KENDİNİ
GERÇEKLEŞTİRMENİN
5 KATMANI

SENİN YOLUN HANGİSİ?



BAHAR ERİŞ

ALFA | EĞİTİM

SENİN YOLUN HANGİSİ?

BAHAR ERİŞ

Dr. Bahar Eriş, çocuklarda *üstün zekâ ve yetenek eğitimi* üzerine odaklanmış bir akademisyen ve yazardır. Boğaziçi Üniversitesi Mütercim Tercümanlık Bölümünden mezun olduktan sonra Fulbright bursuyla ABD'ye gitmiştir.

1998-2004 yıllarında New York'ta, Columbia Üniversitesinde öğrenim görmüştür. *Üstün yetenek eğitimi* alanında yüksek lisansını tamamladıktan sonra aynı okuldan doktorasını almıştır. 6 yıllık eğitimi süresince *Teachers College*'da öğretmenlik yapmıştır.

Eriş, Türkiye'ye döndükten sonra, 10 yıl boyunca (2004-2014) *Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesinde* "üstün yetenek eğitimi" konusunda dersler vermiştir. 2015-2017 yıllarında *Bahçeşehir Üniversitesi* Üstün Yetenekliler Eğitim Programı'nda *Yrd. Doç. Dr.* olarak yüksek lisans derslerine girmiştir.

2017'de uzmanları ve anneleri bir araya getiren MomTalks etkinliğini hayata geçirmiştir. Aileleri bilinçlendirmeyi amaçlayan bu organizasyon, her yıl İstanbul başta olmak üzere Türkiye'nin farklı şehirlerinde düzenlenecektir.

Alfa Yayınlarından çıkan *Her Çocuk Üstün Yeteneklidir* (17. baskı), *Anne Beynim Aç* (14. baskı), *Çocuklar Nasıl Başarır?* (Mümin Sekman'la) (35. baskı), *Gölgedeki Yıldızlar* (7. baskı), *Çocuklar Nasıl Başarır?* 2 (15. baskı), *Korkmasaydın Ne Yapardın* (16. Baskı) ve *Senin Yolun Hangisi* kitaplarının yazarıdır. Aynı zamanda 25 yıldır profesyonel simultane çevirmen olarak çalışmaktadır.

Eriş, Türkiye'nin farklı illerindeki okullarda, özel şirketlerde ve kurumlarda ailelere, eğitimcilere ve çalışanlara yönelik eğitimler vermektedir. Eğitimleri çocuklarda başarı, üstün zeka keşfi ve eğitimi, yaratıcılık, 21. yüzyıl becerileri, yetenek keşfi ve gelişimi konularındadır.

"Her çocuk en iyi eğitimi hak eder" düşüncesini savunan Eriş, her çocuğun içinde *keşfedilmeye değer biricik yetenekler olduğuna* inanmaktadır.

www.drbahareris.com
Instagram.com/dr.bahareris
momtalks.com.tr

Senin Yolun Hangisi?
© 2020, ALFA Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Kitabın tüm yayın hakları Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir.
Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında,
yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir elektronik veya mekanik araçla çoğaltılamaz.
Eser sahiplerinin manevi ve mali hakları saklıdır.

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni M. Faruk Bayrak
Genel Müdür Vedat Bayrak
Yayın Yönetmeni Mustafa Küpüşoğlu
Kapak Tasarımı Füsun Turcan Elmasoğlu
Sayfa Tasarımı Muzaffer Aysu

ISBN 978-625-449-090-3
1-10. Basım: Eylül 2020

Baskı ve Cilt

Melisa Matbaacılık
Çiftehavuzlar Yolu, Acar Sanayi Sitesi, No: 8, Bayrampaşa-İstanbul
Tel: (0212) 674 97 23 Faks: (0212) 674 97 29
Sertifika no: 45099

Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.
Alemdar Mahallesi, Ticarethane Sokak No: 15 34110 Cağaloğlu-İstanbul
Tel: (0212) 511 53 03 Faks: (0212) 519 33 00
www.alfakitap.com - info@alfakitap.com
Sertifika no: 43949

KENDİNİ
GERÇEKLEŞTİRMENİN
5 KATMANI

SENİN YOLUN HANGİSİ?



BAHAR ERİŞ

ALFA | EĞİTİM

İşini aşkla yapanlara …

İÇİNDEKİLER

BAŞLARKEN

POTANSİYELİMİZİ NASIL KEŞFEDERİZ? KEŞFETTİKTEN SONRA NASIL İNŞA EDERİZ? **9**

BİRİNCİ BÖLÜM

DOĞAL EĞİLİMLER: HAYAL ETTİĞİN HER ŞEY OLABİLİR MİSİN? **27**

GENLER NEREYE KADAR GENİŞLER? **29**

HERKES HER ŞEY OLABİLİR Mİ? **41**

DOĞAL EĞİLİMLERİ NASIL KEŞFEDERİZ? **47**

ÜNİVERSİTE DÖNEMİ: KÖPRÜDEN ÖNCEKİ SON ÇIKIŞ MI? **60**

İKİNCİ BÖLÜM

SÜRDÜRÜLEBİLİR MOTİVASYON: "SEVİYORSAN CANDAN" **75**

KEMİKLE GERDEĞE GİRMEK: MOTİVASYONUN NE KADAR YÜKSEK? **76**

AŞKIN ERKEN İŞARETLERİ: BÜYÜLÜ BULUŞMA ANLARI **83**

MOTİVASYON İKİYÜZLÜDÜR; İÇİ DIŞI BİR DEĞİLDİR! **93**

KENDİNİ UNUTTUĞUN ANLARDA KENDİNİ BULMAK: AKIŞ **102**

ÖZMOTİVASYON NEYE BENZER? **109**

MOTİVASYONU ARTTIRAN DİĞER YÖNTEMLER **114**

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

VERİMLİ VE BİLİNÇLİ ÇABA: POTANSİYEL NASIL İŞLENİR? **121**

ÇABASIZ YETENEĞE NE OLUR? **123**

HER ÇABA BİR DEĞİL: BİLİNÇLİ PRATİĞİN GÜCÜ **131**

İRADENİN KADİM DOSTU: ALIŞKANLIK **146**

SEÇİLMİŞ YALNIZLIK: KENDİNİ BULMAK İÇİN
KENDİNLE KALIYOR MUSUN? **159**
HAYALİMİZE GİDEN YOLDA ÜRETKENLİĞİMİZİ
ARTIRMAK İÇİN BAŞKA NELER YAPABİLİRİZ? **167**

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

DOĞRU DESTEK MEKANİZMALARI **187**
POTANSİYEL NASIL BİR İKLİMDE YEŞERİR? **189**
ÇOCUKLARI KORUMAK MI, ÖZGÜRLEŞTİRMEK Mİ? **195**
POTANSİYELDEN PERFORMANSA FARKLI
AİLE PORTRELERİ **209**
ÖĞRETMEN: POTANSİYEL,
NASIL ÖĞRETMENLERİN ELİNDE YEŞERİR? **226**

BEŞİNCİ BÖLÜM

KARAKTER: KAYA GİBİ SAĞLAM, BAMBU GİBİ ESNEK,
AKARSU GİBİ AKIŞKAN **241**
KAYA GİBİ SAĞLAM KARAKTER **243**
BAMBU GİBİ ESNEK OLMAK **257**
ESNEKLİĞİ NASIL ARTTIRABİLİRİZ? **266**
GELİŞİM ODAKLILIK: AKARSU BEYİNLİ MİSİNİZ,
GÖL BEYİNLİ Mİ? **280**
AKARSU KARAKTERİ DESTEKLEYEN
BAZI YAKLAŞIMLAR NELER? **284**

ALTINCI BÖLÜM

YETENEĞİN NEYE HİZMET EDİYOR? **293**
BİTİRİRKEN: SENİN YOLUN HANGİSİ? **299**

BAŞLARKEN: POTANSİYELİMİZİ NASIL KEŞFEDERİZ? KEŞFETTİKTEN SONRA NASIL İNŞA EDERİZ?

... Dört yaşındaydım. Babama abisi bir-iki yıl önce doğum gününde bir raket hediye etmişti. (Bir gün babam) beni Sochi'de tenis oynadığı mahallenin kortuna getirdi. Kilden kortları olan küçük bir park, bir büfe, bir dönmedolap ve tepesinden baktığında apartmanların ötesinde alabildiğine Karadeniz manzarası... O gün, canım sıkıldığı için babamın çantasından bir raket ve bir top çıkardım. Topa vurmaya başladım. Çitlere, duvara... Küçüktüm, ne yaptığımı bilmiyordum ama hızla transa girmiştim. Top avcumun içinde bir yoyo gibi gidip geliyordu... Hayat benim için böyle başladı.

İlk topa vuruşta aşk! Potansiyelini keşfettiği günü hayatının başlangıcı addeden bu küçük kızın kim olduğunu tahmin edebiliyor musunuz? Maria Sharapova, doğru tahmin.

Küçük Maria, içindeki sporcu potansiyeliyle eline ilk kez raket aldığı gün buluşan şanslılardan. O ilk anın büyüsü yok olmamış bir türlü. Zamanla daha da kuvvetlenmiş içindeki ateş. Yıllar

boyunca her gün sebatla ve bilinçle çalışarak potansiyelini inşa etmiş bu azimli küçük kız. Çevresi de desteğini esirgememiş. Özellikle babası, kızının kendini gerçekleştirme yolculuğunda hep yanında durmuş.

Aşk mühim mesele. Kendi yolundan akmak gibisi var mı? Sevmediğin ve lâyıkıyla yapamadığın bir işte her gün çalışmak acı vermez mi hayatta? Sürekli akıntıya karşı kürek çekmektense, akıntıyla aynı yönde giderse coşkuyla ilerlemez mi insan?

İşte Sharapova için de tenis, akış yolu olmuş. Sadece bir meslek olmanın ötesinde, onu sabah yataktan kaldıran "anlam" olmuş. Öyle bir anlam ki, hayatının en zorlu dönemlerinde ona sarılarak ayakta durabilmiş:

> *Topa vurmayı hep sevdim... Her sorunu çözen tek şey buydu. Can sıkıcı bir maç sonunda Wimbledon*'ı mı kaybettin, ters gidebilecek her şey ters mi gitti? Bir raket al ve topa vur... Topa vurmak seni âna döndürür, açan çiçeklere ve öten kuşlara döndürür. Dünyanın öbür ucundan korkunç bir haber mi geldi? Anneannen öldü ve upuzun bir uçak yolculuğu sonunda seni bekleyen bir cenaze mi var? Eline bir raket al, bir top al ve topa vur! Kurallar değişmişse, kuralların değiştiğinden haberin yoksa, yıllardır kullandığın bir ilaç birdenbire her şeyi yerle bir ettiyse eline bir raket al ve topa vur!

Çok zorlu zamanlardan geçmiş kariyerinde Sharapova. Tenis oynamaktan men edilmiş, hayatı bir anda tepetaklak olmuş. Ancak haklı olduğuna inandığı yolda mücadeleyi bırakmamış. En sonunda temize çıkmış. Bugün hâlâ onun durumunu şaibeli bulan küçük bir kesim olsa da mücadelesinin sonunda kaybettiği her şeyi tekrar kazanmış. Anlaşmaları yenilenmiş, yasağı kaldırılmış, aşkına yeniden kavuşmuş.

"Yeteneğini korumak istiyorsan, ondan güçlü olmalısın" der Henri Matisse. Zorluklar karşısında dik durabilen, kırılmadan esneyebilen, mücadeleci bir karakter, kendini gerçekleştirme yolculuğunun önemli bir parçası:

Kariyerimde pek çok kez bırakma noktasına geldim. "Buna ihtiyacım yok," diyebilirdim, "param var, şöhretim var, zaferlerim var..." Ancak bir şeye olan aşkın bütün bunlardan daha büyükse, sabah dışarıda hava buz gibiyken yataktan kalkmaya devam edersin; zor bir günün seni beklediğini bilirken, her şey ters giderken, dünyanın sana inanmadığını hissederken, kendini küçük hissederken de devam edersin...

"Bir şeye âşık oldunuz mu her şeyi unutursunuz," demişti tarihçi Halil İnalcık da. Hangi alanda olursa olsun, işini aşkla yapanların ortak noktası, zorluk çıktığında yılmamak. Aksilikler karşısında hemen pes ediyorsak, belki de aşk sandığımız şey geçici bir hevestir, yeniden düşünmek gerekir.

Bazen aşk da yetmez. Şans da denklemin yadsınamaz bir parçasıdır. Sharapova, omzundaki sağlık sorunu nedeniyle 32 yaşında aşkına veda etmek zorunda kaldı. "*Hayatta başına gelenleri kontrol edemezsin, ama nasıl tepki verebileceğin senin elinde,*" der Epiktetos. Sharapova da içinde gizli diğer aşkları keşfetmek için farklı bir kariyer yolculuğuna yelken açtı.

Sonu nasıl olursa olsun, onunki bir "kendini gerçekleştirme" hikâyesi. Özüne sadık bir hayat yaşayabilmiş, potansiyelini performansa dönüştürebilmiş şanslı azınlıktan.

Ya gerçekleşmemiş potansiyel neye benzer, hiç düşündünüz mü? Hep duyduğumuz o büyülü başarı hikayelerine karşın, içinde saklı potansiyeli keşfetmeden hayatını tamamlayan kaç insan vardır kim bilir? Hikâyelerini duymayız çoğu zaman, çünkü spot

ışıkları onların üzerine düşmez. Mikhail Yuryeviç Lermontov, *Zamanımızın Bir Kahramanı* eserinde çok güzel tarif etmiştir bu insanların çıkmazını:

Bütün dünyayı sevmeye hazırdım, değerlendiren çıkmadı. Böylelikle de nefret etmeyi öğrendim. Renksiz gençliğimi, kendime ve dünyaya karşı giriştiğim savaşta tükettim. Alaya alınmaktan korktuğum için en iyi duygularımı yüreğimin derinlerine gömdüm, orada silinip gittiler. Hep doğru söyledim ama bana inanmadılar. O zaman kandırmaya başladım. Kibarların dünyasını, toplumun işleyişini iyiden iyiye kavrayınca, hayat biliminde ustalık kazandım. Başkalarının bu ustalığı kazanmadan mutluluğa nasıl ulaştıklarını gördüm. Benim hiç yılmadan erişmeye çalıştığım önceliklerin tadını, onlar kendilerini hiç yormadan çıkarıyorlardı. O zaman içimi bir karamsarlık kapladı. Tabanca kurşunuyla giderilecek türden bir karamsarlık değildi bu: Soğuk, çaresiz, sevimliliğin, iyi niyetli bir gülümsemenin altına gizlenen bir umutsuzluktu. Ruh yönünden sakat olmuştum. Ruhumun yarısı yoktu; solmuştu, uçmuştu, ölmüştü. Ben de o yarıyı kestim attım.

Yuryeviç'in hazin serzenişindeki gibi, özünü keşfedip inşa edememek insanı yaşarken yok edebilir. Birçok insan henüz hayattayken *ruhları solar, uçar, ölür.* Virginia Woolf'un ifadesiyle, *"parçalanmış kozanın içinde kanatları yapışık, titrek ve buruş buruş"* ruhlarla doludur dünya. Pişman ruhlarla doludur.

En yaygın pişmanlık: Potansiyelini gerçekleştirmezsen ne olur?

Dünyadaki en zengin yerler mezarlıklardır;
çünkü mezarlıklarda hiç gerçekleşmeyen

umutları ve hayalleri, hiç yazılmamış kitapları,
hiç söylenmeyen şarkıları, asla paylaşılmayan icatları
ve hiç keşfedilmemiş tedavileri bulabilirsiniz.

Myles Munroe

"Keşke başkalarının benden beklediği hayatı değil de, kendi özüme sadık bir hayat yaşama cesaretini gösterseydim."

Ölmeden Önce En Çok Pişman Olduğumuz 5 Şey kitabının yazarı hemşire Bronnie Ware'ye göre en büyük pişmanlık buymuş. İlk okuduğumda çok etkilenmiştim. Bunun "en yaygın pişmanlık" olması beni epey düşündürmüştü. İnsanın sadece başkalarının beklentilerini karşılamak için potansiyellerine, hayallerine, kabiliyetlerine sırt çevirmesini acıklı bulmuştum.

Yaşamının sonuna gelmiş hastaların bakımından sorumlu hemşire Bronnie, deneyimlerini şöyle anlatıyordu:

> *... İnsanlar hayatlarının sonuna geldiklerini anlayıp geriye dönüp baktıklarında, ne çok hayali gerçekleştiremedikleri hemen görülüyor. Çoğu hayallerinin yarısını bile gerçekleştirememiş. Bunun hayatta yaptıkları ya da yapmadıkları seçimlerle ilgili olduğunu biliyorlar.*

Bu insanlar yaşamlarının sonuna geldiklerinde, belki artık kimseye hesap vermek zorunda olmadıkları, belki kaybedecekleri ya da çekinecekleri bir şey kalmadığı, belki başkalarının onlardan artık beklentisi olmadığı için bunu itiraf ediyorlardı. Neden o aşamaya kadar bir şey yapmamışlardı? Başka bir hayat mümkün olamaz mıydı?

Bazı sabahlar metroda, yüzlerinde mutsuz bir ifadeyle işe giden insanlar görüyorum. Bunun pek çok açıklaması olabilir elbette ama benim aklımdan geçen ilk şey şu: İşlerini büyük olası-

lıkla sevmiyorlar. Acaba sevdikleri bir işe gidiyor olsalardı, beden dilleri, yüz ifadeleri, çevreye yaydıkları enerji nasıl olurdu?

Kim bilir o depresif ifadenin altında keşfedilmemiş ne ressamlar, yazarlar, sporcular, müzisyenler, dansçılar, öğretmenler, oyuncular, bilim insanları var. İnsanlar tutku duyduğu, potansiyelinin daha güçlü olduğu alanda desteklenseydi ne olurdu? Bunun doğal bir sonucu olarak dünyaya pişmanlık yerine tatmin duygusuyla veda eden insan sayısı çok daha fazla olmaz mıydı? Daha çok insan kendini gerçekleştirmenin hazzıyla tamamlamaz mıydı şu bir kerecik yaşadığı ömrü?

Büyük filozoflar ne diyor?

Potansiyelini gerçekleştirme konusu tarih boyunca büyük düşünürlerin gündeminde olmuş. Bu konuyu felsefesinin odağına alanlardan biri, Aristo. Aristo, "*Mutlu yaşam, kişinin yeteneklerini engellemeden işleyebilmesidir,*" diyor. Ona göre evrende her nesnenin bir var olma sebebi var.[1] Bir masa gibi cansız bir nesne bile bir varoluş amacına sahip: İnsanların üzerinde çalışması, yemek yemesi veya üzerine bir şeyler koyması için var.

Aristo canlı organizmalarda potansiyeli açıklarken, "*dynamis*" kavramından söz ediyor. "*Dynamis*" eski Yunan'da "güç" demek[2] Yani "dinamizm" sözcüğünün kökeni. *Dynamis*, doğanın bize

---

1 Aristo'nun "*self-realization*" (kendini gerçekleştirme) anlayışı iki bölümden oluşur, ki bu tarz bir tanımı daha kapsayıcı buluyorum: 1. Kendini fark etmek anlamında "*self-realize*" 2. Potansiyelini performansa dönüştürmek anlamında "*self-realize.*"

2 "*Dunamis*"; bu kavramı insandaki potansiyeli anlatmak için ilk kullanan Aristo olmuş. Hatta Alfred Nobel "dinamit" kavramını buradan esinlenerek ortaya atmıştır.

verdiği, bir şeyi yapma gücü ya da kapasitesi. "Uzun vadeli ve yapıcı bir kişisel inşa süreci" anlamına geliyor.[3]

Aristo'nun felsefesinde potansiyelini gerçekleştirmek, *olgunlaşmış haline dönüşebilmek* demektir. Mesela bir tohumun bir bitki ya da ağaca dönüşme potansiyeli vardır. Döllenen bir yumurtanın bir tavuk ya da horoza dönüşme potansiyeli bulunur. Kişinin mutluluğu, bu potansiyelin doğru keşfiyle mümkündür.

Kişinin hangi alanda daha fazla potansiyeli olduğunu doğru anlamak önemlidir. Yoksa *eğitim de, niyet de, mantık yürütme de* kısır kalabilir. *Yeteneğin* ve *seni mutlu eden şey*, potansiyelini doğru anlamlandırmak için kilit noktadır.

Tabii bu keşfi, sebatkâr ve uzun soluklu bir eğitim süreciyle desteklemek asıl mesele. Buna karşın "dinamizm" kelimesinin modern kullanımı, *ani ve patlamalı bir büyüme* algısı yaratır. Bu yanlış anlamayı dinamitin mucidi Alfred Nobel'e borçluyuz. Nobel'in bulduğu patlayıcıya "dinamit" adını vermesi, sözcüğün özündeki sabır, sebat ve gelişim odağını ânında havaya uçurmuş!

Schopenhauer da, potansiyelini gerçekleştirmek ve mutluluk arasında bağ kuranlardan. *Yaşam Bilgeliği Üzerine Aforizmalar*'da,[4] kapasitesinin altında çalışan kişinin kendini ömür boyu

---

3 Mesela Arapçadaki "kuvve" kavramı da "potansiyel"e karşılık gelir. İbni Sina'nın *kuvveden fiile* kavramı da Aristo felsefesine benzer şekilde potansiyelin gerçekleşmesi anlamını taşır.

4 Olağanüstü kas gücüyle donanmış Herkül gibi bir insan, dış koşullar yüzünden oturarak yapması gereken bir işle, küçük zavallı bir zanaatla uğraşmak ya da kendisine çok yabancı başka türlü güçler gerektiren çalışmalar ve zihinsel işler yapmak zorunda kalırsa, bunun sonucunda kendisinde kusursuz olan kuvvetleri kullanamazsa kendini ömür boyu mutsuz hissedecektir. ... zihinsel güçleri çok ağır basan ve bu güçleri gerektirmeyen çok kötü bir işi yapan ya da fiziksel gücünün yetmediği bedensel bir işi yapmak uğruna zihinsel güçlerini geliştiremeden, kullanamadan olduğu gibi bırakmak zorunda kalan biri daha mutsuz olacaktır.

mutsuz hissedeceğini vurguluyor. Aynı şekilde, potansiyel sahibi olduğu alanın dışında başka bir alanda çalışmanın da mutsuzluğa kesilen bilet olduğunu söylüyor.

Psikologlar da "potansiyel" diyor

Potansiyelini gerçekleştirmek ve *sağlık* arasındaki ilişkiyi de göz ardı etmemek gerekir. Psikolog William James, "*Eğer bir organizma potansiyelinin tümünü kullanamıyorsa zamanla hasta olur,*" demiştir. Dünya Sağlık Örgütünün sağlık tanımı da, "kişinin potansiyelini gerçekleştirmesi" ifadesini kapsar.

Kendini gerçekleştirme kavramını ortaya atan psikolog Abraham Maslow da, konuyu *başarı* bağlamında değerlendirmiştir. Maslow, "İnsanın tek rakibi kendi potansiyelidir. Tek başarısızlığı ise kendi ihtimallerini gerçekleştirmemektir," der. Müzisyen müzik yapar, sanatçı sanat yapar, şair şiir yazarsa kendisiyle ve hayatla barışık olabilir. Maslow'a göre, insan ne olabilecek kapasitedeyse o olmalıdır.

Değerli eğitimci ve psikolog Doğan Cüceloğlu, *kendini gerçekleştirme* kavramına, kültürümüze de uyacak şekilde, "*gönlünün muradını keşfetmek*" diyor. Cüceloğlu, her çocuğun gönlünün muradıyla doğduğuna inanıyor:

> *... Bir insan "her şeyi kuşatan varoluşun bütünlüğü" içinde kendine özgü bir yerle, bir işlevle, bir hizmet beklentisiyle doğuyor. Bedendeki her bir hücrenin bedenin bütünlüğü içinde özel bir yeri, kendine özgü bir işlevi olduğu gibi. Bu çocuk büyüdükçe yaşam ona gönlünün muradını keşfetmesi için değişik fırsatlar sunuyor; yaşamında olaylar oluyor, insanlarla tanışıyor. Olaylarla, etkileşimlerle, insanlarla dolu yaşamın bu*

akışı içinde kişi gönlünün muradı ile karşılaştığı zaman hemen tanıyabiliyor. Çünkü içinde doğuştan getirdiği bir sezgisi var.[5]

Cüceloğlu, *Oyasin* diye bir kavramdan da söz ediyor. "Oyasin" Lakota kabilesinde, "bir kişinin yaşamında en çok yapmak istediği şey" anlamına geliyormuş. Onlara göre insanın kendi Oyasin'ini kendi keşfetmesi gerekiyormuş.

Bunun için önemli nokta, *hayatında bazı olayların diğer insanların yaşamında olduğundan daha fazla kendini tekrar etmesi.*[6] Mesela sürekli spor faaliyetleriyle karşı karşıya gelen bir çocuğun varoluş amacı, yani Cüceloğlu'na göre *gönlünün muradı,* spor alanında dünyaya katkı sunmaktır.

Pozitif psikolojinin kurucusu Prof. Martin Seligman, kendini gerçekleştirme kavramını *mutluluk* bağlamında ele alır. Seligman'a göre, kişinin "kendini gerçekleştirmesi" *"anlam odaklı mutluluk"*tur. Sadece kendine fayda sağlayacak bir yaşamın ötesinde, dünyaya da katkı sunmak, hayatını "daha yüce bir amaca adamak" mutluluğun anahtarıdır.

İnsanın Büyük Arayışı: Hayatımla Ne Yapmalıyım?

Özetle, tarihten günümüze, ilkel kabilelerden modern medeniyetlere, psikologlardan büyük düşünürlere ortak bir anlayış hâkim görünüyor: *Potansiyeline uygun işler yapmak, mutluluk, sağlık, başarı ve dünyaya katkıyı beraberinde getiriyor.* İçimizde saklı potansiyeli öldürmek yerine dışarı akıtmak bizi her anlamda "iyileştiriyor."

---

5 http://www.dogancuceloglu.net/yazilar/480/gonlunun-muradini-kesfetmek/.

6 Lakota kültüründe buna "Wakan Oyasin" diyorlar.

Potansiyeli keşfetmek ve keşfettikten sonra inşa etmek, anlamlı bir hayata hizmet ediyor. Aristo "*eudaimonia*", Maslow "*kendini gerçekleştirme*", Viktor Frankl "*logoterapi*", Csikszentmihalyi "*akış*", Ken Robinson "*öz*", Japonlar "*ikigai*", Doğan Cüceloğlu "*gönlünün muradını bulmak*" gibi kavramlardan söz ederken hep aynı noktaya varıyor.

Verilen isim ne olursa olsun, hepsinin ortak noktası *anlamlı bir yaşam arayışı*. Hepsi, yapmak için doğduğu şeyi bulmak, içindeki potansiyeli performansa çevirmek, kendini tam gerçekleştirmek, tamamlanmışlık duygusuyla anlamlı bir hayat yaşamayı anlatıyor.

Anlam arayışında ne haz odağı ne de üstünlük mücadelesi var. Temel soru "Hayatın anlamı ne?" değil, "Hayatının anlamı ne?" sorusu. Anlam, *tamamlanmayı* veya *ulaşılmayı* bekleyen herhangi bir şeyde gizli olabilir. Kavuşulmayı bekleyen bir sevgilide, yolunu gözleyen evlatlarda, yazılmayı bekleyen bir kitapta, tamamlanmayı bekleyen bir araştırmada, dünyanın çözüm bekleyen sorunlarında, keşfedilmeyi bekleyen bir formülde, "hayalindeki sen"de olabilir.

Ulaşılacak hedef ya da hayal her neyse, onunla aramızdaki mesafe bizi hayatta tutan şey. Anlam ve umut o mesafede gizli.

