

# M. BARIŞ MUSLU

100.000  
ADET



# ZİHNİMİ AÇ

NEUROZİHİN İLE "ÇOCUĞUNU" BAŞARIYA ULAŞTIR

ÖZELLİKLE LGS, LYS SINAVLARINA GİRECEKLER İÇİN İDEAL

Bu kitabın içeriği genel bilgi verme amacıyla hazırlanmıştır. Hastalıkların kesin tanı ve tedavisi, hiçbir şekilde ayrıntılı klinik muayene gerçekleşmeden yapılamaz. Her bireyin rahatsızlığının tedavisinin özgün olduğu unutulmamalıdır.

## ZİHNİMİ AÇ

**Yazan:** M. Barış Muslu

**Editör:** Handan Akdemir

**Yayın hakları:** © 2024 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

**1. baskı** / Mart 2024 / ISBN 978-625-6666-15-3

**Sertifika no:** 44919

**Kapak tasarımı:** Cüneyt Çomoğlu

**Kapak fotoğrafı:** Muhsin Akgün

**Sayfa tasarımı:** Taylan Polat

**Baskı:** İmak Ofset Basım Yayın Anonim Şirketi

Akçaburgaz Mahallesi 137. Sokak No :12

Esenyurt/İstanbul

Sertifika No: 71320

**Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.**

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

[www.dogankitap.com.tr](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)

Zihnimi Aç  
M. Barış Muslu

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR

Giriş.....	7
Başarıyı anlamak .....	12
Paranın ne önemi var mühim olan insanlık .....	15
Başarı için üç temel kriter .....	18
Çevrenin önemi .....	26
Başarı için engelleri ortadan kaldırmak .....	32
Travma bir alarm.....	37
Hayatımızı değiştiren tek bir AN .....	41
Travma çalışması örneği .....	52
Çocuğunu iyileştiren anneler .....	66
Bu senin travman değil.....	70
Vekâleten çalışma .....	74
Duygu asansörü.....	77
Uykuda çalışma .....	82
Şemsiye Tekniği.....	93
Başarı için özgüven .....	106
Başarı için motivasyon.....	116
Bağımlılıkları aşmak .....	125
Çocuklarımız artık daha mı hasta? .....	136
Benim hikâyem ve başarıya farklı bir yerden bakmak .....	152
Sonsöz.....	215
Albüm .....	221
Ekler .....	231
Ek 1 / Temel travmalar .....	233
Ek 2 / Hastalıklar ve Travmalar .....	249

## Giriş

Kitabıma hoş geldiniz.

Sizinle bu satırlar üzerinden yeniden buluşmaktan çok mutluyum.

*Zihnimi Aç* benim 8. kitabım. Bugün kitaplarımın toplam satış rakamı 1 milyon adedi çoktan aşmış durumda. Her bir kitabım siz kıymetli okurlarım tarafından çok sevildi, başucu kitabı oldu, iyileşmenin vesilesi oldu.

Gerçekten büyük bir gurur bu benim için. Minnet doluyum.

Kendimi şu hayatta “başarılı” hissediyorsam en çok da bu yüzden hissediyorum, emin olun.

Bu kitabı bir talep üzerine yazıyorum. Hem de ısrarlı bir talep.

Kimin talebi? Elbette çocuklarının geleceğinden, başarısından endişe duyan anne-babaların talebi bu.

Beni sosyal medya hesabımdan takip eden okurlarım bu talebin çok farkında. Hemen her gün yaptığım canlı yayınlarımda gelen sorular, “Barış bey, şu konuyu da anlatın” diyenler arasında, çocuklarının öğrenme güçlüklerini, okula gitmek konusundaki isteksizliklerini, odaklanma sorunlarını, zorlandıkları alanları paylaşan takipçilerimin sayısı gün geçtikçe arttı. Çocuklarının daha başarılı olması adına yapabileceklerini öğrenmek isteyen anne-babalar bu kitaba ilham verdi.

