

Neuşah

USTALAR SINIFI

Yaşamda Başarının Sırrı



DESTEK YAYINLARI: 1489

KİŞİSEL GELİŞİM: 240

NEVŞAH FİDAN KARAMEHMET / USTALAR SINIFI

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalioğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Özlem Esmergül
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal

Destek Yayınları: Ağustos 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-343-8

© 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
www.destekmedyagrubu.com



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

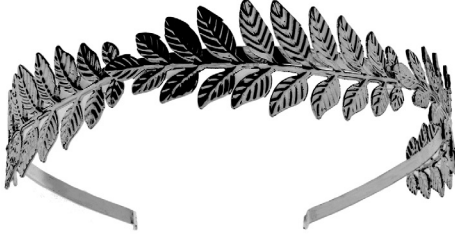
Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



USTALAR SINIFI

Yaşamda Başarının Sırrı



*Gerçek bir usta,
çaba göstermeden duygularının efendisi,
paranın hâkimi,
hayatının lideri olabilendir.*

Çabayla değil, eylemle...

Neuşah



*Kıtap boyunca bilinç egzersizleri yapmanızı sağlamak
üzere hazırlanmış “işaretili” soruları takip edin.
Sorular sizi ustalar sınıfına yönlendirecektir!*

İÇİNDEKİLER

USTA KİMDİR?	11
Mutluluk, Durgunluğa Tepki Veren Enerjidir	19
Ustalık Yolunda	28

I. BÖLÜM

BEYİNDE VE ZİHİNDE USTALIK	31
Maksimum Büyüme Kaosun İçinde Gerçekleşir	31
Alt Zihin, Üst Zihin (Çarpık Zihin, Usta Zihin)	37
Beyin, Düşünceleri ve Duyguları Filtreler	40

II. BÖLÜM

DUYGULARDA USTALIK.....	45
Sevgi Bilinci Sevginin Ne Olduğunu Tarif Edebilmek İçin, Sevginin Ne Olmadığını Düşünün.....	45
Öfkeyi Besleyen Yine Öfkedir	51
Kimler Neden Öfke Doludur?	55
Kendi Değerini Bilmek ve Kabul Ettirmek	69

Yalan, Yorucudur!	
Hem Dürüst Hem Yalancı.....	75
Kimler mi Güçlüdür?	
Tabii ki Duygularını Yönetebilenler	
Duygu Hâkimiyeti Bir Sanattır.....	84
Sosyal Hiyerarşide Serotoninin Önemi.....	87
Serotonin seviyesi nasıl yükseltilir?.....	88
Duygularının Efendisi.....	89
Duyguların ve Eylemlerin Yönetimi	
Neden Önemlidir?	92
Duyguların ve Eylemlerin Kontrolü	
Neden Önemlidir?	95
Duygular nereden kaynaklanır?.....	96
Zihni ve Bedeni Güçlendirmenin Önemi	
Bilinç Dönüşüm Metotları.....	97

III. BÖLÜM

İLİŞKİLERDE USTALIK	111
Başkalarında Gördükleriniz, Olduğunuz Her Şeydir.....	111
Aşk Nedir, Ne Değildir?	122
Sosyal İncinme.....	130
İnsanın Kahraman Olma Arzusu	131
Uydumculuk meselesi	
Her gruba uyum sağlamalı mı, sağlamamalı mı?.....	134

Yüksek Amaç (Telos Noktası)	136
İnsan aynı anda hepsidir	
İdealist, iyimser, kötümser ve gerçekçi	138

IV. BÖLÜM

FİNANSAL USTALIK	149
Alma-Verme Dengesi	149
Bilinçli olarak yönetilmemiş bir hayat, yaşanmamış bir hayattır	
Duygusal Savruluşlar	151
Ustanın Değer Bilinci	152
Para, fırsatlar ve iyilik, değerli olana akar	160
Kripto Para	168
Harcama ve Birikim Dengesi	173
Harcama Alışkanlıkları	175
Yatırım, riski ödüle çevirebilme gücüdür.....	176
Yoksulluğun Sebebi, Yoksulluk Hissidir.....	179
Para Dengesi.....	180
Para gerçeğinin geldiği nokta.....	183
Finansal Planlama	188
Borçsuz Hayat.....	190
Peki ne demektir finansal özgürlük?	191
Para ve Adalet	202

V. BÖLÜM

GERÇEK USTALAR SINIFI	207
Lider Doğanlar	207
Ustayı Gözünden Tanımak	214
Liderlikte Dayanıklılık ve Uyum	220
Narsisizm ve Liderlik İlişkisi.....	221
Yüksek Bilgi Kitlelere Ulaşamaz Çünkü Kitleler Yüksek Bilgiyle Değil Duygularla ve Ütopyalarla İlgilidir	222
<i>Değerli bilgiler ayağa düşmez</i>	226
MUCİZE KURSU FORMÜLÜ	241

USTA KİMDİR?