Bu kitabı kimler için yazdım?

Dünyaya kendiniz olmak için geldiniz. Bir ses, bir renk, bir gölgeyle onu zenginleştirmek için geldiniz. Her birinizin içinde hâlâ çocukluğun derin uykusunda olan gizli bir varlık var. Ona hayat verin! Her birinizin içinde bir çağrı, bir istek, doğanın bir dürtüsü var; geleceğe, yeniye, daha yükseğe doğru giden bir dürtü var. Bırakın olgunlaşsın, yankılansın, besleyin onu!

Hermann Hesse

Bu kitabı yazmaktaki amacım, *hayatın sizden ne beklediğini* bulma yolculuğunuzda size bir nebze olsun ışık tutabilmek. Potansiyeli performansa, yeteneğe ve anlama dönüştürme süreciyle ilgili öğrendiklerimi sizlerle paylaşmak.

Bir eğitimci olarak anlam arayışını kişinin *karakterine, kabiliyetine, kalbine uygun bir kariyer* için uğraş vermesi üzerinden ele alacağım. Sadece kariyer de değil mesele. İçimizdeki potansiyeli keşfetmek, keşfettikten sonra inşa etmek, böylece dışımızdaki dünyaya katkı sağlamak... İçinde yaşadığımız çağa hâkim görünen anlam boşluğunu aşmanın yolu bence en çok buralardan geçiyor.

Yıllarca potansiyel, yetenek ve zekâ konularında eğitim gördüm. Kaç makale, kaç kitap, kaç araştırma okudum, bilmiyorum. Bir Zen Budist'in sayısız kapıdan geçerek tekrar başladığı yere dönmesi gibi, sonunda yine başladığım yere geldim: İnsanın potansiyelini *gerçekleştirmesi müthiş karmaşık bir süreç*. Dolayısıyla hiçbir formüle sığmaz ve tek doğru yolu yok.

Kendini gerçekleştirme, binlerce faktörün gizemli bir uyum içinde dans etmesiyle mümkün. Biz bu dansın sadece gördüğümüz, algılayabildiğimiz kadarı üzerinden konuşabiliriz. Bu *kişisel inşa sürecinin* tam yapısını kim açıklamaya çalışırsa çalışsın, hep bir malzeme eksik kalacak gibi hissediyorum. Belki hiç bitmeyecek.

Bununla birlikte elimizdeki verilerden yola çıkarak bu karmaşadan bir anlam ve fayda üretmemiz gerektiğine de inanıyorum. Ben de bugüne dek biriktirdiğim deneyim ve verilerden yola çıkarak belirlediğim temel faktörler üzerinden konuyu ele almaya çalışacağım.

Daha önce *Her Çocuk Üstün Yeteneklidir* kitabımda yer verdiğim konularla benzerlik görebilirsiniz, ancak bu kitabın teması farklı. İlk kitabım üstün zekâ ve yetenekle ilgiliydi. Bu kitabımda

ise genel olarak potansiyelimizi keşfetmek ve inşa etmek konusunu işliyorum.

Kitapta neler var?

Kendini gerçekleştirme sürecini beş temel faktör üzerinden inceleyeceğim: *doğal eğilimler*, *verimli ve bilinçli çaba, sürdürülebilir motivasyon, destek mekanizmaları ve sağlam bir karakter*. Potansiyel, bu faktörlerin birbiriyle etkileşimiyle şekilleniyor. Bu faktörlerin her birini kitapta ayrı birer bölüm halinde ele alacağım.

İlk bölüm, *doğal eğilimlerimizi* keşfetmekle ilgili. Doğal eğilimlerimizi erken yaşta keşfetmek bir avantaj. Profesyonel anlamda belli kritik pencereleri kapanmadan yakalamak önemli olabilir. Öte yandan amaç anlamlı bir hayat sürdürmekse, çoğu zaman bu kapı hayat boyu kapanmaz. İlk bölümde erken dönemde potansiyelin nasıl keşfedilebileceğini, hayatın farklı evrelerinde nelere dikkat edebileceğimizi, *erken* ve *geç* kavramlarının geçerlilik alanlarını sorgulayacağız.

İkinci bölümde *verimli çaba* sürecine bakacağız. Potansiyeli keşfetmek güzel ama yeterli değil. Keşfettikten sonra ortaya akıllı bir çaba koyarak onu inşa etmek gerekiyor. Akıllı çaba ne demek? Verimli çalışma nasıl olur? Bilinçli pratik nedir? Potansiyelini performansa çevirenler nasıl bir yol izlemiştir? Verimli çaba yöntemleri nelerdir? İrade mekanizması nasıl çalışır? Alışkanlığın gücü nereden gelir? Bu bölümde bunları ele alacağız.

Üçüncü bölüm, *sürdürülebilir motivasyon* konusunda. Sürdürülebilir mutluluk ve başarı, tıpkı Sharapova'nın hikâyesindeki gibi sabah yataktan iş aşkıyla uyanmakla yakından ilişkili. Aşkın erken işaretleri neler? Aşk için ölmeli mi, aşk o zaman mı aşk? Motivasyon kaç farklı kılıkta karşımıza çıkar? Özmotivasyon neye benzer? Kendimizi unuttuğumuz anlarda nasıl kendimizi buluruz?

Dördüncü bölümde *destek mekanizmalarına* değineceğim. Potansiyel nasıl bir iklimde yeşerir? Farklı aile yapılarından nasıl sonuçlar çıkar? İyi koçlar ve öğretmenler neyi doğru yapar? Çocukları korumak mı, özgürleştirmek mi uzun vadede iyidir?

Beşinci bölümde ise konumuz *karakter*. *Kaya gibi sağlam, bambu gibi esnek, akarsu gibi akışkan bir karakter* nasıl inşa edilir? Kariyerli ve karakterli olmak konusunda neler söyleyebiliriz? Esnekliği arttıran yöntemleri evde, işyerinde, okulda nasıl uygulayabiliriz? Gelişime açık bir zihniyet nasıl desteklenebilir?

Bütün bunlar işin teknik kısmı. Merkezde önemli bir soru var: *Yeteneğin neye hizmet ediyor?* İyiliğe ve güzelliğe mi, kötülüğü ve yıkıma mı? Altıncı ve son bölümde işin etik boyutunu ele alıyorum. Etik boyutu dışarıda bırakan tüm tartışmalar, kısır bir teknik tartışma sığlığında kalacaktır. Dünyanın en büyük ihtiyacı, yeteneğin vicdanla buluşmasıdır.

Bu genel çerçeveyi bir şemayla özetleyebiliriz:



En başta Sharapova'nın hikâyesini anlatmıştım. Onun gibi kendini gerçekleştiren, ünlü ya da değil, başka birçok örnek var. Hepsinin yolculuğu kendine özgü olsa da, buluştukları ortak noktalar var. İşte bu kitapta, bu ortak noktalardan anlamlı bir desen ortaya koymaya çalıştım. Dileğim, bu desenden yola çıkarak, başka kendini gerçekleştirme hikâyeleri doğmasına araç olabilmek.

İçinizdeki potansiyele nasıl erişebilirsiniz? Eriştikten sonra onu nasıl geliştirirsiniz? Nasıl bir karakterle perçinlersiniz? Kitabı okurken, anlatılanları kendi koşullarınıza uyarlamanızın verimli olacağına inanıyorum.

Anlamlı bir hayata katkı sunması dileğiyle...

Kapı kapalıydı:
— Kim o?
— Benim.
Seni tanımıyorum.
Ve kapı kapalı kalmaya devam etti.
Ertesi gün:
— Kim o?
Benim.
Senin kim olduğunu bilmiyorum.
Ve kapı kapalı kalmaya devam etti.
Ve sonraki gün:
— Kim o?
Ben senim.
Ve kapı açıldı.[7]

1119, Pers şairi **Feridüddin Attar**

7 Eduardo Galeano, *Ve Günler Yürümeye Başladı*.

"KENDİNİ BULMA" KAYNAKLARI

Bu kitaptaki yaklaşımımı şekillendiren bazı kuram ve kavramları burada kısaca açıkladım. Daha ayrıntılı bilgi edinmek için önerdiğim kitapları okuyabilirsiniz.

LOGOTERAPİ

Logoterapi, anlam merkezli terapi demektir. İnsanın yaşamına anlam kazandırmayı amaçlar. Bu terapiyi, Nazi kampından kurtulan psikiyatr Viktor Frankl geliştirmiştir. Ona göre, hayatın anlamı değerli bir amaç için mücadele etmekte yatar. Bu konuda Frankl'ın *İnsanın Anlam Arayışı* kitabını öneririm.

EUDAIMONIA

Aristo'ya göre hayatın anlamı "eudaimonia"da gizlidir. Eudaimonia felsefesinde yaşamın amacı mutluluktur ama burada söz edilen hazcı bir mutluluk değildir. Aristo mutluluğu, akla ve erdeme uygun faaliyetlerin rehberliğinde bir hayat olarak tanımlar. Bir meslek sahibi olmak, mesleğinde ilerlemek kısa vadeli bir hedeftir. "Eudaimonia" nihai amaçtır. Bu amaç, bütün insanlığın kendini gerçekleştirmesine hizmet eder. Bu konu, Aristo'nun *Nikomakhos'a Etik* kitabında ele alınıyor.

AKIŞ

Psikolog Mihaly Csikszenthmihalyi'ye göre hayatın anlamı "akış"ta gizlidir. *Akış* (flow), teorisine verdiği addır. İnsanın tutkuyla yaptığı bir iş sırasında kendinden geçmesi, zamanı ve mekânı unutup yaptığı işin içinde kendini kaybetmesi anlamına gelir. Picasso "Müslümanların camiye girmeden önce ayakkabılarını çıkarması gibi, ben de çalışırken bedenimi kapının dışında bırakıyorum" derken akışı tanımlar. Araştırmalar, hayatta mutluluk ve başarıyı yakalayan insanların çalışırken akışa girdiğini göstermektedir. Csikszenthmihalyi'nin *Akış* kitabını okuyabilirsiniz.

ÖZ

Eğitimci Ken Robinson'a göre hayatın anlamı "öz"de gizlidir. Öz, doğal yeteneğin kişisel tutkuyla buluştuğu noktadır. Özünü

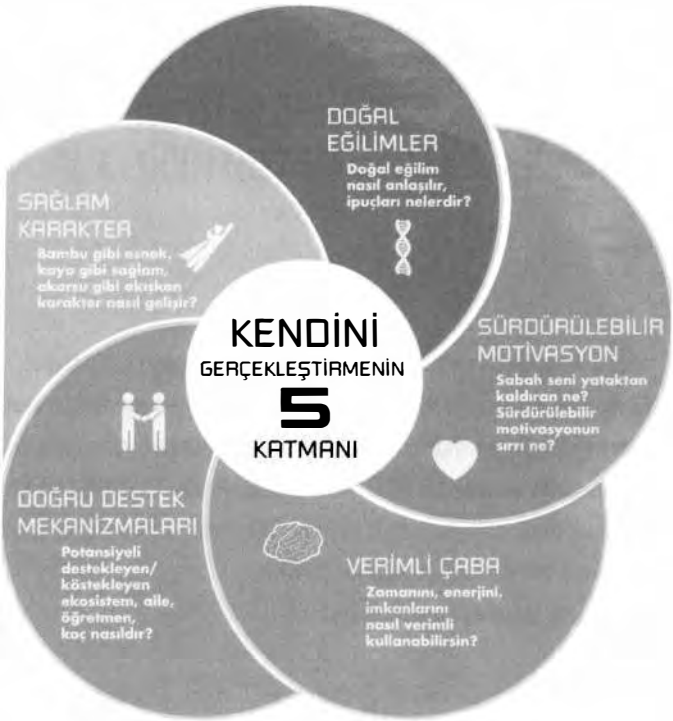
bulmak, kişisel bir keşif sürecidir. Doğal eğilimine göre bir uğraş içinde olmaktır. Sadece iyi olduğun şeyi yapmak değil, yaptığın işi sevmektir. Bu konuda ayrıntılı bilgi için Ken Robinson'un *Öz* (The Element) kitabını okuyabilirsiniz.

IKIGAI

Japonlara göre anlamlı yaşamın sırrı "*ikigai*"de gizlidir. *Ikigai*, sabah seni yataktan kaldıran şeydir. Varoluş amacındır. Bireyin bilinçli olarak hayat amacını bilmesi demektir. Kelime anlamı, "*daima meşgul kalarak mutlu olmak*"tır. Japoncada bizim anladığımız şekilde bir *emeklilik* sözcüğü yoktur, çünkü onlar asla tamamen çalışmayı bırakmaz. Japonlara göre herkeste *ikigai* vardır, ama bu insanın derinlerinde saklı olabilir. Bazıları bunu bulur, bazıları aramaya devam eder. Bu konuyu aynı adla yazılmış popüler kitaplardan okuyabilirsiniz.

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME (SELF-ACTUALIZATION)

Abraham Maslow, fiziksel, duygusal ve entelektüel ihtiyaçlardan oluşan "ihtiyaçlar piramidiyle" bilinir. Kendini gerçekleştirme, onunla özdeşleştirilen bir kavramdır. Maslow'a göre kendini gerçekleştirme, piramidin en tepe noktasıdır. Kişinin en yüksek düzeyde ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde gelişmesi, yaratıcı potansiyelini ortaya koymasıdır. Anlamlı bir hayat yaşamak için esastır. Kendini gerçekleştirmek için öncelikle piramidin alt sıralarındaki fiziksel ve duygusal ihtiyaçların karşılanmış olması gerekir. İnsan ancak bu şekilde kendisinde var olan potansiyeli açığa çıkarabilir.



BİRİNCİ BÖLÜM

DOĞAL EĞİLİMLER: HAYAL ETTİĞİN HER ŞEY OLABİLİR MİSİN?

Hayatımızın en saklı yanlarını, sinirlerimizi uyararak veya düşlerimizde baştan aşağı gizli bir şiddetle titreterek çok, çok erken yaşlarda belirleyen şey katıksız rastlantılar değil miydi? Yoksa başlangıç daha da gerilerde midir; ileride ne olacağımızı ve neyin acısını çekeceğimizi biz daha beşikteyken bir kuş cıvıldayarak kulağımıza mı fısıldar?

Lou Andreas-Salomé, *Arayışlar*

On-on bir yaşlarımdaydım. O zaman Şişli Bomonti'de bir lojmanda oturuyorduk. O dönemde şimdiki gibi spor okulları, kurslar, aktiviteler yoktu. Varsa bile biz gitmiyorduk. Okulda ve mahallede ne varsa oydu. Mahallede de bir bahçe dışında bir şey yoktu.

Babam, lojmandaki evimizin arka bahçesine bir pinpon masası, bir de basketbol potası yapmıştı. Kardeşim ve ben, eve gelen komşu çocuklarıyla evimizin arkasında masa tenisi oynardık. Hiçbir zaman masa tenisi de dahil bir spora tutku duymadım. İçimde böyle bir istek yoktu. Olsaydı herhalde kardeşimi oturtup

benimle İngilizce çalışmaya zorlamak yerine birlikte pinpon oynamak için evin arkasına sürüklerdim.

O yıllarda İngiltere'nin bir kasabasında benimle aynı yaşlarda Matthew diye bir çocuk yaşıyordu. Onun da babası, iki kardeş birlikte oynasın diye evin garajına büyük bir masa tenisi masası yapmıştı. Benim gibi Matthew da erkek kardeşiyle evinin garajında masa tenisi oynuyordu.

Matthew Syed'le aramızdaki fark şuydu: O yıllar sonra dünya masa tenisi şampiyonu olacaktı. Hatta oturduğu sokak, İngiltere'deki on binlerce sıradan sokaktan biri olmasına rağmen sayısız masa tenisi şampiyonu çıkaracaktı. Matthew'u ve arkadaşlarını masa tenisinde Dünya Şampiyonu yapıp beni yapmayan neydi?

Matthew, *Bounce* adlı kitabında, "Acaba sadece bizim mahalleye yayılan bir genetik mutasyon mu vardı?" diye soruyor şaka yollu. Sorusuna yine kendisi cevap veriyor:

> *Tabii ki hayır. Benim gibi sekiz yaşında başka çocuklara da bir masa sağlansaydı, birlikte pratik yapacak harika bir kardeşleri olsaydı, ülkenin en iyi koçlarından birinden eğitim alsalardı, bölgedeki 24 saat açık tek kulübe katılsalardı, ergenlik çağında binlerce saat pratik yapsalardı, İngiltere'de bir numara ben olmazdım. İngiltere'de belki ilk 1000'e bile giremezdim. Başka herhangi bir sonuca varmak, istatistiğe karşı işlenmiş bir suçtur.*

Saydığı koşullar bizim mahallede olsaydı ben de şampiyon olur muydum acaba? Tesis mi yoktu, altyapı mı eksikti, hane yönetimi istifa mı etmeliydi? Yoksa benimle yeterince pratik yapmayan kardeşimde miydi suç? Şaka bir yana, gerçekten herkes her şeyi yapabilir mi? Yapabileceklerimizin bir sınırı var mı? Varsa o

sınır nedir? Gelin bu soruya yine iki sporcunun hikâyesi üzerinden birlikte cevap arayalım.

GENLER NEREYE KADAR GENİŞLER?

Boyum kısa olduğu için satranç takımına giremedim!
Woody Allen

Stefan Holm İsveçli bir yüksek atlamacıydı. Küçük yaşından itibaren yüksek atlamacı olmayı çok istiyordu. Bunun bir nedeni, o dönemde İsveç'te bütün çocukların hayran olduğu Olimpiyat şampiyonu bir yüksek atlamacıydı. Nasıl biz küçükken cümleten Erol Evgin'e âşıksak, İsveçli çocuklar da bu yüksek atlamacıya hayrandı! Hepsi onun gibi olmak istiyordu.

Stefan'ın en büyük hayal ortağı komşusunun oğluydu. Daha dört yaşındayken, her gün evdeki yastıkları üst üste dizip koltuklardan atlıyorlardı.

Stefan'ın babası da oğlunun halinden ve hayalinden son derece memnundu. Lojistik destek anlamında şanslı bir çocuktu. Babası da zamanında sporcu olmak istemişti, ancak hayatın zor koşulları buna el vermemişti. Bu nedenle oğlunun hayali gerçekleşsin istiyor, Stefan'ın yüksek atlama eğitimine tam destek veriyordu.

Yalnız ufak bir pürüz vardı. Stefan'ın boyu sırıksız bir yüksek atlamacı için çok kısaydı. Yüksek atlamada malum boy çok önemli. Boyun ne kadar uzunsa avantajın o kadar fazla. Stefan'ın tek bir avantajı vardı: *Yüksek atlamaya olan tutkusu, boyundan fersah fersah* büyüktü.

Bu öyle bir tutkuydu ki, kısa boyunu hiç umursamadan her gün saatlerce sistemli bir biçimde pratik yapıyordu. Stefan bunu senelerce sürdürdü. Bu sönmez tutku ve sistematik çalışma, onu

bir gün 2004 Atina Olimpiyatlarının finaline kadar taşımıştı. Gel gör ki Olimpiyatlarda onun kısa boyuyla başarılı olacağına hiç kimse ihtimal vermiyordu.

Peki sizce ne oldu? Stefan'ın binlerce saat pratik yapması işe yaramış mıydı? Disiplinli çalışmanın avantajı, genetik dezavantajını alt edebilmiş miydi? Bu film nasıl bitmişti? "Sevgi neydi? Sevgi emek miydi?

Evet, Stefan 2004 Olimpiyatlarında altın madalyanın sahibi olmuştu. Hatta Olimpiyat madalyasını kazanmakla kalmayıp aynı zamanda bir dünya rekoru da kırmıştı.

Başarının sırrı ne?

Stefan boyunun kısalığından ve etrafın "*Hayatta kazanamaz*" yorumlarından dolayı yılmamıştı. Tutkusundan vazgeçmek yerine açığı kapatmak için iki kat daha fazla çalışmayı seçmişti. Ona "*Boyundan büyük işe kalkışıyorsun*" diyen ETÖ (Elâlem Terör Örgütü), büyük hezimet içindeydi! Herkese şok yaşatan beklenmedik zafer üzerine İsveçli bilim insanları Stefan'ı incelemeye koyuldular.

Peki sonuç olarak ne buldular? Stefan'ın sol Aşil tendonu yıllarca süren disiplinli antrenman sonucunda inanılmaz düzeyde sertleşmişti. Öyle ki, ortalama bir insanın topuğundan tam *dört kat daha* sertti! Bu müthiş güçlü bir biyolojik fırlatma rampası demekti. Topukları adeta birer *kanguru kasına* dönüşmüştü.

Buradaki ironiyi görebiliyor musunuz? Aşil topuğu, "bir insanın en zayıf yönü" demektir. Stefan'ın kısa boyu onun Aşil topuğuydu. Yüksek atlama için genetik olarak dezavantajlıydı. Ancak yıllarca çalışarak Aşil tendonunu herkesten daha güçlü hale getirmişti.

"*Benim Olimpiyat şampiyonu olamayacağımı söylüyorlardı.*" Stefan kendisine inanmayanlara kırgınlığını bu cümlelerle ifade

ediyordu. İşin sırrının binlerce saat çalışmak olduğunu düşünüyordu. Acaba öyle miydi? Her şey yıllarca çalışmaya mı bağlıydı gerçekten?

Bu yakıcı soruya cevap bulmak için 2007 Japonya Dünya Şampiyonasına[8] ışınlanalım mı?

Zorla güzellik olur mu?

2004 Olimpiyatlarında kimsenin şans tanımadığı Stefan, 2007 Dünya Şampiyonasının favorisiydi. Karşısındaki rakip, adı sanı duyulmamış biriydi. Donald Thomas adında Bahamalı bir yüksek atlamacıydı. Donald bu spora aşağı yukarı bir yıl önce başlamıştı. Henüz oyunun kurallarını bile tam bilmiyor, sürekli hata yapıyordu.

Daha komik olan şu ki, Donald aslen basketbolcuydu. Bir gün arkadaşlarıyla okulun kafesinde oturmuş muhabbet ediyorlardı. Konu basketboldan açılınca Donald, "Basketbolda benden yükseğe sıçrayan yok" diyerek hepsine meydan okudu. Arkadaşları onun bu abartılı iddiasına bıyık altından güldüler. Sonunda tartışma iyice kızıştı. İçlerinden biri çıkıp "Halep oradaysa arşın burada" dedi. Hep birlikte okulun yüksek atlama sahasına gittiler.

Donald gergindi. Ayağında yüksek atlamaya uygun bir ayakkabı bile yoktu. Yine de bunu umursamadı. İddiaya girmişti artık, yiğitliğine laf söyletemezdi. Derin bir nefes aldı, pozisyon aldı ve koşmaya başladı. Atlayışını bitirip minderin üzerinden kalktığında kenardan onu izleyen arkadaşlarına baktı. Etrafı allak bullak suratlarla çevriliydi. Arkadaşları gördükleri manzara karşısında şok içindeydi. Donald daha ilk atlamada neredeyse rekor kırmıştı!

---

8 Olimpiyatların olmadığı yıllarda dünya şampiyonaları en önemli spor müsabakası kabul edilir.

Olay hemen koçların kulağına gitti ve iki ay sonra Donald kendini Avustralya Oyunlarında buldu. Dünyanın en profesyonel yüksek atlamacılarıyla birlikte yarışacaktı. İki aylık bir çalışmayla ne kadar başarabilirdi ki?

Etrafın tahminleri yine tutmamış, Donald daha ilk yarışında dünya dördüncüsü olmuştu! Onun da genetik avantajına karşın dezavantajı, içinde yüksek atlama aşkı olmamasıydı. Pratik yapmaktan hiç hoşlanmıyordu. En fazla 40 dakika dayanabiliyor, sonra yine gidip basketbol oynuyordu. Yüksek atlamayı sıkıcı buluyordu. Onun aşkı basketboldu.

Bu film "sevgi emekti" diye mi bitiyor?

2007 Oyunlarında Stefan'ın karşısına çıktığında sadece bir yıldır bu sporun içindeydi. Finallere kadar gelmişti. Ancak herkes bir zamanlar şans tanımadıkları Stefan'ı favori gösteriyordu. Donald'ı kimse tanımıyordu.

"Selvi boylu al yazmalı" kupa kimin olacaktı acaba? Dört yaşından itibaren bu spora âşık olup binlerce saatini pratiğe adayan Stefan'ın mı? Sadece bir yıl boyunca oflaya puflaya çalışan, bir çalışıp iki sıkılan doğal avantajlı Thomas'ın mı?

Sevgi emek miydi, yoksa doğuştan gelen avantaj mıydı? Başarıyı gen mi belirliyordu, yoksa çaba mı?

Dananın kuyruğu o gün kopacaktı! Sonucu açıklamadan size de sorayım: Sizce o gün kupayı kim eve götürdü?

Gizem deşifre oluyor

Maalesef bu film "sevgi emekti" diye bitmemişti. Yarışı selvi boylu Donald kazanmıştı. Emeksiz yemek onun olmuştu. Yoksa hayat adil değil miydi? Emekçiyi genciye boğduran zalim hayat

bize neler yapmazdı ki? Her şey genetik piyangoya bağlıysa, ipe asılmanın anlamı var mıydı?

İsveçli bilim insanlarına Finlandiyalı bilim insanları da katılarak, bu sefer Donald'ı mercek altına aldılar. Araştırmaların ardından işin gizemi deşifre olmuştu: Marifet yine Aşil tendonundaydı. Donald'ın Aşil topuğu normal bir insanınkinden çok daha uzun ve sertti.

Meselenin özü şu ki, kişi antrenmanla tendon katılığını artırabiliyor. Ama bilimsel kanıtlara göre bu katılık aynı zamanda kolajen üreten bir genle ilgili. Bu yapı, Donald'da Tanrı vergisiydi. Pek çalışmasa da bu avantaj ona şampiyonluk getirmişti. Bu seferlik genler kazanmıştı.

İlk raundu genler kazanmıştı evet, ama bu nihai sonuç değildi. Uzun vadede zafer acaba kimin olacaktı? Doğuştan gelen yetenek mi, azimli çabaya dayanan istek mi? Kısa vadede genler kazanmıştı ama uzun vadede azimli kaplumbağa tembel tavşanı geçebilecek miydi?

Hikâyenin sonrası, bence daha ilginç olan kısmı. Donald bu başarının ardından 1 cm bile daha yükseğe atlayamamış, performansı yıllar içinde düşmüştü. Çünkü içsel motivasyonu yoktu. İçinde yüksek atlama değil, basketbol sevdası vardı. Motivasyonu olmadığı için pratik de yapmıyordu. Pratik yapmadığı için de genleri bir yere kadar işe yarıyordu.

Doğal yetenek çalışmayla geliştirilmezse, sürdürülebilir değildir. Bu hikâyenin ayrıntılarını, David Epstein'in *Spor Geni* (The Sports Gene) kitabında okumuştum. O kadar hoşuma gitti ki, bu hikâye üzerinden bir TED konuşması da yaptım.

Gönlüm Holm'den yana diye Donald'a haksızlık etmem elbette doğru olmaz. Her iki sporcunun hikâyesinden de öğrenebileceğimiz çok şey olduğuna inanıyorum. Gelin bu iki hikâyeden çıkarılabilecek derslere birlikte bakalım.

Doğal eğilimleri erkenden keşfetmek

"Her insan bir cevherdir, eğer işlenirse mücevher olur," der ruh mimarı Mevlana. Doğal eğilimlerin keşfini tesadüfe bırakmak zorunda değiliz. Erken yaşta doğal eğilimleri keşfedip ona göre destek verebiliriz. Eğitim sistemi bunu yapmıyorsa, biz kendi potansiyelimizin taramasını yapabiliriz. Çabayı doğal eğilimin *karşısına* değil *üstüne* koyarsak, inanılmaz bir değişim bizi bekliyor olabilir.

