

HALUK TATAR

ZAFER SIZLANARAK KAZANILMAZ



DESTEK YAYINLARI: 1076
KİŞİSEL GELİŞİM: 181

HALUK TATAR / ZAFER SIZLANARAK KAZANILMAZ

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

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

Destek Yayınları: Şubat 2019 (2.000 Adet)

3.-5. Baskı: Mart 2019

5-20. Baskı: Mart 2019

21.-35. Baskı: Nisan 2019

36.-40. Baskı: Mayıs 2019

41.-44. Baskı: Aralık 2019

45.-46. Baskı: Mart 2020

47. Baskı: Eylül 2020

48. Baskı: Kasım 2020

49.-50. Baskı: Şubat 2021

51. Baskı: Haziran 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-557-1

© 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

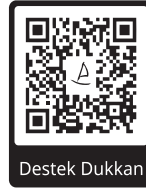
info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



HALUK TATAR

ZAFER SIZLANARAK KAZANILMAZ



Düşmekten korkma, kalkmamaya alışmaktan kork.
İçine dön ve kendini yenile.

Eşime ve kızıma...

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ / 11

ÖNCEKİ SEN / 13

Anayasamız / 14

Gönül Köşkü / 16

Hasar Tespit / 17

Başrolde Sen / 18

KORKULARIN / 19

Başarısızlık / 20

Reddedilmek / 22

Kaybetmek / 24

Yalnızlık / 26

İntihar Etmek / 29

Zor Seçimler / 31

Hata Yapmak / 35

ÇÖZMEMİZ LAZIM / 37

Kıskanmak / 38

Duygusal Kramplar / 40

İlgi Açlığı / 41

İnsan Etiketlemek / 44

Dipteyim Sondayım

Depresyondayım / 46

Bireysel Hapishane-Konfor
Alanında Ölmek / 50

Kaygılar / 54

İçindeki Çocuk / 55

Aptallığın İnce Çizgisi / 57

İnadın / 58

El Âlem Ne Der?! / 60

Sırt Çantan / 62

Eziklik Duygusu / 63

Nefret Etme Hakkı / 67

Ya Öyle Değilse? / 70

Özgüven / 72

Nefret Etmek / 75

Güvensizliğin / 77

Utangaçlık / 79

Parasızlık / 83

Cimrilik ve Tutumluluk / 85

Sevilmene İzin Ver / 87

Heyecanlanmak / 89

Haddini Bilmek / 94

Duygusal Körlük / 97

Suçluluk Duygusu / 101

Yengeç Mantalitesi / 105

Esaretin Bedeli / 108
Alışveriş Bağımlılığı / 111
Duygu Sömürüsü / 115
Yoksunluk Sendromu / 119
Kendini Beğenmeme / 122
Sahte Anı Sendromu / 124
Pozitif Sorunlar / 134
Alınganlık / 136

BUNLAR LAZIM / 139

Kendinle Toplantı / 140
Kendine Motivasyon / 141
İyi Bir Yol Arkadaşı / 144
Özür Dilemek
ve Affetmek / 145
Bencillik / 147
İlişkiler / 149
Zaman Yönetimi / 150
Güvenmek / 153
Eleştirmek ve
Eleştirebilmek / 155
Aşk Acısı / 157
Yeniden Başlamak / 159
Hayal Kurabilmek / 160
Yapabilmek, Yapmak,
İstemek / 163

Başarılı Bir İnsan
Olabilmek ve Olmak / 165
Vazgeçilmezlerin
Ne Kadar Değerli? / 169
Mutluluğu Bulmak / 170
Mutluluk / 172
Dürüstlük ve Yalan / 174
Gülmek, Gülebilmek,
Gülmeyi Bilmek / 177
İnanç / 180
Tecrübeler / 182
Kendi Kanatlarınla
Uçmak / 183
Rol Model Bulmak / 186
Amaç Bulmak / 188
Kariyer Ne Kadar Lazım? / 190
Güçlü Olmak / 192
“Hayır”ın Gücü / 194
Âşık Olmak / 195
Kafaya Takmamak / 198
Utangaçlık / 203
İnsanlar Neden
Senden Uzaklaşır? / 205
Asla Yalnız Yürüme / 207
Hikâye Anlatıcılığı / 210
Multitasking / 216

