

İnsanları Durduran Nedir?

“Mantıklı düşünüp mantıksız davranmak insan yapısının özelliğidir.”

- Anatole France

Bir insan, yapması gereken ve yapabileceği bir şeyi neden yap(a)maz? Tersten sorarsak, bir insan yapması gereken ve yapabileceği bir şeyi nasıl “yapamaz” hale gelir?

Fazla kiloları olan bir insan düşünelim. “Fazlalıklardan” kurtulması gerektiğini biliyor ve istiyor. Bu kilolardan kurtulursa neler kazanacağını, kurtulamazsa neler kaybedeceğini biliyor. Sorulduğunda, bu kiloları vermeyi gerçekten istediğini de söylüyor! Ancak bu insan bir türlü eyleme geçip, bu kilolardan kurtulamıyor! Bazen gücünü toplayıp karar alamıyor, bazen karar aldığı halde eyleme geçmiyor. Bazen de eyleme geçtiği halde karşılaştığı ilk zorlukta vazgeçiyor. Sanki görünmez bir kuvvet ona engel oluyor. Acaba insanı durduran nedir?

İşte bu nedenle bu sorulara cevap bulabilmek umuduyla insanların eyleme geçme(me) mekanizmalarını uzun süre analiz ettim. Tembelliğin ve çalışkanlığın psikolojik sürecinin nasıl çalıştığını çözümlenmeye çalıştım.

Düşüncesizce tembellik edenlerden öte, aşırı düşünmekten veya yanlış düşünmekten eyleme geçemeyenlerin mantığını anlamaya çalışıyorum.

Bir insan “yapabileceğinin” en iyisini neden yapmaz?

Grup sessiz ama şaşkın bir halde beni dinlerken, aynı soruyu değiştirerek tekrar sordum: “Sizce ne yapması gerektiğini bilen, nasıl yapılabileceğini bilen, yapmamakla ne kaybettiğini ve yaparsa ne kazanacağını bilen, ama yine de hiçbir şey yapmayan bir insanı eyleme geçmekten alıkoyan nedir?”

Sonunda “büyük sırrı” gruba açıkladım: “Sizi durduran şey ATALET! Sadece sizi değil, milyonlarca insanı, binlerce şirketi, onlarca ülkeyi oldukları yerde durduran şey atalettir. Atalet hali, bir tür psikolojik kanser gibi, ele geçirdiği bünyeyi güçsüzleştirip, olduğu yere sabitler!”

Atalet teknik anlamda eylemsizlik, durağanlık, hareketsizlik demektir. Gündelik dilde tembellik, ağırkanlılık, yılgınlık, yavaşlık, hantallık gibi kelimelerle ifade edilir. Ataletliler, hayatı ağır çekim filmlerdeki gibi yaşayan insanlardır.

Üzerine “ölü toprağı serpilmiş gibi” hareket etmek, “yumurta kapıya dayanmadan harekete geçmemek” gibi deyimler ataletliler için sıkça kullanılır.

Ve Kendi Ataletimle Meydan Muharebem Başlıyorum!

Bir bisikletin üzerindeydim ve ben pedal çevirmezsem, o bisiklet devrilebilirdi!

Bir açıdan başarı öyküsü olarak görülen şey, başka bir açıdan özgürlük yitimiydi. Kariyer kapanına kısılmıştım. Tipik bir mesai saati mahkûmu gibi "koşturup durmaktan" düşünmeye vakit bulamıyordum.

Düşünemeyecek kadar hızlı yaşamak ve yaşadıklarım üzerine fazla düşünemediğimi bilmek içimde bir gerilimin birikmesine neden olmuştu. Bir sahil kasabasına çekilmek, içimi ve işimi yeniden düzenlemek, sadece okumak ve düşünmek istiyordum.

Bu arada, inziva öncesi düşüncelerimi bu kadar detaylı açıklama nedenim, birçok insanın buna benzer bir gerilimi bir şekilde yaşadığına ve herkesin bir süreliğine inzivaya çekilmesi gerektiğine gönülden inanıyor olmam.

Bir gece ansızın uyandım, kararımı vermiştim.

Tarihteki büyük düşünürlerin hemen hepsinin bir dönem inzivaya çekildiklerini okuduğum halde, bunu yapmanın gücüne inandığım halde, o güne kadar kendimi bunu yapmaya zorlayamamıştım.

Belki biraz korkudan, belki tembellikten, biraz üzerine yeterince düşünmemişlikten içimde yeterince güçlü bir irade kaldırıcı oluşturamamış, eyleme geçmemiştim.

Bunun benim en büyük atalet noktam olduğuna emin olduktan sonra, sıra kendimi içimden tutup ileriye fırlatacak gücü üretmeye gelmişti.

İnzivaya çekilmenin zamanı gelmişti artık! Aynı gün yola çıktım. Sahili olan birkaç küçük yer gezdim. Sonunda deniz kenarındaki bir ilçeyi “ideal inziva yeri” olarak seçtim. 48 saat içinde orada bir ev tutmuştum!

Bilirsiniz, büyük şirketlerde çalışan pek çok kişi, “ileride bir sahil kasabasında yaşamayı” hayal ettiğini söyler. Benim böyle bir kaçış hayalim yoktu ama doğrusu “kentten kaçış” sürecinin insana neler hissettireceğini hep merak ederdim.

İnzivamın ilk günlerinde, yaptığım değişikliğin üzerimdeki etkilerini gözlemlemeye çalıştım. İlginçtir, göğüs kafesimin genişlediğini hissediyordum!

Çok “hareketli” bir hayattan bu kadar “pasif” bir hayata geçiş ilk başta tuhaf gelmişti. Sükunetin sesi ürkütücüydü.

Zamanla “düşünerek yaşamamanın” keyfini çıkardıkça, “fikrin sinesinde” olmayı sevdim...

Hayatımın hızı düşmüştü ama derinliği artmıştı. Sosyal hayatta “popülerliğim” azalıyordu ama kendi içimdeki entelektüel “ağırlığım” hızla artıyordu! Konuşmalarım “aydınlattığım” insan sayısı azalmıştı ama kendi “iç aydınlanmam” giderek artıyordu. Damağım büyük şehrin yemek zevkini giderek bulamıyordu ama entelektüel damak zevkimin keyfi yerindeydi!

Dışa dönük fiziksel aktivitelerim azalınca, içe dönük zihinsel aktivitelerim artmaya başlamıştı. Büyük şehrin bilinç bölen, şizofrenik ve çok boyutlu yaşam biçiminden; tek boyutlu, sade ama derin bir hayat biçimine geçmiştim.

En büyük zevkim, kesintisiz bir şekilde bir hafta boyunca bir konu üzerine düşünebilmemdi!

Bu ilk inzivamda yüzden fazla kitap okudum. Altı aylığına gitmiştim ama çok sevince bir yıldan fazla süreyle orada kaldım. Kendime sıra dışı sorular sorup sıra dışı yanıtlar buldum. Hayat ezberlerimi bozup, yeni ezberler kurdum.

Bu dönemde kartvizitimi attım ve bir daha hiç bastırmadım ve kullanmadım. Bu bir tavırdı. Benim için iş hayatını bırakıp, kültür dünyasına tam zamanlı geçiş demekti.

Bu dönemden sonra tamamen yazıya odaklandım.

Artık her beş yılda bir bazen yurtiçinde, bazen de yurtdışında üç aydan az altı aydan çok olmamak kaydıyla “inzivaya” çekiliyorum.