Kendi potansiyelini keşfetmek uzun süreli *ince içsel işçilik* gerektirdiği için tamamı dışarıdan yapılamaz. Belki hepimizin avantajlı olduğu doğal eğilimler var ama içimizi derin kazmadıkça bilemeyiz.

Çocukluk dönemi potansiyeli şekillendirmede önemli bir dönem. Doğduğumuzda beynimizdeki sinir hücreleri bol miktarda. Erken dönemde kullanmadıklarımız budanıp yok oluyor. Kullandıklarımız güçleniyor ve bağlanıyor. Klasik *kullan ya da kaybet* ilkesi burada da geçerli. Beyin giderek daha az esnek ama daha verimli çalışmaya başlıyor.[9]

Ünlü basketbolcu Michael Jordan'ı ele alalım. Jordan, babası trajik bir biçimde öldürüldükten kısa bir süre sonra NBA'den emekli oldu. Basketboldan beyzbola geçti. Ancak asla mastır düzeyinde beyzbol oynamayı öğrenemedi. Bunun bir nedeni de

---

9 Guillermo Campitelli ve Fernand Gobet adlı araştırmacılar, uluslararası satranççılarla bir çalışma yapmış. Kişi ciddi satranç oynamaya 12 yaşına kadar başlamamışsa, uluslararası mastır düzeyine ulaşma şansı epey azalıyor. Ne kadar erken başladığı önemli değil, yeter ki 12 öncesinde başlamış olsun. Daha sonra başlayıp uluslararası düzeye ulaşan yok mu? Var ama olasılık çok daha düşük. Yani 12 kritik bir yaş. O zamana kadar belli kalıpların öğrenilmesi, belli sinir bağlantıların güçlendirilmesi gerekiyor ki profesyonel satranççı olma fırsatı kaçmasın.

belli becerileri geliştirmek için gereken sinir hücrelerinin çoktan budanmış olmasıydı. Belli döneme bağlı olan başarılara eğitim dünyasında "fırsat penceresi" diyoruz. Belli bir zamanda kullanılmayınca kapanan fırsatlar vardır.

Buna müzik dünyasından da örnek verebiliriz. *"Kusursuz perde"* bir müzik terimi. Bir piyano notasının ya da bir demlikten çıkan tıslama sesinin perdesini eksiksiz tanıyabilmek, kusursuz perde yetisiyle ilgili. On bin insandan birinde görülen, doğuştan olduğuna inanılan, nadir bir yetenek. Ancak yetenek uzmanı Prof. Anders Ericsson farklı düşünüyor. Son dönem beyin araştırmalarını baz alarak, kusursuz perde özelliğinin Tanrı vergisi olmadığını savunuyor. Bunun 6 yaşına kadar geliştirilebileceğini belirtiyor. Öte yandan, bu pencerenin o yaştan sonra kapadığının altını çiziyor.[10]

Aynı şey enstrüman çalmak için de geçerli. Yetişkin piyanistlerin beyninin bir bölgesinde, müzisyen olmayanlara göre daha çok beyaz madde var. Nedeni, erken çocukluk döneminden itibaren pratik yapmaya başlamış olmaları. Beyaz madde sinir sinyallerinin daha hızla iletilmesini sağlıyor. Çocuklukta yapılan pratik, "sinirsel avantajlar" getiriyor.[11] Yetişkinlikte piyano öğrenmeye başlarsanız, beyaz madde aynı miktarda birikmiyor.

Şu bir gerçek ki, amaç profesyonel bir kariyerse, yaşla birlikte belli alanlarda kritik pencereleri kaçırmamak gerekiyor. Yazarlık ya da felsefe gibi alanlarda düşünce olgunlaşması önemli olduğundan, belli bir yaştan sonra yazmak daha iyi sonuç verebilir. Ama kişinin futbola yeteneği varsa, 40 yaşında bunu keşfetmek ancak hobi düzeyinde sürdürmeyi sağlar. Profesyonel kariyer için geçtir. Fiziksel performansa dayalı alanlarda durum genellikle böyledir.

---

10 Anders Ericsson, *Zirve*, s. 14, 15.

11 Sf. 74.

Öte yandan bir alanda profesyonel olmak hayatta tek amaç olmak zorunda değil. Basketboldan beyzbola geçen Michael Jordan için de temel motivasyon beyzbolda profesyonel olmak değildi. Babası büyük bir beyzbol hayranıydı. Hayattayken oğlunun beyzbolcu olmasını çok arzu etmişti. Jordan, babasının ölümünden sonra, bir anlamda onun arzusunu onurlandırmak için bu sporu denedi. Bazen içinde bir yerde yarım kalmış bir hikâyeyi tamamlamanın tatmini daha önemlidir hayatta.

"Sahip olduğunuz tüm yetenekleri kullanın. Eğer sadece sesi güzel olan kuşlar şarkı söyleseydi, ormanlar çok sessiz olurdu," der Henry van Dyke. İçimizden yazmak geliyorsa yazmamak, şarkı söylemek geliyorsa şarkı söylememek, dans etmek geliyorsa dans etmemek niye? Tüm bunlardan yeterince "yetenekli" olmadığımız inancıyla vazgeçmek varlığımızın bir kısmını budamak değil mi? Unutmayalım ki sadece hobi düzeyinde de olsa doğal eğilimimiz olan bir alanda gelişmeye çalışmak, anlamlı bir hayata hizmet eder.

Doğal eğilimini ge(n)ç yaşta keşfetmek

Maryam, Tahran'da yaşayan orta sınıf bir ailenin çocuğuydu. Küçük kız tam bir kitap sevdalısıydı. Eline ne geçerse okuyordu. Boş zamanlarında kitapçılardan çıkmıyordu. Gel gör ki kızcağız matematikte ümitsiz bir vakaydı. Notları zayıftı.

Bir gün erkek kardeşi ona bir dergide gördüğü matematik bulmacasını verdi. Gerçek bir büyülenme ânıydı bu Maryam için. Problem üzerinde çalışmaktan kıyassız bir keyif almıştı. O gün hayatında bir dönüm noktasıydı.

Herkesin umutsuz dediği bu çocuğun bir gün matematik Nobeli olarak bilinen Fields Madalyasını kazanan ilk kadın matematikçi olabileceğini kim tahmin ederdi? Maryam 40 yaşında

kanserden hayatını kaybettiğinde herkes ondan "dahi" diye söz ediyordu. Yeteneği de, hastalığı da geç teşhis edilmişti Maryam Mirzakhani'nin.

Potansiyelin erken işaretleri güzel, ancak bu işaretlerin olmaması çocuğun potansiyeli yok demek değildir. Maryam ve Donald'da olduğu gibi, bazen doğal yeteneği geç yaşta keşfetsek de geç kalmış sayılmayız. Bunun farklı alanlarda pek çok örneği var. Roger Federer tenise başladığında 30 yaşındaydı. J.K. Rowling *Harry Potter*'ı yazdığında 32 yaşındaydı.

Aristo 50 yaşına kadar kendini yazmaya ve felsefeye tam olarak adayamadı. Ancak öğrenmeyi ve kendini geliştirmeyi de hiçbir zaman bırakmadı. Küçük yaştan itibaren sürekli olarak zihinsel uyaranlarla çevrili besleyici bir ortamdaydı. Ellisinden sonra yazdıklarını binlerce yıl sonra hâlâ okuyoruz.

Bunlar iyi güzel örnekler ama "bizden olmaz" mı dediniz? Bu konuda bizden harika bir örnek, Aydın Boysan. Hayatın ikinci baharını en iyi yaşayanlardan biri olan mimar, nasıl *geç kalmadığını* şöyle anlatıyor:

> *Hayattan aldığım en önemli ders, hiçbir şey için, hiçbir zaman geç kalınmadığını öğrenmektir. Yabancı dili 30 yaşımdan sonra öğrendim. Mimar olarak önemli yapıtlarımı, ki bitiştirerek iki yüz futbol sahası doldurur, 50 yaşımdan sonra gerçekleştirdim. Gazete yazıları yazmaya, 61 yaşımda başladım ve 13 yıl sürdü. İlk kitabım (şimdi 32 oldu) 63 yaşımda yayımlandı. Artık geç olduğu tembelliğine düşseydim, şimdi hiçbiri yoktu. Ancak bazen de çabuk ölünür, benim gibi bunca yıl yaşanmaz. İnsan olarak, en onurlu görevimizin öleceğimize göre değil, hiç ama hiç ölmeyeceğimize göre yaşamak ve çalışmak olduğunu öğrendim.*

Belki potansiyelimiz olan alanda bu zamana kadar desteklenmemiş olabiliriz. Çoğu insan için böyledir. Yine de "erken" veya "geç" insanın uydurduğu kavramlardır. Bir şeyi gerçekten yapmak istiyorsak, bu kavramlara takılmadan başlamak iyi bir seçimdir. Böylelikle hayatın sonuna gelindiğinde, kendi istediğimiz gibi yaşama konusunda ukde yerine huzur ve tatmin duygusuyla dünyaya veda edebiliriz.

Çabanın zaferi

En baştaki hikâyemize dönecek olursak, dediğim gibi gönlüm Stefan'dan yana. Hayatta önemli olan, *sana verilene senin ne kattığın*. Bana göre Stefan, Olimpiyat ruhunu daha iyi örnekliyor: İnsanın kendini geliştirme konusundaki olağanüstü kapasitesini temsil ediyor. Belki bilirsiniz, Aşil topuğu mitolojide kişinin en zayıf yönünü temsil eder. Bu hikâyede Stefan, olağanüstü ve akıllı bir çabayla, en zayıf yönünü avantaja çeviriyor. Çalışarak güçlendirdiği Aşil topuğu ona şampiyonluğu getiriyor.

Nietzsche şöyle buyuruyor:

> *Mükemmel olanın nasıl oluştuğunu sormayız. Sihirli bir biçimde olmuş düşüncesinden haz alırız. Kimse sanatçının ortaya koyduğu çalışmanın nasıl oluştuğunu sorgulamaz... Gizemi sıradanlığa tercih ederiz... Birine Tanrı vergisi demek onunla yarışmaya gerek yok demektir.*

Belki de böylesi işimize gelir. Öyle ya, şimdi kim binlerce saatini pratik yapmaya harcayacak? Üstelik Netflix sayısız güzel diziyle doluyken! Sosyal medya bu kadar eğlenceliyken! Oysa neye odaklanırsak onu büyütürüz. Günde üç saatimizi sosyal medyada gezinmeye de harcayabiliriz, hayalimizi gerçekleştirmeye de. Herkesin eşit olduğu şey, zaman. Zengin ya da yok-

sul, ünlü ya da ünsüz, herkesin günde sadece 24 saati var. Farkı yaratan onu kullanma şeklimiz. *Zamanımızı üreterek tüketirsek*, kimsenin inanamayacağı bir gelişme kaydedebiliriz.

Tutkulu çabayla, sistemli bir şekilde çalışarak, bir gün Stefan gibi olağanüstü seviyeye ulaşabiliriz. Dünyanın en iyisi olmamız gerekmiyor; istatistiksel olarak birçoğumuz olamayız da. Öte yandan çalışarak kendi en iyi versiyonumuza ulaşmak da yeterince güzel değil mi?

"Böylece *en iyi* sen olmasan da, *en iyi sen* olursun," demiştim bir kitabımda.[12] Böylece potansiyelinde olana ulaşırsın. Psikolog William James'in önemli sözünü bir kez daha hatırlayalım: *"Potansiyelini gerçekleştirmeyen organizma zaman içinde hasta olur."*



Aşil, Homer'in *İlyada Destanı*'ndan bir karakter. Troya Savaşında, Agamemnon Ordusunun en cesur, yakışıklı, kudretli savaşçısı. Hikâyeye göre, Aşil'in annesi Thetis, yenilmez olması için onu Styx Nehrinin çelik gibi soğuk sularına daldırmış. Aşil'in bedeni böylelikle sapasağlam olmuş: Annesinin onu tuttuğu yer olan topuğu dışında... Aşil topuğu bu nedenle insanın yumuşak karnını simgeliyor.

12 Korkmasaydın Ne Yapardın, Alfa Yayınları.

Kendini gerçekleştirmek tek formüle sığmaz

Bu hikâyeler bize bir kez daha şunu gösteriyor: Yetenek, "gen mi çaba mı?" kadar basite indirgenebilecek formüllerden ibaret değil. Genetik potansiyelin nasıl şekilleneceği, çevre ve deneyimlerle yakından ilişkili. Genler ve çevre arasında simbiyotik bir ilişki var. Yani birbirini besliyor, birbirinden besleniyorlar.

Genlerin çevreyle etkileşime geçerek oluşturduğu yapıyı inceleyen bilime *epigenetik*[13] deniyor. Genetik eğilimlere göre çevreyi düzenlemeye de *ekosistem tasarımı* deniyor. Kaşıkla et kesilmiyor, bıçakla çorba dilimlenmiyor. *Gen, çevre* ve *eğitim*, çatal, bıçak ve kaşık gibi birlikte ve doğru kullanıldıklarında işe yarıyor.

Çiftçilikten maratonculuğa

Uşak'ta çiftçilik yaparken, hayat rotası aniden ultra maratonculuğa dönen Akın Yeniceli'nin hikâyesini belki duymuşsunuzdur.[14] Yeniceli, maraton koşma yeteneğini "geç" sayılacak yaşta keşfdenlerden. Köyünde bir hacı amca varmış. Amca bir gün ona sormuş: "Söyle bakalım evlat, karşı tepeye kaç dakikada çıkıp gelirsin? Bu su şişesini bayrak direğine bırakıp geleceksin, kazanırsan 200 Euro vereceğim, kaybedersen 7 gün bahçemde çalışırsın."

Teklif genç çiftçinin aklına yatmış. Kapmış şişeyi, koşmuş direğe, kazanmış bahsi. Ancak bunu öyle inanılmaz bir hızla yapmış ki, hacı amcanın hayretten ağzı açık kalmış. Ondaki doğal yeteneği görünce, paranın yanında altın değerinde bir de tavsiye vermiş: "Sen maraton koşmaya başlamalısın."

---

13 Epigenetik, genetik özelliklerin bir kuşakta nasıl değişebileceğini ve bir sonraki kuşağa aktarılabileceğini ele alan bilim dalı.

14 https://www.youtube.com/watch?v=gLfIpRVhZHM adresinde videonun tamamı izlenebilir.

Akın Bey, ne anlama geldiğini bile bilmediği maratona katılmış. Hiçbir profesyonel destek almadan daha en başından olağanüstü başarı yakalamış. Doğal yeteneği var ama resmi bir eğitimi yok. Çocukken keşfedilip eğitilse dünya şampiyonu olabilecek biri. Bu koşullarda bile Avrupa şampiyonluğuna ulaşmış. Sayısız madalya kazanmış.

Bütün bu hikâyelerdeki gibi, *bir boyutta çok gelişmiş olmanın* sonunda başarının kaçınılmaz olduğuna inanıyorum. Stefan'da olduğu gibi kısa boyun dezavantajsa, tutkunun ve azminin büyüklüğüyle bu açığı kapatabilirsin. Çiftçinin hikâyesindeki gibi bir alana girmek için "geç" denen yaştaysan, doğal yeteneğini azminle buluşturup zamanı yenebilirsin.

Burada sormamız gereken şey şu: Benim yolum hangisi? Çocuğumun yolu hangisi? Öğrencimin ya da çalışanımın yolu hangisi? Güçlü, avantajlı olduğum alan hangisi? Tutkum mu, motivasyonum mu, genetik bir avantajım mı, disiplinli çalışma yeteneğim mi? Bana verilene ben ne katabilirim?

HERKES HER ŞEY OLABİLİR Mİ?

Üstün performans, düzinelerce küçük beceri ve aktivitenin bileşimidir. Her bir beceri dikkatlice alışkanlığa dönüştürülmüş ve bir bütün oluşturacak şekilde birleştirilmiştir. Burada insanüstü olan bir şey yoktur: Sadece mükemmeliyete ulaşacak şekilde düzenli ve doğru bir biçimde tekrar vardır. Ama bu kadar "sıradan" görünen bir fikri satmak zordur.

Bunları söyleyen koç Dan Chambliss, 6 yıl boyunca yüzücüleri izlemiş. Mahalledeki çocuktan Olimpiyatlara hazırlanan elit sporcuya kadar her türlü yüzücüyle zaman geçirmiş. "*Elbette herkes Michael Phelps olamaz. Eğitimle olmayacak belli anatomik avantajlar var. Ama önemli olan nokta, büyük başarının im-*

kânsız olmadığı. Çünkü büyük başarılar, ulaşılabilir olan sayısız küçük başarıdan oluşuyor," diyor.

Esnek kalıtım nereye kadar esner?

Özellikle bizimki gibi kaderci bir toplumda, gen ve kader eş tutulabiliyor. *Genetik kader değildir*. Sadece kişinin *eğilimlerini* belirler. O eğilimlerin hayat bulup bulmaması, kişinin yaşadığı çevre ve o çevre içindeki deneyimleriyle şekillenir. Elimizdeki notalardan nasıl bir beste çıkacağı çevreye ve deneyimlere bağlıdır.

Artık "*esnek kalıtım*" diye bir kavramdan söz ediliyor. Yaptıklarımız, gördüklerimiz, hissettiklerimiz karşısında DNA'mız sürekli değişiyor.[15] Nerede yaşadığımız, nasıl yaşadığımız, ne yediğimiz, stres düzeyimiz gibi sayısız faktör süreci şekillendiriyor. Genler bizi etkilediği kadar biz de genlerimizi etkiliyoruz.

Öte yandan her şeyi çevreye ve çabaya bağlamak da bir yönden tehlikeli olabilir. Çocukları oyun hamuru gibi istediğin şekle sokabileceğini düşünmek de sakıncalıdır. Öyle hikâyeler duyuyoruz ki, insanlar olmayacak hayaller peşinde ya da çocuğun kendisine ait olmayan hayaller peşinde koşuyor. Bu yolda varını yoğunu harcıyor, çocuklarını kırılacak kadar zorluyor, malını mülkünü satıyor, yerini yurdunu terk ediyor.

Dünyaca ünlü golfçü Tiger Woods, salt çabayla her şeyin mümkün olduğunu ateşli bir şekilde savunanlardandır. Buna da kendini örnek gösterir. Yalnız Woods, hikâyesini anlatırken bir ayrıntıyı atlıyor: Babası ona çok küçükken çok fazla antrenman yaptırmış. Altı aylıkken, yani daha bebeklerin yeni yeni tay tay durmaya çalıştığı dönemde, babasının avcunun içinde ayakta dengede durabiliyormuş.[16]

---

15 Sharon Moalem, *Genler Unutmaz*, s. 8.

16 David Epstein, *Range*, s. 1.

Henüz 10 aylıkken mama sandalyesinden inip kendisine uygun boyutlarda yapılmış golf sopasını alıyor, izlediği vuruşları taklit etmeye çalışıyormuş. İki yaşındaki bebeklerin çoğunun topa vurabilmesi ya da parmak ucunda durabilmesi kutlanır. Tiger ise o yaşta ilk golf turnuvasına girip herkesi hayrete düşüren bir performans sergilemiş.

Bunu her bebek yapabiliyor mu? Buna eğilim gösteriyor mu? Hayır. Demek ki burada fiziksel ya da yapısal bir avantaj söz konusu olabilir. Bu bilgi tabii ki yetişkinlikteki olağanüstü koordinasyonu açıklamaya yetmez ama bir başlangıç avantajıdır. Bir bebeğin daha 11 aylıkken toplara vurabilmeye başlaması, kanımca bir donanım avantajı olduğuna işaret ediyor. Donanım avantajı olunca, yazılım da daha kolay "indiriliyor."

Gerçekçi iyimser olmak

İyimserliği elden bırakmadan doğal eğilimlerimiz ve dezavantajlarımız konusunda gerçekçi olmak sağlıklı bir bakış açısı. Yale Üniversitesi profesörü William Deresiewicz konuya güzel bir yorum getiriyor:

Hayatını inşa etmek illaki bir sanatçı, aktivist, girişimci olacaksın demek değil. Kendin için doğru olanı bulmak demek. Bu herhangi bir şey olabilir. Anne babanın istediği bir şey de olabilir. Önemli olan, senin de seçmiş olman.

Bu "her istediğini alabilirsin" demek de değil; bu bir şehir efsanesi. Çok çalışırsan her şeyi yapamazsın. Rockstar olamazsın. Konser piyanisti olamazsın. Yetenek diye bir şey var. Karizma var. Zekâ var. Aristo şöyle demiş: "Mutluluk sahip olduğun kapasiteleri kullanmaktan gelir." Demek ki hepimizde her kapasite yok. Sahip olmadığın şey olmaya çalışmak

manasız.

Kendini tanımak, neyi yapamadığını da anlamak demek. Kendini var etmek kendi kurallarını yazmak demek de değil. Her işin belli kuralları var. Bunları okuyacaksın... İşin içinde kaygı, can sıkıntısı, aşağılanmak, şüphe olabilir. Harika şeyler yapacaksın diye bir garanti yok... Bu dünyada yolumuzu bulmaya çalışacağız.[17]

Bu dünyada yolumuzu bulmaya çalışırken doğal avantajımızın nerede olduğunu anlamaya çalışmak önemli. *"Bir yılanı düz borudan geçirerek ona düz yürümeyi öğretemezsin,"* der bir Japon atasözü. En azından profesyonel olan ile hobi düzeyinde olanı ayırt etmek açısından gerçekçi olmak gerekiyor.

Mesela benim 160 cm boyla NBA'de basketbolcu olmayı hayal etmem gerçekçi bir yaklaşım olmaz. Ne kadar çabalarsam çabalayayım bu boyla NBA oyuncusu olmam imkânsız, rüyalarım olmasa! Gelecek hayalimi NBA'de oynamak üzerine kurarsam hüsran yaşayabilirim. Öte yandan profesyonel olmadan da basketbol oynayabilirim, bundan çok keyif de alabilirim.

"*Ben seninle mutsuzluğa da varım,*" diyen Behzat Ç. repliğindeki gibi "*Ben bu yolda hüsrana da varım*" diyenler olabilir. Bu da kişinin seçimidir elbette. Ancak bir şeyi bu kadar zorluyorsan, hayatta ait olduğun yer başka bir yer olabilir.

Hayatta ait olduğun yeri bulmak

Hem yetenek hem de cüsse olarak "dev" basketbolcu Mehmet Okur'la bir TEDx etkinliğinde karşılaşmıştık. Okur, soyadına ters düşecek şekilde, okulda fazla okumamış. Kötü bir öğrenciymiş. Ailesi de daha fazla zorlamayıp onu basketbola vermiş.

17 William Deresiewicz, *Excellent Sheep*, Free Press, s. 150.

Genetik avantajın üzerine çabayı koyunca gerisi efsane. Çünkü ait olduğu yeri bulmuş Mehmet Okur.

Bence bütün mesele bu: Hayatta ait olduğun yeri bulmak. "*Aslında herkes dâhidir. Bir balığı ağaca tırmanma yeteneğine göre değerlendirirseniz bütün hayatını aptal olduğuna inanarak geçirir,*" diyor Einstein. Mehmet Okur, o zamana kadar yüzebildiğini bilmeyen bir balık. Evler ve sınıflar yüzebildiğini bilmeyen, kendini yeteneksiz ve aptal sanan balıklarla dolu.

Bu nedenle çocukların *doğal eğilimlerine, kapasitelerine, karakterine* saygı göstermek önemli. Kendilerine inanmalarına, içlerinde olanı keşfetmelerine, kendilerini gerçekleştirmelerine destek vermek hem sürdürülebilir gelişimin hem anlamlı bir hayatın anahtarı.

Bir eğitimci olarak sık sık tekrar ettiğim bir mesaj var: *Lütfen çocukların yapamadıklarına değil, yapabildiklerine odaklanın. Hatalarını ve yanlışlarını değil, doğrularını ve güçlü yönlerini vurgulayın. Lütfen onlara cesaret verin. Her çocuk potansiyelini gerçekleştirme şansını hak eder.*

Hayatta gelişerek, öğrenerek, çabalayarak ne kadar çok şeye ulaşabileceğimizi bilmek önemli. Kendini gerçekleştirme sürecinde gelişim odaklı bir tutum olmazsa olmaz. Bununla birlikte, bunu abartıp işi *tembelce talepkârlık, maymun iştahlılık*, *"benim çocuğum dâhi"* sendromuna çevirmemek gerekiyor.

Gelişim odaklı düşünmek, çabanın gücüne inanmak, öğrenmenin etkisine hayran olmak güzel. Öte yandan tüm bunlar yerçekimi kanununa meydan okumayı gerektirmiyor. Sınırsız iyimserliğin ve kasvetli kötümserliğin ötesinde bir yer var: *gerçekçi iyimserlik.* Ben buna inanıyorum. Gerçekçi olmayan iyimserlik hüsrana yol açıp çaba ve azmin gücüne olan inancı da kırabiliyor.

Peki doğal eğilimlerimizi nasıl bilebiliriz? Nasıl keşfedebiliriz? Bir sonraki bölümde bu fikirlere bir bakalım isterseniz.

İnsanın çalışmaktan hoşlanması ve tat alması için mesleğinin yeteneklerine uygun ve gücüyle uyumlu olarak seçilmiş olması gerekir. Bu nedenle, gençlikte en önemli sorun meslek seçimidir. Kişisel mutluluk ve aynı zamanda toplumsal çıkar buna bağlıdır. Herkes yeteneğiyle uyumlu bir yerde bulunmalıdır. Genellikle bir mesleğin görünüşteki yararlarına katılan bir genç, o görevin zorluklarıyla uyumlu bir biçimde yeteneklerini geliştirmemiş ise başarılı olamaz ya da aşağı bir derecede kalır ve kendinden de kıvanç duyamaz. Üstelik başkasının daha yararlı olacağı bir yeri tutmakta haksızlık etmiş olur. Gençler kıskançlıktan, başkalarının elde ettikleri parlak sonuçlar düşünden sakınmalıdırlar...

Bir subay, üniformasının sırmaları hoşuna gittiği için asker olmak ister, bir diğeri de bir yazarın ya da bir ressamın kazandığı varlık ve ün gözlerini kamaştırdığından anlayış ve öğrenimini göz önüne almadan yazar ya da sanatçı olmak isterse, bu gibi davranışların sonucu genellikle düş kırıklığıdır. Diğer bir görüşle, bu gibiler toplum içinde yitmiş güçlerdir. Bunlar daha iyi yönetilselerdi, kendilerinin yaşamı kurtarılmış ve insanlığın mutluluğu artırılmış olurdu. Bu durumda mantıklı ve doğru olan şudur: Herkes kendi yeteneğine göre bir iş tutmalıdır.

Atatürk, 1930

DOĞAL EĞİLİMLERİ NASIL KEŞFEDERİZ?

Herkes hayattaki ilk hayalinin peşinden gitseydi,
dünya kovboylar ve prenseslerden geçilmezdi.

Stephen Colbert

Doğal eğilimimizin olduğu alanı bulmak, içsel motivasyonun kaynağını bulmak gibidir. İçsel motivasyonun peşinden gidersek, doğru eğitim yöntemleri ve çalışma disipliniyle buluşturursak potansiyelimizi gerçekleştirebiliriz. Potansiyelimizi gerçekleştirmek, hem kendimize hem dünyaya faydalı bir insan olmak demektir.

Çoğumuz için çocukluk dönemi, büyüyünce ne olmak istediğimizi öğrenmek için çok erken. Binlerce insanı uzun bir dönem boyunca izleyen araştırmalar, birçok insanın belli mesleklere yöneliminin ortaokul yıllarında başladığını gösteriyor.