Ustalık seviyesinin doğru tarifini yapmak çok önemli...

Her şeyden önce “ustalık” bir bilinç seviyesidir ve tamamen bilinçle ilgilidir. Ustalık seviyesindeki bir bilinç, hayatın bütün alanlarında olması gerekeni zaten çabasızca inşa edebilir. Dolayısıyla hayatın bütün alanlarıyla ilgili konuşurken aslında tamamen bilinç seviyelerinden ve zihinden söz ediyor olacağız. Kısacası ustalık seviyesinde yaşanacak bir ömür için bakmanız ve üzerinde derinleşmeniz gereken sadece bir yer var:

Bilinciniz...

Gerçek bir usta, hayatını çabalayarak ve mücadele ederek geçirmez, her şeyi zihniyle yönetir.

“Yönetici bilinç” yani diğer bir deyişle “üst bilinç” hayatı yönetebilme kabiliyetine sahip olan bilinçtir. Bu bilinç seviyesine geçebilmek, çabasızlık seviyesine geçebilmek demektir aynı zamanda. Hayatınızı yönetebiliyor olmak için sahip olmanız gereken şey mücadele gücü değil, ustalık seviyesinde bir bilinçtir. Elbette bilinçte ustalaşmak, bu yolda değerli gelişimler kat etmek mümkün ancak peşin söylemek isterim ki ustalık seviyesindeki bir bilince çok satan bir iki tane kişisel gelişim kitabı okuyarak, Youtube’da birkaç egzersiz videosu izleyerek ulaşmak imkânsız.

Bu kitap ustalaşmak yolunda atabileceğiniz çok değerli adımlardan ilkidir. Önemli bir hazırlık sürecidir. Size doğru

noktadan işe başlayıp nereye ne şekilde yönlendirilmesi gerektiği konusunda rehberlik edecek ender kaynaklardan biridir.

Usta bilincinde olmayan bilinç seviyesi, çarpık bilinçtir.

Kitap boyunca usta seviyesinde olmayan bilinç seviyelerinden söz ederken alt bilinç, çarpık bilinç ya da hayvan bilinci terimlerini kullanacağım. Dünyanın %95'lik kısmının çarpık bilince sahip olduğunu, %5'lik ustalar sınıfının neler yaptıklarını ve yaşamlarını nasıl yönettiklerini örneklerle de görüyoruz olacağız.

Ustaca yaşanan bir hayat, bilinçte ustalaşmış bir hayattır.

Çarpık bilinçte olduğumuzda, yani hayata çok fazla anlamlar yüklediğimizde işler değişir.

Çarpık bilinçte olmak ne demektir?

Dünyanın da %95'inin deneyimlediği gibi olayları, durumları ve oluşları iki kutba ayırıştırarak görmektir. Yani bu bilinç seviyesine göre olaylar, durumlar ve oluşlar ya iyidir ya kötüdür. Ya güzeldir ya çirkindir. Ya pozitifdir ya negatiftir. Ya doğrudur ya yanlıştır. Ya beyazdır ya siyahtır. Ya gündüzdür ya gecedir. Ya aydınlıktır ya karanlıktır.

Kısacası çarpık bilinç, objektifliğini kaybetmiş, her "şeyi" sübjektif şekilde görüp değerlendiren ya da yargılayan bilinçtir.

Nasıl mı?

Mesela ölüm olgusunu ele alalım.

Ölüm tek başına bir olay, durum ya da oluş olarak sadece kötü değildir. Elbette sadece iyi de değildir. Ölüm aynı anda hem iyidir hem kötüdür. Birinin ölümünün olumlu yanları da vardır olumsuz yanları da.

Hayatta hiçbir şey tek başına ne iyidir ne kötü... Aynı anda ikisi birdendir. İç içe geçmiş bir anlamlar bütünüdür.

Mesela kibar olmak...

Kıbarlık da tek başına ne iyidir ne kötüdür. Aynı anda ikisi birdendir. Kıbar olmanın iyi yanı da vardır kötü yanı da. Faydası da vardır zararı da. Hem pozitifdir hem negatif...

Aynı şekilde kabalık da öyle...