Şimdi Sıra Sizde-Sizin Ataletiniz Neler?

Bir kişinin başarmak istediği bir hedefi varsa ve bu hedefe ulaşmak için kendi elinde olan bazı şeyleri yapmıyorsa, o kişi başarı ataleti yaşıyordur,

Başarı ataletini, herkes farklı oran ve şekilde yaşar. Bazı insanlar "part time" ataletlidir, bazıları "full time."

Bazı insanlar hafif sıklet ataletlidir, bazıları ağır sıklet!

Hafif Sıklet ataletliler, hayatlarının bazı boyutlarında ataletli, bazı boyutlarında hareketlidir. Ağır sıklet ataletliler ise, hayatı tamamen ataletle kaplı insanlardır.

İnsanların özel hayatlarının alt bölmelerinde de atalet farkı görülebilir. Bazıları sağlık alanında ataletlidir, bazıları mali konularda, bazıları kendine bakmakta ataletlidir, bazıları çocuklarını eğitmekte...

Bu kitap bir tembelleri eyleme geçirme makinesi değildir. Bu bir kılavuz kitap, uçan halı değildir.

Rehber kitaplar uçan halıya değil haritaya benzer; size yolu gösterebilirler ama sizi sırtlarında taşıyamazlar. Yine bu kitap, kendinizi eyleme geçirme çabanıza yol gösterebilir ama iradenizin yerini alıp sizi eyleme geçiremez.

Ataletli insan el fireni çekilmiş halde ilerleyen arabaya benzer.

Bu kitaptaki “kişisel atalet” kavramıyla ağırlıklı olarak; yılgın, yorgun ve tükenmiş bir ruh hali nedeniyle, bir amaç için eyleme geçmeme durumu ifade edilmektedir.

Bu bağlamda atalet; isteksizlik ile yorgunluğun, tembellikle depresyonun, yavaşlıkla yılgınlığın, hayal kırıklığı ile kayıtsızlığın, tükenmişlik ile tepkisizliğin “ortaya karışık” halde bir insanın ruhunu ve bedenini ele geçirmesidir.

Atalet, sadece bir ruh hali değildir, bir zihniyettir. Bu zihniyeti içimizden söküp atmak, duygusal ve düşünsel ataletle sistemli mücadele gerektirir.

Gündelik dilde atalet halini ifade etmek için, genellikle “tembellik”, “miskinlik”, “hımbıllık”, “hantallık”, “yılgınlık”, “ağırkanlılık” gibi kelimeler kullanılır.

Ataletli kişileri anlatmak için “Üzerine ölü toprağı serpilmiş gibi hareket eden”, “Yumurta kapağına dayanmadan harekete geçmeyen” gibi deyimler kullanılır.,

Atalet sadece kariyeri değil, aşkı da tüketir. Dikkatli bir göz çevresinde çok sayıda “ataletli aşk” görebilir.

Bir aşkın genellikle en güzel kısmı, başıdır. İlk günlerde aşıkların içi kıpır kıpırdır. Gün içinde “bana her şey seni hatırlatıyor” modunda yaşarlar. Aşkın tutkulu enerjisi, gündelik hayatın sıkıcılığını dağıtmaktadır.

Yokluğunda sevgiliyi düşünerek mutlu olunur. Birini düşünerek mutlu olabildiğini gördükçe daha da mutlu olunur.

Ancak tutkunun kum saati hızla akmaktadır. Keşifler biter çekimler azalır, sorumluluklar artar. Zamanla heyecan azalır. Onu düşünmek artık kalp çarpıntılarını yapmamaya, iç titrememeye başlar.

Aşkın büyüleyici etkisi azalınca sevgilinin kusurları da gittikçe “göze batmaya” başlar. Heyecanını kaybetmiş sevgililer yavaş yavaş “aşk-ı atalet” moduna geçer.

Taraflar son bir hamleyle aşıkların ataletin pençesinden kurtarmak için kadın dergilerinin “İlişkinizi nasıl canlandırabilirsiniz?” başlıklı önerilerini dener. Kısa süreli iyileşmeleri, derin çöküşler izler.

İlişki monotonlaştıkça önce tutku, sonra sevgi azalmaya başlar. Sevgi azaldıkça suskunluk ve söylenme oranı artar.

Birbiriyle paylaşacak pek bir şeyi kalmamış çiftlerin restoranda uzun süre hiçbir şey konuşmadan yemek yemesi, ataletli bir aşkın en iyi sahnelerinden biridir.

Kimilerine göre zamandır aşkı atalete düşüren, kimilerine göre evlilik, kimilerine göre ise tarafların özensizliği. Belki de ilişkilerin doğası böyledir.

Bana sorarsanız, aşk ile ataletin mücadelesi, ateş ile suyun mücadelesi gibidir; güçlü bir karşılaşma anında ya su ateşi söndürür ya da ateş suyu buharlaştırır.

Ataletle mücadelede hattı müdafaa yoktur, sathı müdafaa vardır. Onunla oluştuğu her yerde mücadele etmemiz gerekir.

Atalet Nerede Başlar?

Ataleti kötü ve tehlikeli yapan, onun içimize yerleşip kök salmaya başlamasıdır. Eğer içinde kalma süreniz 24 saati geçmeyecekse, ataletle kapılmanızda bir sorun yoktur.

İnsanların ataleti iki şekilde oluşur: Kafada başlayıp vücuda doğru yayılmaya ya da vücutta oluşup kafaya doğru yayılma.

Bazı insanlar kafa tembelidir. Beyinleri "bunalımlı" düşüncelerle dolu olduğundan, vücutları da eylemsizlik halindedir.

Bazıları ise, kalça tembelidir. Kafalarından binlerce hayal ve proje geçer ama kalçalarını kaldırıp bir türlü ilk adımı atamazlar!

Her iki atalet şekli, birbirini etkiler ve birbirinden etkilenir. Shakespeare'in deyişiyle: “Tembellik vücudun aptallığı, aptallık da zihnin tembelliğidir.”

Yazar Ann Landers ise, “Tanrı bize iki yuvarlak organ verdi; biri oturmak, diğeri düşünmek için. Başarımız hangisini daha çok kullanacağımıza bağlı!” diyerek, durumu en kısa şekilde özetliyor.

Önce beynimizin atalet halini ele almalıyız. Çünkü atalet genellikle önce beyinde başlar, sonra vücuda yayılır. Yani insanlar “kafadan” atalete düşme eğilimindedirler.

Ataletin ana karargâhı beynimizdedir. Beynimizde bazı duygu ve düşüncelerin çoğalması bizi harekete geçirirken, tersine bazı duygu ve düşüncelerin yayılması atalete düşürür.

Düşünsel (entelektüel) atalet, aklın tembelliğidir. Düşünsel atalete kapılmış insanlar yeni bir şey öğrenmek, yeni şeyler düşünmek, yeni fikirler üretmek istemezler. Kapalı devre bir mantık içinde aynı düşünceleri ve ezberleri tekrar ederler.

Uzun süre (kronik) düşünsel atalet halinde yaşayanlara “dinozor” denir. Hep aynı düşünce döngüleri içinde yaşadıkları için çok sıkılan ve sıkıcı insanlardır.

Bu insanlar genellikle dünyayı anlayamadıklarını göremeyip, dünyanın “anlaşılmaz” olduğunu savunurlar!