Yedinci sınıfa gelmiş bir öğrenci bile tam olarak o yaşta belirgin bir tutkuya sahip olmayabilir. Genel beğenilerini ve beğenmediklerini daha yeni yeni anlamaya başlıyordur. Yine de erken dönemde bazı işaretleri takip etmek bir ipucu verebilir. Her çocuğun doğal olarak daha iyi yaptığı şeyler vardır ve genellikle insan iyi yaptığı şeyleri yapmayı sever.

Potansiyel keşfi, oyun ve meraktan başlar

Araştırmacı Benjamin Bloom'a göre, potansiyelin keşfinde, erken dönemdeki *oyun, keşif* ve *merak* çok değerli.[18] Çocuğun *ilgi alanına ailenin destek vermesi, çocuğu o yönde motive etmesi, araştırma özgürlüğü tanıması, keşfetmenin güzelliğini aşılaması, çabayı ödüllendirmesi* sürdürülebilir bir ilginin temelini atıyor.

18 Benjamin Bloom, *Developing Talent in Young People*, Ballantine Books. Araştırmanın ayrıntılarını Her Çocuk Üstün Yeteneklidir kitabımda ele almıştım.

Ebeveyn bu dönemde nasıl destek verebilir? Yetenek uzmanı Prof. Anders Ericsson buna "oyunsu etkileşim" diyor.[19] Yetenek gelişiminin ilk evresinde çocuğun ilgi alanı olacak şey, ona oyunlaştırılmış bir şekilde tanıtılıyor. Mesela satranç şampiyonu Susan Polgar, küçükken ilk olarak satranç taşlarının şekillerinden etkileniyor. Başta bu taşlar bir oyuncaktan öte değil. Tiger Woods'un babası ona dokuz aylıkken minik, oyuncak bir golf sopası veriyor.

Ebeveyn başlangıçta çocuğun seviyesinde onunla oynuyor. Yani söz konusu satrançsa, belki ilk dönemde atı eline alıp *dıgıdık dıgıdık* diye koşturmanın ötesine geçmemeli. Oyunu, "At tahta üzerinde L şeklinde ilerler" diye açarsan, baştan mat olabilirsin! Zaman içinde oyun, oyuncağın gerçek, teknik amacına yöneliyor. Ebeveynin ilk dönemdeki en büyük desteği, çocuğa verdiği *zaman, dikkat* ve *başarma cesareti.* Buna çocuğun dünyası olan oyuna saygı duymayı da ekleyebiliriz.

Bunu takip eden dönemde seçilen alanda beceri ve teknik geliştirmek daha mantıklı bir sıralama. Zamanla birey, ruhuyla teknik ustalığını birleştirerek kendini ifade etmeye başlıyor. Anlam duygusunu bu olgunlaşma evresinde keşfediyor. Bu dönemdeki öğretmen tutumu da çok önemli. Saint-Exupéry'nin dediği gibi: *"İnsanlara gemi yaptırmanın yolu onlara odun toplatıp görevler vermek değil, engin denizlerin özlemini aşılamaktır."*

Erken yaştan oyunu ve keşfi atlayıp teknik yöntemlerle yola çıkmak, kısa vadede sonuç verse de sonuçlar sürdürülebilir olmayabilir. Doğru ve dozunda yöntemlerle ilerlenmediğinde, yarardan çok zarar doğabilir. Dolayısıyla *çocuğun gelişim aşamasına saygı göstermek* birinci kuraldır.

Aynı şekilde erken dönemde çocuğu sürekli yapılandırılmış öğrenme merkezlerine göndermek her zaman iyi bir fikir değil.

19 Anders Ericsson, *Zirve*, s. 222.

Doğru yaklaşımın izlenmediği, gelişim aşamasının hiçe sayıldığı yerlere devam eden çocuk, sonrasında *sınav korkusu, düşük yaratıcılık* ve *okuldan soğuma* gibi sorunlar yaşayabilir.

Erken dönemde sporda uzmanlaşmak

Çocuğa sadece zihinsel olarak değil, fiziksel olarak da erken yüklenme, erken çöküş getirebilir. Spor psikoloğu Jean Côté, profesyonel sporcuların çocukluğunu incelemiş. Çocukken tek bir sporu seçmeden önce birçok farklı sporu deneyenlerin uzun vadede daha başarılı olduğunu tespit etmiş. Erken dönemde geniş yelpazede deneyim yaşayan genç sporcu, hangisinin kendisine diğerlerinden daha çok uyduğunu görebiliyor.

Bu deneyimleme aynı zamanda kasların ve becerilerin "çapraz-eğitimi"ne de olanak tanıyor. Henry Huxley, "*Her alanda bir şey öğrenin, bir alanda her şeyi öğrenin,*" demiş. Farklı alanlardaki bu ön eğitim daha sonra bir alandaki odaklı eğitimi tamamlayıcı rol oynuyor.

Mesela tenisçi Roger Federer çocukken kayak, yüzme, güreş, kaykay, basketbol, hentbol, badminton ve futbolla ilgilenmiş. Erken dönemde farklı sporlar yapmanın kendisini atletik kıldığını ve el-göz koordinasyonunu arttırdığını belirtiyor.[20] Annesi de tenis öğretmeni olmasına rağmen özellikle ona bir şey öğretmemiş. Ailesi onu erken dönemde hiçbir şeye zorlamamış, kendi haline bırakmışlar.

Burada karşımızda iki soru var:

1. Sporda erken uzmanlaşma mı, geç uzmanlaşma mı daha iyidir?

2. Hangi sporun ne kadar yapılacağının kararı için çocuğu yönlendirmeli mi, yoksa seçimi kendine mi bırakmalı?

---

20 David Epstein, *Range*, s. 3.

ABD'de ailelerin çoğu çocuklarının bir spor alanında erken yaşta uzmanlaşmasını istiyor. Bu şekilde üniversiteye girişte avantaj yakalamak istiyorlar. Bir sporda iyi olmak, burs alma ve üniversiteye girişte etkili olan bir özellik. Bunun olumsuz tarafı, çocukların *bedenlerinin bazı bölümlerinin aşırı gelişip bazı bölümlerinin gelişmemesi* ya da hasara uğraması. Bu nedenle, 2000'de Amerikan Pediatri Akademisi *ergenlik öncesinde tek bir sporda uzmanlaşmayı tavsiye etmediğini* belirten bir açıklama yayımladı.

Bu erken keşif aşamasını es geçip doğrudan tek bir alanda uzman olan sporcular, erken dönemde rekabet avantajı sağlıyor. Peki dezavantajları neler? Bu sporcular fiziksel sakatlanmalar yaşıyor ve erken dönemde *tükenmişlik sendromuna* yakalanıyorlar. Her seçimin bir bedeli var.

Yaratıcılık çeşitlilikten beslenir

Aynı şekilde teknoloji alanında buluşlara imza atanlar[21] genellikle erken dönemde, bir arının çiçeklerden bal toplaması gibi, farklı alanlardan bilgi ve deneyim topluyorlar. Birçok alandan birçok şey öğreniyorlar ama bir alanda her şeyi biliyorlar.

Akış teorisinin babası Mihaly Csikszentmihalyi, 1990'larda dünyanın en başarılı 91 kişisiyle görüşmeler yapmış. Aralarında 14 Nobelli de var. Araştırmalara göre, Nobel Ödüllü bilim insanlarının şarkı söyleme, dans etme ya da aktörlük oranı ortalama bilim insanına göre 25 kat daha fazla.[22] Görsel sanat eseri üret-

21 David Epstein, *Range*, s. 9.

22 Robert Root-Bernstein ve Michele Root-Bernstein, "Artistic Scientists and Scientific Artists: The Link Between Polymathy and Creativity," *Creativity: From potential to realization*, https://doi.org/10.1037/10692-008.

me oranı 17 kat, şiir yazma oranı 12 kat, müzisyen olma oranı 4 kat daha fazla. Yılların STEM'i[23] boşuna STEAM olmadı. Oradaki A "Art", yani "sanat."

Özellikle yaratıcılık gerektiren işler söz konusu olduğunda, erken dönemde bir alanda derinleşmek ya da uzmanlaşmak ideal olmayabilir. Her halükârda sanatı hayattan eksik etmemek gerekir. Bu sadece ruhsal beslenme için değil, uzun vadede profesyonel başarı için de gerekli görünüyor.

Zamanla daralan ve derinleşen merak

Csikszentmihalyi, araştırmasındaki hayallerini gerçekleştirmiş kişilerin ortak yönleri olup olmadığını görmek istemiş. Sonuçlardan biri şöyleymiş: Bu insanlar *farklı deneyimlerinden anlamlı bir bütün* inşa etmiş. Özlerini korurken, farklı ve zenginleştirici etkileşimlere girmişler. Ardından topladıkları farklı bilgileri bir süzgeçten geçirip anlamlı bir bütün halinde bir bağlama oturtmuşlar. Önce geniş alanlara merak duyup sonra odaklı bir biçimde daralmışlar.

Girişimci ve yazar Paul Graham, merak konusuna *yetişkin merakı* ve *çocuk merakı* şeklinde güzel bir ayrım getiriyor:

> *Çocuğun merakı geniş ve sığdır. Her şeyle ilgili rastgele "Neden?" diye sorar. Çoğu yetişkinde bu türden bir merak tamamen kuruyup gider. Gitmesi de gerekir. Her şeyle ilgili sürekli "Neden?" diye sorarsan hiçbir iş yapamazsın. Ancak amaçlı yetişkinlerin merakı kurumaz; giderek daralır ve derinleşir. Çamurlu alan kuyuya dönüşür.*
>
> *Merak, çalışmayı oyuna dönüştürür. Einstein için izafiyet, sınavda öğrenmesi gereken zor konularla dolu bir kitap de-*

23 Bilim, Teknoloji, Mühendislik, Matematik için İngilizce kısaltma.

mek değildi. Çözmeye çalıştığı bir gizemdi. Dolayısıyla bunu sınıfta öğrenmesi gereken birine kıyasla bunu keşfetmiş olması ona çalışma gibi gelmemiştir.

İyi bir iş yapmak istiyorsanız ihtiyacınız olan, gelecek vaat eden bir soruyla ilgili büyük bir merak duymaktır. Einstein için kritik an Maxwell'in denklemine bakıp "Neler oluyor burada?" dediği andır.

Bu bağlamda Graham, *merak* ve *ilginin* erken dönemdeki yetenekten daha önemli olduğuna inanıyor. Klasik örnek Einstein da, erken dönemde varlık gösterememişlerden. Merakının peşinden sebatla giderek zaman içinde deha statüsüne yükselmiş.

Merak herkeste var olan bir kapasite, ancak merakı *verimli merak* ve *verimsiz merak* diye de ikiye ayırmak lazım. *"İşin aslı şu ki, kamuoyu her şeyi öğrenmek konusunda doymak bilmez bir meraka sahiptir, bilinmeye değer şeyler hariç,"* der muzip Oscar Wilde.[24] Mesela sosyal medyada dolaşıp ünlülerin hayatını öğrenmek ya da karşı komşunun evine kimin girip çıktığını merak etmek, üretkenlik değeri olmayan *verimsiz merak*tır. Başınız göğe ermez ama derde girebilir.

Verimli merak, dünyaya bir şekilde katkı sağlayacak bir soru üzerinde yoğunlaşmaktır. Bir sorunun nasıl çözüleceği üzerinde düşünmektir. Merak kapasitemizi verimli yöne odaklarsak kendimize de, dünyaya da fayda sağlayabiliriz. Unutmayalım, bu kapasite herkeste var, sadece doğru yönlendirilmeyi bekliyor.

---

24 Oscar Wilde, *Sanatçı: Eleştirmen, Yalancı, Katil: Estetik ve Etik Üzerine*, İletişim Yayınları, s. 233.

Erken dönemde potansiyeli keşfetmek için nasıl yöntemler izleyebiliriz?

Potansiyel keşfinde anahtar, gerçek bir gözlemci olarak hareket etmektir. 17. yüzyılda yaşayan Samuray Musashi aynı zamanda bir filozofmuş. Musashi, *"gözlemci göz"* ve *"algılayıcı göz"* diye bir ayrım yapmış. *Gözlemci göz*, durumu olduğu gibi görür, yorum katmaz. Psikolojik etkilerden olabildiğince arındırılmış, objektif kamera bakışıdır. *Algılayıcı göz* ise ona anlamlar yükler, kendi hikâyesinin önyargılarını ekler, olmayanı var eder, olanı yok sayar.

Kendimizi ya da çocuğumuzu anlamaya çalışırken algılardan değil, objektif olarak gördüklerimizden hareket etmemiz sağlıklı olandır. Araştırmalar, insanların başkalarının çocuklarını daha objektif değerlendirdiğini ama iş kendi çocuklarına gelince objektifliklerini yitirdiğini gösteriyor.

Ebeveyn ya da öğretmenseniz, bu süreçte sorabileceğiniz bazı sorular var:

- **Çocuk neye daha çok ilgili?** Çocuğunuzu küçük yaştan itibaren farklı faaliyetlerle buluşturarak hangi alanlara ilgisi ve eğilimi olduğunu gözlemleyebilirsiniz. Küçük çocuklar her şeye merak duyarlar, o yüzden ilgi alanlarını keşfetmek biraz zor olabilir. Asıl güzel olan da bu arayıştır. Onları *yeni yerlere götürmek, kitaplar okumak, farklı deneyimler için yeterince alan ve zaman tanımak* gerekir. Belki bir ay dinozorlar, bir başka ay robotlar ilgisini çekebilir. Zaman içinde bir yere doğru daha derin ilgi duyacaktır. Angela Duckworth *Azim* kitabında, *kişinin ilgi alanlarını kendi içine bakıp keşfedemeyeceğini* belirtiyor. Dış dünyayla etkileşimler ilgileri tetikler. İlgi keşfi süreci karmaşık, tesadüfi, verimsiz bir süreç olabilir. Çünkü kişi neyin ilgi-

sini çekip neyin çekmeyeceğini öngöremez. Ne istediğimizi netleştirmek kadar ne istemediğimizi bilmek için de birçok şeyi denememiz gerekir. Deneyimlemeden hangi ilgilerin kalıcı hangilerinin geçici olduğunu bilemeyiz.

- **Çocuk neye dikkat ediyor?** Müziğe eğilimi olanlar seslere, dile eğilimi olanlar sözcüklere, matematiksel düşünceye eğilimi olanlar mekanizmalara ve sayılara, görsel düşünceye eğilimi olanlar şekillere ve hareketlere, spora eğilimi olanlar dansa, müziğe, harekete dikkat edebilirler. Çoklu Zekâ Kuramı 8 farklı zekâ tipi olduğunu savunur. Kuram bugün çeşitli eleştirilere maruz kalsa da, çocuğun neye eğilimi olduğunu anlama konusunda yine de bir ipucu verebilir. İnternette "Howard Gardner Çoklu Zekâ Kuramı" diye aramanız yeterli. Ayrıca yazarın *Zihin Çerçeveleri* kitabını da okuyabilirsiniz.
- **Çocuk nasıl oynuyor?** Özellikle de yetişkin müdahalesi olmayan, serbest oyun, potansiyel keşfinde çok önemli. Serbest bırakıldığında ne yapıyor? Hangi oyuna ya da oyuncağa yöneliyor? Bir oyuncakla oynarken renklerine mi dikkat ediyor? Ses efektleri mi yapıyor? Oyuncağı uçak gibi hayal edip onu uçuruyor mu? Nasıl çalıştığına mı bakıyor, parçalarına mı ayırıyor? Onunla diyaloğa mı giriyor? Hepsi ayrı bir eğilimin ön işareti olabilir. Mesela uçağı uçurmak yerine onu karşısına oturtup konuşan çocuk sosyal eğilimli olabilir. Uçağı parçalarına ayırıp inceleyen daha analitik bir zihne sahip olabilir. Özetle çocuğun sadece neyle oynadığı değil, nasıl oynadığı da önemli.
- **Çocuğun gözünü parlatan ne?** Çin'de kadim sokak satıcıları, müşterilerine ne istediklerini sorup cevaba göre seçenek sunarmış. Seçeneklere bakarken gözbebekleri-

ni izleyip hangi seçeneğe takılıyor ve sık sık dönüyorsa, onun "en iyisi" olduğunu söylerlermiş. Böylece kişi iç rahatlığıyla o ürünü alırmış. Çocukların gözlerine bakmak, potansiyellerini görmeyi sağlayabilir. Siz de çocuğunuzun gözünün içine bakın. Yaptığı şey sırasında zevk alıyor mu, yoksa ölü balık gibi mi bakıyor? Anaïs Nin, "*Dünyayı olduğu gibi değil, olduğum gibi görüyorum,*" demiş. Çocuğunuzun dünyasına bakarken Nin gibi olmayın! O gözlerde kendi yansımanızın ötesindeki çocuğu görmeye çalışın.

- **Çocuğun ilgileriyle ilgili misiniz?** Çocuğun neye eğilimi olduğunu anlamak, gözlem, zaman ve ilgi gerektiriyor. Potansiyelin keşfi ve gelişmesinde, ilgili ve destekleyici bir anne baba, öğretmen, koç önemli rol oynuyor. Bir şeyi giderek daha fazla sevmeyi ya da sevmemeyi çevrenin yaklaşımı etkiliyor. Pozitif geri bildirim çocuğu mutlu, yetkin ve güvenli hissettiriyor. Bu duygu durumu da, potansiyelin su yüzüne çıkmasına zemin hazırlıyor. Sürekli olumsuz bir yaklaşıma maruz çocuğun potansiyelinin parlaması zor olacaktır.
- **İlgi onun doğal ilgisi mi, yoksa sizin tutkunuz mu?** Kendi tutkularınızı çocuklarınıza empoze etmeye çalışırsanız, bu görücü usulü evlilik gibi olur. Şanslılarsa, onu "evlendirdiğiniz" alanda mutlu olurlar, ama bu yüzden gerçek aşkı asla bulamayabilirler. Çocuğun doğal ve organik istekleriyle, sizin, medyanın, akranlarının "ektiği" istekleri ayırmak en önemli noktadır. Doğal istekler zamana dayanıklıdır, diğerleri ulaşıldığında birden söner.
- **Çocukla ne konuşuyorsunuz?** Aristo ve babası ormanda yürüyüşe çıkar,[25] yürürken farklı konularda uzun uzun

25 Edith Hall, *Aristotle's Way,* Penguin Books.

sohbet ederlermiş. Babanın oğluna küçük yaştan itibaren bilimsel fikir ve yöntemleri anlatması, oğlunun bu yönde doğal bir merakı olduğunu keşfetmesini sağlamış. "Büyüyünce ne yapmak istiyorsun?" sık konuştukları bir konuymuş. Aristo'nun yetişkin hayatında potansiyel konusuna kafa yorması, muhtemelen bu küçüklük etkileriyle yakından ilişkili.

- **Çocuk ilgi alanıyla sık sık buluşuyor mu?** Başlangıçtaki ilgi keşfini, uzun ve proaktif bir ilgi geliştirme süreci takip eder. En önemli noktalardan biri, yeni bir ilgi alanı tetiklendikten sonra, dikkati oraya yeniden tetikleyecek şekilde defalarca o ilgi alanıyla karşı karşıya gelmektir. Duckworth, NASA astronotu Mike Hopkins örneğini veriyor. Hopkins lisedeyken, televizyonda izlediği uzay mekiğini uzaya gönderme programları, uzay seyahatine ilgisini tetiklemiş. Ancak sadece bir fırlatmayla olmamış bu. Yıllar içinde defalarca uzay mekiğinin fırlatılışı gösterilmiş. Bir süre sonra NASA'yla ilgili bilgi toplamaya başlamış ve bilgi topladıkça gerisi gelmiş. İlgi bilgiyi, bilgi ilgiyi besler.
- **Çocuk hangi rol modellere maruz?** Çocuklara nasıl modeller sunduğumuz önemli. Bu model biz de olabiliriz, bir kitaptaki ya da bir filmdeki sevdikleri karakter de. Plato'nun şu sözünü de anmadan geçmeyelim: "*... bir işin en önemli kısmı başlangıcıdır, özellikle de genç ve narin bir şeyden söz ediyorsak; çünkü karakter o dönemde oluşur ve istenen şekli daha rahat alır... Dikkatsizce davranıp çocukların sıradan insanların yarattığı sıradan hikâyeleri duymalarına, büyüdüklerinde sahip olmalarını istediğimiz fikirlerin zıttı fikirleri beyinlerine almalarına izin mi vereceğiz? Veremeyiz... O yaşta zihne giren ne varsa silinemez*

ve değişmez; öyleyse çocukların duyduğu ilk hikâyeler erdemli düşüncelere model teşkil etmelidir." Ne dersiniz? Plato sizce de haklı mı?

- **Çocuğun iyi yaptıklarını görüyor musunuz?** Çocuğunuzun en olumsuz özelliklerini/davranışlarını listeleyin. "Okumakta zorluk çekiyor, yazmayı sevmiyor, odası dağınık..." Şimdi aynı cümleleri davranışın nedenini düşünerek tekrar yazın: "Okumada başarılı değil ama görsel hafızası çok iyi." "İnatçı ama bir şeye kafayı koydu mu asla vazgeçmez." Kendinizle ve çocuğunuzla ilgili daha sevgi dolu ve olumlu bir hikâye/iç konuşma kurgulamanız çok şeyi değiştirir. Çocukların eksik ve yanlışları kadar, doğrularını ve artılarını da yakalamaya çalışın.
- **Çocuğun iyi yaptıklarını fark eden uzmanlar var mı?** Özellikle bir alanın güvenilir uzmanları çocuğunuzda bir alanda potansiyel olduğunu söylüyorsa dikkate almakta fayda var. Kuzguna yavrusu şahin görünebilir. Öte yandan uzmanlar da şahin görüyorsa, orada illüzyon değil ciddi bir potansiyel olabilir.
- **Çocuk bağımsızlığını yaşayabiliyor mu?** Çocukluğun ilk yıllarında belli düzeyde bağımsızlık önemlidir. Uzun dönem çalışmalar, aşırı korumacı/kontrolcü ebeveyn ve öğretmenlerin iç motivasyonu erittiğini ortaya koyuyor. Anne baba, çocuğun neye ilgi duyduğunu kendisinin keşfetmesine izin verirse, daha sonra tutkuya dönüşecek ilgiler geliştirmeleri de daha olasıdır. Kontrol ve baskı duygusunu en aza indiren, çocuğun saygı ve değer gördüğü, "seçim ve iradeyle katılım" duygusunu maksimize eden bir ortam, bağımsızlık duygusunu güçlendiriyor.

- **Çocuk neleri hatırlıyor?** İzlediği bir gösteri, film ya da okuduğu bir kitaptan ne hatırladığını sormak da iyi bir yaklaşımdır. En çok aklında kalan sahneler ya da cümleler ilgi alanıyla ya da eğilimleriyle ilgili ipucu verebilir.
- **Konuşurken en sık kullandığı kelimeler hangileri?** Duygulara mı, eylemlere mi, duyulara mı (koku, tat, ses, vs) odaklı? Bu eğilimler de değerleri ve düşünme biçimleri üzerine ipuçları verir.
- **Tutku düzeyi nedir?** Melbourne Üniversitesinden müzik psikoloğu Gary McPherson bir araştırma yapmış.[26] Bir enstrüman çalmayı öğrenmek için eğitim alacak olan 7-9 yaş arası 157 çocuğa ilk dersten önce bu enstrümanı ne kadar süreyle çalmak istediği sorulmuş. Cevaplar, "bir yıldan az", "ilkokul sonuna dek", "liseye kadar" ve "hayatım boyunca." Uzun vadeli taahhüt verenler dokuz ay sonunda kısa vadeli plan yapanlardan yüzde 400 daha fazla ilerleme kaydetmiş. Erken yaşta hayat amacını (seçe)bilme, önemli bir ipucu olabilir.

Bilinçli gözlem yapmak, yaptıklarına dair günlük tutmak, oynadıkları oyunlar esnasında fotoğraflar çekmek ve ardından bir adım geriye giderek *büyük tabloya bakmak* gibi yöntemler de fikir verebilir.

---

26 G.E. McPherson, "Commitment and practice: Key ingredients for achievement during the early stages of learning a musical instrument," Bulletin of the Council for Research in Music Education, s. 122-127.

İlkokuldan üniversiteye varana kadar, sadece birkaç istisna dışında okulda zorunlu olan derslere bir türlü ilgi duyamıyordum. "Bunu yapmak zorundayım işte," diyordum kendi kendime ve böylelikle biraz bir şeyler becererek bir şekilde üniversiteye kadar gidebilmiştim, ama ders çalışmanın keyifli olduğunu düşündüğüm tek bir an bile yoktur.

Bu yüzden göze batacak kadar feci karneler almışlığım olmasa da, iyi sonuçlar getirerek övülmek, herhangi bir konuda birinci olmak gibi gururlanarak anımsadığım tek bir anım da yoktur. Benim ders çalışmaya ilgi duyar hale gelmem, bir müfredata bağlı eğitim sisteminden bir şekilde sıyrıldıktan sonra, yani toplumda ekmeğini kazanmaya çalışan bir kişi olduktan sonra oldu. İlgi duyduğum alanlara ait meselelerin, kendime uygun bir hızla, kendi sevdiğim yöntemle peşine düştüm.

Haruki Murakami

ÜNİVERSİTE DÖNEMİ: KÖPRÜDEN ÖNCEKİ SON ÇIKIŞ MI?

Öğrenilerek ulaşılan bilgiler; yapay uzuv, takma diş,
başka birinin etinden yapılmış burun gibidir.
Sadece üzerimize yerleştirildiği için bize yapışık durur.
Ama kendi kendimize düşünerek ulaştığımız gerçekler
doğal bir uzuv gibi, sadece bize aittir. Düşünen ve öğrenen
kişi arasındaki temel fark budur.

Schopenhauer

Erken dönemde ne istediğimizi ve ne yöne gideceğimizi bilmek çoğumuz için çok zordur. Paul Graham'ın deyişiyle, "*Mozart değilsen ne yapmak istediğini bilmen zordur ve bulmaya çalışman gerekir.*" Gerçekten de birçok insanın hayatında erken dönemde bu kadar belirgin bir yetenek ya da ilgi olmayabilir.

Ardından gelen okul yılları da okulun genel yapısı gereği, ilgi ve yeteneklerin öne çıkmasına genellikle imkân tanımaz. "Arnavutluk'un başkenti neresidir?" sorusunun cevabını bilmek, "Hangi alana ilgim ve yeteneğim var acaba?" sorusunun cevabını düşünmekten daha acildir. Sınav ve ezber hengâmesinde genellikle ikincisini sorgulayacak zaman yoktur. İçe dönüş bir lükstür.

Bu koşullarda yolumuzu bulmaya çalışırken üniversitenin önemini es geçmemek gerekir. Gitmeyi seçenler veya başarabilenler için üniversite bir ara bağlantı durağıdır. Okul ile hayat arasında bir nevi metrobüs transfer noktasıdır! Ailenin ve okulun geleneklerinden kariyerin gerekliliklerine geçmeden önceki son çıkıştır üniversite. Hayatınla ilgili etraflıca düşünme şansıdır. Kişi, hayatın bu yıllarını ne yöne gitmek istediğine karar verme açısından iyi değerlendirmelidir.

"A" alamayacaksan kaç!

Üniversite böyle kıymetli bir hayat aşamasıyken, bazıları için üniversitede de durum değişmez. Prof. William Deresiewicz, birçok öğrencinin üniversiteden bir *içsel amaç duygusu* olmadan mezun olduğunu söylüyor. Herkes aynı şeyi yapıyor, çünkü herkes aynı şeyi yapıyor! Bir şey istiyorsunuz, çünkü başkaları da istiyor. "*O bunu istiyorsa demek ki değerli olmalı*" diyorlar. Anahtar sözcük "güvence."

