

# OLAĞANÜSTÜ YAŞAMLAR için OLAĞANDIŞI KURALLAR

## Vishen LAKHIANI

### Giriş

Konuşmamı yapmak üzere sahneye ilerliyordum. Calgary'deki bu özel günde beni en sona koymuşlardı; en az tanınan konuşmacılar için ayrılan bir yere. Bütün muhteşem isimler benden önce sahne almıştı. Sonunda, üçüncü gün sıra bana geldi. Ben "boşluk doldurandım"; insanları böyle bir konferansa çeken tanınmış bir isim değil, büyük isimler için hazırlanan programdaki boşluğu dolduran sıradan bir konuşmacıydım. Daha önce karşılaşmadığım sayıda dinleyiciye (600 kişi) hitap etmek üzere sahneye çıktım. Tedirgindim fakat sakinleşmek ümidiyle gizlice bir yudum votka içtim. Yırtık kot pantolonum ve üzerimdeki gömleğim moda anlayışı zayıf bir adam olduğum izlenimini veriyordu. Otuz üç yaşındaydım.

Sahneye çıktığımda çok değer verdiğim bir fikir üzerine konuştum: İnsanoğlunun hayata, hedeflere, mutluluğa ve anlama bakışı üzerine.

Konuşmanın sonunda dinleyicilerin gülmekten gözlerinden yaş geldiğini gördüm. Dahası, konferansın sonunda dinleyicilerin oylarıyla en iyi iki konuşmacıdan biri seçildim (*Zappos'un CEO'su Tony Hsieh ile aynı puanı almıştım*).

Calgary'deki konuşmamdan bir sene önce hedeflere ulaşmanın çok uzağındaydım. Otuz iki yaşımdayken birkaç yıl içinde o kadar güçlü bir değişim yaşadım ki hayatım tamamen ve radikal bir değişime girdi.

Bu yeteneği şöyle özetleyebilirim: Ben başkalarından bir şeyler öğrenip noktaları birleştiren bir faydacıyım, Milyarderlerden rahiplere kadar her çeşit insandan bilgiyi ve bilgeliği özümsemi yeteneğine sahip olduğum için ve dünyayı anlamamı sağlayan yeni eşsiz modeller oluşturan bu bilgileri birbirleriyle bağlayabildiğim için şanslıyım.

Yasadığımız bilgisayar çağında bu durumu hacker olmaya benzetebilirsiniz. Hacklemek, bir şeyleri özüne ulaşmak için parçalara ayırıp eskisinden daha iyi yapmak için parçaları yeniden birleştirmek demektir.

Ben de bunu yapıyorum. Bilgisayar mühendisliği okudum ama hayatı nasıl hackleyeceğini öğrenmeyi seven bir akılla doğmuştum. Başkalarının zaman zaman gözden kaçırdığı bölümleri görüyor ve noktaları alışılmadık şekillerde bağlıyordum.

Bu kitapta sizinle bu noktalardan bazılarını paylaşacağım.

Bu olağanüstü insanlardan bir şeyler öğrendikçe hayatım gitgide güzelleşti. Su andaki mevcut duruma gelmeye başladım. Beş parasız biri olarak çırpınırken içinde bulunduğum durumdan kurtulmak için arayış içinde olmayı ve birkaç adım önümdeki insanları dinlemeyi kurtuluş noktası olarak görüyordum. Bilgeliklerine dahil oluyor, dersleri özümseyiyor ve geliştiryordum.

Nihayet Elon Musk, Richard Branson, Peter Diamandis, Arianna Huffington ve Ken Wilber gibi insanlara soru sormaya başladım.

Bu kitapta, bu insanların bilgelikleriyle birlikte olağanüstü bir akla sahip olan evrende muhteşem etkiler bırakarak kendi kurallarıyla

hayatlarını yaşayan elli insanla iki yüz saatten fazla yapılan görüşmeler sonunda edinilmiş saf bilgiler paylaştım.

Ayrıca kişisel gelişim alanındaki dünyam en önemli şirketlerinden biri olan *Mindvalley* adındaki şirketi de kurdum. İki yüzden fazla yazar ve iki milyondan fazla katılımcımızla kişisel gelişim alanında küresel olarak yeni fikirlerin öncülüğünü yapmaktayız. Bilgelige ulaşma ve Mindvalley ağından edindiğim fikirler böyle bir kitabı yazmamda bana eşsiz bir dayanak oluşturdular.

## DOGMALAR İÇİNDE YAŞAMAK

### Çevrenizdeki Dünya Tarafından Nasıl Şekillendiriliriz?

*Tek bir gerçeği fark ettiğinizde hayatınız çok daha farklı olabilir. Bu, hayat diye tanımladığınız çevrenizde bulunan her şeyin sizden daha zeki olmayan insanlar tarafından yapıldığı gerçektir. Hayatınızı değiştirebilirsiniz. Hayatınızın kontrolünü elinize alabilirsiniz...Bunu bir kez öğrendiğinizde bir daha eskisi gibi olamazsınız. Steve Jobs*

Hepimiz insan inançları, düşünceleri ve uygulamalarından oluşan bir denizde yüzüyoruz. Bazıları güzel ve zevk veriyor; bazıları ise gereksiz, sınırlayıcı ve bazen zedeleyici bile olabiliyor.

Balık, su denen maddenin içinde yüzdüğünün en son fark edebilecek varlıktır. Benzer şekilde bizler de genellikle hayatlarımızı tamamen etki altına almaya çalışan bu toplu insan düşüncelerini-ben buna dogmatik düşünceler demeyi tercih ediyorum-en son fark edecek varlıklarız.

Dogmatik düşünceler nasıl sevmemiz, yememiz, evlenmemiz ve iş bulmamız gerektiği üzerine kurallar koyar. Özdeğerimizi ölçmek için kıyaslamalar oluşturur.

İnsanlar geçimlerini sağlamak için bazen sevmedikleri işlere girmek zorunda kalabilirler. Ekonomik nedenlerden dolayı veya aile sorumlulukları gereği istemedikleri şehirlerde yaşamak zorunda da kalabilirler. Fakat hayat şartlarına boyun eğmekle, bilinçsizce toplumsal yargılara göre hayat yaşamayı seçmek arasında büyük bir fark vardır. Kilit nokta hangi kurallara uyup hangi kuralları terk edeceğimizi bilmemizdir.

*Modern dünyanın kurallarını kim koydu?* Bu soruya cevap için insanlık tarihinin başlangıcına bir göz atalım.

Dr. Yuval Noah Harari, *Sapiens* adlı etkileyici kitabında tarihin belirli bir noktasında evrende altı farklı insan türünün bir arada yaşadığını öne sürmektedir. *Homo sapiens* denen bizler vardık. Fakat ayrıca *Homo neanderthalensis*, *Homo soloensis* ve *Homo erectus* gibi farklı türlerde vardı.

Fakat zamanla sapiens olmayanlar, tıpkı Neanderthaller gibi yok oldular ve *Homo sapiens* büyükanne ve büyükbabalarımız olarak yalnız bıraktılar.

### Sapienslerin hayatta kalmasını ne sağladı?

Harari'ye göre nihai hakimiyetimizin nedeni dili, özellikle de diğer türlerinkine kıyasla daha karmaşık yapıda bir dili kullanabilmemizdir.

Fakat sapiens atalarımız çok farklı bir beyne sahiptiler. Onların aksine sapiensler *“Hey, bu sabah derenin kenarında bir kaplan gördüm, kaplan avlanana kadar buralarda saklanalım da yemeye sonra gideriz, tamam mı?”* derler birbirlerine.

Sapiens atalarımız dili etkili kullanmaları sayesinde hayatta kalmak için karmaşık önemli bilgileri aktarabilme yeteneğine sahiptiler. Dil bize tehlike ya da fırsat haberlerini yayarak insanları organize etme imkânı sundu. Dili kullanabilme yetileri sayesinde alışkanlıklar kazanmayı ve bunları öğretmeyi başarabiliyorlar, yiyecekleri nerede bulabileceklerini ve nasıl toplayıp, hazırlayıp koruyabileceklerini, içlerinden biri haddinden fazla yerse ne olacağını ve ona nasıl yardım edebilecekleri bilgilerini birbirlerine aktarabiliyorlardı. Dil bizlere bilgiyi koruyup kişiden kişiye, ebeveynden yavruya ve nesilden nesle aktarabilme kolaylığı sağlıyordu.

Tekerleğin her seferinde yeniden icat edilmesine gerek kalmamasının önemini abartmak zordur. Dil her seviyede güzel ve faydalı bir karmaşıklığa neden oldu.

Fakat dilin en büyük artışı kafamızın içine yeni bir dünya oluşturmamıza imkân vermesidir. Bunun da ötesinde dil bize kültürler, efsaneler ve dinler oluşturma ve bu kültürler, efsaneler ve dinler için savaşıma imkânı verdi.

Görünen o ki, dil neyi betimlerse, bizler onu kolayca kavrayabiliyoruz. Yani, dilimiz neyi “*algılayacağımızı*” şekillendiriyor.