Merkezimize başvurularda da “Çocuklar için çalışma yapabilir misiniz?” diyen danışanlarımızın sayısı ciddi anlamda artmış durumda.

Aslında ben başarı konusunu yıllardır kitaplarımda yer yer işliyorum. Özellikle ilk kitaplarımda hedeflere ulaşmak, başarılı olmak konusunda bilgiler verdiğim bölümler vardı ama bunları genelde kısa bölümler halinde işledim.

Çünkü sağlık gibi o kadar önemli, aciliyetli konu var ki, başarının önceliği görece olarak daha altlara düşebiliyor. Bu da çok normal. Bir insan için bence en önemli varlık sağlık. Sonra peşine mutluluğu ekleyebiliriz. Başarı ise ancak bu ikisinden sonra geliyor.

NeuroFormat son yıllarda özellikle sağlık alanında öyle büyük bir paradigma değişikliğine neden oldu ki okurlarım, takipçilerim en çok da bu konuyla geldi karşımıza. Adeta kendi kendini güncelleyen NeuroFormat sisteminin kurucusu olarak benim bile “inanılmaz ama gerçek” diyerek, kendim de şaşırarak paylaştığım pek çok iyileşme hikâyesi oldu. Ve sağlıktaki ezber bozan, çoğu zaman canlı canlı görebildiğimiz sonuçları paylaşmaktan, başarıyı konuşmaya çok vakit bulamadık. Dertler öyle büyüktü ki mutluluğu da pek konuşmadık. Çünkü canı acıyan, sağlığındaki bir sorun nedeniyle normal bir hayat sürdüremeyen biri mutlu muyum veya nasıl daha başarılı olabilirim diye düşünemez.

Hatta son birkaç yıldır sağlık konusu o kadar fazla odağımızdaydı ki insanların bana, “Siz beyinle ilgili psikolojik sorunları çözebiliyor musunuz?” filan dediklerini bile biliyorum.

Özetle sağlık konuşmaktan psikolojik sorunları daha az konuşup ihmal ettiğimizi, özellikle anne-babaların gündemlerinin merkezinde başarının, çocuklarının başarısının olduğunu fark ettim.

Enteresandır, NeuroFormat sistemiyle başarı konusunda bir şeyler yapma fikri aslında benim için yeni de değil. Çocuklar için bir “başarı programı” yapmak taa 2016’lardan beri kafamda kurguladığım bir projeydi diyelim. O yıllardaki düşüncem ise şuydu: Bir başarı programı yapalım. Amaç çocukların daha başarılı olmasını sağlamak olsun. Anneler, babalar örneğin haftada bir çocuklarını bize getirsinler. Çocukların deyim yerindeyse “beyinlerini açalım”. Yani başarılarının önündeki engelleri tamamen ortadan kaldıralım. Hani hep derler ya, onların “en iyi versiyonlarına” ulaşmalarına destek olalım.

İtiraf edeyim, bu fikri projelendirmiş hatta ismini bile koymuştuk; nasıl tanıtacağımızı, insanların bu programdan haberdar olması için neler yapacağımızı bile konuşmuştuk. Ama dediğim gibi insanları bize getiren ana dalga, çözmemiz gereken asıl mesele

daha ciddi sağlık sorunlarıydı. Ve biz de bu projeyi hayata geçir-meyi hep erteledik. Çünkü biz insanların iyileşmesine katkıda bu-lunan ekiptik. Başarı o kadar da odak noktamız değildi.

