

## tavsiye kitaplar

Gönderen : Aktrist - 07/11/2007 21:10

### MAKSÝM GORKÝ - ANA

Bir baþkaldýrý ve umut romanýdýr Ana Dayak ve yoksulluktan insanlýðýný unutmuþ bir kadýnýn, sosyalist dünýa görüþünü benimþiþi olan oðlunun tutuklanmasýndan sonra, dünýanyýn deðiþtirilebilir olduðunu keþfetmesinin hikâyesidir. Toplumcu gerçekçi edebiyat örneði ve babýapýtyý sayýlan Ana, Gorki tarafýndan 1906 yýlýnda Amerika'da kaleme alýnmýþ, ayný yýl New York'ta yayýmlanan dünýada büyük yanký uyandıran roman, iki yýl gibi kýsa bir süre içerisinde pek çok dile, hatta bu arada Türkçeye çevrilmiþ, Tani gazetesinde 1908-1909 yýllarýnda tefrika edilmiþtir. Gorki romanýnda Rus köylülerinin ve iþçilerinin aðýr yaþam koþullarýný öfkeli ustalýkla betimlemekle kalmaz; burjuva-aristokrat sistemin karpýsýnda en eylemli ve en ilerici güç haline gelmekte olan sosyalist hareketin ilk filizlerini de gösterir. Romanýn baþkibisi Pelageya Vlasova, gerçek bir Rus devrimcisinin yaþamýndan esinlenilerek çizilmiþtir. <http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/maksimgorki.jpg>

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : Aktrist - 07/11/2007 21:15

### JOHN STEÝNBECK - FARELER VE ÝNSANLAR

Ýki adam. George ve Lennie. Bu iki adamýn tek hayali para kazanýp kendilerine bir çiftlik satýn almaktýr. Bunun içinde bir çiftlikte çalıþýrlar ve çalıþýrken baþlarına gelecek olaylar onları kötü durumda býrakýr. Lennie biraz saftýr. George ise onun saflýðýna katlanýr. Ama Lennie in katil olmasına neden olur. George ona katlanmak zorundadýr çünkü Lennie in teyzesi Clara öldükten sonra onun sorumluluðu George a býrakmýþtýr. Lennie in patronun gelinini kazayla öldürmesi, ardýndan George un Lennie yi öldürmesi üzere hayallerini gerçekleþtiremezler. [http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/Fareler\\_ve\\_insanlar.jpg](http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/Fareler_ve_insanlar.jpg)

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : Aktrist - 07/11/2007 21:19

### AUCHWITZÝN KÜLLERÝ - CHARLOTTE DELBO

Charlotte Delbo, 1943'te meþhur 24 Ocak konvoyuyla Auschwitz toplama kampýna gönderilen 230 kadýndan biriydi. Yahudi deildi; Fransýz direniþ hareketi içinde yer aldýðý için tutuklanmýþtý. Ayrýca tiyatrocuydu. Savaþtan önce ünlü tiyatro adamý Louis Jouvet'nin asistaný olan Delbo, o korkunç ölüm kamplarýnýn deþbet atmosferi içinde bile eline geçirdiði bir Moliere oyunuyla mülakabilece kadar gönülden baðlýydý tiyatroya. [http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/auschwitz\\_in\\_k\\_ller.jpg](http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/auschwitz_in_k_ller.jpg)

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : Aktrist - 07/11/2007 21:32

### HERKESE HER ÝSTEDÝÐÝNÝZÝ YAPTIRIN - DR. LÝEBERMAN

Ýnsan davranýþý alanýndaki efsanevi lider, kuralları deðiþtiren, mutlaka okunması gereken ve en çok satan kitabýný sunuyor. Ýnsan davranýþýndaki en son geliþmeleri kullanarak Dr. Lieberman, her koþulda avantaj saðlamayı için size adým adým teknikler sunuyor. <http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/resim1.jpg>

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : Aktrist - 07/11/2007 21:36

### THE SECRET

Çaðlar boyu nesilden nesile geçerken, bir çok insan ona göz dikti, onu gizledi, kaybetti, çaldý, büyük paralar karpýlýðý satýn alarak zengin oldu. Tarihteki en önemli insanların bazıları yüzyıllar kadar eski olan "Sýr"ra vakýf olmuþlardý. Eflatun, Galileo, Beethoven, Edison, Carnegie, Einstein ve diðer mucitler, bilim adamları ile büyük düþünürler "Sýr"rı biliyorlardý; ve pimdi "Sýr" dünýaya açýklarýyorlar. "Sýr"rı öğrendiðinizde, istediðiniz her þeyi elde etmeyi, yapmayı, ya da istediðiniz her þey olmayı da öğrenmiþ olacaksınız. bulacak ve hayatta sizi bekleyen gerçek ihtipamýn ne olduðunu göreceksiniz.