Duygusal atalet ise, depresyona benzer. Kişinin isteksiz, yılgın ve yorgun bir ruh halinde yaşamasıdır. Bir tür “yaşama sevinci seviyesinde düşüş” ve “iş yapma heyecanını kaybetme” halidir.

Duygusal atalet yaşayan kişinin hayat enerjisi azaldığından eyleme geçemez ve hareketsizleşir. Duygusal ataletin süresi değişkendir. Bazı insanlar, “geçici olarak servis dışı” olurken, bazıları “ataletistan”da uzun süre ikamet edebilir.

Ataletin yarattığı toplumsal gelişim bozukluğunu Victor Hugo çok güzel özetler: “Tembellik iki çocuklu bir annedir; kızının adı açlık, oğlunun adı hırsızlık.”

Fizyolojik Atalet Nasıl Oluşur?

Fizyolojik atalet, bir insanın göğüs kafesinin içinde fil oturması veya kalçasının oturduğu yere yapışmasıdır. Bu tür insanların, tembel vücutlarına inat, akıllarından bin bir düşünce geçebilir. Bazıları hayalperest bir felçli gibidir!

Fizyolojik ataletlilerin en sevdikleri eylem, “*oturmak*” ve hatta mümkünse “*yan gelip yatmak*”tır.

Biz Türkler de oturmayı seven toplumlardan sayılırız. “Oturmak” kültürümüzde derin anlamları olan bir *eylemdir*. Komşumuza “oturmaya” gideriz. Kırcaathanelerimiz, *oturup konuşmak* için vardır. Türklerin oturuşunun "marka" olduğunu iddia edenler bulunmaktadır!

Keskin gözlemleriyle ünlü gezgin Pritchette göre, eski İstanbul sokaklarına bakıldığında Türkler, *taşıticılar* (hamallar) ve *oturanlar* diye ikiye ayrılıyor.

Gezginin “*Yüziyle oturan Türk Oturan yüzlü Türk*” adlı tarifi efsanedir.

“*Kimse Türkler gibi, güzel, rahat, yayılıp gevşemiş olarak, ilik ve kemiğiyle, ruhu ve bedeniyle oturamaz; otursa da keyfini çıkaramaz. Oturmak, Türk insanının özgün niteliğidir. Bedenin her hücresi, yüzünün çizgileriyle oturur. Sanki hiç kalkmamış ya da kalkmayacakmış gibi. Bu sanatı, Topkapı Sarayındaki sultanlardan öğrenmiştir sanki. Resmi toplantılara ‘oturum’ derler. Oturumlara ad ve sayı verirler. En ciddi konuşmalar bir köşeye çekilip oturarak yapılır.*”

Hayat Enerjimiz Nasıl Tükleniyor?

İnsanları engelleyen dış ve sosyal bariyerlerin birkaçına baktığımızda:

***Performans ölçme kültürünün olmaması:** Performansın ölçülemediği, *suyu taşıyan ile yan gelip yatanın objektif olarak belirlenmediği* toplum ve kurumlarda atalet oluşumu kaçınılmazdır. Bu anlayışa göre hiçbir şey yapmayan, yasaları da ihmal etmemektedir.

***İstikrarsızlıktan doğan belirsizlik:** Ülkenin siyasi, ekonomik ve psikolojik istikrarsızlığı pek çok kişinin “önünü görmesini” zorlaştırıp eylemsizliğe itmektedir. *İstikrarsızlık belirsizlik yaratır. Belirsizlik; görüş mesafesini kısaltıp, insanların gözüne ışık tutulmuş tavşan gibi donup kalmasına neden olur.* Belirsizlik halinde insanlar ihtiyatlı hareket edip “bekleyip görelim” modunda yaşamaya başlar. Bu da hız düşmesi ve atalete neden olur.

***İklim ve coğrafya etkisi:** İklimin insanların atalet halinde yaşamalarına önemli oranda etkisi vardır. Çölde yaşayanlar, çevik adımlarla yürümezler. Başta Araplar olmak üzere, sıcak iklim toplumlarında bir ağırkanlılık hali egemendir. İklim etkisi dönemsel de olabilir. Mesela yaz döneminde Türkiye gibi "tatil cenneti" ülkelerde, insanlarda dinlenme ve eğlenme eğilimi güçlendiği için işe dönük atalet artar.

***Carpık başarı kültürü:** Egemen başarı kültürünün atalet oluşumunda rolü çok önemlidir. Kurnazlığın metotlu çalışmaktan, kabadayılığın mesleki kabiliyetten üstün tutulduğu toplumlarda insanlar da bunlara göre davranacaklardır. Bir toplumda, *işinizi ne kadar iyi yaptığınız değil, kimleri tanıdığınız* başarıyı belirliyorsan, o toplumda insanların elinden gelenin en iyisini yapmalarını beklemek mantıklı olmayacaktır. Kişisel, kurumsal ve toplumsal düzeyde *atalet karşıtı ve eylem merkezli bir ortam ve kültür* oluşturmak çok önemlidir.

*Hak etmeden bir yerlere gelenler, haksız bir şekilde giderler: Başarı hırsı ve yükselme tutkusu asla hafife alınacak şeyler değildir. İnsanların temel içgüdülerinden biridir. Başarı sistemi “yozlaşmış” toplumlarda ihtiraslar çoğu kez etik ilkelere galip gelmekte, bunun sonucunda yolsuzluk ve yoksulluk artmaktadır.

Her başarısızlığı sistemdeki bozukluğa bağlamak da atalete düşürür.

Dünyanın hemen her yerinde, insanlar iki şeyin hiçbir zaman yeterince iyi olmadığını düşünürler:

Eşlerinin kendilerine davranış şekli!

Devletin yönetiliş şekli!

Başarısızlığın ve eylemsizliğinin nedenlerini sadece ülke şartlarına bağlayan kişilerin, aynı şartlarda başkalarının başarılı olabildiğini unutmaması gerekir.

Başarmak yasal ve ahlaki sınırları aşmadan sonuç almaktır. Haklı bir nedene dayansa dahi hiçbir suçlama, söylenme, bahane başarının yerini tutamaz. Neden başaramadığımızı çok iyi açıklamanız sizi "haklı" yapabilir ama başarılı yapmaz!

Sonuç olarak, başarı içten gelir. Başarı tutkusu büyükse, önündeki dış engelleri de aşar. Başarıyı özel yapan budur. O engeller olmasaydı neler olacağı değil, o engellere rağmen kişinin ne yaptığı başarıyı belirler.

İnsanlar genellikle dış engelleyicilerinin farkındadır. Sık sık onları suçlar ve o engeller olmasaydı amaçlarına nasıl ulaşacaklarını anlatırlar. Oysa o dış engeller kalktığında, asıl engelin kendi içlerinde olduğunu görürler. İç engelleri tehlikeli yapan onların farkında olunmamasıdır.

Son tahlilde, yürüdüğünüz yolda karşılaştığı engelleri önce aşır, sonra başka insanların ayağına takılmaması için o engeli ortadan kaldırmak, benim okuruma yakışan erdemli bir harekettir.

Ataletli Akıl Nasıl Çalışır?

Birçok insan, çevresinde olan ve değiştirilmesi kendi elinde olmayan durumlar yüzünden atalet halinde olduğunu düşünür. Böyle düşünmek, bir gerçeğin ifadesi midir, yoksa tembelliğin teorik temeli midir?