Bir de řu var: Bu kitabı talep üzerine yazıyorum dedim ya, ki-tabın ilerleyen bölümlerinde de bahsedeceğim; ben okurlarımın, takipçilerimin, danışanlarımızın taleplerine hep çok önem ver-dim. Yapacağımız toplu çalışmalarını, yayınlarını onların istekleri, ihtiyaçları doğrultusunda seçtim, belirledim. Şimdi bile bir toplu çalışma yapacağım zaman hep sorarım: “Bu hafta sonu toplu çalışma yapacağız. Hangisi olsun? Kilo mu? Suçluluk/değersizlik mi? Bağımlılıklar mı?” diye anketler açarım. İnsanların gündeminde ne varsa, ihtiyaç duyduğu neyse ona yanıt vermeye çalışmanın doğru olduğuna inanırım. Yani anlaşıldığı üzere son yıllara kadar takipçilerim, okurlarım hep sağlık konusunda bir şeyler duymak istiyorlardı. Henüz başarı programını hayata geçirmek için güçlü bir ihtiyaç ya da talep oluşmamıştı. Ve projeyi rafa kaldırmıştık.

Şimdi, 2024 yılında o güçlü dalganın sağlıkla beraber yeni bir alana yöneldiğini, çocukların başarısının önündeki engelleri kaldırmanın, anne-babaların temel odaklarından biri olduğunu net olarak biliyorum.

Bunun neden böyle olduğunu da çok iyi anlıyorum: Çünkü çocuklarımız bizim içine doğduğumuz dünyadan daha karmaşık, daha hızlı değişen bir dünyaya doğuyor, çünkü başarının bildik formülleri değiştirdi ve maalesef fark ediyorum ki toplumsal, çağa özgü nedenlerle başarılı olmaları aslında geçmişe göre sanki biraz daha zorlaştı.

Bu yüzden bu kitabı yazmaya karar verdim.

Çocuklarımızın başarısının önündeki engelleri tek tek kaldırabilelim diye.

Ve bu engelleri kaldırmak için elimizde çok ama çok güçlü bir silahımız var: NeuroFormat.

Her gün canlı yayınlarımda paylaştığım iyileşme videolarında da gördüğünüz gibi bir sistem bir gecede kamburların düzelmesine, kanserlerin gerilemesine, ölmüş denilen kemiklerin canlan-



masına, kistlerin yok olmasına, tansiyonun, şekerin çözülmesine, yıllardır süren kronik hastalıkların geçmesine, dökülmüş saçların yeniden çıkmasına, beyazlamış saçların siyaha dönmesine vesile olabiliyorsa başarıya ulaşmak için başka bir yöntem aramamıza gerek var mı? Yok tabii ki.

Çünkü en etkili yöntem zaten sahibiz.

Çünkü direkt beynimize müdahale etme yöntemini biliyoruz.

İkinci büyük gücümüz ise şu: *Anne Beni İyileştir* kitabımı okuyanlar çok iyi biliyorlar. Zaman içinde bize gelen iyileşme öykülerinden de teyit ettik ki çocuğumuzun sandığımız sorunların kökeninde kimi durumlarda bizlerin travmaları yatabiliyor. Ve bu travmaları temizlemek çocuğumuzu iyileştirmek anlamına geliyor. Bu iyileşme bazen çocuğumuzun bir hastalıktan kurtulması ise bazen de onun öğrenmesinin, başarılı olmasının, özgüvenli olmasının önündeki engeli kaldırmak demek oluyor.

Çocuğumuza yeni bir başlangıç yapma fırsatı vermek demek oluyor.

Çünkü NeuroFormat bunu yapabiliyor.

İşte bu kitabı yazma nedenim tam da bu.

Sizlere de bunun yöntemlerini öğretmek.

Kitabım *Zihnimi Aç* iki temel bölümden oluşuyor. Birinci ve daha uzun olan kısımda önce başarının çerçevesini çizecek, başarının ne olduğunu konuşacak sonra ise başarının önündeki engelleri kaldırmayı öğreneceğiz.

Bunu yaparken başarının önünü tıkayan kaynak travmaları bulmayı ve temizlemeyi gerçek çalışma akışıyla anlatacağım. Bire bir, canlı bir çalışma yapıyor gibi travma temizliği yapacağız. Bunu yapmayı mümkün kılan yöntemleri öğreneceğiz.

NeuroZihin çalışması da dediğimiz, NeuroFormat travma temizlik yöntemlerini kullandığımız, uzman psikologlarımız tarafından bir araya getirilen bir programın içeriğinde yer alan konuların üzerinden geçeceğiz.