Sizce dünýa nüfusunun sadece %1'lik bir kısmýný oluşturan bir kesimin tüm maddi gelirin %96'sýna sahip olması bir tesadüf müdür? Olaðanüstü bir servete sahip olmak ister misiniz?

Muhteþem bir malikanede yaþamak ister misiniz

Ömrünüz boyunca hiç sýkýntýya düþmeden bolluk, bereket içinde yaþamak ister misiniz?

Ruh eþinizi bulmak ya da huzurlu, mutlu bir evlilik yapamak ister misiniz?  
Peki kendinize sorun. Gerçekten ne, ama ne istersiniz?

Amaçlarýnýza ulaþmak için bu kitabý kullanmaya baþlayabilirsiniz. Yapamýnýzdaki herhangi bir þey için bir cevap, bir rehber arýyorsanız, sorunuzu sorun, cevap alacađýnýza inanýn ve bu kitabý rastgele açýn. Açýlan sayfada aradýđýnýz cevabý ve tavsiyeler bulacaksınız. [http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/the\\_secret.jpg](http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/the_secret.jpg)

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : tansu - 07/11/2007 21:53

Bilgisayar ekrarýndan babýný kaldýrýp çok kitap okuyan biri deðilim ama bu yorumlar ve tanýtýmlar sayesinde kitap almak istesem ne alacađýmý artýk daha iyi biliyorum :)

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : zafer - 22/11/2007 06:06

Bu tavsiyeler iyi geldi desem tam yerinde olacak , çünkü bu hafta sonuna düþündüðüm bir kaç kitap var aslýnda ...

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : Aktrist - 23/11/2007 22:52

Aybe Kulin, Osmanlý Ýmparatorluðu'nun son günlerinde, iþgal altýndaki Ýstanbul'da bir konakta yaþananlarý anlatýyor bu kez. Sadece Maliye Nazýrý ve ailesi aracýlýđıyla o dönemin resmini çizen Veda, çökmekte olan bir tarih ile yeni bir gelecek arayan Milliciler arasýnda sýkýþan o dönem Osmanlý aydýnýnýn da öyküsünü dile getiriyor.

Aybe Kulin'in her zamanki ustalýklý ve sürükleyici üslubu ile okurlarýnýn elinden býrakamayacaklarý bir kitap bu. Günümüz Türk edebiyatýnda neredeyse eþsiz olan, biyografik veriler ile roman tekniđini birleþtirmekteki ustalýđýný bir kez daha sergileyen Kulin bu kez bir Ýstanbul öyküsü bir imparatorluk tarihini birlikte ele alýyor.  
<http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/veda.jpg>

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : Aktrist - 23/11/2007 22:53

Eflâtun rengi hayaller kuran bir "suskun"un sözleridir, bu roman. Ýþittiđini gören, gördüðünü dinleyen, dinlediđini sessizliđin büyüklüğü ve tüm bunlarýn görkemini hikâye eden bir adamýn alçakgönüllü dünyasýna misafir olacaksınız, satýrlar akýp giderken. O ise, nefesinizle size eþlik edecek, sessizce... Sayfalarý birer birer tüketirken, benzersiz erguvanî düplerin "gerçekliđi"nde semâ edeceksiniz ve bu düplerden âdeta babýnýz dönecek.

Hayat kadar gerçek, düþ kadar inanýlmaz bu dünyanın tüm kahramanlarýnýn seslerini duyacak, nefeslerini hissedeceksiniz. Çünkü Suskunlar, sessizliđin olduđu kadar, seslerin ve sözlerin, yani musikînin romanýdır. Sonsuzluđun derin sessizliđinin "nefesini üfleyen" ve ona "can veren" bir adamýn hayallerinin ete kemiđe bürünmüş kahramanlarý, en az sizler kadar gerçektir; ya da sizler, en az onlar kadar bir düþ ürünü... Baðdasar, Kirkor, Dâvut, Kalýn Musa, Ýbrahim Dede Efendi, Rafael, Tađut, Veysel Bey ve diðerleri. Onlar, sessizliđin evreninden Ýhsan Oktay Anar'ýn düþ dünyasýna duhûl ederek suskunluklarýný bozmuþlardýr.

Bir meczûp aþký tattý, bir âþýksa aþkýna þarkýlar yazýp ruhunu maviyle bezedi; diðeri, kaybolduđu dünyada bir sesin peþine düþtü buldu. Nevâ, belki de, herkesin âþýk olduđu bir kadýnýn pür hayâliydi. Hayâlet avcýsý, kendi ruhunu yakalamaya çalıþtı. Zâhir ve batýn zýtlýklarýn muhteþem birliđinde denge bulan iki ayrý gücün cisimleşmiş hâliydi.

Suskunlarý okuduktan sonra aynaya bakmak, yansýyan aksinizde gerçeđi görmek, gördüðünüzü iþlemek ve duyduklarýnýzla saðduşlamak isteyeceksiniz. Sayfalar tükenip bittiðinde, kim bilir, belki de "suskunlar"dan biri olacaksınız...