Kabalık tek başına ne iyidir ne kötü... Aynı anda ikisi birdendir. Kabalığın iyi yanı da vardır kötü yanı da. Faydası da vardır zararı da. Hem pozitifdir hem negatif...

Usta bir bilinç, nötr bilinçtir.

Hayata nötr baktığımızda yani objektif bilinç seviyesinden baktığımızda, aslında hayatı yöneten bilinç seviyesindeyizdir.

Objektif bilinç seviyesinden hayata bakmaya başladığımızda kendi hayatımızın her alanını yönetebiliyoruz oluruz.

Eğer hayatı üst seviyede yaşamak istiyorsanız (*bir lira kazanıp karşılığında bir lira harcamaktan söz etmiyorum, bir yatırıp bir fazla kazanmaktan da söz etmiyorum, bir yatırıp milyon kazanmaktan söz ediyorum*) bunun ancak usta bilinciyle mümkün olabileceğini anlayarak yola koyulmanız gerekir.

Seneler evvel Fransa'da bir kayak merkezine gitmiştim. Bir gün tek başıma kayak yaptıktan sonra dinlenmek için açık havadaki kafelerden birine oturdum. Orada yaşlı bir adamla tanıştım. Muhtemelen yetmiş yaşlarındaydı. Tonton, hoşsohbet bir adam... Konuşmaya başladık.

İngiltere menşeli dünyaca ünlü çok büyük moda markalarından birinin kurucusu olduğunu öğrendim. Cebinde hiç parası yokken bu işe koyulduğunu anlattı bana.

"Şu an sahip olduğunuz büyük servete ve başarıya ulaşmak için çok çalışmış, çok çabalamış olmanız değil mi?" diye sordum sohbetin sonunda.

"Hayır..." dedi adam. "Çok çabalayıp çok mücadele etmedim. Sadece bilgece çalıştım."

Gerçek bir ustanın verebileceği yüksek seviyeden verilmiş bir cevaptı bu. Çok çabalayarak değil, bilgece eylemlerde bulunarak, dingin yaşayarak, duyguların kölesi olmadan alınan kararlarla inşa edilmiş bir başarıdan söz ediyordu aslında adam.

Bilgece yaşanmış bir hayat, ustaca yaşanmış bir hayattır. Yani akılla inşa edilmiş bir yaşam...

Alt bilinç seviyesinde yaşayanlar ancak çok çalıştıkları zaman bir şeyleri başarabileceklerine inanırlar. Ne kadar çok çaba gösterirlerse o kadar çok kazanacaklarını düşünürler. Ne kadar çok mücadele, emek, kan, ter ve gözyaşı dökerlerse ancak o kadar kıymetli bir “mutlu son” deneyimleyeceklerini zannederler, fakat durum öyle değildir.

Üst bilinç sahibi olanlar, zekâyı ve aklı devreye sokarak atıkları adımlarla çok daha fazla yol kat edilebileceğini bilirler.

Bu tıpkı aylar boyunca uzun saatler deli gibi spor yapıp kilo vermeye çalışmaktansa, sistemli bir şekilde beslenip zekâyı ortaya koyup araştırmalar yaparak, kaloriyi doğru hesaplayıp hangi gıdaları ne şekilde tüketmek gerektiğini öğrenerek, sporu kontrolsüzce çok yapmak yerine bilinçli yapmayı tercih ederek, yani çok çabaya ve çok mücadeleye düşmeden gayet sağlam ve güçlü sonuçlar almak gibidir. Aylarca deli gibi spor yaptığı halde hiç kilo veremeyen insanları da bilirsiniz mutlaka. Çok çaba göstermediği halde sağlıklı ve fit bir vücuda sahip olanlar da vardır ama...

Usta bilinçteki zekâ kapasitemiz; olaylara, durumlara ve oluşlara ne kadar objektif bakabildiğimizle ilgilidir. Objektiflik yani yönetici bilinç, yani usta bilinci, yani yüksek bilinç... İşte bu çok önemli bir mesele... Burayı doğru anlayıp, doğru kavramadığımızda ustalık yolunda ilerleme gösterebiliriz çünkü. Bu yüzden kitap boyunca her konuda ve her fırsatta sıklıkla objektiflik meselesini tekrarlamaya devam edeceğim.

Unutmayın ki kişinin IQ seviyesi ne kadar yüksekse, duygusal hezeyanları o kadar düşüktür. İnsan ne kadar duygusalsa yani duygu yükleri ne kadar ağır ve yoğunsa (*ki ağır duygu yükleri çarpık bilincin eseridir*) ustalık bilincinden o kadar uzaktır. Hayatını yönetmediği gibi rüzgâr ne yöne eserse o yöne savru- larak, değil yarın ne olacağını, birkaç dakika sonra neler olabi- leceğini dahi öngöremeden, el yordamıyla yaşayıp gidiyordur.