Dil aracılığıyla geliştirilen ve aktarılan bu yaşam kuralları en nihayetinde kültürlerimizi yöneten kurallara dönüştü. Kültürlerimiz dünyamızı anlamamızı, olayları hızlıca yönetmemizi, dinler ve ulus-devletler oluşturmamızı, çocuklarımızı daha iyi geliştirebilmeleri için eğitmemizi ve yarınlarda hayatta kalmaktan daha fazlasını yapabilmemiz için *zihinsel ve fiziksel gelişimimizi sağladı*.

Tabii ki kültürün bir de karanlık tarafı var. Kurallarımıza aşırı odaklandığımızda, bu kuralları hayatlarımızın "nasıl olması gerektiği" ve onlara uymayan insanları ya da süreçleri iyi veya kötü diye etkileme konusunda birer kararnameye dönüştürürüz. Bu nasıl yaşamamız, nasıl giyinmeniz gerektiğidir. Bu kadınlara, çocuklara, hastalara, yaşlılara ya da "farklılara" nasıl davranılması gerektiğidir. Benim kabilem senin kabilenden üstündür. Benim yolum doğrudur ve bu demektir ki senin yolun yanlıştır. Benim inançlarım doğrudur, senin inançların ise yanlıştır. Benim tanrım tek tanrıdır. Böyle karmaşık dünyalar meydana getiriyoruz ve sonra da onları hayatlarımızda sonuna kadar koruyoruz.

Dünyaya geldiğimiz andan itibaren dogmaların içinde yaşarız. Dünyayla ilgili inançlarımız ve dünyanın işleyişiyle ilgili sistemlerimiz, çevremizdeki insanların zihinlerinden kültür aracılığıyla bebek beyinlerimize işlenmektedir. Fakat tek bir problem var: Bu inançların ve sistemlerin çoğu işlevsizdir. Amaç bu düşüncelerin bizlere rehberlik etmesidir ama gerçekte olan, daha rahat bir hayat yaşayabilecek gücümüz olmasına rağmen sınırlandırılmış hayatlara hapsedilmemizdir.

Hayat diye tanımladığımız şeyin çoğu düşüncelerimiz ve inançlarımızdan meydana geliyorsa gerçek diye kabul ettiğimiz şeylerin çoğu da-bütün kavramlar, kurallar ve dogmaların “gerektirdikleri”- tarihin tesadüfen oluşturduğu koşullardan başka bir şey değildir. Birçok konuda yaptıklarımızın doğru olduğuna ya da onları yapmanın tek yolunun bu olduğuna dair mantıklı bir temel yoktur. Düşündüğünüz birçok şey sadece zihninizde doğrudur.

Dogmalar o kadar güçlü ve o kadar kendi kendini güçlendiricidir ki, hayatın belirli bir şekilde olması gerektiğine bizleri inandırır.

Yaşamlarımıza güçlü bir başlangıç yaparız; çocukken öğreniriz, büyürüz ve hızla değişiriz. Fakat birçok kişi üniversiteden mezun olup kariyerine başladığında bu büyüme yavaşlıyor ve sonunda emeklemeye, sıkıcı bir durgunluğa dönüşüyor.

H.D. Thoreau'nun dediği gibi “birçok kişi hayatını sessiz bir umutsuzluk içinde yaşar ve içindeki sona ermeden mezara girer.”

### **Kural: Dogmalardan Kurtulun**

Olağanüstü akıllar dogmaları görmede iyidirler ve sorgulanacak ya da görmezden gelinecek olanların yerine benimsenecek kuralları ve şartları seçmede yeteneklidirler. Bu nedenle, bu insanlar daha az kullanılmış olan yolda gitmeye ve gerçekten yaşanmaya değer fikirler üzerine yenilikler yapmaya meyillidirler.

### **SAÇRALLARI SORGULAYIN**

Kavramsal olarak “**saçrallar**”: Dünyayı algılayışımızı kolaylaştırmak için toplumun benimsediği kurallardır.

Dogmalar dünyasında değer verdiğimiz bütün fikirler-kimliğimiz, dinimiz, milletimiz, dünya ile ilgili inançlarımız-inanmayı seçtiğimiz zihinsel kavramlardan başka bir şey değildir. Ve bütün zihinsel yapılar gibi birçoğu sadece inandığımız düşüncelerdir çünkü bu düşünceler, içinde büyüdüğümüz kültürler tarafından kabul edildi ve bizlere çocukken işlendi.

İnsanlar zannettiğimizden çok daha az mantıklıdır. Değer verdiğimiz ve “doğru” diye benimsediğimiz birçok fikir yakından incelendiğinde yerle bir olur.

Bizler genellikle düşünceleri mantıklı seçimler aracılığıyla değil “sosyal bulaşma” aracılığıyla sahipleniriz; düşüncelerin sorgulanmadan zihinden zihne yayılması olayı...Bu nedenle de sözde “doğrularımız” nadiren idealdir.

İnançların bizlere “sahip oldukları” kadar, bizler onlara sahip değiliz. Dr. Marsden şöyle der: “**Bulgular göstermiştir ki davranışları, duyguları, inançları ve dinleri mantıksal seçimler olarak değil miras olarak alıp bulaşma yoluyla iletiyoruz.**”

Her birimiz binlerce kurala göre yaşarız. Ne yapacağımızdan emin olmadığımızda bizden öncekilerin ne yaptığını bakarız. Çocuklar ailelerini takip ederler, aileleri de kendi ailelerini...Ve bunu geriye doğru götürebiliriz. Bu da demek oluyor ki yıllardır hatta yüzyıllardır güncellenmeyen kurallara göre hayatlarımızı yaşıyoruz. Bunları körü körüne takip etmek yeterli olabilir fakat her zaman akıllıca bir şey değildir.

Aşağıda genellikle farkında olmadan onlara göre yaşadığımız yaygın saçrallar var. Bunlar meydan okuduğum en büyük saçrallar. Bunlardan kurtulmak hayatımı yavaş yavaş ileriye götürdü. İşte, dünya görüşümden çıkardığım bu saçralları dört bölüme ayırdım:

#### **1. Başarımızı garantilemek için üniversite mezunu olmalıyız:**

Yıllardır birçok gence ağır sorumluluklar yüklendi fakat araştırmalar üniversite eğitiminin başarıyı garantilemediğini gösteriyor. Peki, üniversite

---

<sup>1</sup> **Saçral:** Saçma bir kural. Kişinin dünya görüşüne uymadığı için reddetmeye veya görmezden gelmeye karar verdiği dogmaların bir parçasıdır.

derecesi işte yüksek performansı garanti eder mi? Kesinlikle hayır. Zaman hızla değişiyor. İnternet devi Google, pozisyonlar için özel teknik yeterliliklerde iyi dereceler ararken, 2014 yılında New York Times'da yayımlanan bir röportajda Google'ın insan kaynakları kıdemli başkan yardımcısı Laszlo Bock "üniversite derecesinin artık eskisi kadar önemli olmadığını" belirtti. Bock "Okula gitmeyen insanlara baktığınızda bunların olağanüstü insanlar olduklarını görürsünüz. Ve böyle insanları bulmak için elimizden gelen her şeyi yapmalıyız," diyor. 2013 yılında New York Times'da yayımlanan bir makalesinde "Google'da çalışan üniversite eğitimi almamış kişi oranının gitgide arttığını" -bazı takımlarda %14'e kadar çıktığını- belirtmiştir. Diğer şirketler de bunu dikkate alıyor.

Yıllardır şirketlerim için binden fazla insanla mülakat yapıp işe aldım ve üniversite notlarına ya da hangi üniversiteden mezun olduklarına bakmayı tamamen bıraktım. Bunların çalışanın başarısıyla bir ilişkisi olmadığını düşünüyorum. Başarılı bir kariyere giden yolda üniversite notları çabucak önemini yitiren toplumun saçrallardan başka bir şey değil. Bu tabii ki üniversiteye gitmenin gereksiz olduğu anlamına gelmez.

## **2. Aynı dine ya da etnik kökene mensup insanlarla evlenmeliyiz.**

Hindistan'ın batısında yaşayan azınlıkta olan bir etnik gruba mensubum, Kültürümüz Sindhi olarak adlandırılıyor. Sindhiler 1947 yılından sonra Hindistan'dan ayrılmışlar dünyanın çeşitli yerlerine dağılmışlar. Dağınık olan birçok kültürde olduğu gibi kültürü ve gelenekleri koruyup kollama arzusu var. Bizim kültür de bunun bir parçası olarak etnik kökenden biriyle, hatta başka bir Hintliyle bile evlenmek yasak olarak düşünülür. Bu nedenle aileme Estonyalı kız arkadaşım Kristina ile (şimdi eşim) evlenmek istediğimi söyleyince ne kadar şaşkırdıklarını tahmin edebilirsiniz.