<http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/suskunlar.jpg>

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : Aktrist - 23/11/2007 22:56

Türk yakýn tarihini anlamak için o dönemi yapanların anýlarýný objektif bir þekilde yazmalarý gerekir. Askerler, siyasilere, üst d bürokratlar babýndan geçenleri genç kuþaklara aktarýrsa gelecekteki yapýnmasý muhtemel sorunların önüne geçilebilir. Ülkemizde babýndan geçenleri objektif bir þekilde anlatan ve yazanlardan biri de emekli albay Erdal Sarýzeybek'tir. Bir önceki kitabý "Ya Gazi Paþa Duyarsa" ile tüm þimþekleri üzerine çeken ve yazýlamayanlarý yazan Sarýzeybek bu kez ihaneti sorguluyor. PKK terör örgütünün 1980'lerden günümüze kadar sarmaþýk gibi nasýl boy attýðýný ve ona bilmeden (!) de olsa yardım eden si tüm yetkilileri mercek altýna alýyor. Turgut Özal'dan Tayyip Erdoðan'a, askeri bürokrasiden diðer yetkililere bu sürece dahil olmu herkes Sarýzeybek'in kaleminden nasibini alýyor.

Kitabýn bir diðer çekici noktasý da Cem Ersever olayý. Ersever'i eroin iþine kimlerin soktuðu, kimler tarafýndan öldürüldüğü, Doð Anadolu'daki rantýn nasýl ve kimler tarafýndan bölüþüldüğü ve kaçakçýlýk faaliyetlerinin nasýl organize edildiði kitapta ayrýntýlý anlatýlmýþ.

"Yhaneti Gördüm" yakýn tarihin kirliliðini gösteren, PKK olgusunun perde arkasýndaki isimleri yansýtan, bu ülkeye ihanet edenleri resmeden çarpýcý bir çalýþma. [http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/ihaneti\\_gordum.jpg](http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/ihaneti_gordum.jpg)

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : Aktrist - 23/11/2007 22:57

"Ya eðer düþünme yönteminizde sadece basit birkaç deðiþiklik yaparak korkuyu yenebilmeniz ve yapamýnýzda olumlu deðiþiklik yapabiliyorsanız mümkün olsaydý? Ya da sadece algýlama þeklinizi deðiþtirerek bir kaç dakika içinde endişelerinizi azaltabilseydiniz olurdu? Ýstediginiz her þeye karþý kýrýlmaz bir motivasyonunuz olsaydý, yapamýnýz ne kadar deðiþirdi?"

Kuantum Düþünme Yöntemi, yeniden keþfedeceðiniz sonsuz potansiyelinizin kapýsýný açacak olan anahtar. James J. Mapes si bu olumlu deðiþimin hýzly ve büyük atýlýmlarla gerçekleþebileceðini gösterecek. Kuantum Düþünce Yöntemi, deðiþimin gerçekleþe saðlayacak olan katalizördür."

Kuantum Düþünce Yöntemi Organizasyonu'nun baþkaný ve yaratör James J. Mapes, uluslar arası popüler bir konuşmacýdır. U alaný; yenilikleri teþvik etmek, yaratýcýlýðý geliþtirmek ve üretimi artýrmak olan bireylere ve organizasyonlara eðitim vermektedir. yýl IBM, Merrill Lynch ve Gte gibi ABD'deki en büyük þirketlere yüzden fazla sunum yapmaktadır.

<http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/kuantum.jpg>

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : Aktrist - 23/11/2007 22:58

MÜSTEHCENLÝKTEN ESTETÝZME KADAR BÝRÇOK FARKU BOYUTTA DEÐERLENDÝRÝLMESÝ MÜMKÜN EROTÝZM OLGUSUNUN. SANAT VE SEKSÝN AYNI ÞEY OLDUÐUNU ÝLAN EDEN PICAS-SODAN GEÇ KAPÝTALÝZM ÇAÐINA VARAN SÜREÇTE TÜM AYRIMLARIN DAHA DA BULANI KLAÞTIDI BÝR GERÇEK. BU BELÝRSÝZ GEÇÝPÝLERÝN ÝZÝNÝ S SORGULAMA MICHELANGELO VE INGRES'DEN SADE. SCHIELE VE DUCHAMP'A KADAR EROTÝK UNSURUN NASIL EVRÝMLEÞTİÐÝNİ GÖZLER ÖNÜNE SERÝYOR. EROS'UN UYGARLIÐI DEVÝNDÝREN GÜCÜ ÝNSAN YAÞAMININ MERKEZÝNDEKÝ YERÝNÝ KORURKEN ÝNSANIN EROTÝZM ÜZERÝNE KURDUÐU MUHAKEMENÝN RENKLÝLÝÐÝ DE O ORANDA ÇARPICI BÝR HAL ALIYOR. EVRENSEL BÝR OLGUNUN TARÝHSEL ÖYKÜSÜ.

