bir odaya girip bir şey almaktan korkan kişiye avuç dolusu altın verilirse korkuya rağmen yine o karanlık odaya girer ve o şeyi alır; eğer altın isteği korkusundan büyükse.

Her şey hayalle ve algı ile bağlantılıdır