Ardından motive olmak adına yapılabilecekleri konuşacağız.

Özgüvenin, motivasyonun önündeki engelleri kaldıracaktır.

İkinci kısım ise duygusal :)



Şaka bir yana ikinci kısımda size kendi hikâyemi, Barış Muslu'nun hikâyesini, bana hep sorulan NeuroFormat'ın ortaya çıkış hikâyesini anlatacağım. Size ilham vermesi için naçizane bu yaşıma dek öğrendiğim hayat derslerimi de katarak sizlerle paylaşıyor olacağım. Bu kısım ayrıca başarıya biraz daha makro bir açıdan bakmamızı sağlayacak. Çünkü anlatacağım hikâyenin kahramanı herkesin "dâhi" çocuk olarak baktığı bir kişi; Amerika'larda toplam iki senede liseyi, üç senede üniversiteyi bitiriyor, en genç mühendis olarak yurda dönüyor, çok para kazandığı fikirlerle girişimler yapıyor ama başarı duygusunu en çok da yüzbinlerce kişiye fayda sağlayan NeuroFormat'la yaşıyor.

En sonda ise biraz geleceği konuşacağız... Çocuklarımızın başarılı olması için bildiğimiz en iyi yöntemlerle elimizden geleni yapıyoruz, onları en iyi okullara göndermeye, en iyi eğitimi almalarını sağlamaya çalışıyoruz. Çok güzel. Peki ama gelecek nasıl olacak? Onları başarılı olsunlar diye hazırladığımız gelecekte onlara kazandırdığımız yetkinlikler, öğrendikleri, gerçekten işlerine yarayacak mı? Bundan yirmi yıl sonra hangi yetkinliklere sahip olan başarılı olacak? Bunun için neler gerekecek? Onları hazırlamaya çalıştığımız geleceğin neye benzeyeceğini biliyor muyuz? Biraz bu konuda fikir jimnastiği yapacağız.

Umarım kitabım çocuklarınızın başarısı yolunda rehberiniz olacak, en büyük destekçiniz olacak... Umarım sadece çocuklarının başarılı olmasını isteyen anne-babalar değil, kendi başarısının önündeki engelleri kaldırmak isteyen tüm okurlarım da bu kitaptan faydalanacak...

Ve dilerim çocuklarımızın hem başarılı hem sağlıklı hem de mutlu oldukları bir geleceği birlikte kuracağız...

## Başarıyı anlamak

Giriş bölümünde de söylediğim gibi bu kitapla size NeuroFormat sistemini kullanarak başarının önündeki engelleri birer birer ortadan kaldırmayı, başarı için motive olmanın yollarını açmayı öğreteceğim.

Ama öncesinde başarının ne olduğunu konuşalım mı?

Nedir başarı? En genel anlamıyla başarı belirlenmiş hedeflere ulaşmaktır diyebiliriz. İnsan istediği, belirlediği hedeflere ulaştığı zaman kendini başarılı görür. Başarının en basit anlamı budur.

Peki hayatta insanlar başarıyı ne olarak görür? Bu biraz da başkalarının bakışıyla tanımlanmış bir şeydir. Dışarıdan bakan biri için finansal başarı, akademik başarı, insanın iyi bir ailesinin olması, sosyal statü... birçok durum başarıyı tanımlayabilir. Bir yandan da mesela çok yönlü olmak, kültür seviyesi, insanın hobilerinin olması da başarı ölçütü olarak görülebilir. Elbette kendinden ve hayatından hoşnut olmak, mutlu olmak da veya sağlıklı olmak, uzun ve sağlıklı bir ömür sürmek bile bir tür başarı ölçütü olarak algılanır. Evet, ilginçtir ama bir insanın sağlık durumu da dışarıdan bakışla bir tür başarı ölçütüdür.