Ünlü filozof Epiktetos, insanın başına gelen olayları seçemeyeceği ama olaylar karşısında ne yapabileceğini seçebileceğini söylemişti. Başına gelen olaylara karşılık verme şeklini seçebilmek, insanın en büyük özgürlük alanıdır.

Bu çerçevede diyebiliriz ki, hayatta başımıza gelen olayları değil ama olayları yorumlama şeklimizi seçmek bizim elimizdedir.

Başımıza Gelen Olayları Yorumlama Şeklimiz Nelere Bağlıdır?

Olaylara hangi anlamı nasıl tepki göstereceğimizi paradigmamız (mantalitemiz, zihniyetimiz) belirler. Paradigma en kısa ifadeyle “dünya görüşü” demektir. Peki, dünya görüşümüz nelerden etkilenir?

1. İnanç ve değerlerimiz başımıza gelenleri yorumlayış şeklimizi etkiler. Kafamızın içindeki köşe yazarımız, olayları kendi mantalitemize göre bize yorumlar. Bu süreçte inançlarımız, olumlu ya da olumsuz “ön-yargı” işlevi görürler.

2. O anlık psikolojik durumumuz olayları yorumlamamızı etkiler. Başımıza gelen olayları, o anda içinde bulunduğumuz ruh haline göre yorumlarız. Aynı olayı korku anında başka, neşeli anlarımızda başka türlü yorumlarız. Duygularımız gözlüğümüzü buğulandıran sıcak hava gibidir, görüş mesafemizi ve şeklimizi etkiler.

3. Konuyla ilgili bilgi ve tecrübelerimiz yorum şeklimizi etkiler. Bir konuyu yorumlarken o konuyla ilgili zihnimizdeki verileri kullanarak karar veririz. Zihinsel arşiv kayıtlarımızdaki “o anda erişilebilir” bilgi ve tecrübeler, *başımıza gelene ne anlam vereceğimizi önemli oranda etkiler.*

4. 0 andaki vücut kimyamız olayları algılamamızı etkiler. Sağlık durumumuzla ilgili veriler, dünyayı görüş şeklimizi de etkiler. Kan şekerimiz, tansiyonumuz, su içme ve kafein alma miktarımız hayatı algılayış biçimimizi etkiler. Başımıza gelen ani bir olayı, çok uykusuz bir günümüzde farklı, iyi uyumuş bir günümüzde farklı karşılarız. *Olayları çoğu kez olduğu gibi değil, o anda olduğumuz gibi görürüz.*

Beynimize Giren Bilgi Atalet mi, Hareket mi Yaratıyor?

Eski bir Çin atasözü “insan ne yerse odur” der. Beynimize girmesine izin verdiğimiz bilgilerin bazıları bizi ataletle düşürür, bazıları ise “canlandırır” harekete geçirir.

İnsanı canlandıran bilgi, çok iyi bir haber olabileceği gibi, yüreklere korku salan kötü bir haber de olabilir. Kısa vadede önemli olan o bilginin kişiyi “titretip kendine getirmesi”dir!

Beynimize aldığımız bilginin türü kadar miktarı da önemlidir. Kabul edilebilir dozda kötü haber insanı diri tutar ama aşırı dozda kötümser haber insanı ruhen çökertir.

Aşırı doz kötü habere maruz kalmaya karşı çeşitli önlemler geliştirilmiştir. ABD'nin ünlü zenginlerinden Rockefeller, her sabah kendi basın danışmanına hazırlattığı ve adına

"Pembe Gazete" dediği bir yayını okurdu. Bu yayın normal gazetelerden kesilmiş haberlerden oluşurdu. Bir farkla ki, Pembe Gazetede olumsuz haberler yer alamaz ya da en hafifletilmiş halde yer alabilirdi. Moral veren, iyimserlik duygusu yaratan haberlere bolca yer verilirdi.

Beynimizi neyle beslediğimiz çok önemlidir. Beyninize aldığınız bilginin türü onu yorumlama şeklinizi de etkiler. Sürekli kötü haberlere maruz kalmak, bir süre sonra olayları kötümser bir tarz da yorumlamamıza neden olacaktır. Bu nedenle beyninize aldığınız bilgiyi doğru seçmeniz, bazen "negatif haber diyeti" yapmanız yararlı olabilir.

Önerdiğim şey, tamamen pozitif verilere odaklanıp, negatif haberlere karşı kafayı kuma gömmek değildir.

Negatif enformasyonu kabul edilebilir dozda almaya özen göstermek gerekli ama yeterli değildir. Beyninizi düzenli olarak pozitif bilgilerle de beslemelisiniz. Bu amaçla geliştiren kitaplar ve pozitif filmleri kullanabilirsiniz.

Kendini geliştirme kitaplarının en büyük faydası insanları olumlu bir zihin ikliminde tutabilmesidir. Gazete ve televizyonların negatif enformasyon yüklemelerini nötralize edecek örnek ve argümanları bu kitaplarda bulabilirsiniz.

Tükenmişlik Sendromu Nedir?

1970'li yılların başında, bir grup bilim insanı, özellikle müşterilerle yoğun etkileşim halinde çalışan insanlarda bir tür "mesleki bunalım" keşfettiler. Hemşireler, gardiyanlar, çağrı merkezi çalışanları gibi insan ilişkilerine dayalı mesleklerde daha sık görülen bu olguya tükenmişlik (burnout) sendromu dediler. Bu olgu çalışanların iş performansı ile doğrudan ilgiliydi.

Zamanla bazı araştırmacılar kimlerin *tükenmeye daha yatkın* olduğunu keşfetmeye yöneldiler. İlginç bir şekilde, iki grup üst sıralarda çıktı:

1. İşkolikler.
2. Tembeller.

Sonuçların iki zıt kişilik tipini göstermesi şaşırtıcıdır.

Araştırma sonuçlarına göre, işini hayatının merkezine koyan, iş motivasyonu yüksek, hayata dair büyük beklentileri olan, işi için özel hayatından aşırı derecede fedakârlık edenler atalete aday insanlardı.

İkinci grup ise, bunlara ters özellikler gösteren, tembelliğe eğilimli, işiyle gönülden, hiçbir ilgisi olmayan, sadece "ekmek parası için" çalışan, iş hayatına karşı kötümser, sinik ve kayıtsız insanlardı. Bir "V" harfinin iki ucu kadar birbirine uzak olan bu iki kişilik tipinin, V'nin ortasındaki boşluğa eşit mesafede olması oldukça anlamlıdır.

İş merkezli (ya da işkolik) insanlar temelde iyi niyetlidir. Kendilerinden beklenenden fazlasını yapmaya, daha çok insana katkıda bulunmaya, mesleklerinde başarılı bir insan olmaya çalışmaktadırlar. Bu amaçlar için uğraşırken, bazen dengeyi şaşırdıklarında, istemedikleri noktalara savrulabilirler.

Tükenmişliğin temelinde, kurumun çalışma şartları ve işin gerekleri ile çalışanın yapısı, becerileri ve enerjisinin uyumsuzluğu vardır.

Tükenmişlik sendromu ile ilgili akademik araştırmaların sonuçlarından bazıları şöyledir:

*Tükenmişlik sendromuna stres düzeyi yüksek iş ortamlarında ve müşterilerle aşırı etkileşime dayalı mesleklerde daha fazla rastlanmaktadır. İnsanlarla yüz yüze yapılan, duygusal taleplere dayalı mesleklerde (hemşirelik, polislik, öğretmenlik, çağrı merkezi görevlisi gibi) duygusal aşınmalar daha fazla olmaktadır.