Kristina ile evlenmek istiyordum. Ve evlendim. Benim neslimde yaygın olan ailemizin "doğru" dedikleri şeyi yapıp onları mutlu etmek için sadece kendi etnik kökenimizden, dinimizden ve ırkımızdan biriyle evlenme saçralını reddetmişim. Kristina ile on beş yıldır birlikteyim ve on iki yıldır evliyim.

## **3. Tek bir dine bağlı kalmalıyız.**

Evet, bu hassas bir konu. Gerçekten dine ihtiyacımız var mı? Maneviyat dini dogmalar olmadan olamaz mı? Bunlar bugün din hakkında sorulan sorulardan sadece birkaçı. Aşırı tutuculukta bir yükseliş olmakla birlikte aşırı tutuculuğun sorgulanmasında da bir yükseliş görüyoruz.

Dininizi seçtiğiniz günü hatırlıyor musunuz? Çok az insan hatırlar çünkü çok az insan dinini kendi seçer. Genellikle ailelerimizin dini inançlarına göre çok genç yaşımızda zihinlerimize kazınan inançlar kümesidir din.

Din muazzam güzelliklere sahip olabilir fakat suça, utanca ve korku temelli bir dünya görüşüne sebep veren muazzam dogmalara da sahip olabilir.

Bugün dini değerlere sahip insanların büyük çoğunluğu tek bir dine uymayı seçer. Fakat "insanlar dine bağlı olmayan ruhsal kişi" modellerini benimsedikçe bu oran düşmektedir.

İnsan evrimi için ahlaki davranışlar konusunda kurallar oluşturmamıza yardımcı olan ve binlerce yıl önce kabilelerin dayanışmasını sağlayan dinin gerekli olduğuna inanıyorum. Fakat günümüzde gitgide

alakasız olmaya başladı. Dini dogmaları körü körüne kabul etmenin insan türü olarak bizi ruhsal evrimimizde geride bıraktığına inanıyorum.

Dinin özü güzel manevi düşünceler olabilir. Fakat bunlara sarılmak sorgulanması can sıkıcı, yüzyıllar öncesinde geçmiş saçrallardır.

Bir insan Ramazan orucu tutmadan iyi bir Müslüman olamaz mı? Günaha inanmayan biri iyi bir Hristiyan olamaz mı? Ya sığır eti yiyen bir Hindu? Din yenilenmesi gereken eskimiş bir model olamaz mı?

Bence tek bir dini takip etmek yerine bütün dinlerden ve ruhsal uygulamalardan inançlar seçip benimsemek bir alternatiftir.

İsa'nın öğretilerinde, İslam'ın tasavvufunda, Bhagavad Gita'da' ve Dalai Lama'nın Budist öğretilerinde birçok güzel nokta var. Fakat insanlık geniş çapta dinin mutlak olması gerektiğine karar verdi: Kısacası, bir din seç ve ömrünün sonuna kadar ona bağlı kal. Ve daha kötüsü bunu çocukların küçükken onlara aktar böylece hayatlarının geriye kalanında ona bağlı kalmak zorunda hissetsinler. Daha sonra nesilden nesile bu böyle devam etsin.

Elbette eğer size anlam ve tatmin sağlıyorsa bir dini seçin, fakat dininizi her açıdan kabul etmek zorunda olmadığınızı bilin. İsa'ya inanıp cehenneme inanmayabilirsiniz. Yahudi olup jambonlu sandviç yiyebilirsiniz. Belli bir grubun inançlarının hepsini kabul etmek zorunda olduğunuzu düşünerek tek bir yolun mevcut katı kurallarına hapsolmayın.

***Maneviyatınız miras alınmamalı, keşfedilmelidir***

#### **4. Başarılı olmak için çok çalışmalıyız.**

Bu değerli bir fikir olarak başlayıp zarar veren bir saçrala dönüşebilir. Aileler çocuklarını zorluklarla mücadele etmeleri için, hedeflere yönelik çalışmaları için ve vazgeçmemeleri için cesaretlendirmek isterler. Fakat bu kolayca bir saçrala dönüşebilir: Çok çalışmazsan tembel olursun ve başarılı olamazsın.

Bu saçral ayrıca çalışmanın zahmetli olduğu saçralını doğurur. Çalışmak heyecan verici, anlamlı ya da eğlenceli olamaz. Fakat Gallup araştırma şirketinin yaptığı bir çalışmaya göre, anlamlı ve eğlenceli bir işte çalışanlar, anlamsız bir işte çalışanlardan daha geç emekli olmaktadır. Maaşınızdan memnunsanız muhtemelen yaptığınız işi daha çok benimseyecek ve işinizle daha çok ilgileneceksiniz.

## **KENDİ DÜNYA MODELİNİZİ SEÇME GÜCÜ Bilinç Mühendisliği Uygulaması**

Bilişimsel düşünme, sorunlara bütün açılardan bakmamızı öğretiyor: Süreç içerisinde ve parça parça soruları kaldırmak (ayrıştırmak), kalıplar işaretlemek (kalıp tanıma) ve bunları gayet mantıklı ve lineer tarzda çözmek (algoritmalar).

Hedef sadece çözüm bulmak değil, bulunan çözümün tekrarlanabilir yani erkek, kadın, çocuk, Hintli ya da Kuzey Amerikalı, kısacası herkesin aynı sonuçları elde edebileceği bir çözüm bulmak. Bilişimsel düşünme, oldukça mantıklı ve çok iyi sorun çözen biri olmanızı sağlar. Programcıları ve hackerları üstün kılan şey budur.

## **İnsan bilinci için işletim sistemi**

Bilgisayarınız varsa zaman zaman yeni bir işletim sistemi yüklemek zorunda kalmışınızdır. Her birkaç yılda bir, makinelerimizdeki işletim sistemlerini bilgisayarlarımız daha hızlı ve daha iyi çalışıp, karmaşık görevleri kolaylıkla yapabilsinler diye güncelliyoruz.

Fakat kaçımız bunun bir benzerini kendimiz için yapmayı düşünüyor? Bilinç mühendisliği, insan zihni için bir işletim sistemidir. Ve güzel tarafı, oldukça basit olmasıdır. Bunu sadece iki şeye indirgenebilir.

### **1. Gerçeklik Modellerimiz (Donanımımız):**

Gerçeklik modeliniz dünyayla ilgili inançlarımızdır. Doğru kabul ettiğimiz birçok kuralın zihnimizde var olduğundan ve bunların Steve Jobs'un dediği gibi “*sizden daha zeki olmayan insanlar tarafından*” konulduğundan bahsetmiştik. Bugün insanlar atalarımızın biriktirdiği inançlarla yaşamaya devam ediyor. Ekonomik sistemlerimiz, evlilik tanımlarımız, yediğimiz yiyecekler, eğitim ve iş metotlarımız... Bütün bu yapılar bizim bugün yaşadığımız yerlerden çok farklı yerlerde yaşayan insanlar tarafından, çok öncelerde oluşturuldu.

Bazılarımız kendimiz ve dünyayla ilgili güçlendirici inançlarla yetiştirildik. Fakat çoğumuz bizleri geri koyan biraz hastalıklı, güçsüzleştirici inançlara sahibiz. Fark edilmesi gereken şey bu inançların neler olduğu değil bunların sadece onlarla uyum içerisinde yaşadığımız ve düşündüğümüz için doğru olduklarıdır. Böylelikle inançlarımız çok gerçekçi bir şekilde dünyamızı şekillendiriyor.

*İnançlarınız sizi siz yapar fakat siz inançlarınız **DEĞİLSİNİZ**.* Bilinç mühendisliği eski inançlarınızdan kurtulup yerine yenilerini benimsemeniz ve size daha iyi hizmet edecek yeni bir dünya görüşüne sahip olmanız için kullanabilirsiniz.

Bilgisayar benzetmesini kullanarak gerçeklik modellerinizi donanımınız olarak düşünmenizi istiyorum. Daha hızlı bir makine ya da daha iyi çözünürlüğe sahip bir ekran mı istiyorsunuz? Eski modelinizi kaldırın ve yerine son modelini koyun. Daha fazla alana mı ihtiyaç duyuyorsunuz? İki yüz elli gigabaytlık sabit diskinizi beş yüz gigabaytlık sabit diskle değiştirin.

İnançlar da bunun gibidir. Fakat biz değiştirmeyiz. Saçrallarınıza meydan okumak için Saçral Testini uyguladığınızda ve eski saçrallarınızı işe yarayan kurallarla değiştirdiğinizde donanımınızı güncellemiş oluyorsunuz. Böylelikle işletim sisteminiz en uygun şekilde çalışmaya başlıyor. Yani şu anlama geliyor: *Neye inanacağınızı siz seçiyorsunuz ve hayatınızın kontrolü sizde oluyor.*

Hepimiz ne tür inanç modellerini benimseyeceğimize karar verebilecek yeteneğe sahibiz. Seçim yapacak olan sizsiniz. Öyleyse şu an benimseyebileceğiniz en etkili gerçeklik modeli, gerçeklik modelinizin değiştirilebilir olduğu düşüncesidir.