<http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/erotizm.jpg>

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : Aktrist - 23/11/2007 23:00

Adolf Hitler

BÝLGE KARINCA YAYINLARI

Millî olmayan bir hükümet milleti her vasyta ile felâkete götürdüğü zaman, bu milletin her ferdinin millî duygulara kapýlarak isyan etmesi hak deðil millî bir görev olur.

Bir millet insan haklarý için girmiði mücadelede maðlup olmuþsa kader onu terazisinde tartmýþ, bu dünyada var olma saadetine eripemeyecek kadar hafif bulmuþtur. Çünkü varlýðýný sonsuza kadar sürdürmek için mücadeleye hazır olmayan veya buna gücü bir millet Tanrı tarafýndan edebiyen yok olmaya mahkûm edilmiþtir. Çünkü bu dünya korkak milletler için deðildir. Varlýðý çepitli entrikalarla tehdit edilen milletler eðer millî kimliklerini her þeye raðmen koruyabiliþ ve cesaretlerini kaybetmemiþlerse, tarihin her sahnesinde adlarından söz ettireceklerdir.

Tarih asla kurumayan bir kaynaktır. Parçalara göre bazen unutulmuş görüncede o, yavaş bir sesle yeni bir gelecekte söz ederek kutsaliyetinin varlığını ispat eder. <http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/kavgam.jpg>

---

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : Aktrist - 23/11/2007 23:01

---

### BEŞİNCİ KADIN

Afrika'da bir manastırda dört rahibe ve kimliği bilinmeyen bir kadının ölü bulunur. Boğazları kesilmiştir. Binlerce mil uzakta İsveç'te birisi hunharca işlenmiş cinayetlerin intikamını almak için sessizce hazırlanmaktadır...

Roma'da babasıyla unutulmaz bir tatil geçiren Dedektif Kurt Wallander gelecek planları yapmaktadır. Skane bölgesinde tatlı bir sonbahar hüküm sürmekte, Wallander de olaysız bir kış geçirmeyi dilemektedir... Fakat yapılmış bir kuş gözlemcisinin ortadan kaybolması soruşturmalara yol açınca, bunun titizlikle planlanmış korkunç bir cinayet olduğu meydana çıkar. Wallander ve ekibi kez daha canlarının dişlerine takarak vahşice işlenen seri cinayetler arasında bir bağlantı kurmaya çalışırlar...  
[http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/besinci\\_kadin.jpg](http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/besinci_kadin.jpg)

---

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : Aktrist - 23/11/2007 23:04

Gerçeğe, yani deşiptiremeyeceğimiz şeylere evet demek, akıntıya karşı gittiğimiz yoldan dönüp suyun aktığı yöne akmaktır.

Psikoterapist David Richo otuz yıllık deneyimiyle özgür ve doyum içinde yaşamaya giden yola ışık tutuyor.

Hayatın bazı gerçeklerinden kaçınmamız olanaksızdır:

HER ŞEY DEĞİŞİR VE SONA ERER

İYİLER HER ZAMAN PLANLANDIĞI GİBİ GİTMEYEBİLİR

HAYAT DAİMA ADİL DEĞİLDİR

ACI HAYATIN PARÇASIDIR

İNSANLAR HEP SEVECEN VE SADIK DEĞİLLERDİR?

Bu gerçeklerle barışmak, onları kabullenmek? Peki, ama nasıl?

Kopullara "kopulsuz evet" demek, onları kucaklayıp fırsatlara dönüştürmek?

Tüm gayretimize karşın, neden çoğumuz temelde bir mutsuzluk ve boşnutsuzluk duygusuyla yaşıyoruz?

Richo, korkuya, acıya ve düş kırıklığına kendimizi açmanın yollarını gösterirken, Batı'dan psikolojiyi Doğu'dan ise spiritüelliği diliyle bunları harmanlıyor.

\* \* \*

"Kabul ettiklerimiz bizi dönüştürür. Biz de kabul ettiklerimizi, onları anlamakla dönüştürmüştürüz."

Hindu Bilge Govinda'dan <http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/5gercegikabulle.jpg>

---

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : Aktrist - 23/11/2007 23:07

GÜÇ, ÖZGÜRLÜK VE LÜTUF

Deepak Chopra, bu kitapta varoluşumuzun gizemlerini ve edebi mutluluk arayışımızdaki anlamını açıklıyor.

Ben kimim? Nereden geldim? Ölüncü nereye gideceğim?