*Şirketlerin en az elemanla, en kısa zamanda, olabilecek en yüksek miktarda iş üretme çabası optimum noktayı aştığı zaman, aşırı iş yüklenmesi nedeniyle çalışanlar tükenip çalışamaz hale gelmektedir.

*Bir işin gerektirdiği donanım düzeyi o işi yapacak kişinin bilgi ve beceri seviyesinin çok üzerindeyse, bu boşluk o kişide özgüven kaybı ve yetersizlik hissi yaratıp tükenmişliğe neden olmaktadır.

*Bir kişinin o anda sahip olduğu bilgi ve beceri seviyesinin çok fazla altında olan, sıradan ve basit işler yapmak zorunda bırakılması da tükenmişliğe neden olmaktadır.

*Yapılan işin zenginleştirilmemesi, uzun yıllar aynı işi yapan kişinin mesleği ile olan ilişkisinin monotonlaşp, sıkıcı bir hal almasına neden olabilmektedir.

*Bir şirkette kimin ne yapacağı belirsiz, görev ve yetki tanımları muğlak ise, rol karmaşası ve görev çatışması nedeniyle tükenmişlik ve atalet daha fazla görülmektedir.

*Yüz yüze etkileşimle yapılan mesleklerde hizmet verdiği insanın derdini kendi derdi gibi içselleştirip aşırı duygusal yıpranma yaşayan, işiyle özel hayatını duygusal boyutta profesyonelce ayıramayanlarda tükenmişlik daha fazla görülmektedir.

Tükenmişlik sendromunu bulan kişinin kaleminden, tükenmiş bir insanın anatomisi...

“Tükenmişlik sendromu” kavramını bilim dünyasında ilk kez kullanan kişi Herbert Freudenberger'dir. Araştırmacı 1974 yılında yazdığı bir makalede, tükenmekte olan insanı şöyle tarif eder:

“Kişi kolay ağlamaya başlar, önemsiz baskılar ona taşıyabileceğinden çok fazlaymış gibi gelir. Çabuk öfkelenme, şüpheci tutum, alınganlık vb duygularla kişi başkalarının hep onu aldattığını düşünmeye başlar. Kişinin görüntüsü, gittikçe kapalı bir kutu gibi olmaya başlar. Aşırı katı, inatçı, esnekliğini yitirmiş bir halde görünen kişi, her şeyi kendisinin bildiğine inanır. Bu nedenle ilerleyici ve yapıcı değişim gösteremez. Sözleşen negatif tutumlar görülür. Herkesin kendi çıkarı için çalıştığına inanan kişi, diğerlerine kötü davranmaya, surat asmaya başlar; bakışları, hareketleri ve görüntüsü depresiftir; Kişi, kendisini korumak için böyle görünür. Karşıdaki kişiler ne olup bittiğini anlamazlar ancak bireyde bazı değişikliklerin de olduğunu farkındadırlar.

Çoğu kez çalışılan yerde harcanan zaman artmasına rağmen başarı düşer. Birey sanki gidecek yeri yokmuş gibi başıboş dolaşmaktadır. Aslında çoğu kez gidecek yeri de olmaz, çünkü işi hayatının tamamını kapladığından arkadaşlarının çoğunu kaybetmiştir.”

Ataletle Mücadele için MOTİVASYONUN Gücü Nasıl Kullanılabilir?

İnsan potansiyeli üzerinde yapılan çalışmalar *insanların “yapabileceklerinin limitini” eğitim ve yetenek düzeylerinin, “yaptıklarının limitini” ise moral ve motivasyon seviyelerinin belirlediğini gösteriyor.*

O halde, kendimizi daha iyi eğiterek ana kapasitemizi, kendimizi daha iyi motive ederek kapasitemizi kullanma kapasitemizi artırabiliriz.

Motivasyon nedir, ne değildir?

Motiv ile motivasyon kavramı genellikle birbirine karıştırılır.

Motiv, davranışların altındaki istek ve ihtiyaçları ifade eder. Motivler iki halde bulunurlar: Aktif ve pasif hal. Başka bir ifadeyle, “uyarılmış” ve “sönük” hal.

Motivler hep vardır ancak bazen aktif, bazen pasif halde olurlar. Motivün aktif hale gelmesi "hemen tatmin beklentisi" içinde olduğunu gösterir. Bu uyarılmışlık motivasyonu yaratır. Bu nedenle motivler kalıcı, motivasyon geçicidir.

Bu kitapta motivasyon kelimesi bir isteği oluşturmak, o isteğe bir yön ve amaç belirlemek, o isteği eyleme geçecek kadar şiddetlendirmek anlamında kullanılmıştır.

Motivasyonda sorun isteğin varlığı ya da yokluğundan çok, isteğin şiddetinin eyleme geçmeye yetecek kadar güçlü olmamasıdır.

Bir yerde coşku varsa, atalet yoktur. Motivasyon (coşku) ile atalet birbirinin tersi durumlardır.

Motivasyon, bir amacı gerçekleştirmek için “güçlü bir istek” sahibi olmaktır.

Atalet ise, “hiçbir şey yapmayı istememek”tir.

Atalet ile motivasyon ters orantılıdır.

Başarı kadın gibidir, onu öylesine istemenizi yeterli bulmaz, tutkuyla istemenizi ister. Başarı güçlü bir istekle ikna olur. Dale Carnegie'nin deyişiyle: “Başarı yolunda sürat, isteğin şiddeti kadardır.”

Coşku, kişinin başarı isteğinin içinden taşmasıdır. Yoğun bir coşku eyleme davettir. Coşkulu insan cıva gibi akışkandır. Coşkuya eşlik eden duyguların başında neşe gelir. Neşeli ve içi kıpır kıpır olan insanlar teflon tavaya benzer, atalet onlara yapışamaz.

Diğer bir yönüyle motivasyon, sigaradan çıkan dumana benzer, onu görebilirsiniz ama onu tutamaz, cebinize koyamaz, sürekli kontrol edemezsiniz.

İçten gelen motivasyona sahip olmak, motorlu gemilere benzer. İsteddiğiniz zaman çalıştırmak sizin elinizdedir. Dışa bağımlı motivasyon ise yelkenli gemiler gibidir. İlerleme, rüzgâra ve yelkeni kullanma şeklinize bağlıdır.

İnsanların bir doğuştan sahip oldukları motivasyon seviyesi vardır, bir de kendi çabalarıyla ulaşabildikleri seviye. Bazı kişiler doğuştan "yüksek enerjili"dir.

Her insan kendi iç motivasyon dinamiklerini iyi tanımalıdır. Böylece kendini motive etmek için ne yapması gerektiğini de görebilecektir.

Kesintisiz motivasyon olabilir mi? Hiç kimse sürekli kendi en yüksek motivasyon seviyesinde kalamaz. Bu, motivasyonun doğasına aykırı bir durumdur.

Motivasyon gurularının sık tekrarladıkları gibi, motivasyon duş almaya benzer. Nasıl ki bir kez duş almakla ömür boyu temiz kalmayı beceremiyorsak, bir kez motive olmakla tüm hayatımız boyunca o halde kalamayız.

Motivasyon da mutluluk gibi dalgalı ve değişkendir. Biriktirilebilir ve stoklanabilir bir şey değildir. Borsa gibi inişler ve çıkışlar kaçınılmazdır- Önemli olan moral endeksini olabildiğince yukarıda tutacak şekilde çaba göstermektir.