Başarısız olma ihtimali onları soğuk soğuk terletiyor, şirazelerini kaydırıyor. Okulda bir şeyler öğrenebilecekleri ama A alamayacakları bir ders varsa, oradan yangından kaçar gibi kaçıyorlar:

Düşününce, belki Einstein'ın en büyük şansı okuldaki başarısızlığı olmuştur. Patent ofisinde memur olarak çalışmasaydı, neye eğilimi olduğunu belki keşfedemeyecekti. Steve Jobs kendi kurduğu Apple'dan atılmasaydı, Pixar diye bir şirket belki olmayacaktı.

Birçok aile ya da öğrenci bu tür örneklere burun kıvırarak bakıyor. Kısmen de haklılar, çünkü yukarıdaki iki örneğe karşı anlatılmayan sayısız başarısızlık örneği de var. Herkes bir Einstein ya da Steve Jobs olamaz. Kimse yarışta geri kalmak da istemiyor. Öte yandan mesele içsel amacını bulmaksa, bu "güvenli" yol amaca hizmet etmiyor.

Çoğu zaman öğrencilerin gitmek istediği belli bir yön de yok. Bir nevi kök hücre gibi, herhangi bir şey olabilirler. Böylelikle "tek bir şey olacakları" ânı da mümkün olduğunca ertelemeye çalışıyorlar. *"Acaba bir yöne saparsam önümdeki seçenekleri kapatır mıyım"* korkusu da onları paralize edebiliyor. Tek bir şey olmak gerekli mi? O da ayrı bir tartışma konusu. Ancak topyekûn yönsüzlük de atalet ve mutsuzluk getirebiliyor.

"*Her seçim birçok vazgeçişi zorunlu kılar,*" der Sartre. Vazgeçtiklerinin daha iyi çıkma korkusu, gençlerin seçim yapmayı ertelemelerine neden oluyor. Bununla birlikte William James, bu hallere bakıp bıyık altından gülerek şöyle diyor: *"Seçim yapmamak da bir seçimdir."*

Eski bir Harvard dekanı, birçok öğrencinin üniversiteyi hiçbir yere gitmeyen bir yürüme bandı gibi kullandığını, sonra bir kriz içinde uyandığını ve neden o kadar çok çalıştığını bilmediğini söylüyor. İşte tüm bu nedenlerle üniversite hocasının bir görevi de bir nevi Sokrateslik, potansiyel ebeliği olmalıdır.

"Gap year": Gezinme yılı

Her gezinen kaybolmuş değildir.
Tolkien

İdeal koşullarda 20'li yaşlar kendine zaman tanımanın, biraz gezinmenin, biraz *"zaman kaybetmenin"* zarardan çok yarar getireceği yaşlar. Uzun vadede tatminsizliğe ilerlemektense bir süre etrafa bakınmak iyidir. Hayati açıdan önemli bir karar almadan önce biraz kafa karışıklığı yaşamak sağlıklıdır. Üniversiteden mezun olur olmaz karşına çıkan ilk işe girmek, askerden döner dönmez *ilk çıkan kısmetle* evlenmek gibidir! Evlenip de mutlu olanlara sözümüz yok elbette.

Mesela yurtdışında "boş yıl" anlamına gelen "gap year" diye bir uygulama var. Kişi üniversiteye ya da lisansüstü eğitime başlamadan önce bir yıl boyunca "boş" kalıyor. Bu süre içinde çeşitli eğitsel faaliyetlerde bulunuyor, seyahat ediyor, farklı işlerde çalışıyor, dil öğreniyor, ştaj yapıyor, gönüllü çalışmalara katılıyor, bir zanaat öğreniyor, kültürel değişim programlarına katılıyor.

Harvard'dan giriş yaptım, oradan devam edeyim. Dünyanın en prestijli üniversitelerinden Harvard, her yıl okula girmeye hak kazanan öğrencilere aktif olarak aynı tavsiyede bulunuyor: "*Geldiğin için memnunuz, ancak önce bir yıl gez, neden üniversitede okumak istiyorsun anla, sonra bize katıl.*" Bunu yapmalarının nedeni, bir yıl ara veren öğrencilerin akademik performansının, iş başarısının ve hayat tatmininin daha yüksek olduğunu görmeleri.

Tükenmişlik duygusunun potansiyel keşfine engel olduğunu savunan Harvard yöneticileri ve öğretim üyeleri, "*Time-out (mola) olmazsa burnout (tükenmişlik) yerine olur*" diyorlar. Bu konuda 2017'de kaleme aldıkları ailelere ve öğrencilere yönelik harika bir yazı var.[27] Yazıda, hayatın maddi ödüllerini toplama avının nasıl erkenden başladığı ve ne boyutlara vardığı şöyle anlatılıyor:

> *Bebeklere zihinleri açılsın diye klasik müzik dinletiliyor. Emekleme çağındakilere bilgisayarlar ve "eğitici" oyuncaklarla yükleniliyor. Uzmanlar, reçeteledikleri stratejiyi takip etmeyen anne babaların çocuklarının üç-dört yaşına geldiğinde geri kalacağını söyleyip onları suçlu hissettiriyor. Emekleme çağındaki çocuk doğru okul öncesi programa girebilsin, mülakatlara ve gözlemlere doğru şekilde hazırlanabilsin diye danışmanlara binlerce dolar ödeniyor.*

Gerçekten de yurtdışında danışmanlar el kadar bebeye mülakat sırasında göz teması kurmak, oyunda liderlik sergilemek gibi okula girişi kolaylaştırıcı yöntemler öğretiyor. Bazı okul öncesi

---

27 Bu konuda Harvard Gap Year Society diye bir dernekleri de var. http://www.harvardgapyearsociety.com/. https://college.harvard.edu/admissions/apply/first-year-applicants/considering-gap-year yazısını okumanızı öneririm.

programlara girmek Harvard'a girmekten daha zor! Yarış çok erken başlıyor. Yıllar ilerledikçe baskının dozu ve yoğunluğu artıyor.

Eskiden spor, müzik, dans gibi faaliyetler rahatlama ve dinlenme zamanlarıydı. Artık böyle değil. Üniversite bursları için eğitim erkenden başlıyor. Profesyonel hocalar, yaz kampları, haftalık antrenmanlar, oyun takvimleri bütün boş zamanını yutuyor... (Bu hız) ne çocuk olmaya zaman bırakıyor ne de tam bir insan olmaya...

Bugün hızla büyüyen öğrenciler net bir biçimde stres altındalar. Alkole veya bazı özyıkım davranışlarına yönelebiliyorlar. Okulların ve üniversitelerin psikolojik danışmanlık hizmetleri artan talebe cevap vermekte güçlük çekiyor. Bütün ödülleri toplayan en başarılı öğrenciler bile "Bunlara değer miydi?" sorusunu soruyor...

Otuzlarında, kırklarında meslek sahipleri; doktorlar, avukatlar, akademisyenler, iş insanları, sanki yaşam boyu süren bir askeri kamptan hayatta kalabilmiş şaşkın kişiler izlenimini veriyorlar. Bazıları bu mesleği seçmelerinin başkalarının beklentisiyle ilgili olduğunu söylüyor. Bazıları da gerçekten neyi sevdiklerini durup düşünecek zamanları olmadığı için bu alana geldiklerini söylüyor. Genellikle söyledikleriyse şu: "Bütün gençliğimi kaybettim, asla şimdiyi yaşayamadan kötü tanımlanmış bir gelecek hedefi peşinde koşup durdum."

Peki ne yapılabilir? Bu noktada Harvard'ın önerisi bir mola vermek. Üniversiteden önce bir ya da birkaç yıl, yapılandırılmış ya da yapılandırılmamış bir ara vermeyi öneriyorlar. En önemlisi, geri adım atıp düşünmek, kişisel değerler ve hedefler konusunda perspektif kazanmak, başkalarının baskısı veya beklentilerinden bağımsız biçimde gerekli olan yaşam deneyimini kazanmak.

Harvard'da toplam mezuniyet oranı %97. Amerika'daki en yüksek oranlardan biri. Okul yöneticileri bunu bu boş yıl uygu-

lamasına bağlıyorlar. Öğrenciler de bu durumdan çok memnun. Çok farklı ülkelerde, farklı alanlarda deneyim kazanıyorlar. Çoğu bunu *bir dönüm noktası* veya *yaşamı değiştiren bir deneyim* olarak tanımlıyor. Okula yeni bir vizyonla, hobilerle, farklı kariyer seçenekleriyle geri geliyorlar:

Aileler çocuklarını kendi değer verdikleri bir başarı imajına göre bir kalıba sokmaya çalışıyorlar... Ancak paradoks şu ki gerçek başarıya giden tek yol kişinin tamamen kendisi olmasıdır, kendi için tanımladığı alanda ve koşullarda başarıya ulaşmasıdır. Dolayısıyla çocuklar üzerine yüklenen yükler beklenmedik bir etki yaratıyor; çocuğun kendini bulması ve kendi kapasitesi çerçevesinde başarmasını geciktiriyor.

Hem aileler hem de öğrenciler başarıyı öğrencinin kendi hedeflerine ulaşması şeklinde yeniden tanımlamaktan fayda sağlayacaklardır. Eğer özüne yabancı hedeflere ulaşmaya çalışırsan tükenmişlik kaçınılmazdır. Bir mola vermek kişinin kendi tutkularını keşfetmesini sağlayabilir.

Buna karşın dünya genelinde boş yıl molası veren öğrenci sayısı çok az. Temel engel, ailelerin ve öğrencilerin korkuları. Bazı aileler, "çocuk bir işe girip çalışırsa ve çok para kazanırsa, üniversiteye dönmekten vazgeçer" diye korkuyorlar. İkinci korkuları da öğrencinin çalışma becerilerini yitirmesi, akademik hızının kesintiye uğraması. Aileler endişe duysa da, araştırmalar boş yılın öğrenci başarısına olumlu katkı sağladığını ortaya koyuyor.

Öğrencilerin temel korkusu ise *bir yıl kaybetmek.* Ancak bugün ömürlerin neredeyse 100 yıla vardığını düşünecek olursak bu bir kayıp sayılmaz. Hayat amacını bulacaksan bir yıl kaybetmeye değmez mi? Özellikle de kayıp addettiğin yıl sana bu kadar çok şey katan bir yılsa.

Bazen de öğrenciler üniversiteden mezun olduktan sonra hemen bir işe girmek yerine önce kendilerini tanımak için birkaç yıl gezebiliyor. Boş kalmak düşünmek için ideal. Bu şekilde ne yapıp ne yapmak istemediği konusunda öğrencinin beyni daha berraklaşıyor.

Ülkemizdeki bazı üniversitelerde de olmak üzere, bazı öğrencilere bir yıl ya da daha uzun süreyle istediği bölümlerden ders alma şansı tanınıyor. Bu şekilde öğrenci neye eğilimi olduğunu daha iyi anlayabiliyor. Ana dal seçimini ondan sonra yapıyor. Bu açılardan bakılırsa, *boş yıl* kesinlikle *boşa geçmiş bir yıl* değil.

Bu süre zarfında öğrenci gelişip biraz daha olgunlaşma fırsatı da yakalıyor. Hangi alanda ilerlemek istediğine daha net bir kafayla karar verebiliyor. Steve Jobs'u düşünün. Amerika'da hippi hayatı yaşarken, daha çok guru görmek ve aydınlanmak için Hindistan'a gitmiş. Orada gördüğü yoksulluk karşısında şok olup tam tersine işadamı olup gelmiş. Bir başkası da iş insanıyken hayatını sorgulayıp tam tersi yönde aydınlanma yaşayabilir. Önemli olan kendini bulma şansını kendine tanımak.

Kendimizi tanımak için

Mutluluk kişinin kendi kapasitesini uygulamaya koymasından gelir.
Aristo

Kendini tanımak, anlamlı bir hayatın başlangıç noktasıdır. Ancak bu kolay bir iş değildir. Kendini tanımak pasif bir süreç değildir, aktif bir "öz koçluk" sürecidir. Sormak, çabalamak, deneyimlemek, aramak, bazen yanılmak, bazen yeniden başlamak gerekir.

Erken dönemde ya da üniversite sonrasında insan *"Bu hayatta amacım nedir?"* sorusuna hâlâ cevap bulamamış olabilir. Bu bazen hayatın çok daha ileri bir döneminde anlaşılabilir.

Yazar Haruki Murakami, bar işletmeciliğinden yazarlığa geçmiş. Karakteri içedönük birisinin bar işletmeciliği gibi dışadönük bir iş yapması karnını doyursa da midesinde bulantılara yol açabilir. İşini yaparken midende hissettiğin huzur ya da huzursuzluk duygusu iyi bir özkeşif aracı olabilir.

Bazen de ait olduğun yeri kalben bildiğin halde, hayat seni başka bir yöne sürükleyebilir. *Hayvan Çiftliği* ve *1984* kitaplarının yazarı George Orwell de okumayı çok seven, içedönük ve çekingen bir çocukmuş. Yazar olmadan önce polislikten öğretmenliğe, bulaşıkçılıktan hamallığa birçok farklı işe girip çıkmış. "*Çok küçük yaşlardan itibaren, beş-altı yaşımdayken, yazar olacağımı biliyordum. 17-24 yaşlarım arasında bu fikirden vazgeçmeye çalıştım ama gerçek doğama ihanet ettiğimin bilinciyle bunu yaptım,*" demiş. Sonrasında ait olduğu yere dönebilmiş neyse ki. Birçok insan bu şansa sahip olmayabilir.

Bir günlük tutmak, içe bakış için zaman ayırmak, kafanızda bu sorularla doğada yürüyüş yapmak, felsefe kitapları okumak, yaşadığınız bir olay karşısında verdiğiniz duygusal tepkiyi "neden böyle tepki verdim" sorusuyla analiz etmek, kendinize karşı dürüst olmak, fikrine güvendiğiniz arkadaşlarınızdan geri bildirim almak, gerekirse uzman ve mentorlardan destek almak, eleştiriye karşı açık olmak bu arayış sürecinde fayda sağlayacak bazı yöntemler olabilir.

Ayrıca *erken* ya da *geç* gibi sözcükler gizli bir umutsuzluk barındırır. Bunlara saplanmamak gerekir. Dünya şampiyonu maratoncu Fauja Singh'in hikâyesini biliyor musunuz? Singh oğlunu kaybettikten sonra hayatı değişik bir yöne sapıyor. Önce depresyona giriyor. Sonra Hindistan'dan ayrılıp İngiltere'ye yerleşiyor.

Orada ilk kez "maraton" kavramıyla tanışıyor. Koşmayı biliyor ama maratonun ne anlama geldiğini bilmiyor. İlk antrenmana gittiğinde maratonu 26 kilometrelik bir koşu sanıyor. Bunun 26 *kilometre* değil 26 *mil*, yani 41 kilometre olduğunu sonradan öğreniyor. Ama koşarken bunu bilmiyor ve koşmaya devam ediyor. Maratonu tamamlıyor.

Bunu başardığında kaç yaşında dersiniz? Doksanın üzerinde! Şu anda 100 yaşın üzerinde ve koşmaya devam ediyor. Şimdi ünlü spor markaları reklamlarında oynaması için onun peşinden koşuyor!

Bu hikâyenin en çok sevdiğim tarafı, Singh'in *bilmemesinin* açığa çıkardığı gizli potansiyel. Tıpkı başaramayacağını henüz bilmeyen bir bebeğin defalarca düşüp kalkması ve sonunda yürümeyi öğrenmesi gibi. Bazen bizi engelleyen algıların yokluğu, gerçek kapasitemizin ortaya çıkmasını sağlar. Bazen *erken, geç, kolay, zor, mümkün, imkânsız* gibi sıfatlara uğramadan ilk adımı atmak, sonrasında tempolu koşmaya devam etmek gerekir.

Teknoloji bir potansiyel keşif aracı olabilir mi?

Teknoloji sayesinde *potansiyel ebeliği* biraz daha kolaylaşabilir mi? Yuval Noah Harari, *21. Yüzyıl İçin 21 Ders* kitabında, kişinin üniversitede ne okumak istediğinin son derece önemli ve çok zor bir karar olduğunu söylüyor. Milyonlarca genç, farklı menfaatler ve fikirler taşıyan anne babaların, arkadaşların ve öğretmenlerin baskısı altında. Bir tarafta da kendi korkuları ve hayalleri var.

Harari, "*Bir yandan kafanız Hollywood yapımı gişe filmleriyle, ucuz romanlarla ve alengirli reklam kampanyalarıyla karıştırılıyor,*" diyor. Bu kaos ortamında doğal eğilimleri tespit etmek için ileride Google'a başvurabileceğimizi söylüyor:

Farklı mesleklerde başarılı olmak için ne yapmak gerektiğini gerçekten bilmediğiniz, zayıf ve güçlü yanlarınız hak-

kında ille de gerçekçi bir imgeye sahip olmadığınız için akıllıca bir tercih yapmanız bilhassa zor. Nasıl başarılı bir avukat olunur? Baskı altında nasıl bir performans sergilerim? İyi bir takım oyuncusu muyum?

Bir öğrenci kendi becerileri hakkında yanlış fikirlere kapıldığı ve avukatlığın esasen neler gerektirdiğine dair daha da çarpık bir görüşe sahip olduğu için hukuk fakültesine gidebiliyor. Bu esnada bir arkadaşı da uygun kemik yapısına ya da disipline sahip olmadığı halde çocukluk hayalinin peşinden koşup profesyonel balerin olmaya karar veriyor. Yıllar sonra ikisi de tercihlerinden pişman. Gelecekte bu tarz tercihlerimizi Google'a bırakabiliriz. Google bana hukuk fakültesinde ya da bale okulunda vaktimi boşa harcayacağımı ama harika bir psikolog ya da tesisatçı olabileceğimi söyleyebilir.

Ünlü yatırımcı Warren Buffett'ın ortağı ve sağ kolu olan Charlie Munger bir keresinde şöyle demiş: *"Kabiliyetin olan bir alana tutku duysan iyi olur. Warren balerin olsaydı ismini kimse duymazdı."* Açıkçası ben de Buffett'ı bir balerin olarak hayal edemiyorum!

Harari'nin tespitine bir noktaya kadar katılıyorum. Algoritmalar bize genel tercihlerimiz, ilgi alanlarımız, beğenilerimiz konusunda toplu bir veri sunabilir. Ancak bu kendimizi tanıma açısından sadece *bir diğer araç* olabilir. İşi asla tamamen algoritmaya havale edemeyiz.

Ben ve fen!

Kendimden bir örnekle açıklamaya çalışayım: Üniversite sınavına hazırlanırken devam ettiğim kursun rehberlik bölümü beni fen alanına yönlendirmek istemişti. Fen skorlarım yüksek olduğu için fen bölümünü seçmemin doğru olacağını söylediler. İngiliz-

ce sorularını cevaplarken yaşadığım hazzı fen sorularından zerre almadığımı göremedikleri içindi sanırım.

İçinde istek yoksa, bir şeyi yapabiliyor olman o şeyi seçmen için tek başına yeterli neden değil. Ayrıca fen alanına doğal bir eğilimim olduğu da doğru değil. Sadece fen dersi kitabını iyi ezberlemiştim, hepsi bu. İnsanlar sizi dışarıdan izler ama siz kendinizi içeriden gözlersiniz. İç gözlem değerlidir.

Bence rehberlik bölümünün hatası, meslek seçimini yönlendirmek için sınav skorlarıma başvurmaktı. Başka herhangi bir ölçütü dikkate almamışlardı. Oysa *meslek ve hayat amacı aynı şey değildir.* Mesela avukatlık bir meslektir. Kadın haklarını savunmak için avukat olmayı istemek ise bir hayat amacıdır. Çok para kazanmak için avukat olmayı istemek de bir hayat amacıdır. Meslek aynıdır ama altta yatan motivasyon tamamen farklıdır. Altta yatan motivasyonu anlamak için de test sonuçlarına bakmak ya da "Ne olmak istiyorsun?" sorusunu sormak yeterli değildir. Daha derin bir kazı çalışması yapmak gerekir.

Google'a dönecek olursak, bir arama motoru bir balerinin dans ederken etrafına yaydığı enerjiyi bilebilir mi? Teknik olarak kusursuz piyano çalan birinin piyanoya ruhunu katıp katamadığını öngörebilir mi? Karşıya o duyguyu geçirip geçirememesi hayat hikâyesinin ayrıntılarıyla, hüzünlü ya da neşeli ifadesiyle, hatalı bir nota çaldığında verdiği anlık tepkiyle de ilgili değil mi? Google, bir psikoloğun karşısındaki insanın gözlerinin içine bakarken ona ne kadar güven verip vermediğini söyleyebilir mi mesela?

Algoritmanın hayatımı adım adım izleyerek benim için belirlediği *kariyer yolu*, gerçek hayatta neyi yapabileceğimi, neyi yapmak istediğimi, nerede anlam bulduğumu yansıtamaz. İnsan, algoritmalara sığmayacak kadar karmaşık, dinamik ve çok boyutlu bir varlık. İyi ki

Dünyaya katkın ne?

Her birinizin içinde hâlâ çocukluğun derin uykusunda olan, saklı bir varlık var. Onu canlandırın! Her birinizin içinde bir çağrı, bir istek, doğanın dürtüsü var; geleceğe, yeniye, daha yükseğe doğru bir dürtü. Bırakın olgunlaşsın, yankılansın; besleyin onu!

Hermann Hesse

Potansiyeliniz bir kitap kadar uzun, bir şiir kadar kısa, bir beste kadar tüyler ürpertici, bir tablo kadar hayran bırakıcı, bir dans kadar estetik, bir yemek kadar lezzetli olabilir. Herkesin doğal eğilimi farklı alanlarda olabilir. Matematik yapamayan biri edebiyatta harikalar yaratabilir. Fen bilimlerinde ümitsiz vaka olan biri, müthiş etkileyici sesiyle dünyayı yerinden oynatabilir. Urfa'da Oxford olmaması İbrahim Tatlıses'in laneti değil lütfudur.

Bunun da ötesinde dünya çözülmeyi bekleyen sayısız sorunla dolu. Sayısız sorun arasından kendi doğamıza en çok uyanı, bizi en çok heyecanlandıranı, karşılığını yeterince almasak bile yine de içimizden gelerek yapacak olduğumuz alanı seçebiliriz. Sürdürülebilir motivasyon, kendini gerçekleştirme sürecinde çok önemli bir bileşendir.

Yaptığın işi ne kadar sevmelisin? Bunu bilmiyorsan, ne zaman aramayı bırakacağını da bilmezsin. Birçok insan gibi, bunu önemsemez ve aramaktan çok erken vazgeçersin. Arayışın, ailenin senin için seçtiği bir işi yapmakla, para ve prestij arzusuyla ya da tam bir ataletle son bulur.

... "Sevdiğin işi yap," "her saniye en çok yapmak istediğin şeyi" demek değildir. Einstein'ın da bir kahve içmek istediği anlar olmuştur ama önce işini bitirmesi gerektiğini kendine söylemiştir.

İşlerini çok seven ve başka yapmak istedikleri hiçbir şey olmayan insanların hayatlarını okuduğumda kafam karışırdı. Benim o kadar sevdiğim bir iş yok gibi görünüyordu. a) önümdeki bir saati sevdiğim bir işi yaparak geçirmek b) şu anda Roma*'ya ışınlanıp sokaklarda gezinmek gibi iki seçeneğim olsaydı, (ikinci şıkka) tercih edeceğim bir iş var mıydı? Dürüst cevap vereyim; hayır.*

Ancak gerçek şu ki, herkes herhangi bir anda zor problemler üzerinde çalışmaktansa Karayipler'de gezinmeyi ya da güzel yemekler yemeyi tercih eder. Sevdiğin işi yapma kuralı, belli uzunlukta bir süreyi ima eder. Seni şu saniye en mutlu edecek şeyi yapman anlamına gelmez.

Verimsiz hazlar zamanla yavanlaşır. Bir süre sonra plajda yatmaktan yorulursun. Mutlu olmak istiyorsan bir şey yapman gerekir.

... Mutlu olmak istiyorsan bence sadece keyif aldığın değil hayranlık da duyduğun bir işi yapman gerekir. En sonunda "vay be, çok iyi" diyebilmen gerekir. Bunun için bir şey imal etmen şart değil. Mesela planörle uçmayı ya da bir yabancı dili akıcı bir biçimde konuşmayı öğrenirsen, en azından bir süre için bu sana "*Vay be, çok iyi" dedirtecektir.*

Paul Graham, *How to do What You Love*



İKİNCİ BÖLÜM

SÜRDÜRÜLEBİLİR MOTİVASYON: "SEVİYORSAN CANDAN"

Bir maske takarak tüm dünyayı kandırabilirim
ama kalbimi kandıramam.
Mulan

İşini, verimsiz herhangi bir hazdan daha çok sevmen gerekir. "Boş zaman (iyidir)" fikrini hatalı görecek kadar sevmen gerekir. Bu bütün zamanını çalışarak geçirmen gerektiği anlamına gelmiyor. Aralıksız çalışırsan bir süre sonra çok yorulup çuvallamaya başlarsın.

O zaman başka bir şey, belki boş bir şey yapmak isteyebilirsin. Ancak bu boş zamanı bir ödül olarak görmezsin. Çalışarak geçirdiğin zamanı bu ödülü kazanmak için katlandığın bir acı olarak görmezsin... İşin, yapmayı en çok sevdiğin şey değilse, erteleme senin için büyük sorun olur. Kendini çalışmaya zorlaman gerekir, ki bunun sonucunda sonuçlar belirgin bir biçimde kötü olacaktır.

"How to Find What You Love" makalesinde, yazar Paul Graham işini severek yapmayı böyle anlatıyor. İşini severek yapmak; kendini gerçekleştirmenin, dünyaya katkı sağlamanın, anlam duygusuyla örülü bir hayat yaşamanın en temel koşullarından biri.

Peki işini gerçekten sevip sevmediğini ya da neyi sevip sevmediğini nasıl anlarsın? Sorabileceğin bazı sorular var: Kalp atışın ne zaman hızlanıyor? Kimse seni zorlamasa da yapmak istediğin şey ne? Karşılığında hiç para vermeseler de ne yapardın? Ne yaparken sosyal medyaya bakmak aklına bile gelmiyor? Sabah seni yataktan kaldıran ne? Ya da *David'in kemiği* gibi, yatağa giderken bile yanında götürmek istediğin ne?

Bu bölümde *motivasyonun erken işaretlerine, kaynağına, türlerine ve motivasyonun yoğunluğuna* değineceğim. Ancak önce, üstteki paragrafın son cümlesinde okuduğunuz ve anlam veremediğiniz "David'in kemiği" meselesine açıklık getirelim.

KEMİKLE GERDEĞE GİRMEK: MOTİVASYONUN NE KADAR YÜKSEK?

Yaşamayı ciddiye alacaksın,
yani o derecede, öylesine ki,
mesela, kolların bağlı arkadan, sırtın duvarda,
yahut kocaman gözlüklerin,
beyaz gömleğinle bir laboratuvarda
insanlar için ölebileceksin,
hem de yüzünü bile görmediğin insanlar için,
hem de hiç kimse seni buna zorlamamışken,
hem de en güzel en gerçek şeyin
yaşamak olduğunu bildiğin halde.
Nâzım Hikmet

Katıldığım bir toplantıda, konuk konuşmacı dünyaca ünlü bir ortopedi cerrahıydı. David adındaki bu yaşlı cerrah, genç meslektaşlarına hitap ederken evlendiği günü anlattı.

David evlendiği sırada pelvis kemiğiyle ilgili çok önemli bir bilimsel araştırmanın ortasındaymış. Nikâh töreninin hemen ardından eşiyle balayına çıkmışlar. Gel gör ki David'in aklında pelvis kemiğinden başka bir şey yokmuş! Gece yatağa girdiğinde bile bir elinde kemik bir elinde kalem, ha bire çizimler yapıyormuş.