Chopra saf bir bilinç alanı olan hakiki doğamızın anlamımıza yardım etmek amacıyla kadim Vedanta felsefesinin dayandığı temellerden ve modern bilimin bulgularından faydalanmıştır. Hakiki doğamızın anladığımız zaman, edebi mutluluk kaynağında beslenmeye başlarız. Bu, şu ya da bu nedenle mutlu olmaktan farklı, içimizde duyduğumuz gerçek bir sevinçle yapmamak anlamına gelir. Kim olduğumuzu bildiğimizde, evrenin zekasıyla çatışmak yerine, hiç çaba harcamadan içimizden akmasına olanak veririz. Yapmalarımız güç, özgürlük ve lütufla donanır. <http://www.kapidag.com/sys/images/fbfiles/images/gucozgurlukvelutuf.jpg>

## Ücretsiz e-kitap arşivi

Gönderen : tansu - 24/11/2007 08:28

Bu(<http://www.free-ebooks.net/>) sitede bulunan çepitli kategorilerde ücretsiz ve üye olmadan indirebiliyor, PC'nizde veya avuçta bilgisayarınızda okuyabiliyorsunuz.Freebooks'taki kitapların büyük kısmını kişisel gelişim konulu kitaplar yer alıyor.

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : zeynep - 24/12/2007 06:16

### Hayalleri Olanlar Asla Uyumaz kitap özeti

Hayatta herhangi bir işe başlamadan önce, çok güçlü bir etkeni almak zorundasınız: Kendi önyargılarınız. Size bir kalıp veren hayat, kendiniz, yetenekleriniz, aileniz ve arkadaşlarınız hakkındaki düşüncelerinizdir. Eğer kazanmayı ister ama yapamayacağınızı düşünürseniz, kazanamayacağınızı hemen hemen kesindir.

Hiçbir şeye önyargıyla yaklaşmamak gerekir. Bu ilke hayatın her alanı için geçerlidir. Söz konusu olan ister bir iş teklifi, isterse sosyal çevrenize dahil etmek olsun, insanlar her zaman sandığınız kadar olumsuz tutumlara sahip olmazlar. Önyargılarınızı değiştirin!

Zaman içinde hepimiz zihnimizde şüpheler inşa eder ve zorlukla karşılaştığımızda oraya şüphe ederiz. Daha önce bir konuda başarılı olduysak, bilgisayarımız hemen o konuda iyi değilsin der ve ondan uzak dururuz. Ama bilgisayarlar gibi zihinlerimiz de yeniden programlanabilir. Bunu iyi yapmanın yollarından biri, günlük onaylamalardır.

Kısaca önyargılar yapmamızı ve gelişiminizi etkiler, önyargılarınızı değiştirebilirsiniz. Başkalarına önyargıyla yaklaşmayın. İnsan çok güçlüdür, zihninizi yeniden programlamak için günlük onaylama sözleri & konusunda iyiyim, & sahibim, & yapabilirim ve benzeri sözleri kullanın.

Olaylar istediğiniz gibi gelişmiyorsa, bu bir değişime ihtiyaç olduğunu gösterir. Daha önce yapılanları yaparak farklı sonuçlar alamazsınız. John F. Kennedy Değişim hayatın yasasıdır. demektir. Doğa durmadan değişiyor. Örneğin, insan vücudundaki hücreler durmadan yenileniyor, dünya durmadan değişiyor.

Değişimden tek korkumuz değişmemek olmalıdır. Teknoloji, iletişim ve iş yapma tekniklerindeki dev ilerlemeler de, şirketlere daha önce göre çok daha fazla para kazandırıyor; eski yöntemlerden vazgeçmeyenler ise hemen geride kalıyor.

Kısaca hayatta değişimi sağlamanın tek yolu değişmektir, hayal kuranlar değişimi etkiler; değişim onların değil. Değişim rahatsızlık ama olmamasının etkisi çok daha kötüdür. Değişim tamamen doğaldır ve yepyeni bir yaratıcılık ve önderliği ortaya çıkarır. Değişim gelmek yavaş olabilir.

Bugün dünyadaki insanların çoğu vazgeçme tavrını tercih ederler. Kolay yolu seçer, fazla çaba harcamaya yanaşmazlar. Sadık kestirme için bir köpeye kıvrılırlar, ama bu pekerleme önce uzun bir dinlenmeye, sonra derin bir uykuya dönüpür. Yalnız unutulmaz Hayalleri olanlar asla uyumazlar.

Nereye gitmek istediğinizi ve bunun için neler yapacağınızı söylerseniz, bu sizi gerer ve yapmanız için motive eder.

Başarıya giden çabuk ya da kestirme bir yol yoktur. Başka insanlardan daha fazla gerilmek, kendini vermek ve çok çalışmak arzuların gerçekleşmesini sağlayacaktır. Her türlü ilerleme gerilmenin sonucudur. Başkalarından daha yükseğe çıkmayı hedefleyin.