Son tahlilde: “Kuru gayret çarık eskidir” ve “Akılsız köpeği yol kocadır” atasözleri akıllıca olmayan aktifliğin ve motivasyonsuzluğun yararsızlığını anlatır. Bu bağlamda, birçok insan da boş ve yararsız şeylere o kadar zaman ve enerji harcar ki, asli görevlerini yapmaya mecali kalmaz.

Ne yediğiniz ne hissedeceğinizi belirler: Yiyeceklerin enerji etkilerini iyi öğrenin. Zinde, atik ve başarılı bir insan olmak istiyorsak, hepimiz kendimize sağlıklı bir beslenme programı oluşturup, onu takip etmeliyiz. Sadece iyi görünmek için değil, enerjik ve başarılı olmak için de "doğru beslenmek" gerekir.

İlaçların yan etkileri reçetelerinde yazıyor, bunları okuyor ona göre kullanıyoruz. Oysa bunu her yiyecek için de yapmamız gerekir ama maalesef yiyecekler reçeteye satılmıyor. Yediğimiz her şeyin, bünyemize artı veya eksi etkileri oluyor,

Yiyeceklerin duygusal etkilerini bilmeli, duygusal hedefimize göre beslenmeliyiz. Mesela fast food yiyecekler (hamburger, kola) önce enerji verip, sonra hızla enerji tüketir.

“Unlu mamuller” denilen börek, ekmek, makama, pasta gibi yiyecekler de rahavet verme eğilimindedir. Hamur işlerini fazla yerseniz, bir süre sonra beyniniz hamurlaşmaya ve entelektüel performansınız düşmeye başlayabilir. Yoğun şeker tüketimi de benzer etkiye sahiptir.

Kendine yardım etmeye niyeti olmayan birine yardım etmeniz zorlayıcı, anlamsız ve gereksizdir. Hem sonuç alamazsınız hem de o kişiyle aranızın bozulma ihtimali yükselir. Muhatabın hazır hale gelmesini beklerken sadece bilgilendirmek yeterlidir.

Bir İngiliz atasözü şöyle der: “Atı suyun kenarına götürebilirsiniz ama ona zorla su içirtemezsiniz.”

Ataletle Başa Çıkma Yolları

İş hayatında zamanımızın yetmeyeceği kadar çok sorumluluklarımız olunca önemli işler ve acil işler arasında bir tercih yapma sorunuyla karşılaşırız.

Önemli işler, acilen yapılması gerekmeyen ama yapılmayınca zaman içerisinde büyüüp devasa bir şekilde karşımıza çıkacak olan işlerdir. Aciliyeti olan işler ise hemen yapılması gereken şeylerdir.

Önemli işler bilge insanlar gibidir; saygın, sessiz ve sadedirler. Mütevazı olmayı ve arka planda kalmayı severler. Kendilerini fark ettirmek gibi bir dertleri yoktur.

Acil işler ise pop starlar gibidir. Işıltılı ve arsız bir şekilde kendini göstermeye ve ilgi odağı olmaya çalışan kişilere benzerler. Acil işler bazen önemsizdirler ama bu durum çevrelerine saçtıkları ışılının göz kamaştırıcılığından çoğu kez anlaşılmaz!

Goethe, “En önemli şeyler, asla en önemsizlerin insafına bırakılmamalıdır,” der.

Etkin insan olmak için, işleri hem önemlilik hem de aciliyet kriteri göz önüne alınarak hazırlanmış bir sıraya göre yapmak gerekir.

Stephen Covey, “Etkili İnsanların Yedi Alışkanlığı” 1 adlı kitabında, “yapılması gereken işler” listemizdeki faaliyetleri dört gruba ayırıyor:

1. Önemli ve acil işler. Örneğin büyük ve ani bir kriz.
2. Önemli olan ama acil olmayan işler. Örneğin gelecek yılı planlama.
3. Önemli olmayan ama acil olan işler. Randevusuz gelen bir ziyaretçi.
4. Önemli ve acil olmayan işler. Haftalık maç tahminleri yapmak.

Burada yapılması gereken işlerin önceliğini vurgulamak gerekirse:

- Önemli ve acil işler "derhal" yapılmalıdır.
- Önemli olan ama acil olmayan işler ise “en kısa zamanda” yapılmalıdır.
- Önemli olmayan ama acil olan işler başkalarına delege edilmeli ve görevlendirilen kişi denetlenmelidir.
- Hem Önemsiz hem de acil olmayan işler başkaları görevlendirilerek yaptırılmalı ya da boş zamanlarda ilgilenilmelidir.

Hem çok başarılı hem de çok huzurlu bir hayat istemek-emeklilik günlerini saymazsak-çatışan iki taleptir. Başarı hareket, huzur ise hareketsizlik isteme eğilimindedir. Shakespeare’in deyişiyle “başına taç konan baş, huzursuz yatar.”

Başarı yolunda giderken dikkat edilmesi gereken ilk tehlike “Rahatlık tuzağı”dır. Rahatlık tuzağı bir kişinin hayatının daima sorunsuz olması ve rahatsızlık veren durumların olmaması gerektiğine inanmasıdır. Bu başarının doğasına aykırı bir beklentidir.

Bir atasözünün dediği gibi: “Sorunsuz baş, mezara yaraşır.”

İnsanların büyük kısmının temel sorunu anlık hazlar peşinde yaşayıp, gelecekteki büyük başarı için yapmaları gereken fedakarlıklardan kaçınmalarıdır.

Başarılı olmaya çalışırken insan fedakârlık eder ve acı çekebilir ama bu fedakarlığı yapmayanlar da başarısız olunca acı çeker.

Dikkatli gözlerin fark edeceği üzere, hayat oyununda başarılı insanlar önce acı çeker, sonra mutlu olur. Başarısız insanlar ise önce keyfine göre yaşar, sonra acı çeker. Tipik bir ağustos böceği ile karınca hikayesi!

Unutmayın, başarılı insanlar ile başarısız insanlar arasındaki farkı yaratan, sevdikleri işleri yapma şekillerinden çok sevmedikleri işleri yapma şekilleridir.

Yaşamı boyunca başarılı insanların ortak yönlerini araştıran E. M. Gray, “Başarılı insanlar, başarısız kişilerin yapmaktan hoşlanmadığı şeyleri yapmak gibi bir alışkanlıkları vardır. Onlar da bu işlerden hoşlanmıyor olabilirler. Ancak hedefe varma arzularının gücü hoşnutsuzluklarını yener” diyor.

Mükemmeliyetçilikten doğan atalet ile başa çıkma yolları:

Shakespeare, “Daha iyi, iyinin düşmanıdır,” der.

Çok sayıda insan en iyisini yapmayı planlarken, hiçbir şey yapmadan dünyadan gitmiştir. Hataları, en iyisini yapmaya kadar hiçbir şey yapmamalarıdır.

Mükemmeliyetçilikten doğan atalet, bir işi kusursuz şekilde yapmaya kadar sadece düşünen, onu yapmak için hiç harekete geçmeyen insanlarda görülür.

Aklına gelen ilk fikre razı olmayıp daha iyisini aramak, yanlış bir davranış değildir ancak en mükemmel şekli buluncaya kadar aşırı derecede beklemek (ya da insanları bekletmek) heyecanı tüketerek ataletin oluşmasına neden olmaktadır.