Mizah Yeteneđi / 220

Aile Baskısı / 223

Cimrilik / 228

Hedefini Bilmek / 232

Akıcı Konuşabilmek ve
Hoşsohbet Bir İnsan
Olmak / 233

Aşk / 240

Kırmızı Çizgiler / 243

Senin Hikâyen / 245

BİLMEK LAZIM / 247

Kapitalizm / 248

İnsanat Bahçesi / 250

Bakış Açısı / 252

Risk ve Risk Yönetimi / 254

Arz-Talep / 258

Üniversiteli
Olmak Nedir? / 261

Kaç Paralık İnsansın? / 265

Starbucks Psikolojisi / 268

Sakız Makinesi Felsefesi / 275

İBS-Huzursuz
Bağırsaklar / 278

Kişisel Markalaşma / 280

Eşcinsellik / 282

Beyin Hızını Artırmak / 289

Şans / 293

Ahlak / 298

Toplumsal Gelişim / 301

Sürü Psikolojisi / 306

Kıtlık Prensibi / 309

İkinci Bir Şans / 313

Neden Bu Kadar
Kötüsün? / 316

11 Adımda
Psikolojik İntihar / 319

Bilişsel Çelişki / 324

Bilişsel Cimrilik / 328

Beynin Ödül Merkezi / 330

Marka Bağımlılığı / 335

Aptal Çita Sendromu / 340

Fomofobi / 343

Saçmalama Korkusu / 346

İstifçilik / 349

Satılık Mutluluk / 353

Haksızlık / 355

Bir Şey Neye
Göre Pahalıdır? / 359

Bir Şeyin Fiyatı Neden Yükselir
ya da Neden Yükseklik? / 365

Mutluluğu Hak Etmek / 373

Değişim Korkusu / 378

SÖZLÜ

DÖVÜŞ SANATI / 381

Kendini Dinletebilmek / 382

Fikir Değiştirme / 386

Ayar Vermek,

Had Bildirmek / 391

Susma Sanatı / 394

Çatışmadan Sağ Çıkmak / 398

Yasak Kelimeler / 404

Yanlış Yönlendirme

Sanatı / 407

Son Sözü Söylemek / 410

Ters Psikoloji / 415

KENDİNE GELİŞME / 423

En Kötü Günün / 424

Gereksiz İnsanlardan ve

İlişkilerden Kurtulmak / 426

Bir Hobi Bulmak / 429

Kitap Almak ve Okumak / 434

7 Kişilik Hatası / 436

Psikolojik Açlık / 438

Güçlü Biri Olmanın

9 Adımı / 441

Birini Nasıl Tanırsın? / 443

Sıkıcı Sohbet ve

Sıkıcı İnsan Olmak / 447

Pasif Kimliğin / 450

PARA-KARİYER / 455

Para / 456

İş Arkadaşları / 458

Patron ve Yöneticiler / 461

Kariyer Tavsiyeleri / 463

Kendi İşini Kurmak / 466

YAPILACAKLAR

LİSTESİ / 469

HAVALI KELİMELER

SÖZLÜĞÜ / 475

VEDA VE SON SÖZ / 479

GİRİŞ

Hoş geldin! Aslında bir kitap için garip bir giriş biliyorum. Ama bu kitap biraz farklı. Bu kitap, senin son günlüğün. Hiç günlük tutmadıysan ilk ve son günlüğün de diyebiliriz. Bu kitap ile arkanda hiç delil bırakmadan insan öldürmeyi öğreneceğiz. Tamam birkaç dizi izlemiştir ama bu kusursuz cinayet. Öldürmek için elimizde yeterli sebep var. Bize ihanet etti. Bize yalan söyledi. Bizim güzel bir hayat yaşamamızın önündeki tek engel o. Üstelik rahat ol, kan yok. Elimiz kana bulaşmadan helva yiyeceğiz. Şimdi aklında iki soru var.

İlk sorman gereken şu olmalı: “Biz” kimiz? Biz işte. Sen ve ben. Aslında ben bu kitap ile senin içinde bir yerlerde rehberlik yapacağım. İçses gibi. Kodlarına bulaşan bir virüs gibi. Artık senin gelişimin ve gelişimin başlıyor. Ne zamandır izliyoruz senin filmini ama bir türlü başrolde seni göremedik. Hep daha güzel bir hayatın olması gerektiğini hissettin ama maşallah kalori depolamaktan ve birkaç “idare eder” insan ilişkisinden öteye gidemedik.

İkinci sorun ise... Sanırım: “Kimi öldürüyoruz?” *Seni*. Zaten son umutlanma tarihin geçmişti. Seni bugün öldürüyoruz. Üzülme, yarın sabaha hiç hatırlamayacaksın bile. Artık kişisel gelişim başlıyor. Kendine gelişin.