İnsan düşündüğü gibidir der eski bir ata sözü. Başka bir deyişle siz de kendi düşündüğünüz gibisiniz. Akıl alabileceği her şeyi inanılmaz der W. Clement Stone da. Çok güçlü bir sözdür bu. Aynı anda yalnızca bir düşünce olabilir. Aynı anda hem mutlu de kızgın olmamız olanaksızdır. Bir zorlukla karşılaştığımızda seçme yapma şansınız vardır: Ya pozitif ve güvenli olmaya ya da

depresyona girip kendimize acýmaya karar veririz. Yapmam , nasýl olduđunu bilmiyorum ve daha önce yapmamýptým gibi olumsuz konuşmalarla günümüzü karartýrız. Oysa kazanan insan, bunların yerine yapabilirim ve yapacađýmý koyar.

Bu anda olduğunuzdan daha iyi, en iyiden de iyi olmak istiyorsanız, bir seçim yapmak zorundasınız. Doğru tercihler yapmanız ne olursa olsun onları tutmanız gerekir. George Eliot şöyle der: Büyümenin en güçlü ilkesi, insanların yaptığı tercihlerdir. Dünya durduğu yerde başarıya ulaşıptır? Hiç kimse. Bu tamamen size bağlıdır.

Her kararınızın doğrudundan emin olmak istemeniz çok doğaldır. Doğru seçimi yapabilmek için aşıdaki altı adımı kontrol kullanabiliriz:

1. Doğru, onurlu ve adaletli olmaktan ne anlıyorum?
2. Yapmak üzere olduđum seçim nasýl sonuçlar verecektir?
3. Hayatımın büyük resmine katkıda mı bulunacak yoksa onu engelleyecek mi?
4. Bu seçimi yaptıktan sonra kendimi nasýl hissedeceđim?
5. Bu seçim çevremdekileri nasýl etkileyecektir?
6. Bu kararý başkaları alsa kendimi nasýl hissederim?

7. Ýp etkilidir, insanlar değil. Uzun zamandır bir işin içinde olduğunuz halde beklediğiniz başarıyı elde edemediyse, durmayı devam edin. İyi seçimler yapıp onları uygulamaya devam edin. Bugün yapacağığınız tercihler yarın nerede olacağınızı belirler.

Dr. Denis Waitley, Being Your Best adlı kitabında iyi insanlar en son gelir sözünün bir mit olduğunu söyler. Ona göre iyi insanlar daima en iyi bitirirler; aslında onlar gerçekten bitirenlerdir. Kaybedenler ya da vazgeçenler gibi yolun yarısında bırakmazlar.

Bir sporcu, anabolik steroidler kullanarak fiziksel gelişimini hızlandırmak isteyebilir. İyi ahlak, muhtemel bir üne ve zafere feda edilir. Ancak kestirme yollar daha uzun yollara dönüpür ve insanlar gerçek potansiyellerini kaybederler. Geleceđinizi kısa devreye uğratan kestirme yollara sapmaktansa, sizi bunlara ulaştıracak doğru kararlar alın.

Bugün kim olduğumuz çünkü tercihlerimizin sonucudur. Yarın kim olacağımız, bugünkü kararlarımızın sonucudur.

Zorluklar, bunalımlar hayatın bir parçasıdır. Bunları hepimiz biliriz. Onlarla başayamayız, ama onları da kalamayız. Acı ve peşler öğretir. demiptir Benjamin Franklin.

Hayatta başarılı olmanın temel kollarından biri vizyona sahip olmaktır. Kendine göre bir hayali, fikirleri, yaratıcı yetenekleri yenilik getirici becerileri olanlar günlük yaptıkları içinde bu yeteneklerine uygun kanallar açabilenler başarıya ulaşırlar. Vizyon yaratıcı olanlar başkalarını da bu yola çekerler. Vizyon, yaratıcı, farklı ve esinlendirici olmalıdır. Bir hayaliniz varsa fırsatlar gelir.

Ýletim ve örnek olma vizyonu aktarmada çok önemli bir yere sahiptir. Aşıda, vizyonu başkalarına daarkadalarına aktarabilir basit ama güçlü stratejiler sıralanmıştır:

1. Vizyonumuz basit olmalıdır.
2. Temel ilkelere bağlı kalın.
3. Vizyonu başkalarının önünde tekrar edin.
4. Vizyonun önemini vurgulayın.
5. İnsanlara vizyona nasýl ulaşacađını gösterin.
6. İnsanların vizyona ulaşmasına yardım edin.
7. Ödül ve başarısızlığın sonuçlarını gösterin.
8. Küçük zaferleri kutlayın.
9. Takımın her üyesine, elde edilen başarıda payları olduğunu hissettirin.

Warren Bennis'e göre, büyük lider olmanın temel özellikleri bunlardır: Yol gösteren bir vizyon, tutku, bütünlük, güven, merak ve

Dünyanın böyle bir liderler kupaına ihtiyacı vardır. Sürekli başarı peşinde kopan öncülere, hayalleri olan ve bunlardan asla vaz hayalperestlere, işini tutkuyla ve dürüstlikle yapan, her kopluda öğrenmeye hazır, denemeye ve risk almaya gönüllü liderlere ihtiyacı vardır.