Hayata ne kadar çarpık bakıyorsa, yani birtakım şeyleri sa- dece iyi, birtakım şeyleri sadece kötü diye algılıyorsa (her şeyi kutuplara ayırıştırarak tarif ediyorsa ve ancak bu şekilde hayatı algılayabilmiş sayıyorsa kendini) hayatında ne kadar “doğru” ve “yanlış” illüzyonuna düşüyorsa, o denli alt bilinçte yaşıyor demektir. Yani hayvan bilincindedir. Yani objektif bilinçten uzaktır.

Az önce de altını çizdiğim gibi insanın zekâsı arttıkça, duy- gusal yükleri de azalır. Zekâ arttıkça objektiflik de artar. Sadece siyah ya da sadece beyaz diye kutuplara bölünemez hakikat.

İnsanın sonradan edindiği ahlaki öğretiler ve sosyal koşullar “Bu doğrudur, bu yanlıştır” diye tarif eder hayatı. “Şöyle yaşa- malısın, böyle yapmalısın ama şunu da katiyen yapmamalısın” der. Paternlere boğulmuş bir hayat, çarpık bilincin yarattığı bir sonuç olarak çıkar karşımıza.

Usta bilinç paternlerle yaşamaz. Özgür ve objektif bir bi- linçtir o... Akılcıdır, zekidir. Objektifliği arttıkça ustalık seviyesi yükselir. Dolayısıyla zekânın duygusal olmamakla doğru oran- tılı olduğunu anlatmak çok önemli...

Duygu yüklü olanlar ya reaksiyon gösterirler, ya tepkisiz kalırlar ya da yanlış reaksiyon gösterirler. (*Reaction, no action, wrong action.*) Yani ya tepki verirler, ya tepki vermeyerek atalete düşerler ya da yanlış tepki gösterirler.

Eylemle çaba arasındaki farkı doğru anlamak da çok önemli...

Eylem ustanın bilinçli hareketidir, çaba çarpık bilincin mücadele içinde kayboluşudur.

Eylemde hedeflenen bir sonuç vardır, çabada temenni edilen bir sonuç...

Eylemde değer vardır, çabada değersizlik.

Eylem bilgecedir, çaba rasgele...

Duygusal insanların kafaları çok yoğun, çok dolu ve çok karışıktır. Düşünce çöplüğüne dönüşmüş bir kuyuya benzer kafalarının içi adeta. Kişi ne kadar duygusalsa, hayata ne kadar çok anlamlar yüklüyorsa ve ne kadar çok siyah/beyaz ayrımı içindeyse, zihni o denli çok çalışır, çok yoğundur ve karışıktır. Çünkü sürekli kutuplaştırma, yargılama, değerlendirme, ayırıştırma halindedir. Patern üzerine patern ekleyip durmaktadır. Kafaları bu denli karışmış, zihni düşünceler ve paternler çöplüğüne dönüşmüş insanlar önlerini göremezler. Eylemlerini seçemezler. Dolayısıyla rüzgârın estiği yöne göre sürekli hataya düşerler. Yarınlarını bile planlayamazlar. Oysa ustalar bir yıllık, beş yıllık, on yıllık, hatta elli yıllık, yüz yıllık, beş yüz yıllık planlar yapabilirler.

Yönetici bilincin ışığıyla çok daha net ve çok daha dingin bir zihinle, hayata objektif şekilde bakarak ve en önemlisi de önünü görerek, geleceğini planlayarak atılan adımlar, neyin nasıl sonuçlanacağını bilerek gerçekleştirilen ilerlemeler, duygu yüklerinden özgürleşmekle mümkün olabilecektir.

Usta planlayarak yaşar hayatını. Stratejik olarak planlar her şeyi önce... Bilincinde kurgular ve uygular. Kurgusu ve planı olmadan öylesine yaşanmış bir hayatın zıyan olduğunu bilir.

Örnek vereyim:

Usta bilincindeki insanlar, sabah kalktığında düşünmeye ve stratejik planlama yapmaya vakit ayırırlar. Alt bilinç sabah rasgele uyanır, hazırlanıp çıkar ve hayatın içine karışıp kaybolur.

Yaşam zaten alt bilinci hızla kaybeden bir yer olduğu için eğer siz bilinçli şekilde gününün bir saatini veya daha fazlasını meditasyon yapmaya yani kendi kendinizle kalıp düşünmeye, bakıp görmeye, bilinçli planlamaya ayırmıyorsanız zaten ziyan olmuş bir hayat yaşıyorsunuzdur.