Demek ki bir insana baktığımızda onun “başarı”sını çeşitli kriterlerle ölçeriz:

- Finansal
- Mesleki veya akademik
- İyi bir aile veya sosyal çevreye sahip olmak
- Kültür, hobiler
- Ün, tanınırlık, itibar

- Sağlık ve görüntü
- Ruhsal tamamlanmışlık, topluma hizmet

45 yaşında, çok iyi yerlere gelmiş, para sahibi olmuş birini düşünelim. Her şeye sahip. Hayatı mükemmel görünüyor. Ama hasta oluyor. Ciddi bir hastalığa yakalanıyor, güçten düşüyor, çöküyor... İlginç ama bu tablo insanların çoğunda bir tür başarısızlık hissi yaratır. Bankada ne kadar parası olduğu, çok iyi işler yapmış olması artık önemli değildir. Yani sağlıklı kalmak da başarı çerçevesinin içinde algılanır insanlar tarafından.

Veya bu örneği şöyle verelim:

Bu kişi yine finansal olarak çok iyi durumda, sağlığı da yerinde, yakışıklı, fit... Ama ailesi yok. Ailesi, eşi ve çocukları var ama onlarla görüşmüyor, birbirlerini dışlamışlar... Sizce bu kişi başarılı olarak algılanır mı?

Yine aile durumu nedeniyle başarısı eksik görünür gözümüze.

Demek ki yukarıda saydığımız pek çok kriterin denge hali bizde genel anlamda bir başarılı olma hissi yaratır.

Peki ruhsal tamamlanmışlık dediğimiz nedir? Bunu pek çok biçimde yorumlayabiliriz. Kişinin inancına uygun biçimde yaşaması, bundan tatmin duyması, yaptığı ibadetle, hayırseverlikle sadece bu dünyada değil öteki âlem için de kendini başarılı bulması. Başka insanların yardımına koşarak, hizmet ederek iyi bir insan olduğunu düşünmesidir...

Genel olarak başarıya bakışımızı netleştirdik. İlerleyen bölümlerde bazı detaylara yeniden uğramamız, bazı detayları açmamız gereken yerler de olacak. Şimdi gelelim bu kitabı okuma nedeninize.

Bu kitabı satın aldınız çünkü çocuğunuzun başarılı olmasını istiyorsunuz. Onun başarısının önündeki engelleri kaldırmak istiyorsunuz. Ve gönülden inanarak söyleyeyim doğru yerdesiniz...

Peki çocuğunuzun hangi alanda başarılı olmasını istiyorsunuz? Elbette ki ilk aklımıza gelen akademik ve mesleki başarı olacaktır. Yani eğitim hayatı, sonrasında ise meslek, kariyer.

Akademik başarı, mesleki başarı zaten birçok insan için ayrıca finansal başarı anlamına da geliyor. Malum, çocuğumuzun bu sistemde ayakta durabilmesi için bir mesleğe ihtiyacı var. En vazgeçilmez hedef bu.

Kültür ve hobiler de önemli elbette, bir insan sanatından, müziğinden, özel bir yeteneğinden de para kazanabilir, hayatını garanti altına almanın ötesinde şöhrete, itibara da kavuşabilir. Ama genel anlamda büyük çoğunluğun eğitimde başarılı olmaya, geçerli bir mesleğe ihtiyacı olduğunda hemfikiriz sanırım.

Çünkü bunu sağlamadan genelde para kazanılmıyor.

Şimdi biraz başarı hedefimizin en önemli motivasyonundan, paradan söz edelim.

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR

## Paranın ne önemi var mühim olan insanlık

Bu başlığı atarken elimde olmadan şarkının melodisini mırıldandığımı fark ettim.

*Paranın ne önemi var, mühim olan insanlık...*

*Denizde balık, havada talih kuşu...*

Ne güzel bir cümle ne güzel bir şarkıdır.

İçimizde en güzel hisleri uyandıran, bizi bize anlatan bir şarkı.

Ama maalesef doğru değil.

Daha doğrusu üzülererek söylüyorum ki yaşadığımız çağda bu artık doğru değil.