Çiçeği burnunda eşi önce buna ses çıkarmadıysa da bir süre sonra dayanamamış. *"Ben seninle bunun için mi evlendim?"* diyerek hayal kırıklığını ifade etmiş. David bunun üzerine bir kemiğe bir de karısına bakmış. Karısından özür dileyerek kemiğine geri dönmüş!

Bunu okuyunca nasıl tepki verdiğimiz hayattaki değer ve önceliklerimizle çok ilişkili. Bir kısmımız David'in karısına büyük haksızlık yaptığını düşünecek, *kemiği kırılasıca* David'i bencillikle suçlayacaktır. Bir kısmımız da *"Görev aşkı her şeye üstündür"* diyerek kemikten yana duracaktır! Yorumu size ve değerlerinize bırakıyorum. Sadece ek bir bilgi vereyim: David'in evliliği uzun yıllardır devam ediyormuş.

İşine âşık insanlar

İşine âşık "eşsiz" insanları tarihin sayfalarında görebiliriz. Özel hayatları pek parlak değildir. Mucit Tesla hayatı boyunca evlenmemiş. Hayatının son döneminde dişi bir güvercine âşık olmuş. Fizikçi Newton'un bilindiği kadarıyla asla bir eşi ya da sevgilisi olmamış. Bu *sosyal bekaret* sonucunda yıldızların hareketini, ışığın yapısını, sesin hızını, yerçekimi yasasını ortaya koymuş. Kimseye çekim hissetmeyen Newton, yerçekimini bulmuş!

"*Decide*", İngilizcede "karar vermek" demek. Latincede *kesmek* anlamına gelen "*caedere*" kökünden geliyor. Anlamlı bir bağlantı. Ne de olsa karar vermek, bir şeyi kesip atmayı gerektiriyor. Latinceden sert bir geçiş olacak ama, *"seviyorsan candan, boşan gel kocandan"* diyen türküde olduğu gibi: Bir şeyi seçmek, başka bir ya da birçok şeyden vazgeçmeyi gerektiriyor. David gerdek gecesi kemiğine sarılarak uyumayı *seçmiş*. Karısı sitem etse de yine de onunla kalmayı *seçmiş*. Seçimlerimizden biz sorumluyuz.

Aynı David, büyük İzmit depremi sırasında eşiyle (ve büyük olasılıkla kemiğiyle) Bodrum'da tatildeymiş. Deprem haberini duyar duymaz tatilini yarıda kesip İzmit'e uçmuş. Türkiye'de kurtarabildiğince hayat kurtarmış. Sadece Türkiye'de değil, dünyanın farklı yerlerindeki doğal afetlerde hep kendi hayatını tehlikeye atarak insanların yardımına koşmuş. Tatil yapmak ile hayat kurtarmak arasında kalınca hayat kurtarmayı seçmiş.

"Pelvis kemiği batsın, bencil adam" diyenler, orada mısınız? Hâlâ böyle diyebiliyor musunuz? Ben diyemiyorum. Bencil olan o mu, biz miyiz? Emin değilim.

Peki herkes bir David olabilir mi? Alexander Dumas, *"Her meyvenin bir kurdu olduğu gibi her insanın da yüreğinin derinliklerini kemiren bir tutku vardır,"* der. Her insan işine karşı böylesine yoğun bir aşkla yanıp tutuşabilir mi?

Geçici bir heves mi, ömür boyu sürer mi?

Bir alana yönelmeye karar vermeden önce *motivasyonumuzun yoğunluğunu* da değerlendirmek gerekir. Yangın mı? Saman alevi mi? Şömine ateşi mi?

Tutkulu motivasyon *yangın* gibidir. Dâhiler ve işinde çok başarılı insanlar genellikle yoğun motivasyona sahiptir. "*Dehayı ge-*

tiren tutkulu çalışma mıdır, yoksa dâhi olan mı tutkulu çalışır?" bana sık sorulan bir soru. Tarihte pek çok yetenekli insana soracak olursanız, çok yoğun ve odaklı çalışmak dışında bir özellikleri olmadığını savunurlar. Ancak bu denli yoğunlaşabilmek de kendi içinde özel bir yetenek olabilir.

Zamana dayanıklı olmayan motivasyon ise *saman alevi* gibidir. Geçici bir hevestir. Birçok insan bir işin en başında yüksek motivasyona sahiptir, ne de olsa işler henüz zorlaşmamıştır. Ancak balayı dönemi sona erdiğinde, daha derin ve zorlayıcı çalışmak gerektiğinde, birden ilgilerini yitiriverirler. İsteğin candan olup olmadığını *zamana dayanıklı çaba* belirler.

Diğer bir deyişle, *zorluk* ve *zaman,* isteğin sadakat testidir. Erich Fromm, *Sevme Sanatı*'nda şöyle der: *"Sevgi, doğal olarak var olan bir şey değildir. Disiplin, konsantrasyon, sabır, inanç ister... Bir duygu değil, bir pratiktir."* Profesyonellik de böyle bir şeydir. Profesyonellik bir işi canın istemediğinde de yapmaktır. Sadece canın istediğinde yaptığın, hobidir.

Bana göre *şömine ateşi* metaforu, çoğu insan için gerçekçi ve sağlıklı bir motivasyon yoğunluğunu tarif eder. Şömine ateşi seni yakıp kül etmez. İçini ısıtır ve çok uzun süre tatlı tatlı yanmaya devam eder. Ne tutku gibi saplantılı ne heves gibi geçicidir. Sürmesi için de düzenli ve dâhiye kıyasla daha düşük yoğunlukta bir çaba ortaya koyman gerekir. Fromm'un tariflediği sevgi gibidir.

Yaptığınız ya da hayalini kurduğunuz işi düşünün: Sizin motivasyon yoğunluğunuz hangisine daha yakın? Yangın mı? Saman alevi mi? Şömine ateşi mi? Ya çocuğunuzunki?

Sürdürülebilir motivasyon hangi koşullardan beslenir?

Birçok sporcunun olağanüstü Tanrı vergisi yetenekleri vardır ancak bu yeteneklerin gelişimine odaklanmazlar.

Bu kişiler kimler? İsimlerini hiç duymadınız ve duymayacaksınız!
Bu sadece sporda değil hayatın her alanında geçerli.
Farkı yaratan çok çalışmaktır.
Çok sıkı çalışmak.
John Wooden

Pelvis kemiğine âşık David, güvercine sevdalı Tesla ya da kimselere yâr olmayan Newton gibi işine tutkuyla bağlı insanların aşkı, "parayı bulana" ya da "ödülü kapana" kadar değildir.

Einstein İzafiyet Teorisini bulduktan sonra Maldivler'e yerleşmedi. Steve Jobs'un banka hesabında henüz 25 yaşındayken 100 milyon dolar vardı. İşi bırakıp "gününü gün etmeyi" düşünmedi. Yaşar Kemal İnce *Memed*'den sonra kalemi kırıp atmadı. Marie Curie iki kez Nobel kazandıktan sonra laboratuvara veda etmedi. "Bir sahil kasabasına yerleşip küçük, şirin bir kafe işletmeyi" hayal etmedi. Bilim aşkına hayatını feda etti. Peki neydi bu insanların içlerindeki ateşi sürekli canlı tutan?

Araştırmacılar Edward Deci ve Richard Ryan, motivasyon mekanizmasını anlamak için otuz yıllık dönemi kapsayan araştırmaları incelemişler.[28] İnceledikleri 128 araştırmanın sonucunda, *sürdürülebilir motivasyon* için üç koşul belirlemişler:

1. Yetkinlik (*competence*)
2. Bağımsızlık (*autonomy*)
3. İlişki/bağlantı kurma ihtiyacı (*relatedness*)

28 Edward Deci, Richard Koestner ve Richard Ryan, "A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effect of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation," *Psychological Bulletin*, 125, s. 627-668; discussion 692. 10.1037/0033-2909.125.6.627.

Yaptığımız işi bir gemi gibi düşünelim. "*Bu gemiyi başarıyla yürütebiliyorum*" (yetkinlik), "*Bu geminin dümeni bende*" (kontrol/otonomi) ve "*Bu gemiyle ulaşacağım bir varış noktam var*" (anlam, ilişki) duygusu: Bunlar motivasyonu sürdürülebilir kılıyor. Kendini gerçekleştiren insanlar, *"Bu işi ustalıkla yapıyorum, kontrol bende ve dünyaya bir katkı sağlıyorum"* diyebilenler.

Türk usulü motivasyon: "Evlendikten sonra seversin"

Bazen de motivasyonun gelmesini beklemek yerine harekete geçmek gerekir. Öbür türlü "*Motivasyonum gelsin*" diye beklersek ömür boyu potansiyelimizi keşfetmeden yaşayabiliriz. Eskiler, "*Evlendikten sonra seversin*" derler ya, bazen potansiyel keşfinde de aynısı geçerli olabilir. Bir görüşe göre sen tutkunu bulmazsın, tutkun seni bulur. Üstelik bir süre hiç motivasyon duymayarak çalıştıktan sonra seni bulur.

Harekete geçtikten sonra gelen motivasyona iyi örneklerden biri Mehmet Okur olabilir. Başta da anlattığım gibi, Okur için okulda "*Bu çocuk okumaz*" demişler. Boyu uzun diye ailesi onu evden uzağa basketbol eğitimi için göndermiş. İlk başta basketbolu hiç sevmiyormuş, iki gözü iki çeşme dolaşıyormuş. Çalıştıkça iyi oynamaya başlamış, iyi oynadıkça övgüler almaya başlamış. Yapabildiğini görmek hoşuna gitmiş. Daha iyi oynadıkça basketbolu daha çok sevmiş. Gönülsüz başlangıç zamanla basketbol tutkusuna dönüşmüş.

Demek istediğim şu ki, bazen bir şeyi sevip sevmediğinizi ilk görünüşe göre bilemezsiniz. Onu deneyip yakınlaştıkça şaşırtıcı şekilde tanır ve seversiniz. Bunun için, özellikle öğrencilik yıllarında, farklı alanlarda staj yapmak akıllıca bir seçimdir.

Bu hikâyenin anahtar kelimeleri "yapabildiğini görmek." Çabayla gelen başarı, özyeterlilik duygusunu arttırır. Özyeterlilik de özgüveni arttırır. Özgüven artışı da içsel motivasyonu arttırır. Dolayısıyla her zaman motivasyon eylemi doğurmaz; bazen de eyleme geçmek özgüveni, özgüven de motivasyonu doğurur. "*Sevdiğin işi iyi yaparsın*" fikri ne kadar doğruysa, "*İyi yaptığın şeyi seversin*" fikri de aynı şekilde doğrudur.

Japon keman eğitimcisi Suzuki de bunu müzik alanından bir örnekle destekliyor:

> *Küçük çocuklar ne yaparlarsa yapsınlar, en başta genellikle ilgi göstermezler. Eğer onların* özkontrol *geliştirmesini başarırsak, matematik ya da dil fark etmez, öğrenmeye ilgi duymaya başlarlar. Bu da başarmanın mutluluğunu ve gururunu getirir. Çocuğun dün yaptığı şeyi bugün de yapmasını sağlayın ve iyi yaparsa onu takdir edin. Yavaş yavaş iş onun için kolaylaşacaktır ve sonunda neşe ve gurur duygusunu yaşayacaktır. Öğrenciyi konuya kendisi ilgi duyacak şekilde yönlendirmek önemli bir yöntemdir. İlgi, özgüvenden doğar.*[29]

Ayrıca en baştan "tutkuyu bulmayı" hedeflemek, atabileceğimiz küçük ve iyi adımları da engelleyebilir. Hayat çoğumuz için büyük devrim yaratan ilham anlarından ziyade küçük ilerleme anlarından ibaret. Angelina Jolie'yle tutkulu aşk hayalleri kurarken, komşu kızı Ayşe Leyla Jöleli'yle güzel bir aile kurma fırsatını kaçırabilirsiniz. Kaldı ki küçük ilerlemeler sonunda bir gün olağanüstü sonuçlar da ortaya çıkabilir.

---

29 *Young Children's Talent Education & its Methods*, s. 43.

Eksik olan motivasyon mu yoksa net bir plan mı?

Net bir plan yapmanın harekete geçme motivasyonundaki önemini de göz ardı etmemek gerekir. Motivasyon konusunda uzman James Clear, birçok insanın motivasyon eksikliği sandığı şeyin *netlik eksikliği* olabileceğini söylüyor. İnsan neyi ne zaman yapacağını net olarak bilmediği için de eyleme geçmiyor olabilir.

Bazı insanlar bir ilerleme kaydetmek için hayatları boyunca doğru zamanın gelmesini bekleyebilir. Ancak bir şeyin zamanını ve ayrıntılarını planladıktan sonra, ilham gelmesini beklemeniz gerekmez. *Bugün bloguma bir yazı yazsam mı yazmasam mı? Spora sabah mı akşam mı gitsem?* Zaten bir uygulama planın varsa, eylem anı geldiğinde bir karar vermek için düşünmene gerek kalmaz. Önceden yaptığın plana uyman yeter. Bir plan yapmak, uygulama motivasyonunu arttıran bir yöntemdir.

AŞKIN ERKEN İŞARETLERİ: BÜYÜLÜ BULUŞMA ANLARI

"*Tesadüf seni karşıma çıkarmasaydı yine aynı şekilde fakat her şeyden habersiz yaşayıp gidecektim. Sen bana başka bir hayatın da mevcut olduğunu, benim bir de ruhum bulunduğunu öğrettin,*" der Sabahattin Ali, *Kürk Mantolu Madonna*'da.

Sadece âşık olduğu kişiyle değil, yapmak için doğduğu şeyle buluşunca da benzer duygular yaşayabilir insan. Ben bunlara "*büyülü buluşma ânı*" diyorum.

Kişinin potansiyeli, bir konuda heyecan ve merak duyduğu bu anlarda gizli olabilir. Bu bir ressamın ilk kez kâğıt kalemle, bir müzisyenin parmaklarının müzik aletiyle, bizim cerrah David'in

küçükken annesiyle kasaba gittiğinde sıra sıra dizilmiş kemiklerle ilk buluştuğu an olabilir. Bir futbolcunun ayaklarının, bir basketbolcunun parmaklarının topla buluştuğu an olabilir. Hatta bazen bir top bile yoktur ortada. Pele'yi dinleyelim:

Gözlerimi kapadığımda hâlâ ilk futbol topumuzu görebiliyorum. İçi kâğıtla doldurularak birbirine bağlanmış birkaç çoraptan ibaretti! Arkadaşlarımla beraber bunları komşuların çamaşır iplerinden "ödünç" alırdık. Saatlerce "topumuzla" oynar dururduk. Sokaklarda yarışır, haykırır, güler, saatlerce mücadele eder, güneşi böyle batırırdık. Tahmin edeceğiniz gibi, mahallede bizden pek memnun olmayanlar da vardı! Ama biz futbol için çıldırıyorduk. Başka herhangi bir şeye paramız yetmeyecek kadar da yoksulduk. Yine de o çoraplar her zaman sahiplerine geri dönerdi. Tabii onları bulduğumuz hallerinden biraz daha kirli halde!

Babası ona "Thomas Edison gibi büyük adam olsun" hayaliyle Edson adını verse de, eli kitapla değil ayağı topla buluşunca kafasında ampuller yanmış. *Edison gibi* değil ama *Pele gibi büyük adam* olmuş. Kobe Bryant da 6 yaşında Lakers maçlarını izleyip basketbola âşık olmuş. Sonra babasının çoraplarını iç içe geçirip hayali bir stadyumda, çöp kutusundan hayali bir potaya, maç kazandıran hayali sayılar atmış.

Bazen bir nesneyle değil *bir cümleyle buluşma* *anı* büyülü bir an olabilir. Serena Williams kız kardeşi Venus Williams'a cesaret verici cümleler söyleyerek onun potansiyelini tetiklemiş. Bir nesne, bir cümle, bir imge... Şekli ne olursa olsun, potansiyelin uyanması ya da dışarı çıkması için genellikle *tetikleyici bir araca* ihtiyacı vardır.

Her şey bir hayalle başlar

İzninizle önce en iyi bildiğim hikâyeden, kendi yaşadıklarımdan başlayayım. Artık geride 6 kitap olduğu için tekrara düşmekten çekiniyorum. Bu nedenle her seferinde hikâyemin başka bir kesitini anlatmaya çalışıyorum.

Anadolu Lisesinin ilk yılı, İngilizce hazırlık sınıfıydı. Bütün dersler İngilizceydi. Anadolu liselerinin çok sağlam eğitim verdiği yıllardı. İngilizce öğrenmeye ilgim vardı ama kalp çarpıntısı yaratan bir durum yoktu. Ta ki 11 yaşımda İngilizce kitabında bir resim görene kadar.

Unutmuyorum, ders kitabının adı *Target*'tı. Kırmızı kapaklı, içinde renkli resimler ve diyaloglar olan bir kitaptı. İlk sayfalarını çevirdiğimde, hayatımda nasıl bir kırılma noktası oluşturacağını bilmiyordum. "*Bir kitap okudum, hayatım değişti*" der ya Orhan Pamuk *Yeni Hayat* kitabının ilk cümlesinde, onun gibiydi. Resim beni tuhaf bir biçimde büyülemişti. İçimde bir şeyleri değiştirmişti.

Kitap boyunca bir ailenin maceraları anlatılıyordu. Ailenin Terry diye bir oğlu vardı. İlk bölümde Terry, Manhattan diye bir yerde, *"diner"* denilen bir restoranda oturuyordu. Restoranda *"stool"* denilen yüksek sandalyeler vardı. Fonda Manhattan gökdelenleri sıralanıyordu.

O güne dek gökdelen görmemiştim; gökdelen-öncesi çağın çocuğuyum. Lojmandaki evimizin, en büyük şehir sandığım İstanbul'un, üç tarafı denizlerle çevrili ülkemin ötesinde, New York diye bambaşka bir şehir vardı. Selvi boylu, yakışıklı bir şehirdi bu New York. O gün ben, bir kitabın sayfasında gördüğüm New York'a âşık oldum.

Sliding Doors filmini belki izlemişsinizdir. İnsana şu soruyu sorduran bir filmdir: *Hayatını değiştiren o seçimi yapmasaydın,*

nasıl bir hayatın olurdu? Ben de düşünüyorum, acaba o büyülü ânı yaşamasam, hayatımın geri kalanı nasıl akardı?

"*Aşk tesadüfleri sever*" derler. O günün akşamı mutfakta ders çalışırken radyoda çalan bir şarkı merakımı iyice depreştirdi. Pop grubu A-ha'nın *Manhattan Skyline* adlı şarkısıydı. Şarkı, o zamanki üç kuruşluk İngilizcemle anlayabildiğim kadarıyla Manhattan'da günbatımını tarif ediyordu. Kafamda muhteşem görüntüler uçuşuyordu. Acaba Manhattan'da güneş nasıl batıyordu? Hava nasıl kokuyordu? İnsanlar nasıl yürüyordu? Bunları hayal ediyordum.

Arkadaşımın aşkısın...

New York'a âşık olmamla birlikte İngilizceye ilgim arttı. İngilizce öğrenmek, sevdiğine yakın olabilmek için onun en yakın arkadaşıyla arkadaş olmak gibiydi. Çünkü beni New York'uma götürecek olan yabancı dildi. O günden sonra deli gibi İngilizce çalışmaya başladığımı hatırlıyorum. İşin ilginci, çalıştıkça İngilizceyi sevmeye başladım. Sevdiğimin arkadaşına mı âşık oluyordum yoksa?

Sevdikçe daha çok çalışmaya, çalıştıkça daha çok gelişmeye başladım. İçimde bir ilerleme/ büyüme döngüsü çalışmaya başlamıştı. Yeni bir dil öğrenmek çok eğlenceliydi. Bulmaca çözmek gibiydi. Çalışmak için kimsenin beni zorlamasına gerek yoktu.

Tabii benim çalışmaya zorladığım bazı "mağdur çocuklar" yok değildi! Okuldan eve gelince zavallı kardeşimi yanıma alır, bizim odadaki divanda yanıma oturturdum. Zavallı diyorum çünkü ona zorla kitaptaki İngilizce diyalogları okuturdum. Diyalogda bir kişi o, bir kişi ben olurdum. Kardeşim sızlanarak beni anneme şikâyet ederdi. "*Hem ağlarım hem giderim*" diyen gelin misali bir yandan da oturup benimle kitabı okurdu canım kardeşim.

Böyle böyle 15 yaşımda simultane çevirmen olmaya karar verdim. Üç yıl boyunca düzenli çalışıp üniversitede ilgili bölümü kazandım. Mezun olduktan sonraki üç yıl boyunca da her gün işe mutlulukla koştum. Aradan 20 yıldan fazla zaman geçti, değişen bir şey yok.

Kalbe düşen son cemre

İş hayatımın ilk yıllarında New York hâlâ bir hayaldi. Bir hayalimi gerçekleştirmiş, konferans tercümanı olmuştum. Bir konferanstan diğerine mutlu mutlu dolaşırken bir gün üstün yetenek konulu bir konferansa çevirmen olarak beni gönderdiler. Konu müthiş ilgimi çekmişti ve o gün hayatıma yeni bir yön verecek *bir büyülenme ânı* daha yaşadım.

Okula dönme fikri birden kafamda iki kuşu vuran bir taşa döndü: Üstün yetenek eğitimi için New York'a gidebilirdim! Gel gör ki yurtdışı hayalimin maddi boyutu da vardı. Yurtdışında okumak pahalıydı. Burs almazsam gidemezdim. Araştırıp Fulbright bursu diye bir burstan haberdar oldum. Başvurmaya karar verdim. Tekrar bir sürü sınava hazırlandım. Kıdemli bir "inek" olarak ne de olsa çalışmaya antrenmanlıydım. En son aşamada yine bir jüri önüne çıktım.

Burada ufak bir parantez açmak istiyorum. Bazen hiç öngörmediğimiz, ufak saydığımız, hesapta olmayan ayrıntılar bizi hayalimize taşıyabilir. Jüri önüne çıktığımda hangi okula gitmek istediğimi sordular. "Columbia Üniversitesi," dedim. "Oraya gidersen hiç kimse olursun," dediler. "New York'ta, hele Columbia'da herkes çok başarılı. Ortam çok rekabetçi."

Onlara Frank Sinatra'nın "New York New York" şarkısının sözleriyle cevap verdim. "*If I can make it there, can make it anywhere, it's up to me.*" Yani "Orada başarabilirsem her yerde başarabilirim, bu benim elimde." Jüri çok güldü bu cevaba. Belki

beklemedikleri bu cevap beni New York'a giden uçak biletiyle buluşturan küçük ayrıntıdır, kim bilir. Kötü esprilerim hayatımda ilk defa bir işe yaramış olabilir!

Oyasin'in farkında mısın?

Bu büyülenme anlarının hepsinde kalp atışımı hızlandıran bir *tetikleyici* vardı: Bir kitapta gördüğüm resim, radyodaki bir şarkı, tesadüfen gönderildiğim bir konferans... Bu tetikleyiciler hayatımın farklı dönemlerinde karşıma çıkıp bir gün bir bulmacanın parçaları gibi buluşuverdiler.

Kitabın giriş bölümünde sevgili Doğan Cüceloğlu'nun söz ettiği "oyasin" kavramına yer vermiştim. Kendi hikâyemi düşününce, onun anlattıklarıyla ne kadar örtüştüğünü fark ettim. Cüceloğlu, bir alana eğilimi olan kişinin o alanla ilgili fırsatlarla daha çok karşılaştığını vurgulamıştı:

> *Örneğin beden eğitimi öğretmeni olacak kişinin çocukluktan itibaren karşısına izcilik, spor kampları, rafting olanakları çıkıyor ve çocuk bunlardan çok zevk alıyor. Üniversiteye hazırlanırken annesi, babası onu başka bir mesleğe yöneltmeye çalıştığı sırada kendiliğinden bir yaz kampı olanağı çıkıyor ve yurtdışına giderek katıldığı yaz kampında üniversitede beden eğitimi alanında burs teklifi alıyor.*

Cüceloğlu bu çocuğun karşısına sporla ilişkili olanaklar çıkmasının ve çocuğun bunlardan zevk almasının bir işaret olduğundan söz ediyor. Kişinin günlük yaşamında yer alan olayların farkında olmasının önemli bir yetenek olduğunu belirtiyor.

Farkında olmanın kendi başına yetmediğini, bu olaylara *içinin nasıl tepki verdiğinin farkında olmanın* da çok önemli olduğunu

söylüyor. O şeyi düşündüğünde göğüs kafesinin içinde oluşan his ne? Bazen bunu çocuk kendi bilemez ve durumu anlamlandırmak için rehberliğe ihtiyacı vardır.

Aşkı seçmek mantıklıdır ama karşılıklıysa!

Hayatta yapılacak en mantıklı şey, aşkla yapacağın bir işi seçmektir. Halil İnalcık'a göre, aşk olmasa insanlık son bulurdu. Her anlamda son bulurdu; ne ürerdik ne de üretirdik. Öte yandan yapılacak en mantıksız şey de karşılıksız aşkı seçmektir.

"*Sadece iyi hissetmek tek başına karar vermeye yetseydi, sarhoşluk en geçerli insan deneyimi olurdu,*" der William James. Seni seçmeyen kabiliyetin, seninkiyle örtüşmeyen karakterin, iki gün çarpıp üçüncü günde soğuyan kalbin üzerine kariyer hedefi kurmanın sonu hüsran olabilir.

Geriye dönüp baktığımda *kalbime, kabiliyetime* ve *karakterime* uygun kariyer seçimleri yaptığımı düşünüyorum. Böylece maddi olarak "yeterli", manevi olarak "anlamlı" bir hayat yaşadığıma inanıyorum. Tabii bunlar kişinin değerleriyle ilgili. Kişinin kendini tanıması ve hayattan ne istediğini bilmesi bu açıdan önemli.

Erken buluşmalar, geç buluşmalar

Büyülü buluşma anları benimkine göre çok daha erken yaşta olabilir. Özellikle zamanla dâhi seviyesine ulaşan insanların hikâyelerinde buluşmaların çok daha erken yaşlarda olduğuna tanık oluyoruz.

Fazıl Say'ın henüz 2 yaşındayken plaklarla buluştuğu an gibi. "Matematiğin Mozart'ı" denilen Terence Tao'nun 2 yaşındayken matematik sembolleriyle karşılaştığı an gibi. Tesla'nın küçükken çığ düşmesine tanık olduğu an gibi. Küçük Pele için ayağının topa değdiği ilk an gibi. Bezli minik Tiger Woods'un golf sopa-

sıyla ilk buluştuğu an gibi. Satranç dehası Bobby Fischer'ın ablasının küçükken kendisine aldığı 1 dolarlık plastik satranç setiyle buluştuğu an gibi.

Einstein için büyülü buluşma ânı pusulayla tanıştığı an. Beş yaşındayken babası onu hasta yatağında neşelendirmek için bir pusula hediye etmiş. Küçük Albert elindeki pusulayı durmadan sağa sola çevirmeye başlamış. İğne hep kuzeyi gösterince merakı kabarmış. Pusulayı hareket ettiren gizemli gücün ne olduğuna kafayı takmış. "*Bu olay içimde büyük bir merakın doğmasına neden olmuştu,*" diye anlatıyor. Merak duygusu çok önemli bir yetenek katalizörü.

Öte yandan usta yazar Yaşar Kemal 8 yaşına kadar kâğıt kalem yüzü görmemiş. O yaşta köye gelen bir çerçi[30] sayesinde yazıyla tanışmış. İlk görüşte âşık olmuş yazıya. İçindeki dehayı dışa vuracak aracı keşfetmiş böylece. Bir daha kâğıdı kalemi cebinden eksik etmemiş, yazmış da yazmış. Deha verimli çabayla buluşunca sonuç Yaşar Kemal olmuş.