E hadi çevir sayfayı ve otur rahatça. Hatta dilersen bir çay ya da kahve al, gel. Senin ikinci versiyonun başlıyor. Sen Versiyon 2.0...



ÖNCEKİ SEN

Anayasamız

1. Önce sen! Kayıtsız şartsız sen. Sen var ol, mutlu ol, gül ki bir dünya olsun.

2. Kimse senden değerli değil. Sömürülmek, kendini sömürtmek, verilen değerden fazlasını vermek yasaktır.

3. Yaptığına pişman ol, içinde kalana değil. En pahalı kelime “keşke”dir. Ve senin çok keşken olacak kadar zengin olduğunu sanmıyorum.

4. Meselelerini uykudan sonra paylaş. Bir üzüntün mü oldu, kızgınlığın, kaybın... Her ne ise, hemen tepki verme. Yat uyu, sabaha hâlâ gazın varsa, senden daha kafası çalışana danışacaksın.

5. Zinhar “yapamam” lafı yasak. Ha canın istemez yapmazsın, o senin paşa gönlün. Ama sen ya-pa-bi-lir-sin.

6. Bir verdiysen bir al. Kimseye karşılıksız iyilik yapma. Sonra sana dönüp, “Ama ben istemedim ki, sen yaptın” derse, haklıdır.

7. Yaptığın iyilikler görevin olmasın.

8. Kimseye borçlanma. Borçlu hissetmek, tasmadır. O çeker, sen gidersin. En azından uzun süre borçlu kalma.

9. Akıl alacağın insan, önce kendisi başarmış olsun. Her akıl verene hayran olma.

10. Sana söveni umursama. Ama seni aptal yerine koyanı affetme.

11. Bağımlılıkların zaaflarından. Zayıf insan olma. Sigara gibi ahmakça olanları konuşmuyorum bile. Ama en kötüsü insanlara bağımlı olma.

12. Her önemli karardan önce sakinleş.

13. Yalayacağın şeyi tükürme. Özür dilerim, böyle söylemek hoş değil ama, öyle:) “Bir daha asla...” deme, “Ben asla...” deme, “Eğer yaparsam şerefsizim...” deme. Sonra çok acınası oluyorsun.

14. Başkasını mutlu etmek için kendini değiştirme. Önce sen istiyor musun, ona bak.

15. Asla ama asla bir şeyin bedelini önden ödeme. En azından ne olduğunu tam anlamadığın, görmediğin, hissetmediğin şeyi ödeme. Unutma, önce parayı alan yerin yemeği, sağlığına zararlıdır.

16. Bozuk paralarını bir kumbaraya at.

17. Düşmekten korkma. Kalkmamaya alışmaktan kork.

18. Sensiz dünya dönüyor. Vallahi bak. Sır falan değil. Herkesi sana mecbur sanma.

Gönül Köşkü

Öncelikle bahar temizliği lazım, eğer yeterince temiz değilse gönül köşkün. Yıllardır vakit ayırıp bakımını yapmadığın camları onarmak lazım. Birileri giderken kapıyı her çarptığında sarsılan köşkün her yerini onarmak lazım. Biz seninle ne 6.2 veya 9.4 depremlerden geçtik. Vardır, vardır bir yerlerde yıkık dökük bir şeyler. Sahi şu açmaktan artık çekindiğin anılar dolu odalar? Küflü tavan arasındaki vazgeçilmişliklerin? Pes ettiklerini hangi dolaba tıktık?

Bu bahar seninle bir gece kondudan, eski Türk filmlerindeki gibi iki katlı bir köşk yapalım mı? Önce temeli sağlam atacağız seninle. Dört kalın sütun lazım bize. Dört temel direği... Dört asla sarsılamayacak güvence...

1. Güvenilecek bir sen. Sana güvenmeyi öğrenmemiz lazım. Kusura bakma ama biliyorsun, bazen sen de sana en ihtiyacımız olduğunda başka konulara sığınıp kaçabiliyorsun. Senin herkesten önde senin var. Güven bana, sana biz yeteriz. Gerçi ben hayali arkadaşını ama sen gerçeksin. Sana güvenmemiz için özgüven meselesini çözmeliyiz.

2. Kararlı bir karakter. Planları olan bir karakter... Plan. Hedef. Hayal demiyorum bak. Tamam, hayal kur ama bunları planlara dökelim. En çok istediğin şeyleri yapabilecek bir sen nasıl olmalı? İnsanların saygı duyduğu bir sen. "O varsa tamamdır" diyecekleri bir sen...

3. Genel kültür. Bak en çok çaba isteyen bu. Bunu hep güncel tutman lazım. Hiç sönmemesi gereken bir ateşi beslemek gibi düşün bunu.