Bu çağda paranın çok önemi var. Zaten ister kendimiz ister çocuğumuz için olsun, başarı hedefinin geçmişe göre daha önemli olmasının sebebi de para.

Kabul edelim, dünyada kapitalist bir sistem egemen ve hemen hemen tüm insanlar için yaşamak, varlığını sürdürmek için para sahibi olmak artık bir zorunluluk. Çünkü sistem böyle yürüyor.

Ve paraya giden yol da yukarıda belirttiğim sanat, özel yetenek gibi özellikler yoksa tartışmasız olarak meslekten geçiyor. Neden başarı kriterleri içerisinde para ve meslek en önemli addediliyor? Mesela sağlık da önemli değil mi? Elbette önemli. Ama sağlık hep cepte görülen bir şey. Sağlık ancak gittiğinde fark edilen bir şey. Ve ne yazık ki günümüzde paran yoksa sadece en temel ihtiyaçlarını değil, sağlığı bile satın alamıyorsun. Çünkü bütün dünyada sistemin üzerine kurulu olduğu, maalesef onsuz yaşayamayacağın şey para.

Elbette aklımıza şöyle bir soru da gelebilir: Sadece eğitim alan, meslek sahibi olan mı para kazanıyor? İlkokul mezunu olup ti-

caretle uğraşan, zengin olan bir sürü insan yok mu? Tabii ki var. Tıpkı sanatıyla, özel yeteneğiyle para kazanan insanlar gibi doğuştan ticari zekâya, girişimci ruha sahip olup holdingler kuran, bünyesinde de en iyi okullarda okumuş, master'lar yapmış, IQ'su bilmem kaç insanları çalıştıranlar var. Ama konumuz girişimcilik değil, en genel anlamda başarı. Akademik başarı, meslek seçiminde ve icrasında başarı. O yüzden bu dilimi de dışarıda tutalım.

Enteresan bir şey söyleyeyim. Çok sevdiğimiz, başlığa taşıdığım şarkı sözünün günümüzde maalesef ne kadar naif kaldığının ispatı gibi: Para sadece çok önemli değil, paranın alım gücü de ne kadar zengin olduğunuza göre değişiyor.

Nasıl yani? Paranın alım gücü belli değil mi? Hepimiz aynı paraya aynı şeyleri satın almıyor muyuz? Hayır almıyoruz...

Çünkü şunu gördüm ki zenginin parası, fakirin parasından çok daha değerli. Garip bir şekilde hizmet veren, bir mal satan zengine aynı hizmeti, aynı malı daha ucuza veriyor. Çünkü zenginle iş yapmayı ileriye dönük bir yatırım olarak görüyor. Belki "bilmem kim bey" de benden alışveriş yapıyor demenin gücünden faydalanmak istiyor. Bunu bir referans olarak kullanmak istiyor.

Zengini mutlu etmek istiyor çünkü ileriye dönük bir beklenti taşıyor, bu kişiden bana daha fazlası gelir, bana faydası olur diye düşünüyor.

Amiyane tabirle "yaranayım" diye ona malın da daha iyisini veriyor, hizmetin de.

Yani anlayacağınız ne yazık ki fakir bir insanın verdiği 1000 lira ile zenginin verdiği 1000 lira arasındaki alım gücü farklı. Daha iyi hizmet, daha iyi mal, beklentinin karşılığı olarak veriliyor. Hatta diyebilirim ki zenginler parasız çok daha fazla iş yaptırabiliyorlar.

Düşününce çok adaletsiz bir durum evet, ama yapacak bir şey de yok. Çoğu zaman realite değil, beklentiler yönetiyor insanları.

Paranın aslında hayatımızı kolaylaştırmak için var olmasına rağmen saygıyı, iyi hizmeti, sevgi, aşk ve hatta ne acı ki sağlığı da satın alabiliyor olması, başarıya bakışımızda, meslek seçiminde paranın önemini daha da artırıyor.

Ve para kazanmanın yolları da her zaman değişiyor.

