



Dr. Berna BRIDGE bernabridge@superonline.com

## Yeni yıl, yeni umutlar

Bir Aralık ayına daha geldik, bir yılı daha bitirdik, yine çarçabuk geçti.

Yeni bir yıl geliyor, yeni hayallerle, yeni umutlarla.

Umut güzel şeydir. Birçoğumuz yeni kararlar alır yeni yıla girerken. Yeni başlangıçlar yapar. Yeni yılın gelişi 'yaşamı yeniden planlamak' için iyi bir zaman olsa gerek. Ben de bu ay yeni kararlar almak isteyenlere 'Yaşamı Planlamak' için NLP yöntemlerinden olan dokuz basamaklı bir hareket planı önermek istiyorum:

- Amaç ve misyonunuzu belirleyin...
  - Kendinize akıllıca hedefler koyun...
  - Yapmak istediğiniz şeyi neden yapmak istediğinizi anlayın...
  - Neler yapacağınızın planını çıkarın...
  - Harekete geçin...
  - İlerlemenizi değerlendirin...
  - Gerekli yerlerde değişiklik yapın...
  - Yeni tutum, bilgi, beceri ve davranışı benimseyin...
  - Yukarıdaki süreci sürekli olarak yineleyin...
- İkinci basamaktaki 'Akıllıca Hedefler' şöyledir: Belirgin, ölçülebilir, kararlaştırılmış / ulaşılabilir, gerçekçi, zamana bağlanmış, değerlendirilmiş, heyecan verici...

Yaşamda nereye gitmeyi istiyorsunuz, yaşam yolunuz nedir? Gelin sizinle biraz hayal kuralım. 80. doğum günü partinize katıldığınızı düşünün. Ailenizi, iş çevrenizi,

dostlarınızı ve toplumu temsil eden kişiler sizin yaşamınızla ilgili konuşuyorlar. Onların ne demelerini isterdiniz?

Gelecekte mükemmel bir gün düşünün: Nerede ve kiminle birliktesiniz? Ne görüyorsunuz? Ne duyuyorsunuz? Ne hissediyorsunuz? Ne yapıyorsunuz?

Bu planları yaparken manevi değerleri unutmamak gerek. Manevi değerlerin hızla yitip gittiği bir dünyada yaşıyoruz. Oysa dünyamızı anlamlandıran bu değerler. Yeni yıl manevi değerleri tekrar anlamlandırmak için güzel bir başlangıç olabilir. Yeni yıl için Halil Cibran'ın bir şiirini sizlerle paylaşmak istiyorum.

### Haritayı Saklayabileceğin En Güvenilir Yer Yüreğindir

Dostum, güneşe bak, toprağa bak, suya bak, buluta bak, arkana bakma... Kimin geldiği önemli değil, kimin gelmediği de. Unutma, yolcu değişir, yol değişir, ama menzil değişmez... Yolcuya bakıp, yolunu tanıma. Yola bak, yolcuyu tanı... Vahim olan, yolun yolcusuz olması değil. Asıl vahim olan yolcunun yolcusuz olmasıdır... Yolsuz, hedefsiz, amaçsız. "En doğru yol en dikensiz yoldur" diyenler

seni aldatıyorlar.

Aldırma ayağına batan dikenler, aradığın gülün habercisidir.

Dostum, yollar yürümek içindir. Fakat şu gerçeği de hiç unutma:

Yürümekle varılmaz, lakin varanlar yürüyenlerdir.

Yol boyunca; Yola çıkıp da yürümeyenleri, Yola oturup gelen-geçenin ayağına çelme takanları,

Tel örgülerle çevirdiği yolu kendisine zindan edip volta atanları,

Yürüyüşün uzun ve yolun zahmetli olduğunu görünce,

Yürümeyi bırakıp, yol-yolcu ve menzil üzerine kalem oynatanları,

Ayağına batan tek bir dikenin faturasını çıkarıp ömür boyu tafta satanları,

Yanlış kılavuzlara kızıp yolu satanları göreceksin.

Aldırma, yürü, akıl pusulan, inanç sermayen, sevgi yakıtın,

Ahlak karakterin, merhamet sıfatın, onur adın olsun.

Doğru yol insanların çoğunun gittiği yol değildir,

Düşünen, gerçek akıl ve yürek sahiplerinin yoludur.

Yeni yılınız kutlu olsun.

Ocak ayına kadar sevgiyle, güzelliklerle kalın...