Amerika'da Princeton College Advanced Sciences Faculty'de bazı öğretim üyelerinin tek görevi bütün gününü düşünerek, planlayarak geçirmek... Bu işleri karşılığında para alıyorlar üstelik... Koca gün kendi odalarında oturup daha önceki bilim insanlarının, filozofların, eski düşünürlerin düşüncelerinden yola çıkarak saatlerce düşünüyorlar.

İleri seviye bilim tamamen bununla ilgileniyor. Düşünmeye vakit ayıran insan yaşam ustasıdır. Zekâya ve düşünmeye vakit ayırmadan hayatı öylesine yaşayan insan da alt bilinçtedir. Usta düşünerek yaşayandır... Hayatını zekâyla, akıyla yönetendir. Dürtüleriyle, güdüleriyle, duygularıyla yaşamaz, anlık tepkiler göstermez. Ustaca yaşanmış bir hayatta çaba ve debelenme yoktur. Tam tersine yapılması gereken şey yapılır, eylem gerçekleştirilir, minimum eylemle maksimum sonuç elde edilir.

21. yüzyılda insanların aptallaşmasının veya ihtiyaçları olan çözümleri hayatlarının içinde bulamamasının en önemli sebeplerinden biri objektif bilinçten uzaklaşmalarıdır. "Bazı olumsuz şeyleri düşünmeyelim, genellikle pozitif düşünelim" demekten kaynaklanıyor çoğu sorun. Zekâ ne zaman mümkündür? Kişinin zihnin tamamına erişimi olduğunda... Yani ben zihnimde olduğumda zekâ ile bağlantılıyım.

Başımızın üzerinde kocaman sonsuz bir zihin havuzunun durduğunu düşünelim. Gelmiş geçmiş bütün büyük düşünürlerin, ilham dolu insanların, liderlerin ve ilim insanlarının tüm düşünceleri başımızın üzerindeki alanda duruyor. Orada Sokrat da var Einstein da var. Biz düşünmeye başladığımızda,

yani zihin havuzunda kaldığımızda zihinle bağlantıya geçeriz ve hepsiyle bağlantı kurarız.

“Aman bazı düşünceleri düşünmeyelim, aman bu kadar yoğun düşünmeyelim, zihnimizi durdurmaya çalışalım” dediğimiz an ortak düşünce havuzundan kopmuş oluyoruz.

Bilinçli yaşanan bir hayat zihinden kaçılan bir hayat değil, olamaz da. Tam tersine zihin tamamen yüksek işlevli kullanılmadığıdır. Mindfull da böyle bir şeydir aslında. Zihnin en yüksek seviyede, maksimum olmasıdır mindfull..

Eğer ben sonsuz zihnin tamamına erişmek istiyorsam o zaman birtakım düşüncelerden kaçmamalıyım, hayata karşı çarpık bakış açıları geliştirmemeliyim. Çarpık bilinç açıları benim sonsuz bilince ulaşmamı engelliyor çünkü. Böylece zihnimde bir gürültü ve çöplük oluşmaya başlıyor. Hastalanmış bir zihnin, ustanın sahip olduğu zihinden ne farkı vardır? Sağlıksız zihin çöple doludur. Kendinin ürettiği subjektif bakış açıları sebebiyle içerisi pislikle kaplıdır. Bu yüzden hakiki zihne, büyük havuza ulaşamaz. Elbette zihindeki çöpler güçlü bilinç çalışmalarlarıyla zamanla ortadan kaldırılabılır.

Bilinç üzerinde çalışmak için çok güçlü metotlara ihtiyacımız var. Ben bu metotları kendi Mucize Kursları’mda zaten öğrencilerime aktarıyorum, öğretmeye de devam ediyorum. Bilinç üzerinde nasıl çalışılması gerektiğini kitaplara aktarmak çok da kolay bir iş değil.. Bu yol kişinin tek başına ilerleme kat edebileceği bir yol da değil. Çok iyi bir ustaya, öğretmene ya da mentora ihtiyacı vardır. Ustayla çırağı, ustayla sufisi, ustayla öğrencisi gibi..

Bu kitap sizi ancak ustalar sınıfına hazırlayabilir, tek başına usta yapmaya yetmez. Sözünü ettiğim usta-çırak ilişkisi binlerce yıllık kadim bir sistemdir ve ustalık hep bu gelenekle süregelmiştir. Kitle iletişim araçlarıyla ustalar sınıfına geçen bir kişi bile yoktur.