4. Sağlık. Bu konu en ihmal edilendir genelde. Sorun çıkmadıkça umursamazsın.

İçerinin odalandırılması ve dekorasyonu da mühim.

Hasar Tespit

Öncelikle bir ne haldeyiz bakalım. “Nelere sahibiz?” sorusundan çok “Neyimiz eksik?” diye soranlardansak bunu hallederiz dert etme. “Neden iPhone 20 değil de, üç yıl önce aldığım telefonu kullanıyorum?” diyorsan, onu da çözeriz. Mesele, sende ne eksik? Ne olmak istedik de olamadık? Sadece meslek olarak düşünme lütfen. İyi bir arkadaş, iyi bir sevgili, iyi bir eş, iyi bir anne veya baba... Uzar gider bu liste. Ya da şunu düşünelim. İnsanlar sana yeterince sevgi ve saygı gösteriyor mu? Evet? Hayır? Belki? Cevap belki ise hayırsız bir belkidir zaten. Tırtık tırtık aldığın sevgiyi ya da saygıyı demiyorum. Ya da not defteri elinde şantaj ile ilgi merkezi olan öğretmen gibi yöneticiliği de... İlişkilerinde yalnız mısın? Dönüyor mu dünya sensiz de?

Üzülme çaresi var. Ama önce seni öldürmemiz lazım. Hadi başlayalım, işimiz çok daha, seni gömeceğiz. Sonra yeni sen doğacak. Bu kitap bebek büyütme üzerine. Sen, 2.0 olan seni yani.

Önce şu sorulara cevap rica etsem...

Kendine ait ne kadar vaktin var? Bir gün içinde, bir haftada, bir yılda...

Kaç dostun var? Dost ile arkadaş arası keskin bir ayrımın var mı? Dost sayın bir elin parmaklarını geçiyor mu? Cevabın evet ise, dostların sana bir iş kuracak parayı bir iki yıllığına borç verebilir mi? Haklısın, her şey para değil. Peki hasta olsan bir ay seninle aynı dört duvara tıklırlar mı?

Kendini ne kadar seviyorsun? Kendine saygın ne durumda?

Sence insanlar senin neyini sevsin? Neyini sever?

Ömrünün yarısına tanık olan kaç insan var ve bunlardan kaç akraban değil?

Unutmak istediğin kaç anı var? Peki kaç başarın var ki tanık olanın hayran olduğu?

Kaç hayalin gerçekleşti? İstediyin bölüm, istediğin iş, istediğin insan... İstediyin zaman?

Başrolde Sen

Bu duyguyu yaşamış olmalısın. Başrolde senin olduğun bir filmi izliyorsun. Evet filmler kadar eğlenceli, romantik, aksiyonlu değil. Daha çok, şey diyebiliriz. Şey... Nasıl desem? Hadi kibar olacağım. Rutin. Kopyala-yapıştır. Geçen haftanı hatırla. Geçen ayını. İşte onları senin hayat bölümlerinde aynı şekilde yeniden kullanıyoruz. Dizi bölümü gibi düşün her gününü. Hayalet seyirciler tüm gün seni izliyor ve sen onlara biraz yeni bir şeyler göstermelisin.

Sahi en son ne zaman yeni birileri ile tanıştık? En son ne zaman o günün sonunda aklımızda kalacak ilginç bir şey yaşadık? En son ne zaman insanlar sen masadan kalkma, otur diye ısrar etti? En son ne zaman başrolde senin olduğun bu dizi ya da film çok eğlenceli oldu?

Değişeceksin. Çünkü sen bile sıkılıyorsun. Kendine sormuyor musun? Hadi itiraf et! Benim hayatım bu mu demiyor musun? Bu sana da fragman gibi gelmiyor mu? Artık gerçek film başlamalı. Gerçek karakterler hayatına girmeli. Tüm hayatını yazsan kaç satır tutar? Çocuklarına anlatacak çılgınca ne yaptın? Hadi çılgını geçtim, rutin dışı? Tabii canım, yılda 15 gün tatile gittin. 15/365 yeterli. 350 gün çalış, 15 dinlen. Hayat bu be.

Aç gözlerini ve çıkar ruhunu yataktan. Bir süredir komadasın biliyorsun değil mi? Ve kusura bakma eğer “Beş dakika daha uyuyayım lütfen” diyecekse kimsenin umurunda değil. Gömül yatağına, piramidine. Ya da kalk, gör bak nerede neler var. Bu dünya sana ne saçmalıklar sunabilir. Hadi...

KORKULARIN