Gençlik yıllarınızda benimsetilen lenslerle dünyayı görmeye ve inanmaya devam etmek zorunda değilsiniz.

İlk olarak incelememiz gereken, resmin bir başka önemli parçası var.

### **2. Yaşam Sistemleriniz (Yazılımınız)**

Alışkanlıklarınız ya da yaşam sistemleriniz gerçeklik modellerinizi uygulamaya nasıl döktüğünüzdür. Eğer gerçeklik modelleriniz insan denen "makinenin" donanımıysa, yaşam sistemleri de yazılımdır.

Bunlar, aktiviteleriniz ve günlük alışkanlıklarınızdır. Örneğin, nasıl beslendiğiniz (beslenmeyle ilgili inançlarınıza dayanır), nasıl çalıştığınız (ne tür bir kariyer ve iş ahlakının kabul edilebilir olduğuyla ilgili inançlarınıza dayanır) ve parayı nasıl değerlendirdiğiniz (para kazanma, çok paraya sahip olmanın suçluluk ya da gurur vermesiyle ilgili inançlarınıza dayanır) bunlardan bazılarıdır.

Yaşam sistemlerinin kazanılması kolaydır. Sürekli yenilerini öğrenebilirsiniz. Asıl mesele, endüstriyel çağımızın eğitim sisteminin dünyadaki işlevler için bizleri en iyi sistemlerle güncel tutma konusunda pek de başarılı olmamasıdır. Kimse bize egzersiz yapmanın, sevmenin, anne baba olmanın, yemenin, içmenin hatta hızlı okumanın ya da uzun ömürlü olmanın ideal yollarını öğretmedi. Ben bunları kolayca yükleyebileceğiniz ve güncelleyebileceğiniz, özel amaçlara ya da özel sorunları çözmeye yönelik uygulamalar gibi düşünüyorum. İşe yaramıyor mu? Eski hataları düzeltecek yeni sürümleri yükleyin. Daha iyisini mi buldunuz? Eskisini SİLİN o zaman. Bu işin püf noktası, hangi sistemleri kullandığınızı ve güncellenmeniz gerekenleri hızlıca saptayarak yeterli öz kontrolleri yapabiliyor olduğunuzu fark edebilmenizdir.

### **Kültür Nedir?**

Achuar kabilesi üyelerinin yaşamları bize tuhaf gelir fakat onlara göre de bizler tuhafız. Çocuklarımızı başkalarına bırakarak stres dolu işlere koşuyoruz. Günün çoğunu ekran başında oturarak geçiriyoruz. Önceki gün aldığımız kalorilerimizi yakmak için tuhaf eksersizler yapıyoruz. Yaşlılarımızı huzur evlerine bırakıyoruz ve sonra onlara iyi bakılıp bakılmadığından endişe ediyoruz. Korkularımızdan ve olumsuz olduğuna inandığımız diğer duygularımızdan uzak durmak için ilaç alıyoruz. Uyanık kalmak içi zehirli içecekler içiyoruz. Sonra uyuyabilmek için tekrar ilaç alıyoruz. Gereğinden fazla yiyip içiyoruz. Çünkü hem ihtiyaç duyduğumuzdan daha fazlasına sahibiz hem de stres doluyuz.

Her kabilenin kendi sıkıntısı var. Fakat Achuar kabilesi bana dokuz beş çalışma, evlilik, çocuk yetiştirme tarzımız, yaşlılarımıza davranış şeklimiz, bütün gün yaptığımız şeyler gibi hayatla ilgili doğru olduğuna inandığımız, kültür olarak tanımladığımız, gerçek olduğunu düşündüğümüz şeylerin sadece zamanında iyi gibi göründükleri için bir araya getirdiğimiz inançlar ve uygulamalar topluluğu olduğunu öğretti.

Bir keresinde, çoğu kişinin yaşayan en parlak akıllardan biri olduğunu söylediği biriyle tanışmıştım. Ken Wilber, Amerika'da eserleri en çok çevrilen akademik bir yazardır. Yirmi beş kitabı yaklaşık otuz yabancı dile çevrildi. Wilber son derece kapsamlı bir felsefe olan İntegral Teorisi'nin mucididir.

Bu teori, kültürel çalışma, antropoloji, sistemler teorisi, gelişim psikolojisi, biyoloji ve ruhanilik (sadece birkaç isim ruhaniliği bir bilim dalı olarak kabul eder) gibi bilim dallarını birleştiren bir tür teoridir. Ken'in sözlerini, Bill Clinton'dan Kurbağa Kermite kadar birçok kişi tarafından alıntılanmıştır. İntegral Teorisi'ne, çevrebilim, sürdürülebilirlik, psikoterapi, psikiyatri, eğitim, ticaret, tıp, siyaset, spor ve sanat gibi çeşitli alanlarda başvurulur. Bu kitap için yaptığım araştırmaların bir bölümü olarak, insan



gelişim modelleri ve bilincin nasıl geliştiği üzerine Wilber ile beş saatlik bir görüşme yaptım.

Ken'e sorduğum sorulardan biri, **“Size göre çocuklar için ideal eğitim müfredatı nedir?”** sorusuydu. Ken'in cevabı şu oldu: *“İnsanlık, potansiyelinin altında seyrediyor çünkü insanları potansiyelinin tamamını kullanabilecek şekilde eğitemiyoruz. Sadece bizim için mümkün olan şeylerin bir bölümünü, bir kesitini kullanabilecek şekilde eğitiyoruz... Çünkü dünyadaki büyük bilge geleneklerine göre insanlar sadece yürüme, rüya görme ya da derin uyku gibi tipik bilinç düzeylerine sahip olmaz, ayrıca aydınlanma ya da uyanma gibi yüksek bilinç düzeylerine de derinden sahip olur, fakat eğitim sistemlerimiz bunlardan HİÇBİRİNİ öğretmez.”*

### **İNANÇLARI SEÇMEYİ ve GÜNCELLEMİYİ ÖĞRENEBİLMEK**

*“İnançlarımız sorgulanmamış emirler gibidir. Bizlere işlerin nasıl olduğunu, neyin mümkün olduğunu, neyin mümkün olmadığını ve neyi yapip yapamayacağımızı söylerler. Deneyimlediğimiz her eylemi, her düşüncüyü ve her duyguyu biçimlendirirler. Sonuç olarak, inanç sistemlerimizi değiştirmek hayatlarımızda kalıcı ve gerçek değişiklikler yapmanın temelidir.”* Tony Robbins

“Vaktiniz var mı? Biraz sohbet edebilir miyiz?” diye sordu genç keşiş bana.

“Elbette” dedim ve açık havada yıldızlı bir gökyüzünün altında bir jakuziye gidip kenarına oturduk ve ayaklarımızı suya daldırdık. Keşiş bana bakıp şöyle dedi: *“Sorununuzun ne olduğunu biliyor musunuz?”* “Hayır” diye cevap verdim. Şaşırılmışım ve doğru söylemek gerekirse biraz da rahatsız olmuşum. *“Sorunum neymiş?”*

*“Kendinize olan saygınız çok az.”*

“Ben böyle düşünmüyorum.” diye cevap verdim ve elimden geldiğince sakin kalmaya ve artan öfkemi saklamaya çalışarak. “Bana kalırsa kendine oldukça güvenen biriyim. Bir şirketim var. Yaşamaktan keyif alıyorum.”

“Hayır, hayır, hayır,” diyerek sözümü kesti. *“Kendinize olan saygınız çok az. Bütün sorunlarınızın sebebi bu. Sizi gözlemledim. Ortağınızla beyin fırtınası yaparken ortağınız düşüncelerinizden birini yıktığı zaman tedirginleşip savunmaya geçiyorsunuz. Eminim eşinizle sorunlarınız var ve iddiaya girerim başkalarıyla da sorunlarınız var. Eleştiri kabul edemiyorsunuz. Bütün bunların tek bir nedeni var: Kendinize saygınız çok az.”*

Söyledikleri yüzüme bir tokat gibi inmişti.

Beyin fırtınaları yaparken, özellikle iş ortağımla savunmaya çok sık geçiyordum. Aile meselelerinde sıklıkla yanlış anlaşıldığımı düşünüyordum ya da çabuk kırılıyordum. Fakat asıl sorun birilerinin düşüncelerimi alt etmesi, beni dinlememesi ya da beni yanlış anlaması değildi. Bunların hepsi derinlerdeki bir inanca işaret ediyordu: Kendi kendime yeterli değildim.

Toplantılarda kendimi savunmaya başlamamın neden buydu. Düşüncelerimin reddedilmesini kendimin reddedilmesi olarak algılıyordum.

Girişimci olmamın nedeni buydu. Değerli ve yeterli olduğumu kanıtlama isteğim.

**DERS:** Gerçeklik modellerimiz yüzeyin altında yatarlar. Genellikle, bazı müdahaleler ve düşünce uygulamaları bizleri uyandıran kadar onlara sahip olduğumuzun farkına varmayız.