Bütün bu hikâyeleri şunun için anlattım: *Siz ya da çocuğunuz için o büyülü an hangisi? Sizi hayatta heyecanlandıran nedir? Tetikleyici araçlar nelerdir?* Bu bir nesne, bir cümle, bir imge, bir hayal olabilir. Bu her neyse "henüz" karşılaşmamış da olabilirsiniz. Bazen bu buluşmalar çok daha geç dönemde olabilir. Önemli olan, hareket ve arayış halinde olmaya devam etmek.

"Henüz"ün gücü

Halil İnalcık 72 kitabının çoğunu 80 yaşından sonra yazmış. Muazzez İlmiye Çığ ilk kitabını 81 yaşında yazmış, sonrasında da

30 Sırtında ya da bir el arabasında taşıdığı ya da bir hayvana yüklediği ufak tefek tuhafiye eşyasını, incik boncuğu köy köy, mahalle mahalle, pazar pazar dolaşarak satan gezici esnaf.

neredeyse her yıl yeni bir kitap çıkarmış.[31] Bu kitabın yazıldığı tarih itibarıyla yüz yedi yaşında ve üretmeye devam ediyor.[32] Hayrettin Karaca TEMA Vakfını 70 yaşında kurmuş. Maratoncu Fauja Singh'in hikâyesini hatırlayın; 90'ından sonra koşmaya başlamış. 100'ün üzerinde ve koşmaya devam ediyor.

Tolstoy bisiklete binmeyi 67 yaşında öğrenmiş. Bu nedenle geç dönemdeki bu tür buluşmalara *Tolstoy'un bisikleti* deniliyor. Treni kaçırdığınızı düşünüyorsanız, Tolstoy'un bisikletine atlayın!

Rus Paralimpik Oyunları şampiyonu Tatyana McFadden, Rusya'da kalıcı bir omurilik sorunuyla doğmuş. Hikâyesini şöyle anlatıyor:

> *Bunu fark eden annem ve babam 20 günlükken beni bir yetimhaneye bırakmışlar. Altı yaşıma kadar orada kaldım. Boya kalemi, oyuncak bile olmayan bir yerde, kimsenin bana tekerlekli sandalye alacak durumu yoktu. Ellerimin üzerinde yürüyordum. Sonra bir gün (beni evlatlık alan) annem geldi. Onu tanımıyordum ama annem olacağını hissettim. Beni evlat edindi. Amerika'ya getirdi. Bu spora burada başladım.*

Tatyana onu evlat edinen annesine (ki bence gerçek annesi bu), "Anne sence yapabilir miyim? Başlamak için biraz geç değil mi?" diye sormuş. Annesinin cevabını hepimiz aklımızın bir yerine not alabilir miyiz lütfen? :

"*Bilemem. Başlamak için geç olabilir ama denemek için geç değil.*"

---

31 *Kur'an, İncil ve Tevrat'ın Sümer'deki Kökeni,* 1995.

32 Bu kitabın basıldığı tarih itibariyle.

Genç ruhun kendi hayatını şu soruyla sorgulamasına izin ver:
"Şu âna kadar neyi gerçekten sevdin? Ruhunu ne yüceltti?
Aynı anda ona ne hükmedip ne onu mutlu etti?"
Bu nesneleri önünde sıraya diz. Böylelikle belki o nesnelerin
doğası ve sıralaması bir yasayı ortaya koyar: özünün
temel yasasını.
Bunları birbirleriyle karşılaştır; birbirlerini nasıl
tamamladıklarını, genişlettiklerini, alt ettiklerini,
dönüştürdüklerini gör.
Şu âna kadar basamaklarını tırmandığın merdiveni
nasıl oluşturduklarına bak.
Çünkü özün, içinin derinliklerinde gömülü değil... "ben"
dediğin şeyin üzerinde yükseliyor.[33]

Nietzsche

33 *Schopenhauer as Educator: Nietzsche's Third Untimely Meditation.*

MOTİVASYON İKİYÜZLÜDÜR; İÇİ DIŞI BİR DEĞİLDİR!

Doğru insanla evlenmelisiniz.
Yanlış nedenlerle yanlış insanla evlenirseniz,
ne kadar uğraşırsanız uğraşın işe yaramaz,
çünkü kendinizi de, karşınızdakini de tamamen
değiştirmeniz gerekir.
Anne Bancroft

Psikolojide temel olarak iki tip motivasyondan söz edilir: *içsel* ve *dışsal motivasyon*. İçsel motivasyonla yapılan iş çocuğun gibidir. Onu sevmen için kimsenin sana ödül vermesine gerek yoktur. "*Çaba, ilginin yanında kendiliğinden yeşerir,*" der eğitimci John Dewey. *İçsel motivasyonu* yüksek olanların *işsel motivasyonu* da yüksektir. Bu da mutluluk ve başarıyı birlikte getirir. Sürdürülebilir ve sağlıklı olan içsel motivasyondur, çünkü doğana uyumlu gidersin. Akıntıya karşı kürek çekmezsin.

Dışsal motivasyonda ise kişiyi harekete geçiren içteki istek değil, dıştaki ödül ya da cezadır. Dışsal motivasyonla yapılan iş bayramda sevmediğin akrabayı ziyaret etmek gibidir. Seçeneksizlikten ya da epey iyi bir bayram harçlığı karşılığı gitmeyi kabul edebilirsin. Genel modun "*Bitse de gitsek*" şeklindedir. Bu da kendini gerçekleştirme kavramıyla örtüşmez. Dışsal motivasyonla hareket edenlerin işinde "mutsuz-başarılı" veya "mutsuz-başarısız" olma ihtimali daha yüksektir.

Maymunlar nasıl hayattan soğur?

Psikoloji profesörü Harry Harlow maymunlara bir bulmaca çözdürmüş. Bulmacanın ucunda ödül yokmuş. Harlow, maymunların ilgi göstermeyeceğini düşünmüş. Ancak maymunlar ödül olmamasına karşın bulmacayı uğraşıp didinip çözmüşler. Üste-

lik çözerken eğlenmişler. İnsanlar da farklı değil. İşin kendisini tatmin edici bulduğumuzda *ödüle ihtiyaç duymuyoruz*. Bilimsel araştırmaların ezici çoğunluğu aynı şeyi söylüyor.

Hatta bazen *dıştaki ödül içteki isteği öldürebilir*. Mesela İngiltere'de kan bağışı yapan insanlara küçük paralar teklif edilince bağış formunu dolduranların sayısı azalmış. İnsanlık için yararlı bir şey yapmanın onuru birkaç sterlinden daha değerli gelmiş.

Çocuklara yüksek notlar için hediye almak, ders çalışsınlar diye para teklif etmek, "Kitap okursan bilgisayar oynayabilirsin" diye yöntemlere başvurmak içsel motivasyonu öldürür. Ödüller, olmayan motivasyonu bir süreliğine oldurabilir, ancak uzun vadede öldürebilir. İteklenmiş istek, sürdürülebilir değildir. Ödül gidince davranış da biter. Ödül de bir süre sonra işlevini yitirebilir. Ödülle programlı çalışmaya alışan kişi gittikçe lejyonerleşmeye başlar.

Bazen ödül zararlı bile olabilir. Hindistan'da bir çeviklik testi yapılmış. Katılımcılara tenis toplarıyla belli hedefleri vurmaları istenmiş. Ucunda para ödülü varmış. En çok para teklif edilenler en kötü performansı sergilemiş. Ödülü düşünmek, üzerlerinde baskı yaratmış. Performansları artacağına düşmüş. Özellikle *zor ya da yaratıcı işlerde, ödül etik dışı davranışa ve düşük performansa yol açabiliyor*.

İçsel motivasyon çalışmayı kolaylaştırır

2015'te düzenlenen PERYÖN Kongresinde[34] Eczacıbaşı yöneticilerinden Erdal Karamercan, voleybolcuların iç motivasyonuyla ilgili bir konuşma yapmış, "*Futbolda otuz dokuzuncu sıradayız, kadın voleybolunda ilk beşteyiz. Nasıl? Bu tamamen voleybolcuların çalışma düzeniyle ilgili,*" demişti.

34 23. PERYÖN Kongresi, 16 Kasım 2015.

Kadın voleybolcuların hepsi 9-10 yaşlarından itibaren sürekli antrenman yapmış. Eğitim, öğretim ve aile hayatını birlikte götürmüşler. Haftanın altı günü, 3 saat öğleden önce, 3 saat öğleden sonra çalışmışlar. Deplasman maçlarına, yurtdışı maçlarına gidip geldiklerini, başarılarının aile ve spor yaşantısını bir arada götürebilme becerisinden kaynaklandığını anlatmıştı. *"Biz de destek veriyoruz ama sonuçta o iç motivasyon olmasa bunu gerçekleştirmek mümkün değil,"* dedikten sonra da şu eklemeyi yapmıştı: "*Motivasyonu dışarıdan bekleme. 'Ben motive edilmiyorum' düşüncesini aklına bile getirme. O anda başarısızlığa gidersin*."

Bu sözlere gönülden katılmakla birlikte, sürekli dışladığımız dış motivasyona biraz şefkat göstermek istiyorum. Belli durumlarda dış motivasyona başvurmamız gerekebilir.

Tepkisel motivasyon

Gordon Parks okulu bitirememiş ama 40 kez onursal doktora almış bir sanatçı. Sanata olan yeteneğini okulda kimse anlayamamış. Akademik anlamda zayıf bir öğrenci olduğundan hor görülmüş. Aldığı 40 ödülden birini, okulda onu rencide eden öğretmenine adarken, "*ondan aldığı hırsla devam edebildiğini*" söylemiş.

Buna *tepkisel motivasyon* da deniliyor. Bir insana "yapamazsın" demek bazen ters teperek güçlü bir motivasyon yaratabiliyor. Bu iç motivasyon değil, "dış mihrakların" etkisiyle canlanan motivasyon.

Tarihten ünlü bir dış motivasyon örneği Victor Hugo. Hugo, *Notre Dame'ın Kamburu*'nu yazmak için yayıneviyle sözleşme imzalamış. Avansını da almış ama bir türlü işin başına oturamamış. Bir yıl boyunca yazmayı ertelemiş de ertelemiş. Sürekli arkadaşlarını yemeğe davet etmiş, seyahatlere çıkmış, çalışmak hariç her şeyi yapmış. O zaman sosyal medya yok tabii, çalışmayı ertelemek için bu yöntemlere başvurmuş mecburen!

Yayımcısı en sonunda Hugo'ya rest çekmiş. "Ya kitabı 6 ay içinde bitirirsin ya da parayı geri verirsin." Bu ültimatom karşısında Hugo ne yapmış? Asistanından dolaplarındaki bütün giysileri boşaltıp bir sandığa koymasını istemiş. Sonra da sandığı kilitleyip evden göndermiş.

Geriye sadece evin içinde giyebileceği bir sabahlık kalmış. Yani artık eve misafir çağıracak ya da dışarı çıkacak bir giysisi yokmuş. Kendi kendine ev hapsi uygulamış. İşe de yaramış. Kitabı 5,5 ayda bitirip teslim etmiş. Dışında giysi olmayınca, içindeki yazma motivasyonu uyanmış.[35]

Burada bir ayrım yapmak iyi olabilir. Hayat amacını seçerken içsel motivasyon çok önemli. Konfüçyüs, "*Sevdiğin işi yaparsan, bir gün bile çalışmış sayılmazsın,*" demiş. Öbür türlü hayat boyu kendine ters düşersin, huzursuz bir duyguyla yaşarsın, ayakların hep geri geri gider.

Öte yandan bazen içsel motivasyonla seçtiğin bir alanda çalışırken bile motivasyonunun düştüğü olur. Hugo'nun hayatta ait olduğu yeri bulmuş bir yazar olduğu şüphe götürmez, ama dönemsel olarak düşük modda olabiliriz. İçsel motivasyon demek, her zaman yüzde yüz şevkle işin başına oturmak demek değildir.

Dolayısıyla işin başına oturmak istememe nedenimizi iyi analiz etmek önemli: İşi sevmediğimiz için mi, kapasitemizin altında ya da üstünde olduğu için mi, yoksa geçici bir isteksizlik mi? Hayat maalesef doğrusal ilerlemiyor. Kimi zaman yaşadığımız olaylar, hayatın zor koşulları motivasyonumuzu azaltabiliyor. İçsel motivasyonla seçtiğimiz bir alanda, bazen dış motivasyonla harekete geçmek gerekebilir.

---

35 HBR Ideacast podcast'inde, Allison Beard'in yazar James Clear'la 31 Aralık 2019 tarihli "The Right Way to Form New Habits" başlıklı söyleşisinde dinlediğim bir hikâye.

İçsel motivasyon, bir şeyi sürekli acısız ağrısız yapmak anlamına da gelmez. Elbette ki en sevdiğimiz işi yaparken de acı çektiğimiz zamanlar olacaktır. Özellikle o işte derinleştikçe, kendimizi daha çok zorlamamız gerekecektir. İşte o zamanlar dönüp kendimize şunu hatırlatmamız gerekir: "Hayalim için ödemem gereken bir bedel bu." Sevdiğimiz alandaysak, fiziksel acı yaşasak bile ruhsal bir acı yaşamayız. Ancak bu bedeli, yapmak istemediğimiz bir iş için ödüyorsak, işte o zaman durum vahim olabilir.

Taahhüt aracı

Yapmak istemediğin ama yapman gereken bir iş karşısında kendini bir şekilde hapsetme yönteminin ekonomide bir adı var: "taahhüt aracı."[36] "Boş bir vaadi daha güçlü ve inanılır kılmak için kendine ödül veya ceza vermek" şeklinde tanımlanıyor.

Bu tekniğin iki önemli özelliği var: Kişi bunu *kendi rızasıyla* uyguluyor ve başaramazsa *kendine zarar verecek sonuçlar* oluyor. Hugo'nun örneğinde, tüm giysilerinden kurtulmak ve sonunda parayı iade etmek zorunda kalacağını bilmek, işi daha fazla ertelemesine engel olan taahhüt araçları.

Bir başka taahhüt aracı da, kendinizden *başka birine karşı sorumluluk hissetmek* olabilir. Diyelim ki sabah erkenden yürüyüşe gitmek istiyorsunuz. Sabah oluyor ve sıcacık yatağınızdan çıkmayı hiç istemiyorsunuz. İşin içinde sadece siz varsanız kafayı vurup yatmak sorun olmayabilir, hatta çok tatlı olabilir. Ancak diyelim ki akşamdan bir arkadaşınızı arayıp birlikte gitmek için plan yaptınız. Sabah yürüyüşe gitmemeniz durumunda yarı yolda bıraktığınız arkadaşınızın (tercihen içinden) söyleyeceği "sevgi dolu sözcükleri" düşünmek, yatağınızla vedalaşmanızda etkili olabilir.

---

36 İngilizcede "commitment device."

Motivasyon tipi alandan alana değişebilir

Motivasyonun kaynağı *alan bazlı* da değişebilir. Angela Duckworth sanat, spor gazetecilik, akademi, tıp ve hukuk alanından kişilerle görüşmeler yapmış. İş insanlarının çoğu, motivasyon kaynağı olarak *finansal risk alma iştahından* söz etmiş. Ama bu sanatçılar için geçerli değil. Onlar *yaratma motivasyonuna* vurgu yapıyor: *"Bir şeyler yaratmayı seviyorum. Neden bilmiyorum, ama seviyorum."*

Sporcular ise farklı bir motivasyona sahip: Onlarınki *zafer motivasyonu*. "Kazananlar başkalarıyla rekabet etmeyi sever. Kazananlar kaybetmekten nefret eder." anlayışı. Bazı çok ünlü atletler bile yoğun çalışıp pratik yapmaktan zevk almıyor, sadece yarışı kazanmanın bir yolu olarak görüyorlar. Sırf eğlencesine çalışmıyorlar; mutlaka bir yarış için çalışıyorlar. Yarış yoksa ve olmayacaksa çalışmayı bırakabiliyorlar. Kendilerini Olimpiyat madalyasıyla hayal ediyorlar. Fonda milli marşlarının çaldığı hayali onları tetikliyor. Onlar için performans ve yarış, tünelin sonundaki ışık. Vazgeçecekleri anda, *"Dur! Birkaç aya yarış var"* diye düşünerek kendilerini motive ediyorlar.

Motivasyon, hayatımızın farklı alanlarına göre de farklılık gösterebilir. Kendimden örnek vereyim: Oturup kitap yazarken içsel motivasyonla hareket ederken, diyet ve spor konusunda dışarıdan dürtülmeden bir türlü hizaya gelemiyorum! Dışarıdan bir diyetisyen desteği olmadan diyet yapamıyorum. Dışarıdan bir spor hocası desteği olmadan spor yapamıyorum.

Küçükken spor alışkanlığı geliştirmiş olsaydım daha farklı olabilirdi. Gerçi beden eğitimi dersini oldum olası sevmemişimdir. İçimde yok. Spor alanında bir meslek seçimine zorlandığımı düşünmek bile istemiyorum.

Ancak bugün sağlığım için dış motivasyonla da olsa egzersiz yapmam gerekiyor. En önemlisi de bu farkındalık bence. Kişi

kendini artısıyla eksisiyle gerçekçi bir biçimde değerlendirebilmeli. "Hangi alanda iç motivasyonla ilerliyorum? Hangi alanda dış motivasyonla da olsa harekete geçmeye ihtiyacım var?" Bu soruların cevabını dürüstçe vermek gerekir.

İçimizdeki dış motivasyon: Kayıtsız izleyici

Filozof Seneca, motivasyonu arttırmak için saygı duyduğumuz ve hayran olduğumuz bir kişiyi aklımızda tutmayı salık veriyor. Onun zihnimizdeki varlığının, eylemlerimize ve düşüncelerimize daha iyi rehberlik edeceğini belirtiyor.

Amerikan başkanlarından Roosevelt, zorlu zamanlarda ülke yönetirken bu yönteme başvuruyordu. Hayranı olduğu Abraham Lincoln'ün resmini ofisine asmıştı. Ne zaman bir karar almak gerekse, tek soruyla düşünüyordu. "O benim yerimde olsa ne yapardı?" Tabii buna doğru bir cevap vermek için Lincoln hakkında her şeyi öğrenmişti.

18. yüzyıl ekonomistlerinden Adam Smith buna bir isim bile vermiş: *kayıtsız izleyici.* Bunun gerçek bir kişi bile olması gerekmiyor. Sadece bir kişinin bizi gözlemlediğini, yaptıklarımıza tanık olduğu ve sempatik bir biçimde yargıladığını bilmek davranışlarımıza etki ediyor. Bu bana Brault'un "*Vicdan, annenin sana bakışını hatırlamaktır*" sözünü hatırlattı. Motivasyon, kendine model aldığın kişinin sana bakışını hatırlamaktır!

Yazar Stephen King, yazı yazma bağlamında bu kişiye "ideal okur" diyor.[37] İdeal okur, bir kitabı yazarken sürekli aklında olan kişi. *"Bu cümleyi böyle yazarsam o ne düşünür? Bu cümleyi gereksiz mi bulur? Bu kısmı beğenir mi?*" Bu "hayali editör" çoğunlukla gerçek bir kişidir. King için ideal okur, karısı Tabby'ymiş. Eşi de bir yazar.

37 Stephen King, *On Writing*, s. 213, 214.

King'in ideal okuruna film dünyasından bir örnek, korku filmi yönetmeni Alfred Hitchcock'un eşi Alma. Hitchcock senaryolarını "Alma ne der" düşüncesiyle yazarmış. Sonra da ilk ona okuturmuş. Alma dürüst bir eleştirmenmiş. Hitchcock'un yazdığını herkes alkışladığında o "Önce yumurtanı ye" diyerek tatlı bir biçimde onu göklerden yere indirir, sonra da önerilerini sunarmış. Bu şekilde pek çok fiyasko da önlenmiş.

Böyle birçok işbirliği örneği biliyoruz. "Her başarılı insanın kafasında akıllı bir izleyici vardır" desek yanlış olmaz. Sizin kafanızdaki kayıtsız izleyici ya da ideal okur kim, hiç düşündünüz mü? Hayalinize doğru adımlar atarken, kafanızda "O ne derdi?" dediğiniz gerçek ya da hayali bir eleştirmen var mı?

İlişkisel motivasyon

Benzer bir diğer motivasyon türü, *ilişkisel motivasyon*. İlişkisel motivasyon, bilinçaltında devam eden bir süreç. *Kimliğini yüksek performans gösteren bir kişi ya da takımla ilişkilendirmek, bu kişilerle kısa ve güçlü karşılaşmalar,* motivasyonu arttırıyor. Mesela yetenek yuvası olarak bilinen Moskova Spartak Tenis Kulübünde öğretmenler farklı yaştan çocukları rutin olarak karıştırıyor. Küçükler büyükleri gözleri parlayarak izliyor. Böylece "*Ben de onun gibi olabilirim"* düşüncesi tetikleniyor.

1997'deki Kadınlar Profesyonel Golf Birliği (LPGA) Turnuvasına hiç Güney Koreli golfçü katılmıyor. Sonraki yıl Se-ri Pak diye bir golfçü turnuvaya katılıp başarıyı yakalıyor. Ardından yüzlerce Güney Koreli kız kendileriyle ilgili olumlu bir gelecek imajı inşa ediyor. Naim Süleymanoğlu'nun gelişinden sonra bizde de halter sporundaki başarılar artmıştı. Bu performansları canlı izlemek mümkün değilse, duvarlara asılan posterler, videolar ve kitaplar da işe yarayabilir.

Bir araştırmaya göre ünlü bir matematikçiyle aynı günde doğduğunu düşünmek bile bilinçaltında bir özdeşleşme duygusu yaratıyor. Zor matematik sorularında çabalama isteğini %62 artırıyor.[38] *"O da bir zamanlar benim gibiydi; o başardıysa ben de başarabilirim"* düşüncesi çalışma motivasyonunu tetikliyor.

Tenisçi Roger Federer de ilişkisel motivasyon tekniğini kullananlardan. "Belli bir noktaya geldiğimde, motivasyon kazanmak için diğer sporculara baktım," diyor:

> *Michael Jordan, Tiger Woods, Valentino Rossi ve Michael Schumacher – bu işi uzun süredir, defalarca yapan ve sana 'Nasıl oluyor da bunu yapabiliyorlar?' dedirten kişilere... Sonra 'Ufak da olsa ben de bunun bir parçasıyım, her geçen yıl beni bu insanlara daha da yaklaştırıyor,' diye düşündüm. Bu isimler çok çalışmaya devam etmemde büyük bir ilham kaynağı oldu.*

38 Daniel Coyle, *Little Book of Talent*, s. 5.

KENDİNİ UNUTTUĞUN ANLARDA KENDİNİ BULMAK: AKIŞ

Tüm olası kişiliklerin arasında
her insan kendi gerçek ve özgün kişiliğini bulur.
İnsanı bu özgün kişiliğe çağıran sese "görev çağrısı" diyoruz.
Ama insanların çoğu bu çağrının sesini kısmaya
kendini adar ve onu duymayı reddeder.
Bu sesi duymamak için kendi içlerinde bir gürültü oluştururlar... dikkatlerini dağıtırlar ve sahte bir yaşam yolunu gerçeğin yerine koyarak kendilerini aldatırlar.

José Ortega y Gasset[39]

Ünlü İspanyol ressam Picasso, bir tuvalin önünde üç-dört saat dikilip en küçük bir yorgunluk hissetmediğini söylüyor. *"Müslümanların camiye girmeden önce ayakkabılarını çıkarması gibi ben de çalışırken bedenimi kapının dışında bırakıyorum"* diye anlatıyor bu halini.

Ressam Van Gogh bir mektubunda kardeşi Theo'ya şöyle yazıyor: "Bugün yine sabah yediden akşam altıya dek, yemek almak için bir-iki adım öteye gitmek haricinde yerimden hiç kımıldamadan çalıştım… Kendimi hiç yorgun hissetmiyorum, hemen bu gece bir resim daha yapacak ve onu da başarıyla sonlandıracağım."

Besteci Çaykovski, beste yapma sürecini şöyle anlatıyor:[40]

İçimde yeni bir fikrin filizlendiği ve belirgin bir şekle bürünmeye başladığı zaman benliğime yayılan o ölçülemez mutluluk hissini sözcüklere dökmeye çalışmak nafile. Her

39 Robert Greene, *Ustalık*.

40 *The Life & Letters of Peter Ilich Tchaikovsky*.

şeyi unutuyorum ve adeta deli bir adama dönüyorum. İçimdeki her şey gürül gürül akmaya, titremeye başlıyor; henüz not almaya bile başlamadan bir düşünce diğerini kovalıyor.

İşte bunlar hep akış. Akış deneyimi, bu sanatçıların tarif ettiği gibi, ruhun yücelip bedenin buharlaştığı, kişinin tam odaklanmanın hazzını yaşadığı, özel bir varoluş hali.

Akış kuramı çok önemli. Her kitapta anlatmam gerektiğini düşünüyorum. Bu sefer konuyu daha önce yazmadığım boyutlarıyla ele alacağım.[41] Sadece genel tanımını tekrar edeyim: İnsanın tutkuyla yaptığı bir iş sırasında kendinden geçmesi, zamanı ve mekânı unutup yaptığı işin içinde kendini kaybetmesine "akış" adı veriliyor. Akış, bazı kaynaklarca *başarı ve mutluluk bilimi* olarak da anılıyor. Tam bir içsel motivasyon deneyimi.

Akışa girme koşulları

Teoriyi geliştiren psikolog, Mihaly Csikszentmihalyi,[42] "*Mutluluğu getiren bilinçsiz bir hedonizm değil, bilinçli ve aktif bir meydan okumadır,*" diyor. TV izlemek, masaj yaptırmak, baklava börek yemek insana haz verebilir ama bunlar pasif deneyimler.

Akıştaki kişinin beyni aktif halde ve bir hedefe odaklıdır. "Nutella kaşıklarken ya da *Kurtlar Vadisi*'ni izlerken akışa giriyorum," diyerek elini kaldıranlar yavaşça ellerini yere indirebilir.

Csikszentmihalyi, Chicago Üniversitesinden ekibiyle, dünyanın dört bir yanından işini aşkla yapan 8.000'den fazla kişiyle görüşme yapmış. Araştırmacılar, kişiyi akışa sokan yedi

41 Konuyu ayrıntılı okumak isterseniz *Akış* (Csikszentmihalyi) ve *Başarı Bilimi*'ni (Mümin Sekman) öneririm.

42 Çik-sent-mi-hay okunur. Bunu doğru okursanız havanızdan geçilmez!

koşul olduğunu bulmuşlar. Yani barajdan taşar gibi akmak için bu yedi bendin önünde dolmamız gerekiyor! Akış aylaklık değildir. Okurken siz de ne zaman bu şekilde hissettiğinizi düşünebilirsiniz:

1. Yoğun odaklanma, bir nevi kendinden geçme hali getiriyor.
2. Zihinde berraklık ve netlik hissi oluşuyor. O anda ne yapacağını tam olarak biliyorsun.
3. Yaptıklarının sonuçlarıyla ilgili hemen geri bildirim alıyorsun.
4. Yapman gereken şeyi yapmanın zorlayıcı ama mümkün olduğunu biliyorsun.
5. Zaman duygusu yok oluyor. Kendini unutuyorsun.
6. O görevle bütünleşip daha büyük bir şeyin parçası olduğunu hissediyorsun.
7. Bunlar olduğunda, yaptığın şeyi sadece kendi içinde değerli olduğu için yapıyorsun. Onu yaparken aldığın zevk, yaptığın için kazandığın ödülden daha çok mutlu ediyorsa akıştansın demektir.