İlk romanını yazan bir gencin, “Tolstoy kadar iyi roman yazmaya kadar” ilk kitabını yayınlamaması böylesi bir ataletle örnektir.

Mükemmeliyetçilerin en büyük yanılgısı iyileştirmeyi araç olmaktan çıkarıp amaç haline getirmeleridir. İnsanlığın nihai amacı eyleme geçip sonuç almaktır. Henry Ford'un deyişiyle “Hayatın gerçek amacı bilgi değil eylemdir.”

Mükemmel buluncaya kadar eyleme geçmeyenler için Harrington, “Mükemmelliğe giden yolculuk, hiçbir zaman sona ermeyecek bir yoldur. Bazı insanlar, yolda belirgin bir son göremedikleri için hiçbir zaman ilk adımı atmazlar.” diyor.

Yurdum insanların geleneksel tarzda iş yapanlarında, mükemmeliyetten doğan ataletle fazla rastlanmaz. Çünkü onlar Türk usulü başarının temel kuralı olan “Göç yolda düzeler” sözünü iyi bilirler. Türk usulü iş yapmanın karakteristik özelliği yapılacak işi, işi yaparken planlamak ve öğrenmektir. Bizde “istem arkadan gelir.”

Zihinsel düzeyde mükemmelleştirmenin sınırı yoktur. Çünkü zihin fiziksel dünyanın zaman, enerji, finansal maliyet gibi sınırlamalarına tabi değildir. Oysa -fiziksel dünyada (uygulamada) yapılacak-iyileştirmeler daha gerçekçi ve pratiktir.

İç Çatışmalardan Doğan Atalet ile Başa çıkma

Kendimizle konuşmamız çok önemlidir çünkü iç konuşmalarımız ne hissedeceğimizi, ne hissettiğimizi ise ne yapacağımızı, ne yapacağımızı ise hayatta ne olacağımızı belirler.

Kendinizle konuşurken, kurduğunuz cümleler sizi ataletle de sürükleyebilir harekete de geçirebilir. Karşılaştığınız her kötü olaydan sonra kendi içinizden “Bu ülkede yaşanmaz” diyorsanız, haklı dahi olsanız ataletle düşmeniz kaçınılmazdır.

Yapılan araştırmalar iç konuşmaların yaklaşık üçte ikisinin olumsuz ve sınırlayıcı olduğunu göstermiştir.

İçinizden yaptığımız konuşmalarla ilgili dikkat etmeniz gereken noktaları şöyle özetleyebilirim:

1. Olumsuz iç konuşmaları zihninizde fazla tekrarlamayın. Çünkü olumsuz konuşmaları her tekrarlayışta kendinizi “doldurursunuz.” İçinizde defalarca tekrarladığınız bu düşünce beyniniz tarafından gerçek sanılacaktır. Kafanızın içinde defalarca "ben tembelim" dersanız, beyniniz bu inancınızı gerçekleştirmek için tüm gücüyle çalışacaktır!

2. Kendinize sürekli neyi yapamayacağınızı anlatmayı bırakın. Neyi nasıl yapabileceğinize de kafa yorun. Kafanızı neyi kanıtlamaya zorlarsanız, onu size kanıtlar.

Başarısız biri olduğunuza ve hiçbir şey yapamayacağınıza (ya da yapmak istemediğinize) konsantre olursanız, beyniniz bunları doğrulayan verileri aklınıza getirecektir. Kendinizin ana muhalefet partisi olmayı bırakın, zaten dış dünyada yeterince engelleyici bulunuyor.

3. Kendinizle hem negatif, güçsüzleştirici, atalet düşürücü bir iç konuşma yapıyor hem de bunu duygusal bir ses tonuyla tekrarlıyorsanız, o sözlerden yoğun olarak etkilenirsiniz. Kendinizi bozuk plak gibi bazı olumsuz diyalogları içinizden tekrarlarken yakaladığınızda, hemen olumsuz iç konuşmanızı durdurup, gidip başka konularda başka insanlarla konuşun. Çevrenizde başka bir insan yoksa, TV izleyin.

4. Ahmet Haşim “Türk söylemez söylenir” der. Siz söylenmek yerine söylemeyi tercih edin. İnsanlarla açık iletişim kurmak, akıldan geçen ile dilden çıkanın aynı olması, olumsuz iç konuşmaları azaltacaktır.

Altını bir kez daha çizmemiz gerekirse: Yapmamız gereken şey, zaman ve enerjimizi öncelikli olarak etki alanımıza odaklamaktır. Türkiye'nin “kurtarılamamasının” temel nedeni Türklerin ciddi kısmının kendi mesleklerini en iyi şekilde yapmak yerine “memleketi kurtarmaya” çalışmalarıdır! “En büyük vatanseverlik mesleğini en iyi şekilde yapmaktır,” anlayışı en iyi politikadır.

Kapalı devre düşünmekten doğan entelektüel atalet ile başa çıkabilme...Hepimiz kafamızın içinde olanı yaşarız. Kafamız çok karışıkça, hayatımız da karışık olacaktır. Aklımızın takılıp kaldığı yerde, hayatımızın akışı da tıkanacaktır.

Entelektüel atalet yaşayan kişilerden birinci grup, düşünmeden yaşar ve yaşadıkları üzerine fazla düşünmez.

İkinci grup ise, o kadar çok düşünür ki, düşünceleri içinde boğulup hiçbir şey yapamaz hale gelir.

Entelektüel kondisyonunuzu korumak için neler yapabilirsiniz? Zihinsel antrenman türünden yapabileceğiniz bazı faaliyetler şunlardır:

*Karar verdiğiniz bir zaman diliminde düzenli olarak yazılar yazın. Hatta "sevgili günlük" diye başlayan günlükler bile işe yarar. Yazmak insanlara duru düşünme yeteneği ve zihnini toplama imkânı kazandırdığı için yararlıdır.

*Her ay en az derin bir fikir kitabı okumanız önerilir. Ayda birkaç tane beyni zorlayan kitap okumak beyin kaslarını geliştirir. Kitap okumak zihnin jimnastiğidir. Beyninizin formunu korumak için roman yerine fikir dolu kitap okumak çok iyi bir yoldur.

*Beyninizin nasıl çalıştığını anlatan kitaplar okumalısınız. Beyin-kendisinin nasıl çalıştığı hakkındaki bildiklerine göre çalışır. Yanlış bilgiye sahipse, yanlış çalışır.

*Hayatınızda mutlaka bir sözlük okumalısınız. İç dünyanın genişliği bildiğiniz kelime ve düşünce sayısı kadardır. Sözlükler kelime haznenizi zenginleştirir, düşünceler iç dünyanızı genişletir. Wittgenstein'in savunduğu gibi, dilimizin sınırları dünyamızın sınırlarını belirler.

*Öğrendiğiniz her yeni teknik üzerine "Bunu gündelik hayatımın neresinde kullanabilirim?" diye düşünme alışkanlığı geliştirin.

*Okurken zihninizi zorlayan bir kitap bulun ve arada bir okumayı alışkanlık haline getirin. Zevk almak için değil, zihninizin sınırlarını zorlamak için okuyun. Bu kitap kuantum fiziği ya da diyalektik materyalizm felsefesi üzerine olabilir. En az bir yıl bunu sürdürübilerseniz zihin kalitenizin hissedilir derecede geliştiğini görebilirsiniz.