### **İnançlarımız görünüşümüzü ve sağlığımızı nasıl etkiler?**

*Psychological Science* dergisinde yayınlanan, otel temizlikçileriyle ilgili ünlü çalışmada araştırmacılar şunu not ederler: “Yaptıkları işin (otel odaları temizlemenin) iyi bir egzersiz olduğu ve genel cerrahların aktif bir hayat için önerdikleri tavsiyeleri karşıladığı” söylendiğinde kadınlar “kendilerini eskiden olduğundan daha çok egzersiz yaptıklarına ikna etti” ve “kilolarında, kan basınçlarında, vücut yağlarında, bel-kalça oranlarında ve vücut kitle endekslerinde azalma gösterdiler”. Yaptıkları işle ilgili bilgi verilmeyen kadınlarda ise böyle bir durum gözlemlenmedi.

Daha tuhafı da var. 1994 yılında diz ağrısı çeken on erkek, ilginç bir öneriyi kabul ettiler. Artroskopik cerrahiye alınacaklardı fakat bu on kişinin hepsi gerçekten tam cerrahiye alınmayacaklardı. Dr. J. Bruce Moseley basit ilaçlarla çok yaygın olan plasebo etkisinin cerrahi tedavi gerektiren daha ciddi durumlarda da uygulanıp uygulanamayacağını test etmek istiyordu.

Hastaları ameliyata girecekmiş gibi hazırlayacaklardı ve hastalar hastaneyi koltuk değnekleriyle ve ağrı haplarıyla terk edeceklerdi. Fakat Dr. Moseley tam cerrahiye sadece iki kişiye uyguladı. Üçüncüde ise prosedürün sadece bir bölümünü uyguladı. Kalan beş kişinin dizinde üç adet yarık açtı, böylece hastalar yarıkları gördüler ve kesik hissini yaşadılar. Daha sonra da iz kaldı. Fakat bu gerçek bir cerrahi değildi. On hasta da hastaneyi terk ederken durumlarının hafifletecek tedaviyi gördüklerine inanıyorlardı.

Altı ay sonra hastalardan hiçbiri hangilerinin gerçek cerrahiye hangilerinin sahtesine girdiklerini bilmiyorlardı. Fakat onu da ağrılarının büyük ölçüde azaldığını söylediler.

Bunu hayal edebiliyor musunuz? Cerrahi tedavi gerektiren ciddi bir hastalık büyük ölçüde iyileşmişti, fakat cerrahi tedavi uygulanmamıştı.

Genel olarak bilindiği gibi plasebo etkisi o kadar güçlü olabilir ki günümüzdeki bütün ilaçlar piyasaya sürülmeden önce plasebo etkisine karşı test edilmelidir. Wired dergisine göre “son evre denemelerinden başarısız olan ilaçların yarısı plasebo etkisini yenemedikleri için üretimi durduruluyor”.

Bedenlerimizle ilgili inançlarımızın bedenlerimize iyi ya da kötü yönde katkı sağlamamızda esrarengiz bir etkisi varmış gibi görünüyor.

İnançlarımız, bedenlerimizi bu kadar büyük ölçüde etkileyebiliyorsa başka neleri etkileyebilir? İnançlarımız çevremizdeki insanları da etkileyebilir mi?

Şunun altını çizmek gerekir: İnançlarımız hem sizi hem de çevrenizdeki insanları da etkileyebilir. Neyi UMARSANIZ ONU ELDE EDERSİNİZ!

Yazar S. Lefkoe'ye şöyle bir soru sormuştum: “**Bir ebeveyne verilebilecek en büyük tavsiye nedir?**”

Şöyle cevap verdi: “Çocuğunuzla ilgili herhangi bir konuda ne yaparsanız yapın kendinize şunu sorun: Çocuğum bu olaydan hangi inançları edinecek? Çocuğunuz şunlardan hangisini düşünecek: Şu anda bir hata yaptım ve harika bir şeyler öğrendim mi, yoksa ben değersiz biriyim mi?”

Lefkoene yapmamız gerektiğini net bir şekilde açıklıyor. Evladınıza “Bunu neden yaptın?” diye sormayın. Neden soruları çocuğunuzun köşeye sıkıştırır ve onu savunmacı yapar.

Bunun nedenlerinden biri şudur: Çocuklar duygusaldırlar ve birçok yetişkin bile böyle durumlarda neden sorusuna cevap veremez.

Bir diğer nedeni de şudur: Bir çocuğun yaptığı şeyin nedenini psikolojik olarak doğru bir şekilde anlamasını beklemek uygun değildir.

Bunun yerine ne soruları sorun: “Evladım ne oldu da kaşığı yere attın?” Bu soru çocuğunuzu zihnine bakmaya ve düşünmeye sevk eder. “Beni dinlemediğinizi düşündüğüm için kaşığı yere attım,” diye cevap verebilir.

**Dindar olmadan da ruhsal biri olmak mümkündür:** Geleneksel gerçeklik modelleri şunun gibidir: Ancak belli bir dini benimsediğimde ruhsal biri olabilirim. Fakat neden ruhsal yanımızın dini sistemlerden ayrı var olabileceğini ve ahlakın dine ya da Tanrı'ya inanmaya bağlı olmadığını düşünmeyiz?

*İyilik, nezaket ve Altın Kural*, din aracılığıyla öğretilmesi gereken şeyler değildir. Greg M. Epstein'in “Good Without God” adlı kitabında belirttiğine göre Harvard Üniversitesindeki hümanist papaz, bugün Hristiyanlık, İslam ve Hinduizm'den sonra dördüncü en büyük hayat bağlılığın hümanizm olduğunu söylemektedir. **Hümanizm**, iyi olmak için dine ihtiyacımızın olmadığını düşüncesidir.

Ateizmden şu açıdan ayrılır: Hümanistler bir "Tanrı" olduğuna, fakat birçok dini metinde belirtildiği gibi yargılayıcı ve sınırlı olmadığına inanırlar.

Bunun yerine hümanistler, “Tanrı'nın” evren, dünyadaki hayatın evrenle olan bağı veya her şeyde olan ruh olabileceğine inanırlar. **Hümanizm**, dini saçralları reddetmek fakat ateizmi benimsememek isteyenler için yeni bir ruhsal yol açmaktadır. Şu an dünyada bir milyar Hümanist bulunmakta ve her geçen gün sayıları artmaktadır.

Şunu unutmayalım ki, hiçbir kültür ya da din tek başına evrenin büyük kısmına egemen olamaz. Hiçbir büyük din insan nüfusunun büyük çoğunluğuna hâkim olamaz. Muhtemelen insanların büyük çoğunluğu kültürünüzün inanmanızı istediği şeylere de inanmıyordurlar. Ve sizler de bu zamana kadar inandıklarınıza inanmamayı da seçebilirsiniz. İnanmak istediğiniz ve istemediğiniz şeyleri seçme gücü kendimize verebileceğimiz en büyük hediyelerden biridir. En iyi, tavsiye genellikle kalbinize ve sezgilerinize kulak vermenizdir.

### **YAŞAM SİSTEMLERİNİZİ GÜNCELLEYİN**

Dünyanın en büyük girişimcilerinden biri olan Richard BRONSON ile özel bir sohbette şunu sordum:

*“Richard, sekiz farklı sanayide sekiz farklı şirkette başladın ve hepsini milyar dolarlar seviyesine taşıdın. Bu çok büyük bir başarı. Bunu nasıl başardığını tek bir cümlede özetlemen gerekirse ne söyledin?”*

Richard sorumu göz ardı etmedi. Akıllı ve kibar bilge gibi hemen sorumu cevapladı. İşte verdiği cevap:

*“Bu, senden daha zeki insanları işe alıp, onlara iyi şeyler vermeyle, daha sonra da kenara çekilip onlara güvenmeyle ilgilidir. Kenara çekilmelisin ki daha büyük görme gücüne odaklanabilesin. Bu önemlidir fakat asıl önemli olan şudur: Çalışanlarının yaptıkları işleri bir misyon olarak görmelerini sağlamalısın.”*

Bir yaşam sistemi işlerin yürümesi için tekrarlanmış ve en uygun hale getirilmiş bir kalıptır. Sabah nasıl giyindiğiniz bir sistemdir. Elektronik postalarımızı nasıl yanıtladığımız bir sistemdir.

Bill Jensen'in Future Strong adlı kitabında belirttiği gibi: “İnsanlık tarihindeki en yıkıcı çağlardan birine girerken bile karşılaşacağımız en büyük zorluklardan birisi, bugünün sistemlerinin ve yapılarının son kullanma tarihi

*geçtiği halde kullanılıyor olmasıdır. İnsan kapasitesinde bulunan sıradaki büyük temel değişiklikten geri koyan 21. Yüzyıl yaklaşımlarına hapsolmuş haldeyiz.”*

En önemli nokta, yaşam sistemlerinizi nasıl geliştireceğiniz konusunda çalışmayı ve bu konuda bir şeyler öğrenmeye yatırım yapmayı her zaman aklımızda bulundurmamızdır. Aşağıda on iki kategori bulunmaktadır; her biri için size yeni bakış açıları verebilecek gözde bir kitap ekledim.