Bugün hangi felaket rüzgarıyla karşı karşıya olursanız olun, amacınızı bulmaya zaman ayırın ve bütün varlığınıza onu ara durmayın. Deđipmek gerekiyorsa değipin. Hayalinize odaklanın. Mükemmellik ruhuyla hareket edin; vasat kalmak sizin düşmanınızdır. Kendinizi cehennemden geçiyor gibi hissettiğinizde bile durmayın. Çünkü öbür tarafta kesinlikle çabanıza değip vardır.

## Cvp:tavsiye kitaplar

## Hayat Kimyası kitap özeti

Yazar: Turgay RENKLÝKURT

### Kitabın özeti:

Yazar, Ali Kırca ve daha birçok ünlü kibinin fazla kilolarından kurtulmasını sağlayan diyetleri ve öneriler paketini anlatıyor. Önt olarak insan sağlığı konusunda titiz araştırmalarının sonucunda yazdığı makalelerden örnekler vermeyi uygun görmüş. Bu makalelerde sağlığımıza yönelik tehdit ve tehlikeler; sağlıklı ve dengeli beslenmek için bilinmesi gerekenler; farklı ruh ve beden yapıları için alternatif rejim programları; hızlı, kolay ve kalıcı sonuçlar aldığınız mucize limon diyeti konularına değinilmiştir:

Özellikle hanımların spor yapmaktansa fazla kiloların stresinden kurtulmak için, başvurduğu en kestirme yol, bir sürü para verip zayıflama hapları denen el bombası etkili ilaçları içmek.

Kimyasal maddeler nedeniyle etimizden sütümüze, sebzemizden meyvemize tüm yiyeceklerimiz dediğimiz hormon bileşikleri içeriyor. Bu konuda laboratuvarlarda yapılan araştırmalarında bulunan veriler, erkekleri ürkütecek boyutta.

Unutmamak gerekir ki, zayıflama diyet ve ameliyat işi değil. Bir beyin işi. Beyni hazırlamadan kilolardan kurtulmak mümkün değil.

İnsanın en büyük hazinesi, aklıdır. İnsanlık, aklın omuzlarında yükselmiştir. Bu ve buna benzer yüzlerce özdeyiş, sürekli aklın erdeminden, yüceliğinden bahseder. Pekiyi, hiç araştırdınız mı, sahip olduğunuz böylesine bir kıymetli bir hazine neyin nesidir? Özellikleri ne?

Araştırmacılar diyet adı altında aşırı yağ kaybını hızlandıran uygulamaların, yağla beraber depo östrojen hormonunun kaybı olarak, hormon dengesini bozduğunu, bunun sonucunda da ay hali düzensizliklerinin başlayacağını vurguluyor.

Uzmanlar aşırı kilolu genç kızların ileriki yaşlarında, zayıf olanlara göre on misli daha fazla göğüs kanseri olma riski taşıyor. Sebep: Fazla östrojen.

İp hayatında tepeye ulaşmak için erkeklerle yarışa giren ve onları alt etmek için kavga veren kadınlar farkına varmadan ufak ufak erkekleşiyorlar. Saçları dökülüyor, çünkü; erkekleri alt etmek için erkek gibi eforlu yapıları, organizmalarının daha fazla erkek hormonu salgılamasına sebep oluyor.

Sandalyelerde dik oturmak artık demode oldu. Hele hele; bel ağrınız, disk kaymanız, bel fırtınası rahatsızlığınız varsa sandalyede süre oturmak kesinlikle out (aut). Çünkü; sandalyede 1 saat dik oturan bir kibinin 5. bel omuruna binen yük, 1 saat sonra; 101 kilodan 152 kiloya yükselmekte. Ve dayanılmaz ağrılara neden olmaktadır.

İnsanlar yaza kilolu girmeyeyim diye erkenden yurt dışından kilo düşürecek haplar getirip avuç avuç içmeye başlıyorlar. Yan etkiler bilinmeden içilen bu haplar bazılarının kalbinin teklemesine sebep oluyor.

Selülit konusunda yüzlerce kitap yazılmış, konferanslar verilmiş, devreye diyetisyenler girmiş, ve kurtulup yolunun; kilo düşmek olduğunu söyleyip milleti açlığa mahkum etmişler.

Sabah, öğle, akşam 5'er dakika kendinize ayıracak vaktiniz varsa, tabii gibi sağlam sırt ve bel kaslarına sahip olabilirsiniz. Yapacağınız tek şey sırt ve bel kaslarınızı belli bir pozisyona getirip 10 saniye müddetle kendinizi kasmak.

Yapılan geciktirme konusunda yapılan bir araştırma sonucunda haftada 4 kez, vücut ısısını 37,5-38,5 dereceye yükselten 45 ila 60 dakika süren bedeni etkinlikler, hem insanı diri tutuyor, hem de yapılanı önleyiyor. Yalnız bu etkinlikler sırasında dakikadaki kalp atım sayısı 140-150 atım geçmemelidir.