*T. Henry Huxley'in "Her alanda bir şeyler bilin, bir alanda ise her şeyi bilin" kuralını izleyin. Bir konuda uzman olun ama her konudan da bir şeyler öğrenin. Genel kültürünüz geniş, uzmanlık alanınız derin olsun.

Bir insanın eğitimi, Millî Eğitim Bakanlığına bırakılmayacak kadar önemlidir. Her insanın kendini eğitime politikası olmalıdır. Bu konuda en iyi araçlar da kitaplardır. Kitap okuma alışkanlığı edinmek, bir insanın sahip olacağı en önemli başarı becerinden biridir.

"Kurnaz insanlar okumayı küçümser. Basit insanlar ona hayran olur. Akıllı insanlar ise ondan faydalanır," diyen Bacon, niçin okumak gerektiğini şöyle anlatıyor:

"Yalanlamak ve reddetmek için okuma. İnanmak ve her şeyi kabul etmek için de okuma. Konuşmak ve nutuk çekmek için de okuma. Tartmak, kıyaslamak ve düşünmek için oku."

Çevik Adımlarla Yürümek

Ataletli olduğunuz için harekete geçmiyor değilsiniz, harekete geçmediğiniz için ataletli oluyorsunuz!

Bazı insanlar, içlerindeki "atalet canavarı"yla boğuşma bahanesiyle, "ataletten kurtuluncaya kadar" hiçbir şey yapmadan beklemeyi düşünebilir. Bu yanlış bir beklentidir.

İçinizdeki atalet de ataletli de sizden başka biri değil, sizsiniz! Sabahattin Ali'nin dediği, gibi: "İçimizde şeytan yok ... İçimizde acizlik var, tembellik var. İradesizlik, bilgisizlik ve bunların hepsinden daha korkunç olan bir şey; hakikatleri görmekten kaçma eğilimi var."

Tamam siz o ataletli yanınızdan ibaret değilsiniz ama o içinizdeki ataletli alan sizden bağımsız değil! O, sizin bir parçanız. Bunu kabullenmekle başlar ilerleme.

Her insanın içinde tembellik de çalışkanlık da bulunur. Bu noktada Montaigne'in "Her insanda insanlığın bütün halleri vardır" sözünü hatırlatmak isterim. Her insanda her karakter elementinden bir miktar bulunur.

Her insanda tembellik de çalışkanlık da bulunur. Önemli olan içimizdeki çalışkanlık: parçasını bulmak ve güçlendirmektir. Atalet de hareket de içimizde var.

Bu çatışan iki özellik eylemlerimize egemen olmak için yarışır. Mantık terazimizin kefesinde davranışlarımızı tartarken, parmağımızı hangisinin tarafına koyarsak, o tarafımız kazanır ve eylemlerimizde onu görürüz. Başkaları da eylemlerimiz üzerinden "kim olduğumuza" karar verip, bize buna göre davranır.

Atalet ya da hareket halinde yaşamak bir tercihtir. Bu iki seçenektan hangisini seçeceğiniz size kalmış. Bundan sonra tercihi yapacak olan sizsiniz.

Her iki seçenek için de çeşitli haklı nedenler olabilir. Tembelliğin de çalışkanlığın da güzel tarafları vardır.

Ama gerçek olan bir şey var ki, şu dünyada hak eden değil hareket eden kazanır!
Gezen tavşan, yatan aslandan daha kısmetlidir.

Ataletin panzehiri olan 3-H!

Ataletin paslı dünyasında yaşayan bir kişinin hayatında eksik olan üç şey vardır:
Hareket, heyecan ve hız!

Ataletin birinci panzehiri harekettir. Hareket etmek ataleti dağıtır. Atalet beynin buzlanması, bedeninin paslanması halidir. Birazcık hareket bu donukluğu dağıtmaya yeter. Hareketli yaşamak sadece ataleti engellemez, insanın talihini de açar.

Bir atasözümüz, “Nerede hareket, orada bereket” der. Atatürk de “Talih her zaman hareket edenden yanadır” demiştir.

Ataletin ikinci panzehiri heyecandır. Emerson'a göre “Heyecan duyulmadan büyük işler başarılamaz.” Heyecan bedenimizin pozitif enerjiyle dolu olmasıdır. Bu pozitif canlılık hali ataletle düşmeyi engelleyen, kişi ya da kurumları diri tutan "pozitif" bir atmosferdir.

Ataletin üçüncü panzehiri, hızdır!

O kadar hızlı yaşayın ki, hantal bir yaratık olan atalet, sizi hiçbir zaman yakalayamasın! Hep ileriye doğru akın. Yere düşecekseniz, ileri doğru düşün. Akış hızınız hayatın ortalama hızının ötesine geçtikçe, atalet hep arkanızda kalacaktır.

Hızlı yaşarken bir noktaya dikkat edin; aklınız fazla gerinizde kalmayın! Bazı insanlar zamanını, enerjisini ve kaynaklarını gereksiz amaçlara harcamaktan dolayı asıl amacını gerçekleştirmeye zaman, enerji ve kaynak bulamaz. Akılsızca aktiflik ataletten daha fazla zarar verebilir.

Hızın en önemli kaynaklarından biri hırsdır. Hırsın ateşi yeterince güçlüyse, ataletin buzlarını hızla eritir. Hızlı, hareketli ve heyecanlı bir hayat yaşama hırsının olduğu yerde ataletle mücadele kolaylaşır.

Voltaire hırsın kendisinin değil, dozunun önemli olduğunu rüzgâr benzetmesiyle anlatır: “Hırs bir geminin yelkenini şişiren rüzgâra benzer, fazlası gemiyi batırır, azı da olduğu yerde bırakır.”

Bu üç iksirin kullanımındaki kritik nokta nedir?

“Önce ataletimi yeneyim, sonra hızlı, heyecanlı ve hareketli bir hayatım olacak” diye düşünmeyin. Hızlı, hareketli ve heyecanlı bir hayat yaşadığınızda ataletinizi yenebileceksiniz. Kum saatini ters çevirin. Tutum ile eylemin sırasını değiştirin.

Bu kitabın tüm içeriği özünde iki kelimedir: Kalk ve yap! İngilizce meali “Just do it!”

KAYNAKÇA

ATALETİ YENMEK (*Tembellikle Mücadele Kitabı*)

Mümin SEKMAN

Alfa Basım Yayım Dağıtım-1. Basım: 2001/69. Basım: Kasım 2020



Mümin Sekman: İstanbul doğumludur. Hukuk eğitimi almıştır ancak kariyerini bu alanda devam ettirmemiştir. Yazar, danışman ve kişisel gelişim uzmanı olarak Türkiye’de alanında başarılı isimlerdendir. Liderlere, sanatçılara ve iş adamlarına danışmanlık hizmeti vermektedir. Hukuk fakültesinde mezun oldu. İlk kitabı “Ya Bir Yol Bul, Ya Bir Yol Aç, Ya da Yoldan Çekil” kitabını 21 yaşında yayınladı. Kişisel gelişim alanındaki kitaplar yazmaya devam eden yazar Kesintisiz Öğrenme isimli ikinci kitabını yayınladı. Son 10 yıl içinde alanında yaptığı başarılı çalışmalar ile 40 ilde düzenlediği seminerlere 55 binden fazla katılımcısı oldu. Mümin Sekman’ın “Her Şey Seninle Başlar” kitabı yıl içerisinde 400.000 satış ile en çok satan başarı kitabı oldu.