Son beş-on yıla bakmak bile bunu anlamak için yeterli.

Bizim kuşak da dahil olmak üzere geçmişte bunun yolu eğitimden geçiyordu. Eğitim, iyi bir okulda okumak, üzerine master'lar yapmak iyi bir meslek sahibi olmaya götürüyordu. İyi bir meslek sahibi olmak ise iyi para kazanmak demektir. Ama zaman değişiyor, daha da değişecek. Şu anki dünyaya bakarak, çocuğunuzun yaşayacağı dünyanın da yüzde yüz böyle olacağını varsaymak yanlış olur. Bu yüzden kitabın sonunda geleceğin mesleklerini konuşacağımız bölümün de ufuk açıcı olacağını düşünüyorum. Çünkü orada dünyanın gitmesini beklediğim yönü anlatacağım. Ama henüz oraya epey yolumuz var ve hedefimiz mevcut koşullar içinde çocuğumuzun başarısı için bir şeyler yapmak.

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR



## Başarı için üç temel kriter

Ne dedik, maalesef ki paranın çok ama çok önemli olduğu bir çağda yaşıyoruz. Yani ister kendimiz ister çocuğumuz için olsun başarı hedefimizin finansal vaadinin de farkında olmalıyız. Bu hedefin finansal getirisinden de emin olmalıyız.

Yoksa kendimizi hiç de başarılı hissetmediğimiz bir yaşamın içine sıkışmış bulabiliriz.

Bazı insanlar vardır; ben sevdiğim hayatı yaşayacağım diyerek, para konusunu hesap etmeden bir yöne doğru ilerler, bir noktada kendilerini çıkmazın içinde bulurlar.

Ama sadece o idealist yaklaşım hayatı sürdürmek için yeterli değildir. “Ben bu işi çok seviyorum” dedikleri işlere girip çıkmaları bir olan pek çok kişi biliyorum. Neden? Çünkü bazen sevmek karın doyurmuyor. Sevdiğin şeyden para da kazanmalısın. Veya tamam çok seviyorsun ama senin o alanda yeteneğin yok ki! Yaptığın iş sürdürülebilir değil.

Buradan gelmek istediğim nokta başarının üç temel kriteri.

Bu üç kriter olmadan başarı da mümkün olmuyor.

Nedir bunlar? İlkini zaten konuştuk...

1. Para
2. Sevmek
3. Yetenek

Demek ki başarı hedefimiz için rotayı belirlerken hedefimizin bu üç temel kritere uygun olduğundan emin olmamız gerekiyor. Hedefe ulaştığımızda bu işi yaparken hayatımızı dilediğimiz konforda sürdüreceğimizden, bu işi severek yapabileceğimizden ve

sürdürülebilir bir başarı için de bu alanda yeteneğimiz olduğundan emin olmamız gerekiyor.

Başarının bu üç temel kriterinin bir kesişim, bir denge meselesi olduğunu da hep aklımızda tutmamız gerekiyor.

Başarı rotasını oluştururken kendimize soracağımız üç soru da böylece ortaya çıkmış oluyor:

**En çok para kazanacağım  
En çok sevdiğim  
En çok yeteneğim olan**

**İş, meslek, alan...**

**NEDİR?**

Para konusunu bir önceki bölümde zaten konuştuk. Ve en çok para kazanılacak şeyin sabit bir şey olmadığını da akılda tutmakta fayda var. Teknolojik değişimler bundan yirmi yıl sonra mesleklerdeki manzarayı çok değiştirecek ama dediğim gibi bunu kitabın sonunda konuşacağız.

Şimdi gelin diğer iki kriteri, şu sevmek ve yetenek işini konuşalım.

Önce kendi hikâyemden bir örnek vereyim.