7 öğün yemek yiyeceksiniz. Yemeklerde yağ, ekmek ve şeker kesinlikle masada olmayacak. Her yemek öncesinde bildiğiniz kültürel fizik hareketlerinden 10 dakika boyunca yavaş tempoda yapacaksınız. Her öğünde bol miktarda yeşil salata, sebze, biber yiyeceksiniz.

Limon suyunun içerisinde vitamin ve minerallerin dışında henüz tespit edilememiş pek çok enzim de var. Bu enzimlerden bir kısmı mide siniri üzerinde etki ederek mide kaslarının büzülmesine, buna bağlı olarak da açlık duygusunun kalkmasına etmen oluyor. Yine bu enzimlerden bir kısmı yağların kimyasal yapısını bozarak yağlardan atılmasına etmen oluyor.

Haberlere göre; ateşte pişirilen, ızgara yapılan etlerde pişme sırasında kanser uyarıcı rolü oynayan bir kimyasal oluşum meydana geliyor. Bu kimyasal oluşum kansere yatkın bünyelerde kanser uyarıcı rolü oynuyor.

Balaya giden erkeğin, balayı dönüpü, organizmasındaki erkeklik hormonu seviyesi düşüyor. Bu düşüşün fiziki ve ruhi sebepleri...

eden uzmanlar, -belki de bilmeden evlilikte mutsuzluğun neden balayı bittikten sonra başladığını açıklayıp olurlar.

Araştırmaların sonuçlarına göre çocuklarımız çoğu, engeç 8 yaşında TV etkisiyle kadın-erkek farklılığını ve cinsel ilibkinin t hale gelmektedir. Cinsel ilibkiye başlama yaşının 11-12 ye indiği tespit edilmiştir.

Bir çocuk için en ideal spor yüzmedir. Su içerisinde eklemlere ve kemik uzama bölgelerine çok az yük biner. Bu yükün azalması çocuğun boyunun ideal ölçülere ulaşmasını sağlar.

Anne ve babalar çoğu kez, çocuklarını filozof ve bilimadamlarında bulunan kuramsal ve algılayıcı bir zekaya sahip olmaları konusunda bir yük altına sokar. Çocuk, kendisinde bu zeka özelliği olmadığı zaman ailesinden sert tepkiler alır.

Ynsanların; kültürel, ekonomik ve çevresel zenginliğe bağlı olarak keyif, doyum ve haz normlarının deðiştiği ortaya koyulmuş kısmı, öz çocuğu ile beraber zaman geçirirken mutluluk duygusuna benzer bir duygu yaşamıyor.

Bir Alman üniversitesine bağlı kanser araştırma enstitüsünün uzmanlarının araştırmasına göre en geç saat 16.30-17.00 arası yemeğini yiyen ve saat 17.00 den sonra hiç yemek yemeyip sadece su içenler adeta gençleşiyor.

Günümüzde bilim dallarına bir yenisi eklendi: Eski Yunancası Gelos kelimesinden üretilen Geloloji. Türkçesi Gülmoloji: Ölümsüzlük.

Beyinle ilgili sayısız araştırmalar yapılmıştır. Bugün hala gizemini koruyan beyin hakkında bilinenler, bilinmesi gerekenlerin yüzde 10 u civarında&

---

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : kadriye - 06/01/2008 20:17

robın sharma'nın bütünü kitaplarını ısrarla tavsiye ederim. hele bir türk klasiğimiz var ki bu mevsimde böyle sakin her hangi bir okununca alıp götürün bir kitap. mehmet rauf-eylül.

rüzgar gibi geçti,  
vadideki zambak,  
nicola sparks-denizden gelen mektup,  
ve bulunması belki zor olacaktır ama süper bir kitap daha, egeli dimitra ama önce arizona-roy.k  
gün olur asra bedel-cengiz aytmatov  
.... daha süper kitaplar keyifle okudum. okumak lazımmmm...

---

## Cvp:tavsiye kitaplar

Gönderen : MaYHeM - 16/01/2008 10:04

dublörün dilemması; direk kapağından ne denli güzel bir kitap olduğu anlaşılıyor zaten murat mentep abimizde çok güzel düğü ellerine sağlık buradan. saçma salak kişisel gelişim kitaplarından, size nasıl yapamazın gerektiğini öğütleyen kitaplardan, size vereceğini söyleyen kitaplardan önce direk bu kitabı okuyun. işte size birkaç alıntı:

" hatip güzel söylemişti:" inananlar için her çağda bir nuh'un gemisi vardır..., amenna. acaba yüzümüzdeki bu tuhaf maskelerle, kurtaracak bir gemiye binebilecek miydik?,,  
"hiçbir apta umuda yer, sebebe lüzum yoktur."