**1. AŞK İLİŞKİNİZ:** John Gray'in "**Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten**" adlı kitabı. Bu kitap, karşı cinsle nasıl yaşayacağınız ve karşı cinsi nasıl seveceğiniz konusuna güzel ve esprili bir şekilde yaklaşıyor.

**2. ARKADAŞLIKLARINIZ:** Dale Carnegie'nin "**Özgüven Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı**"<sup>2</sup> adlı kitabı. Yirmi yaşına gelmeden önce bu kitabı yedi kez okudum. Herkes için şaşırtıcı bir kitap.

**3. MACERALARINIZ:** Richard Branson'ın "**Losing My Virginity**" adlı kitabı. Bu kitap macera dolu bir hayat yaşamınızı ve büyük hedefleri kovalarken keyif almanızı sağlayacaktır.

**4. ÇEVRENİZ:** Dr. David J. Schwartz'ın "**Büyük Düşünmenin Büyüsü**" adlı kitabı. Bu kitap hayat kalitenizi güncellenize ve eviniz, ofisiniz, arabanız ve daha birçok şey hakkında daha büyük hayaller kurmanıza yardımcı olacaktır.

**5. SAĞLIĞINIZ VE ZİNDELİĞİNİZ:** Dave Asprey'in "**The Bulletproof Diet**" adlı kitabı. Dave dünyadaki en ünlü biohackerdir. Bu kitapta bilim beslenmeyle buluşuyor.

**6. ENTELLEKTÜEL HAYATINIZ:** Hangi yollar öğrenme sistemlerinizi, hızlı öğrenmenizi güncelleyerek ve hafızanızı geliştirerek entelektüel hayatınızı en uygun hale getirmek için daha iyidir? Jim Kwik'in kurslarını tavsiye ederim,

**7. YETENEKLERİNİZ:** Timothy Ferriss'in "**4 Saatlik Hafta**" adlı kitabı eşsiz yetenekleri geliştirmek için hızlı yollar bulacağınız harika bir kitaptır.

**8. MANEVİ HAYATINIZ:** Neale Donald Walsch'ın "**Tanrı ile Sohbet**" ve "**Tanrı ile Birlik**" kitapları ruhsal gelişim üzerine okuduğum en iyi kitaptır.

**9. KARIYERİNİZ:** Robert E. Kelley'in "**How to Be a Star at Work**" adlı kitabını okumanızı öneririm.

**10. YARATICI HAYATINIZ:** Steven Pressfield'in "**Yaratma Savaşı**" adlı kitabı sanatçı ataletinizi kırmanızı ve yaratıcı işler yapmanızı sağlayacaktır.

**11. AİLE HAYATINIZ:** Birçok aile sorununun temel nedeninin özsevgi eksikliği; olduğuna inanıyorum. Bu yüzden Ruiz'in "**Ustaca Sevmek**" adlı kitabını okumanızı öneririm.

**12. TOPLUMSAL HAYATINIZ:** Zappos CEO'su Tony Hsieh'in yazdığı "**Mutluluk Dağıtmak**" adlı kitap destansı bir işe başlama ve dünyaya büyük bir şekilde karşılık verme üzerine ilham verici bir kitaptır.

**İlerlemenize takviye ister misiniz?** Haftada bir kitap okumayı amaçlayın. Bu size zor geliyorsa önce hızlı okumayı öğrenerek başlayın.

(Okuma sisteminizi güncelliyorsunuz.) Birkaç basit yöntemle okuma hızınızı çabucak artırabilirsiniz.

### **Her Şey Zihinde Olup Bitiyor**

Günde dört buçuk dolar kazanıp Starbucks'ta kahve içmeyi kutladığım ilk yıllarımı düşünmeye başladım. O zamanlar bu çok basit görünüyordu -en ufak bir kazançtan mutlu oluyordum- ve şunu fark ettim ki aynı gerçeklik modelini şimdi de benimsemem için hiçbir neden yok. *Büyük hedefleriniz olsun, fakat mutluluğunuzu hedeflerinize bağlamayın. Şu an mutlu olun.*

Her şey zihinsel modelindeki şu değişiklikle başladı:

*Büyük hedefleriniz olsun, fakat mutluluğunuzu hedeflerinize bağlamayın. Hedeflerimize ulaşmadan önce mutlu olmak zorundasınız.*

Bu modeli *gerçekliği değiştirme* olarak adlandıracağım bir felsefeyle ifade ediyorum. Gerçekliği değiştirme ismini şundan dolayı verdim: Bu ruh halinde yaşadığınızda hayattaki her şeyin hedefinize doğru döndüğü, zahmetsizce bir şeyleri gerçekleştirdiğiniz ve her şeyin mümkün olduğu hissine kapılmaya meyilli oluyorsunuz.

Ve böylelikle hassas bir denge meydana geliyor:

\*Sizi ileriye götürecek gelecek için cesur bir vizyona sahip olursunuz.

\*Ve ... Şu ANDA mutlu olursunuz.

Kilit nokta ise şurası: Bunların HER ikisi de şimdiden kaynaklanır. Paulo Coelho'nun *Simyacı*'da dediği gibi: *"Çünkü ne geçmişte ne de gelecekte yaşarım. Sadece şu anla ilgileniyorum. Eğer her zaman ana odaklanabilirseniz işte o zaman bir insan olursunuz."*

Ne geçmişte yaşamamanın ve geçmişin sizi tanımlamasına müsaade etmenin ne de gelecek konusundaki endişelerde boğulmanın bir anlamı var. Mevcut an içinde imkân alanındasınız. Şu anla nasıl ilgilendiğiniz hayatınızı yönetecektir.

### **GÜNLÜK MUTLULUK DİSİPLİNİ**

Üç farklı türde mutluluk olduğuna inanıyorum.

**1. Özel ve Eşsiz Deneyimlerle Gelen Mutluluk:** Bu, eşsiz insan deneyimleriyle gelen mutluluktur. İnanılmaz bir seksin verdiği kalbi hızlı attıran mutluluk vardır. Bir spor müsabakasını kazanmanın verdiği yumruğu havaya kaldıran mutluluk vardır. Büyük bir anlaşma imzalamanın verdiği göğüs kabartan mutluluk vardır. Muhteşem deneyimlerin verdiği kimyasal olarak beynin uyarılmasıyla gelen mutluluk vardır. Bu tür mutluluklar güçlüdür, anlıktır ve kısa sürelidir. Eşsiz deneyimlerle gelen mutluluk, kısa süreli bir mutluluk türüdür, fakat bu sadece bir tür olamaz.

**2. Gelişim ve Aydınlanmayla Gelen Mutluluk:** Deneyimlerle gelen mutluluk harikayken ikinci bir mutluluk türü daha bulunmaktadır. Bu oldukça nadirdir fakat daha uzun süreli gibi görünür. Bu, ruhsal uygulayıcılarla ve deneyüstü uygulamalarla desteklenen mutluluktur. Ben buna gelişim ve aydınlanmayla gelen mutluluk diyorum. Bu tür mutluluk yüksek bilinç evrelerine ulaşmayla elde edilir. İnsanlar farkındalık uygulamalarından ruhsal uygulamalara kadar birçok farklı şekilde aydınlanmayı ararlar.

**3. Anlamla Gelen Mutluluk:** Çocuklarıma hayranım fakat dürüst olmak gerekirse ebeveynlerin hiç keyif almadıkları zamanlar da vardır. Uykusuz gecelerim, iğrenç bebek bezleriyle uğraştığım zamanları ve ağlayan

bir bebekle saatlerce koridorda yürüdüğüm olmuştur. Bu nedenle bir ebeveyn olarak her zaman mutlu olduğumu söyleyemem. Ve çalışmalar bunu doğrulamaktadır: Çocuk sahibi olmak mutluluğun azalmasına neden olmaktadır. Fakat zor günlerde bile bunu hiçbir şeye değişmem. Ebeveynlerin büyük çoğunluğu aynı şeyi söyler.

Bu üç tür mutluluk hayat boyunca bizimle beraber olur. Eşsiz deneyimler, gelişim ve aydınlanma ve anlam bulmak için fırsatlar her zaman çevremizdedir. Çoğumuz bakabileceğimiz kadar güçlü bakmayız. Ve bunun nedeni de özellikle önceden belirlenmiş bir mutluluk seviyesinde yaşamaya programlanmış olmamızdır.

Çalışmalar, her birimizin, iyi ya da kötü, bir şeyler olup bittikten sonra tekrar dönmeye meyilli olduğumuz belli bir mutluluk seviyesi olduğunu göstermektedir. Araştırmacılar bu olguya “*hedonik adaptasyon*<sup>3</sup>” diyorlar. Hedonik adaptasyon hayattaki olumsuzluklar karşısında keyfimizin kaçmasını önlememize yardımcı olurken oldukça olumlu olayların verdiği keyfin de çok uzun süre bizimle kalmayacağı anlamına gelir.