Zaten kitabın ikinci kısmında en detaylı haliyle hikâyemi okuyacaksınız ama burada biraz bahsetmek isterim:

Hayatımdaki en büyük hayal kırıklıklarından biri Amerika'dan döndükten sonra hiç sevmediğim, hiç de ilgimi çekmeyen bir işte çalışmaktı. Bütün günümü işyerinde geçiriyordum ve bana sadece günün birkaç saati kalıyordu. Sonra akşam oluyor uyuyordum, ertesi gün aynı hayata dönüyordum ve hafta sonunu bekliyordum. Böyle yaşamaktan hiç ama hiç mutlu değildim: Çünkü beynimin gündemini o sevmediğim işteki mesai belirliyordu. Ve bence kişinin beyninin gündemini kendisinin belirlemesi kadar büyük bir lütuf, büyük bir özgürlük yok.

Bu yüzden eğitim rotasını çizerken, meslek seçerken o konuyu sevme meselesi tahmin edemeyeceğiniz kadar önemli. Hayat



## NeuroZihin uygulamalarına hoş geldiniz!

**Zeki ama çalışmıyor! Bir türlü derslere kafasını veremiyor!  
Tableti hiç elinden düşürmüyor! Neden derslerini aklında tutamıyor? Bir türlü istediğim seviyeye gelmiyor!**

NeuroFormat'ı duymuşsunuzdur. Hani travmatik olayların beyindeki etkisini temizleyerek muazzam psikolojik ve hatta fizyolojik iyileşmelere yol açan sistem. Biz NeuroFormat'ın travmatik olayları çözmesindeki etkisi ve birçok başka sistemi bir araya getirerek bu sefer çocuklarınızın başarısının önündeki engelleri kaldırıyoruz.

Ve şimdi yepyeni bir programla karşınızdayız: NeuroZihin!

Ben de bir kız babası olarak görüyorum ki çocuklarımızın işi bizimkinden çok daha zor.

Başarılarının önünde engel olabilecek sayısız ayartmayla, ekran ve oyun bağımlılıklarıyla, öğrenme güçlüğü, özgüven, motivasyon ve hafıza sorunlarıyla uğraşıyorlar. Üstüne üstlük başarının tanımı, çerçevesi, yöntemi de hızla değişiyor. Ve rotayı adeta her gün yeniden oluşturmak gerekiyor.

Peki bu zorlu koşullar altında çocuklarının başarısını isteyen anne-babalar olarak ne yapabiliriz?

Ne yapmalıyız?

Bugüne dek psikoloji ve sağlık konusunda NeuroFormat ile binlerce kez ezberleri bozduk.

Şimdi sırada çocuklarımızın başarısı var.

**M. Barış Muslu** 1975'te doğdu. Tarsus Amerikan Koleji'nde lise eğitimini sürdürürken gittiği ABD'de iki senede liseyi, üç senede Michigan Tech Üniversitesi'ni bitirdi. 20 yaşında genç bir mühendis olarak Türkiye'ye döndü. Koç Üniversitesi'nde işletme mastırını tamamladı. 2001 yılında kendi şirketini kurarak Türkiye'de yüz binlerce insanın kullandığı teknoloji servislerinin yaratıcısı oldu. 1994 yılından başlayarak beynin işleyişi, ruhsal ve bedensel sağlık üzerindeki etkisi üzerine araştırmalar yapan Muslu, birçok metodun beraber çok daha etkili bir şekilde kullanımını sağlayan NeuroFormat Sistemi'ni geliştirdi. Çoksatan listelerinden aylarca inmeyen *Yıka Beynini*, *Beynine Format At*, *Sağlığına Format At*, *NeuroAşk*, *Gecikmeli Teslimiyet*, *Anne Beni İyileştir* ve *O An* kitaplarının yazarıdır. Uzman psikologlardan oluşan NeuroFormat ekibini yönetmeye ve seminerler vermeye devam etmektedir.

## Genişletilmiş 'Hastalıklar ve Travmalar Listesi'yle

Neuro  
FORMAT

www.neuroformat.com  
www.neurozihin.com



QR kodu okununuz

Dijital fiyate etiketi



ISBN 978-625-6666-15-3

Sertifika no: 44919

9 786256 666153

Doğan  
Kitap