Fakat araştırma, mutluluğumuzun kontrol edilebilir olduğunu göstermiştir.

2009 yılındaki Dalai Lama'nın Ontario, Calgary'de yaptığı konuşmayı hiçbir zaman unutmuyacağım. Verdiği mesaj şuydu: Mutlu olmak için başkalarını mutlu edin. Bunu gerçekleştirmenin yolu vermektir.

Vermek, minnettarlıktan doğal bir geçiştir. Minnettarlık bizi olumlu duygularla ve hayat enerjisiyle doldurur. Kupamız dolduğunda başkalarına verme kapasitesine ulaşırız. Dr. Emmons'un çalışması, minnettarlık uygulamasını yapan insanların daha yardımsever olduklarını göstermiştir.

Başkalarına verme oldukça güçlüdür hem vereni hem de alanı yüceltir ve oldukça basittir çünkü mutluluk bulaşıcıdır.

Gülümsemekten ve neşeyle günaydın demekten tutun da çantaya ya da sefer tasına küçük notlar bırakmaya kadar; bir proje için fazladan yol gitmekten tutun da istenmeden fazladan bir ev işi yapmaya kadar; sürpriz bir şekilde sevdiğinizle işyerinde buluşmak için ekibinize öğleden sonra izin vermekten tutun da "sırf" konsere gitmek için bir akşam konsere gitmeye kadar her şey olabilir.

Gallup'un on milyondan fazla çalışanla yaptığı bir çalışmada, “*Yöneticim ya da işten birisi bana insan olarak daha çok değer veriyor*” ifadesine “evet” cevabı verenlerin daha üretken, daha fazla fayda sağlayan kişiler olduklarını ve şirketlerinde uzun yıllar çalışmak istediklerini, göstermektedir.

Vermek, hayatınıza mutluluğu getirecek güçlü bir sistemdir.

### **GELECEK İÇİN VİZYON OLUŞTURMA**

*“İnsanoğlu para kazanmak için sağlığını harcar. Sonra da sağlığını geri kazanmak için parasını harcar. Ve gelecek için o kadar endişelidir ki yaşadığı andan keyif almaz; sonuç olarak ne şimdide yaşamaktadır ne de gelecekte; hiç ölmeyecekmiş gibi yaşar ve gerçekten hiç yaşamadan ölür.”* James J. Lachard

---

<sup>3</sup> Hedonik adaptasyon: İnsanoğlunun hayattaki iyi ya da kötü her türlü duruma uyum sağlama sürecidir.

Büyük çoğunluğumuz bizi mutlu edeceğini *düşündüğümüz hedeflerin* peşinden koşarız; ama sadece kırklı yaşlarımızda bir gün bize ne oldu da kendimizi ilham vermeyen, sıkıcı, ruhsuz bir hayatta bulduğumuzu merak ederek uyanmak için.

İlk olarak, birçok sanayileşmiş ülkede hayatla ilgili büyük problem bizden yasal olarak bir şişe su satın almadan önce kariyer seçmemizin beklenmesidir.

Günümüz hedef belirleme sisteminde temel bir kusur var: Saçrallarla örtülmüş aklımızla araçlarla amaçları karıştırıyoruz.

Genelde insanlar, araç (ara) hedeflerle nihai (son) hedefleri karıştırırlar. Nihai hedefler gibi görünen araç hedeflere para yatırırız ve yıllarca zarara gireriz. Bu bizi sıkıntıya düşürebilir. Araç hedeflerle nihai hedefler arasındaki fark daha çok insanın hayatlarında erken öğrenmelerini dilediğim derslerden biridir. Nihai hedefler, insan olmanın nihai ödülüdür. Nihai hedefler aşkı deneyimlemeyle, gerçekten mutlu olarak dünyayı dolaşmayla, evrene katkı sağlamayla ilgilidir çünkü böyle yapmak size anlam verir ve bunun saf sevinci için yeni bir beceri öğretir.

Nihai hedefler ruhunuza hitap eder. Size kendilerinden mutluluk getirir ve sizi mutluluğa götürür. Görünüşte bir etiket, standart ya da toplum tarafından yakıştırılan bir değer verdikleri için değil. Nihai hedefler, ücret amacıyla ya da maddi ödüller için de üstlenilmez. Bunlar, hayatınızda en iyi anıları oluşturan deneyimlerdir.

Diploma, ödül, büyük bir iş anlaşması ya da başka başarılar kesinlikle iyi duygular getirirler fakat onların peşinden GİDERKEN mutlu OLMAZSANIZ onlar nihai hedef değillerdir. Nihai hedefler, peşinden koştuğunuz işin içine saklanmış mutluluklardır.

Fakat ben de hayatımın çoğu için araç hedeflerin peşinden koştum. Araç hedefler toplumun, mutlu olmak için sahip olmamız gerektiğini söylediği şeylerdir. Hedef olarak yazdığım hemen hemen her şey aslında nihai hedeflere giden araç hedeflerdir, nihai hedeflerin kendisi değildir. Örneğin:

- İyi bir not ortalamasıyla liseden mezun olmak.
- Doğru üniversiteyi kazanabilmek.
- Yaz stajımı ayarlamak vb.

Fakat araç hedefler odak noktanız olduğunda asıl noktayı kaçırabilirsiniz.

Zihninize net bir vizyon verdiğinizde ilginç şeyler olur. Hedef, araç hedef de olsa nihai hedef de olsa zihniniz o hedefi size getirmek için bir yolunu bulacaktır. Bu yüzden hedef belirlemenin eğitilmemiş zihinler için tehlikeli olabileceğini söylüyorum.

İyi haber şu ki zaten yolunuzdasınız. Büyük, güzel nihai hedefler oluşturduğunuzda harika şeyler olmaya baslar. Beyniniz, aradığınız ve hissettiğiniz şeylere odaklanır. Hedeflerine giden yolu kontrol altına almaya baslar.

Steve Jobs ne güzel ifade ediyor:

*“Noktaları ileriye bakarak birleştiremezsiniz; noktaları sadece geriye bakarak birleştirebilirsiniz. Bu nedenle, noktaların gelecekte bir şekilde birleşeceğine inanmanız gerekiyor. Bir şeye; cesaretinize, kadere, hayata,*

*karmaya ya da herhangi bir şeye inanmak zorundasınız. Çünkü noktaların yolları birleştireceğine inanmak, yüreğiniz sizi çok kullanılan yoldan çıkaracak olsa bile yüreğinizi takip etmeniz için size güven verecektir ve bu, bütün farkı oluşturacaktır.”*

### **NASIL CESUR OLUNABİLECEĞİ-Gamsız Olun!**

Bugün ruhanilikte harika bir mit var: Ruhani olmak için kendinizi dünyadan soyutlamanız gerekir. Diğer bir deyişle, Ruhani olmak için insanın büyük hedeflerden, arzulardan ve zenginlikten vazgeçmesi gerekir.

Bu saçmalaktır. Aslında birçok olağanüstü akıl tam tersini yapar. Yaşayan harika filozof Ken Wilber bu konu üzerinde “Egosuzluk” adlı güzel makalesinde şöyle der:

*“Özgün insan, bir şekilde çoğu insanı motive eden dağınık, ilginç, karışık, heyecan verici, arzularcı, zorlatici güçlerden yoksun bir insandan daha az olmak için ruhsal akıl ister... Biz akıllarımızın onlar tarafından her birlikte dokunulmayacak akıllar olmasını isteriz. Ve bu yokluk, bu boşluk, bu ‘kişiselden daha azlık’ bizim genellikle ‘egosuz’ olarak adlandırdığımız şeydir.*

*Fakat egosuz ‘kişiselden daha az’ anlamına gelmez; ‘kişiselden daha fazla’ anlamına gelir. Kişisel eksi değil, kişisel ARTI. Bütün normal kişisel nitelikler artı biraz transpersonel nitelik. Musa’dan İsa’ya, Padmasambhava’ya kadar büyük yogileri, azizleri ve bilgeleri düşünün. Bunlar zayıf karakterli korkak kişiler değillerdi aksine cesur, düzen değiştiren kişilerdi. Küçük çapta etki yapmadılar tabiri caizse dünyayı yerinden oynattılar; birçoğu yıllardır devam eden büyük sosyal devrimlere teşvik ettiler.*

*Ve bunu insan olmanın fiziksel, duygusal ve zihinsel boyutlarından ve araçları olan egodan kaçındıkları için değil onlarla dünyayı temelinden sarsacak motivasyon ve güçle uğraştıkları için yaptılar.”*

Ken Wilber'in güzel sözleri ruhani olma konusundaki iç çatışmamın bir kısmını çözmeme yardımcı oldu. Bence ruhani olmanın birçok yolu var ve bunlardan biri de cesur olmaktır: ileri görüşlülük enerjisiyle ve bilim adamları, girişimciler ve insanlığı ileri götürececek projeler üzerine çalışan büyük insanlar gibi mevcut duruma meydan okuma cesaretiyle dolu olmak. Bundan daha canlandırıcı ne olabilirdi?

Genelde gerçekten korktuğumuz şey başkalarını ya da başka şeyleri kaybetmek değil, o kişilerin ya da şeylerin bize hissettirdikleri şeyi kaybetmektir. Bu durum, öz değer duygumuzu ve mutluluğumuzu bizim dışımızdaki kişilere ya da şeylere bağladığımızda gerçekleşir.

**GAMSIZ:** Huzur içinde ve kendinizle barışık olmanızdır. İnsanların söyledikleri ya da yaptıkları hiçbir şey sizi üzmez ve hiçbir olumsuzluk size işlemez. Kulağa hoş geliyor değil mi? Öyleyse sorulması gereken soru şu: *Nasıl gamsız oluruz?*

Korkunun yerine cesareti koymak gamsız olmanın önemli parçalarından biridir. Birçok insan sürekli olarak yeterince sevilmemekten, yeterince çabuk başarılı ve etkileyici olamamaktan ve onları mutlu eden şeyleri kaybetmekten dolayı endişe eder ve canlarını sıkırlar. Fakat sizi yanlış önceliklere götüren saçrallardan kurtulup, araç hedeflerinize baktığınızda ve öz kaynaklı nihai hedefler oluşturduğunuzda kendinizi oldukça rahatlamış hissedeceksiniz.



İşten eve geldiğinizde eşiniz tarafından belli bir şekilde karşılanmayı bekleyebilirsiniz. Bu gerçekleşmezse kendinizi reddedilmiş ve keyifsiz hissedersiniz.

Övülmeyi, fark edilmeyi ya da fikirlerinizin patronunuz, üstünüz tarafından dinlenmesini bekleyebilirsiniz. Bu gerçekleşmezse takdir edilmediğinize, saygı duyulmadığınıza ya da patronunuzun kötü biri olduğuna karar verirsiniz.

Ya da belki de oğlunuz veya kızınız sizi yeterince aramaz ya da kız kardeşiniz veya erkek kardeşiniz beklediğiniz şekilde doğum gününüzü hatırlamaz. Sonuç: Duygular tekrar yerlerde.

Bütün bu durumlarda işin güzel tarafı yeterli olmadığını harfi harfine düşünmezsiniz.

Bu sahip olunabilecek en güçsüzleştirici model türüdür çünkü hayatınızda olan biten şeyler için dış etkenleri suçlarsınız. Bu model sizi hayatınızı kontrol edebilme yetinizden yoksun bırakır. Başkalarının yaptıklarını kontrol edemezsiniz fakat başkalarına nasıl tepki vereceğinizi kontrol edebilirsiniz.

Gamsız olmak için Slikon Vadisi yatırımcısı Kamal Ravikant'tan öğrendiğim "Aynadaki Kişi" egzersizini paylaşıyorum.

Kamal'ın tekniği, aynada kendinize bakıp **"Seni seviyorum"** demenizdir. Aynada kendinizle konuşmak doğrudan ruhunuzla konuşmak gibidir; özellikle gözünüzün içine bakarak konuşmak. Uzun bir süre birinin gözünün içine bakmanın ne kadar rahatsız edici olabileceğini fark ettiniz mi? Bu egzersiz rahatsızlığı ortadan kaldırır çünkü birliktelik ve sevgi duygularını ortaya çıkarır.

Bir gözünüze odaklanarak başlayın. Bakışınız gözünüzle örtüştüğünde kendinize (yüksek sesle ya da sessizce) **"Seni seviyorum"** deyin. Bunu yeterli olduğunu hissedene kadar uzun ya da kısa süreliğine yapabilirsiniz.

Kamal bunu her gün yapmanızı önermektedir, Spor salonuna gitmek gibi düzenli olmalıdır. Sabahları dişleri fırçalama alışkanlığınıza ekleyin. Diş fırçasını yerine koyduktan sonra yaklaşın, rahatlayın ve aynada kendinize bakın.

Bu tekniğin gücüne kefil olabilirim. Kamal bunu benimle paylaştıktan ve ben bunu uygulamaya başladıktan sonra öz sevgi ve güvenlik duygularının önemli ölçüde arttığını deneyimledim. Bir haftadan daha kısa süre içerisinde çevremdeki insanlarla tamamen yeni bir şekilde iletişime geçtiğimi hissettim.

Arkadaşım yazar Sonia Choquette'nin tavsiyesi şu: ***Bulduğun anda ol.***

Dikkatimi korku ve endişeden uzaklaştırdım. Bunun yerine masada önümde duran bitkilerin yapraklarına odaklandım. Yaprakların üzerindeki ince damarları fark ettim, yeşil yüzeylere düşen güneş ışığını izledim ve kökteki doku ve esnekliği hissetmek için köke dokundum. Bir dakika içerisinde rahatlama hapi almış gibi hissettim. Her şey neredeyse tekrar normale dönmüştü. Bu, ana odaklanmanın gücüdür. Bu zihninizi stres, korku, yargılama, sinir ya da kızgınlık gibi dünyayla ya da insanlarla ilgili sahip olduğunuz duygulardan arındırır ve bu sizi kim olduğunuzu hatırlamanıza ve bulunduğunuz anda olmanıza zorlar,

Bir daha huzurunuzu kaybettiğinizi ya da yargılanmış,

aşağılanmış veya sevdiğimiz biri tarafından kırıldığınızı hissettiğinizde zihinsel durumunuzu otomatik düzeltmek için bu hızlı zihinsel kontrol yöntemini hatırlayın. Bu sizi hemen stresten ve endişeden arındıracaktır ve sizi tekrar mutluluğa götürecektir.

Arianna Huffington ile görüştüğümde nasıl an odaklı olabildiğiyle ilgili önemli bir tavsiyede bulunmuştu. Gergin, acelesi ya da dikkatinizin dağıldığını hissettiğinizde on saniye boyunca nefes alıp verişinize odaklanın.

### **Olağanüstü Ruh İçin Tavsiye**

Belli bir noktada risk almaya karar verebilirsiniz. Başarının hızlı ya da kolay gelmeyebileceğini bilin. Bazen birçok kişi çabucak başarılı olmuş gibi görünür. Ama o öyle değildir.

Silikon Vadisindeki en etkili kişilerden biri olan arkadaşım Peter Diamandis'e "birini olağanüstü yapan" nedir diye sordum. Peter aynı zamanda Singularity Üniversitesinin ve X Prize Vakfının kurucusudur. O bugün dünyanın önde gelen liderlerinden biri olarak anılmaktadır. Bu yüzden Peter'e ona göre bu kişileri ve kendisini bu kadar başarılı yapan şeyin ne olduğunu sordum. Peter şöyle cevap verdi:

*"Bu insanları bu kadar başarılı yapan şeyin azim olduğunu söyleyebilirim. Yürekten gelen ve duygusal olarak motive eden bir tutkuya sahipler, sabah sizi uyandıran ve gece sizi ayakta tutan evrende çözmek istediğiniz bir şeyler. Başkalarına göre, bunlar küçümsedikleri ya da çözmek istedikleri adaletsizlikler olabilir. Duygusal rehber yıldızınız, tutkunuz yoksa büyük ve cesur işler yapmanın zor olduğunu biliyorum; çoğu kişi onları durduran şeylerden dolayı değil, vazgeçmelerinden dolayı başarısız olur."*

Peter'in değindiği iki şeye dikkat edin. Bu kolay olmayacak. Fakat sizi ileri götüren bir tutkunuz varsa üstünlüğünüz var demektir. Bu özel tutkuyu -o arzuyu aklınızda, kalbinizde ve ruhunuzda ateşleyen şeyi belirlemenin neden bu kadar önemli olduğunun bir başka cevabıdır.

Ayrıca Peter bir keresinde bana şöyle demişti: "Bir süper gücüm olsa sebat olurdu. X Prize hedefimi gerçekleştirmek on yılımı aldı."

### **KAYNAKÇA**

#### **OLAĞANÜSTÜ YAŞAMLAR için OLAĞANDIŞI KURALLAR**

**Özgün Adı:** *The Code of the Extraordinary Mind*

**Vishen LAKHIANI**

**Çeviri: Tayfun Soylu**

**GANJ Yayıncılık-I. Baskı: Şubat 2017 (324 sayfa)**

**Vishen LAKHIANI;** Mindvalley şirketinin kurucusu. İki yüzden fazla yazar ve iki milyondan fazla katılımcı ile kişisel gelişim alanında küresel olarak yeni fikirlerin öncülüğünü yapmaktadırlar.

Bu Kitap'ta olağanüstü bir akla sahip olan evrende muhteşem etkiler bırakarak kendi kurallarıyla hayatlarını yaşayan elli insanla iki yüz saatten fazla yapılan görüşmeler sonunda edinilmiş saf bilgelikleri paylaşmaktadır.