İşin zorluğu ve beceri düzeyimiz arasındaki denge

Bir işin zorluk derecesi ile o işi yapma becerimiz arasındaki denge, motivasyon açısından önemli bir ipucudur. Akış hali, *sıkılma ve gerginlik arasındaki alanda* gerçekleşiyor. Ne hiç zorlanmamak ne çok zorlanmak: "*Kapasitenin biraz üzerinde zorlanmak*" anahtar nokta.

En yüksek motivasyon halini, yaptığımız iş beceri düzeyimizin biraz üstündeyken yaşıyoruz. Bir adım ilerisini, biraz daha yükseğini, biraz daha zorunu denerken akıyoruz. Çok kolay iş, bizi ilgisizliğe ve rehavete sürüklüyor. Seviyemize göre çok zor iş de kaygı ve tükenmişlik duygusu getiriyor. Umutsuzluk ve gerilimden dolayı vazgeçebiliyoruz.

Cep telefonlarındaki oyunları düşünelim. Zorluk derecesi genellikle *kolay-orta-zor* olarak ayrılır. İnsanlar *yapamayacakları kadar zor* ya da *hemen yapabilecekleri kadar kolay* bir şeye zaman ve para harcamak istemezler. Mesele kapasitenin biraz üzerinde zorlanmak. O noktada tercihen daha uzman bir kişinin desteğiyle çözüme ulaşmak ve ânında geri bildirim almak, (aynı bir oyundaki gibi) motivasyonu arttırıyor. Yeni bir şey öğrenmeye yardımcı oluyor. Özetle, biraz zorlanarak başarabileceğimiz zorluk düzeyi motivasyonumuzu yüksek tutuyor.

Bir işi yaparken duygularınıza dikkat edin. Duygularınız size ne anlatıyor? Yaptığınız iş çok mu kolay? Çok mu zor? Gergin mi hissediyorsunuz? Sıkılıyor musunuz? Duygularınız, *beceri düzeyiniz ile yaptığınız işin zorluğu arasındaki denge(sizlik)* konusunda ipucu verir. Aynı şey hangi yaşta olursa olsun çocuklarımız için de geçerlidir.



Herkesin akış alanı farklı olabilir

Bir kişi dans ederken, başka biri doğada kuşları incelerken, bir diğeri radyonun iç organlarını sökerken akışa girebilir. Neyin bize bu deneyimi yaşattığını keşfetmek için *farklı ortamlarda bulunmak ve farklı seçenekleri denemek* gerekir. Farklı deneyimlere

maruz kaldıkça akış alanımızı keşfetmek daha olası. Eline kalem kâğıt almamış bir insanın resme eğilimi ve ilgisi olduğunu bilmek mümkün mü?

Daha önce de yazdım ama önemli olduğu için tekrarlamak isterim. Bazı meraklar yüzeyin altındadır. Toprağı biraz kazınca ulaşılır. Deneyimlemek, bunları keşfetmeyi sağlar.

Ayrıca bir gün o alanı seçince o eski deneyimlerin kalıntılarını yeni işteki yetenek setinize eklersiniz. Koşu sporu yaptıysanız, tenis oynarken ayak avantajı kazanmış olursunuz. Ayşe Kulin romancı olmadan önce birçok meslek yapmış. Romancı olmak ve zengin kültürel karakterler yaratmak isteyenler için kıymetli bir sermaye. Daha önce de yazdığım gibi, Steve Jobs'un aylaklık döneminde sırf meraktan girdiği kaligrafi dersi estetik algısını yükseltmiştir. Dünya dengelerini değiştiren telefon tasarımında bu çapraz-beceri transferinin rolünü es geçmemek gerekir.

Çocuklar açısından düşündüğümüzde de, çocuğa seçenek sunmak yanında *kendi seçimlerini dikkate almak* da akışa girmek için zemin hazırlar. Serbest oyun, çocuğun akış yaşayabileceği bir ortam sunar. Neye doğal olarak yöneldiğini gözlemleme fırsatı verir. Sürekli yapılandırılmış okul ve ev ortamlarında çocukların akış yaşama olasılığı çok düşüktür. George Lucas Eğitim Vakfı, Csikszentmihalyi'la görüşme yapmış. Görüşmede şöyle bir tespitte bulunuyor:

> *Akışa giren çocukların evlerinde genellikle kendilerine ait, kendileri gibi olabilecekleri bir alan var. Başta sadece zengin çocuklar için bu mümkün diye düşündük. Sonra öyle olmadığını gördük. Zengin ya da yoksul, çocukların mahremiyet şansı çok farklı değil. Bunun için büyük bir yerin olması gerekmiyor, sadece "Burada istediğimi yapabilirim" diyebileceğin bir alanın olması yeterli; bu bir bodrum katının bir köşesi de olabilir.*[43]

43 Julie Lythcott-Haims, *How to Raise an Adult*.

Sadece çocuklar için değil, bizler için de akış, kendimizi kaybettiğimiz, zamanı unuttuğumuz, yoğun odaklanabildiğimiz an(-lam)larda gizli. Kendimize bunun için bir alan açmamız önemli. Kendinizi kaybettiğiniz zamanlara dönüp bir daha bakın; belki anlam ve motivasyon orada gizlidir.

"Yay ilkesi": Yaptığın işle bütünleşmenin güzel bir dünyayla bağı var mı?

Keman eğitmeni Shinichi Suzuki'nin yetenek eğitimi felsefesini okurken *yay ilkesi* adını verdiği kavramla karşılaştım.[44] Bu yaklaşım bana akış kuramıyla çok ilişkili geldi. İnsanın yaptığı işle bir olmasına, eskilerin deyimiyle *hemhal* olmasına, farklı bir açıdan bakıyordu Suzuki. Keman çalarken yaya uygulanan kuvvetin yayın ucuna aktarılmasını *egodan özgürleşmekle*, egodan özgürleşmeyi *ustalıkla*, ustalığı da *yaşanabilir bir dünyayla* bağdaştırmıştı:

Sadece kendini düşünen bencil insanlar kemanda ilerleyemez; performanslarında ne bir güzellik ne de derinlik vardır. Bunun nedeni zihinlerinin çalışmamasıdır. Yay ilkesini iyi düşünmenizi istiyorum. Daha doğrusu gücün yayın hangi kısmında olması gerektiğini.

... Yay ilkesi ya da yay gücü derken ne anlatmak istediğimi kısaca açıklayayım. Öğrenciler ve kendim için sınıfın duvarına astığım bir slogan var: "Sen çalma, bırak yay çalsın." Keman yayı ilkesi üzerinde 15-16 yıldır çalışıyorum ve bu sözler bunun bir sonucu.

... "Sen çalma" şu anlama geliyor: Güzel bir ses üretmeye çalıştığında ya da teknik bir zorluğu aşmaya çalıştığında

44 Dr. Shinichi Suzuki, *Young Children's Talent Education & Its Method*, s. 51-53.

kendi gücün yani egon devreye girerse, kendine odaklı zihnini korursan, güzel notayı ortaya çıkaranın kendin olduğunu düşünürsen, başarısız olursun. Kalbin, zihinsiz yaya engel koyar. Yaydan hiç doğal olmayan bir ses çıkar, teknik ağırlaşır ve ton güzelliğini yitirir. Başlangıç aşamasındaki biri hoşa gitmeyen, hışırtılı bir ses çıkardığında bunun suçlusu yay değildir; burada öğrenci kemanı kendisinin, yani gücün çaldığı yanılgısına düşer. Çıkan ses, egonun eseridir.

Diğer taraftan eğer gücünü kendinden yaya aktarırsan ve onu güzel bir yaşamı olan bir nesneye dönüştürürsen o zaman güzel bir ses çıkarır ve özgürce çalışır. Diğer bir deyişle, ego ne kadar azalırsa yay o kadar hayatla dolar. Bu nedenle bizim üzerinde çalışmamız gereken, o yayı nasıl tutacağımız, ona nasıl hayat vereceğimizdir.

Bu arayışın sonunda bunu bir yöntem olarak öğretmeye başladım: "Yayın ucundan tut." Diğer bir deyişle, yaya uyguladığın kuvveti yayın ucuna odaklamayı düşün. Yayın her tarafında eşit derecede dengeli bir güce ulaş ve yayı, dokunduğunda kesecek kadar keskinleştir.

Bu tutma pratiğinden sonra kendini egonun gücünden özgürleştir ki yaya engel olmasın; yayın kendine ait bir yaşamı olsun. Benim yaşam felsefem bu: "Çalan sen olma, bırak yay çalsın." Bu sadece keman çalmakla ilgili değil, bu benim hayatımın başlıca ilkesi. Güzel bir dünya yaratmak için ya da en azından içinde yaşadığımız çevreyi gönlün güzel cennetine dönüştürmek için açgözlülüğümüzü silkeleyip atmamız gerekir.

Kalbimi en içten şekilde ve sadece başkalarının mutluluğu ve neşesi için kullanırsam, aynı keman yayından çıkan güzel ses gibi, güzel bir kalp ve içten bir dünya ortaya çıkar. Ve inanıyorum ki başkaları da, ben de bu dünyada memnuniyet içinde yaşayabiliriz.

Benim bu sözlerden kendime çıkardığım ders şu: *Yaptığın iş her neyse, yayın ucundan tut.*

ÖZMOTİVASYON NEYE BENZER?

Motivasyon söz konusu olduğunda kendi kendimize yaptığımız konuşmalar ve uygulamalar da sonucu tahminimizden daha fazla etkiliyor. Bu konuda Olimpiyat sporcularından öğreneceğimiz çok şey var. Olimpiyatlara hazırlanmak olağanüstü bir emek ve sebat gerektiren bir iş.

2009'da *Boston Globe*'da yayımlanan bir röportajda,[45] Olimpiyatlarda yarışan snowboardcuların tipik bir günü anlatılıyordu: "*Sabah erkenden kalk, gerinme egzersizleri yap, bir gün öncesinin videolarını izle, öğlene kadar tepelerde kayma alıştırması yap, derse git, kondisyon egzersizleri yap, akşam yemeği ye, bir buçuk saat çalış.*" Geriye kalan bir saati de ev ödevi için harcıyorlardı.

Bu müthiş bir taahhüt. Herkes bu düzeyde çalışma yapamayabilir. Peki bu sporcular bunu nasıl başarıyordu? Bu taahhüt temelde neyle ilgiliydi? Cevabın gizli olduğu yer, sporcunun sporuna verdiği değer.

Yaptığın işe verdiğin değerin azalması, motivasyonu azaltıyor. Başarılı sporcular yarışmayı seviyor, bu doğru. Ama yarışmadan çok *yaptıkları sporu sevdiklerini, bu konuda içsel motivasyon taşıdıklarını* belirtiyorlar. Yarıştan olduğu kadar *hazırlık sürecinden zevk alıyor, sınırları zorlama fikrini seviyor, duygusal ve fiziksel olarak kendilerine meydan okumaktan haz alıyorlar*.

Belki de kariyer seçiminde kritik soru "Ne istiyorsun?" sorusunun ötesinde "Ne yaparken zorlanmayı seviyorsun?" sorusu

45 http://archive.boston.com/bostonglobe/magazine/articles/2009/12/13/how_ to_ make_ an_olympic_snowbaorder/.

olabilir. Hangi alanda zorlanmak sana keyif veriyor? İşin tutkusu, zorlanmanın acısına ne zaman baskın geliyor? Bu, o alana verdiğin değerin bir göstergesidir. Değer vermediğine emek de vermek istemezsin.

İç konuşma

Kişinin kendine tekrarladığı sözcükler ve cümleler, motivasyonu ve performansı arttıran bir zihinsel strateji. 1993'te yapılan bir araştırmada,[46] araştırmacılar 17 buz pateni şampiyonuyla görüşmeler yapmış. Yüz elli sekiz özmotivasyon stratejisi tespit etmişler. En yaygın özmotivasyon stratejisi, *rasyonel düşünme* ve *iç konuşma*.

Bütün potansiyel stres faktörlerini gözden geçirme, neyin kontrol altına alınabileceğini tespit etme ve *rasyonel bir biçimde bu problemi nasıl aşacağına dair kendi kendine telkinde bulunma*, en çok tercih edilen yöntemler. Ayrıca sporcular *iyi yorumları kötü yorumlardan ayırt ettiklerini, kötü yorumları elediklerini belirtiyorlar.*

En önemlisi de sporcular "özkonuşma antrenmanı" yapıyor: Metinlerini hazırlıyor, bunları antrenman sırasında farklı koşullarda kullanıyorlar. Böylelikle kendilerini karşılaşmaya daha iyi hazırlıyorlar. Özkonuşmanın arkasında yatan temel amaçlar, potansiyeli arttırmak ve müsabaka sırasında maksimum kapasitede performans göstermek.

Bunu sadece sporda değil, her alanda yapabiliriz. Mesela şirket liderlerine verilen bazı eğitimlerde, içlerinden birisi "yapa-

---

46 D. Gould, L.M. Finch ve S.A. Jackson, "Coping Strategies Used by National Champion Figure Skaters," *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, s. 453-468; http://dx.doi.org/10.1080/02701367.1993.10607599.

mam" gibi bir cümle kurarsa eğitmen kırmızı bayrak çıkarıyormuş. Bu olumsuz konuşan kişinin durumu gözden geçirmesi ve *yeniden çerçeveleme* yapması gerektiğine dair bir sinyal. Ayrıca toplantı odasında birden ortaya kırmızı bayrak çıkınca ortam canlanıyormuş. Herkes olumsuz bakış açısını olumluya çevirmenin önemini bir kez daha hatırlıyormuş.

Kendi kendimizde tekrar ettiğimiz mesajlara dikkat edelim. Düşüncelerimizi düzenlemek, davranışlarımızı düşündüğümüzden daha çok etkiliyor.

Hangi cümle hangi durumda hangi etkiyi yaratır?

Spor psikoloğu Antonis Hatzigeorgiadis ve arkadaşları, 32 spor psikolojisi araştırmasının meta-analizini[47] yapmışlar. Meta-analiz, analizlerin analizi demek. En güvenilir araştırma yöntemlerinden biri. Araştırmacılar, kendi kendine konuşmanın performansı arttırdığını, ancak *farklı cümlelerin farklı durumlarda farklı etkileri* olduğunu tespit etmişler.

İnce beceriler gerektiren ya da teknik geliştirmeyi gerektiren durumlarda, "talimata dayalı özkonuşma" daha iyi sonuç veriyor: Yüzücülerde "Dirsek yukarı!" komutu, "Kendini ver!" gibi motivasyonel komutlardan daha etkili. Motivasyonel komutlar ise *güç ve direnç isteyen durumlarda, güveni desteklemek gerektiğinde, müsabakaya psikolojik olarak hazırlanırken* daha etkili. Dolayısıyla özkonuşmayı durumun gereğine göre tasarlamak gerekiyor.

---

47 A. Hatzigeorgiadis, N. Zourbanos, E. Galanis ve Y. Theodorakis, "Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis," *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356; https://doi.org/10.1177/1745691611413136.

Ayrıca özkonuşma, kaba motor becerilerden çok (bisiklete binmek gibi) ince motor becerilerde (golf topunu deliğe sokmak gibi) daha etkili, çünkü genellikle odaklanmayı güçlendiriyor.

Özkonuşma, *iyi öğrenilmiş işlerden* çok *yeni işlerde* daha etkili, çünkü öğrenmeyi erken aşamalarda geliştirmek daha kolay. Ancak tekniğin pratiğini yapmak hem başlangıçtakiler hem de deneyimli sporcular için fayda getiriyor.

İyimserliği korumak performansı arttırır

İyimser bakış açısı da bir diğer önemli özmotivasyon *stratejisi*. Çalışmalara göre, Olimpiyat sporcularının yenilgiden sonra ayağa kalkmasını sağlayan temel faktör bu. Diğer taraftan olumsuz duygular performansı düşürüyor. Araştırmacılar, başarılı sporcuların y*enilgiyi ve yaralanmaları da olumlu bakış açısından görebilenler* olduğunu belirtiyor.

Koreli sporcularla yapılan bir araştırmaya göre, *yıldız oyuncular kesinlikle kaybetmeyecekleri inancıyla oyuna giriyorlar.*[48] Bu irrasyonel bir inanç, çünkü kaybetmek de bir seçenek. Yine de asla böyle bir ihtimali akıllarına getirmiyorlar. Buna "*performans plasebo etkisi*" de deniyor.

Plasebo etkisi, tıp alanından gelen bir terim. Bir ilacın tedaviye etkisi sıfır olsa bile, etkili olacağına inanırsak gerçekten bizi iyileştirebiliyor. Bir de bunun tam tersi, *nosebo etkisi* var. Bir ilacın size kötü geleceğini düşünüyorsanız aynen öyle oluyor. Beyniniz bu fikrinize inanıyor. Bedeninize o yönde komut veriyor. Kötümser olmak bu denli kötü bir şey.

---

48 Koreli atletlerin baş etme stratejileriyle ilgili bir çalışma: J.-K. Park, "Coping Strategies Used by Korean National Athletes," *Sport Psychologist*, s. 63-80; 10.1123/tsp.14.1.63.

Şüphe duygusu, sporcu için kendi kendini gerçekleştiren kehanet gibi. Yenilgiyle sonuçlanabiliyor. "Yapamam" düşüncesine inandığında yapamama ihtimalin artıyor. Bu nedenle sporcular *zihinsel plasebo teknikleri* uyguluyor.

Mesela geçmişteki çok başarılı denemelerini düşünüyorlar. Ayrıca *pozitif imgeleme tekniğini* kullanıyorlar. En ilham verici maçlarını, muhteşem atışlarını düşünüyorlar. Dışarıdan gözlemleyen biri gibi kendi girişimlerini alkışlıyor, kendilerini takdir ediyorlar. Bazıları derin nefes egzersizleriyle sakinleşiyor. Bazıları gözlerini kapatarak kendini sakinleştiriyor.

Sakinleşmek demişken aklıma geldi; ben de simultane çevirinin ilk yıllarında odaklanabilmek ve insanların yüz ifadelerinden etkilenmemek için gözlerimi kapatıp çeviri yapardım. Hatta iyice odaklanabilmek için kafamı kabindeki masanın altına sokardım. Düşünsenize, kulaklıktan çeviriyi dinleyenler kabine bakınca boş bir kabin görüyordu. Çeviriyi kim yapıyor, in mi cin mi, belli değil. Çevirmenin masanın altında olacağı kimin aklına gelir?

Neyse ki bu tuhaf görüntüden deneyim kazandıkça kurtuldum. Yolun başındayken hatalı çeviri yapma oranım daha yüksek olduğu için saklanmama da hizmet eden, harika bir yöntemdi! Yıllar içinde pratik yapa yapa bunları aştım. Artık çeviri yaparken alnım açık, başım dik!

Siz de bu yöntemleri nerede ve nasıl kullanabileceğinizi düşünebilirsiniz. Denemek, değişimi tetikleyebilir.

Hurafeye inanma, hurafesiz de kalma

Yüksek atlamacı Stefan Holm, müsabaka günlerinde mısır gevreği yiyip portakal suyu içiyor, üniformasını yatağın üzerine seriyor, arkasından duş alıyor, saçını hep iki kez şampuanlıyor,

çantasını her seferinde aynı şekilde düzenliyor, yarış zamanı hep aynı siyah iç çamaşırını giyiyormuş.[49]

Bazı tenisçiler uğur getirsin diye servis öncesinde topu birkaç kez yere vururlar. Maç öncesinde hep aynı yiyeceği yemek, aynı kişilerle konuşmak, aynı televizyon programlarını izlemek gibi totemleri olan sporcular var. Mesela bir sporcu Wimbledon Tenis Turnuvası boyunca her sabah *Teletubbies* izlerse kazanacağını düşünüyormuş. Sıkıntıdan ölmek pahasına da olsa bunu yapıyormuş! Michael Jordan formasının altına hep lise takımındaki formasını giyiyormuş.

Serena Williams 2008'de bir turnuvada atışı kaçırmış. Nedeni sorulduğunda ayakkabı bağcıklarını doğru bağlamadığını, topu yerde beş kez sektirmediğini, ayrıca uğurlu elbisesini yanında getirmediğini söylemiş. Tiger Woods finallerde hep kırmızı bir gömlek giyiyor. Bazı oyuncular hep aynı çikleti çiğniyor. Harvard Üniversitesi öğrencileri iyi şans getirsin diye John Harvard heykelinin ayağına sürtünüyorlar. Pardon, bunlar dünyanın en zeki öğrencileri değil miydi?

Sporseverler buna "totem" diyor. Maç sırasında bu ritüelleri izlemenin zafere destek verdiğini düşünüyorlar. İşin ilginci, bu irrasyonel ritüeller gerçekten de performansı etkileyebiliyor. Çünkü kişinin rahatlamasını, daha net düşünmesini ve kaygıyı azaltmayı sağlıyor. Fala inanma falsız da kalma meselesi, totem plasebosu. Bir zararı yok ama faydası olabiliyor.

MOTİVASYONU ARTTIRAN DİĞER YÖNTEMLER

Buraya kadar motivasyonun kaynağı, yoğunluğu, sürdürülebilirliği, hangi motivasyon türünün ne zaman işe yaradığı, özmotivasyon stratejileri gibi konulara baktık. Son olarak birkaç önemli

49 David Epstein, *The Sports Gene*.

motivasyon stratejisine değineceğim: *adım adım ilerlemek, doğru yöntemlerle destek vermek ve gerilimi gelişim kaldıracı olarak kullanmak.*

Fili lokma lokma yemek

Gürültü Çağında Sessizlik kitabında Norveçli kâşif Erling Kagge, "*Bir fare elbette bir fili yiyebilir, yeter ki yeterince sayıda küçük lokma olsun*" diyor. Önümüzdeki işi küçük parçalara bölmek, motivasyonu arttırmada en etkili yöntemlerdendir.

Navy Seal, ABD ordusunda özel bir birlik. Bu birliğe giriş kriterleri çok zor. Mesela nefes almadan 50 metre boyunca yüzebilmek gerekiyor. Bu konuda en çok zorlanan adayların, deneme öncesinde bile endişe duyanlar olduğunu görülmüş. Bunu yaşayan adaylar için koçların stratejisi, 50 metrelik mesafe yerine, her bir kulaca ayrı ayrı odaklanmak. Böylece büyük lokmayı görüp paniklemek yerine küçük adımlara odaklananlar daha iyi performans gösteriyor. Aday bütün o mesafeyi aklına getirince bu düşünce altında boğulup motivasyonunu tamamen yitirebiliyor.

ABD'de Meadowmount Müzik Okulunda öğrenciler çalmaları gereken parçaların notalarını makasla bölüm bölüm kesip bir şapkanın içine dolduruyormuş. Sonra rastgele bir kâğıt seçiyorlarmış. Seçtikleri bölüm her neyse onu çalışıyorlarmış. Bütün bölümleri ayrı ayrı çalıştıktan sonra, bulmaca parçalarını birleştirir gibi birleştiriyorlarmış. Bu şekilde otomatik pilottan ezbere gitmek yerine, düşünerek ve öğrenerek ilerlediklerini düşünebiliriz.

TEDx konuşmama hazırlanırken ben de aynı yöntemi izledim. On beş dakikalık konuşmam aşağı yukarı on ayrı parçadan oluşuyordu. Her gün bir parça seçip minimum hata yapana kadar tekrar ettim. Sonra da parçaları birleştirdim. Şu anda konuşmayı hâlâ ezberden tekrar edebilecek durumdayım! Konuşmayı evin

içinde dolaşarak ezberlediğimi de ekleyeyim. Ortaokuldan beri bir şey ezberlemem gerektiğinde evin içinde gezinerek yapıyorum. Daha doğrusu, hareket etmezsem ezberleyemiyorum. Herkesin yoğurt yiyişi farklıdır!

Kitap yazarken de "fili lokmalara bölme" yöntemini uyguluyorum. Sonucu düşünmeden, çok istisnai günler hariç, her gün bir sayfa da bir cümle de olsa mutlaka yazıyorum. Bu alışkanlık belli bir süreklilik sağlıyor. Cümleler bir süre sonra paragraflara, paragraflar bölümlere, bölümler koca bir metne dönüşüyor. Kelimeler damlaya damlaya kitap oluyor. Sonra "ben bu koca fili nasıl yuttum" diye hayret ediyorum.

Günde %1 kuralı

"Her gün %1 ilerleme" de iyi bir yöntem. Kilo vermek, kitap okumak, para biriktirmek, spor yapmak ya da başka bir şey: Herhangi bir alanda hedefe ulaşırken, günde %1'lik bir iyileşme, bir yılda 37 kat gelişme sağlıyor.[50] Buna "marjinal kazanımlar teorisi" deniliyor. Öte yandan aynı alanda günde %1 geri gitmek, bir yıl sonunda sizi sıfır noktasına getiriyor. Küçük başlayan her adım, olumlu ya da olumsuz yönde çığ gibi büyüyor.

İngiliz bisiklet takımının hikayesi belki de ilginci. Takım 1908'den sonra Olimpiyatlarda sadece bir kez altın madalya alıyor. 110 yılda Tour de France'da tek bir başarı yok. Performans yöneticisi Sir David Brailsford marjinal kazanımlar teorisini uygulamaya koyuyor. Teker teker iyileştirmelere başlıyor. Bisiklet selelerini yeniden tasarlıyor, daha iyi tutuş için lastikleri alkolle ovuyor, bisikletçilerin yastıklarını ve şiltelerini değiştirerek uyku kalitesini arttırıyor. Hep %1'lik iyileşmeler. Sonuçta 2008 Olimpiyat Oyunlarında İngiliz bisiklet takımı altın madalyaların %60'ını

50 James Clear, *Atomic Habits*, s. 15.

topluyor. Bir sonraki Olimpiyatlarda yedi dünya rekoru kırıyorlar. Aynı yıl İngiliz bisikletçi Bradley Wiggins Tour de France'ı 110 yıl sonra birincilikle tamamlıyor.

"*Günlük küçük güzelleştirme*" yöntemiyle, her gün geliştirmek istediğiniz küçük bir beceriyi seçip onun üzerinde çalışabilirsiniz. Japonlar buna *kaizen* diyor. Küçük ama sürekli iyileştirmeleri, iş hayatında süreç iyileştirmede sistematik olarak kullanıyorlar.

Önemli olan küçük ve net bir hedef belirlemek ve bu hedefi yüzde yüz başarana kadar pratik yapmaya devam etmektir. Mesela bir voleybolcu servis atışı üzerinde, bir öğrenci düzgün yazamadığı bir harf üzerinde, bir yazar cümle kurma becerisi üzerinde çalışabilir. İnsanlar böyle gitmeyip "her şeyi kısa sürede halletmek" istediği için öğrenmekte zorlanıyor.

Tenisçi Andre Agassi'nin babası ölçeği biraz büyük tutmuş. Oğluna günde 2.500 kez topa vurmasını salık vermiş. Bunun haftada 17.500 vuruş, yıl sonunda da 1 milyon vuruşa denk geldiğini hesaplamış. "*Rakamlar yalan söylemez. Yılda 1 milyon kez topa vuran bir çocuk yenilemez,*" diyor baba.

Günlük limit kişiden kişiye değişse de baba şu konuda haklı: *Yeteneğin arkasında, düzenli bir disiplin matematiği var.*

Gerilim, gelişimin kaldıracıdır

İnsanın Anlam Arayışı kitabının yazarı psikoterapist Viktor Frankl, İkinci Dünya Savaşında Nazi kampında esir düşmüş. Frankl, tüm teorilerini kapsayan, yayımlanmaya hazır bir metinle gelmiş toplama kampına. Naziler kampta metne el koymuşlar. O anda her şeyi sil baştan yazmak zorunda kalacağını anlamış.

Bu durum onu yıkmak yerine motive etmiş. Toplama kampının kesintisiz kaygı ve korku dolu ortamında ona yaşama tutunmak için bir amaç vermiş. Yıllarca, hatta tifüs hastalığına yakalandı-

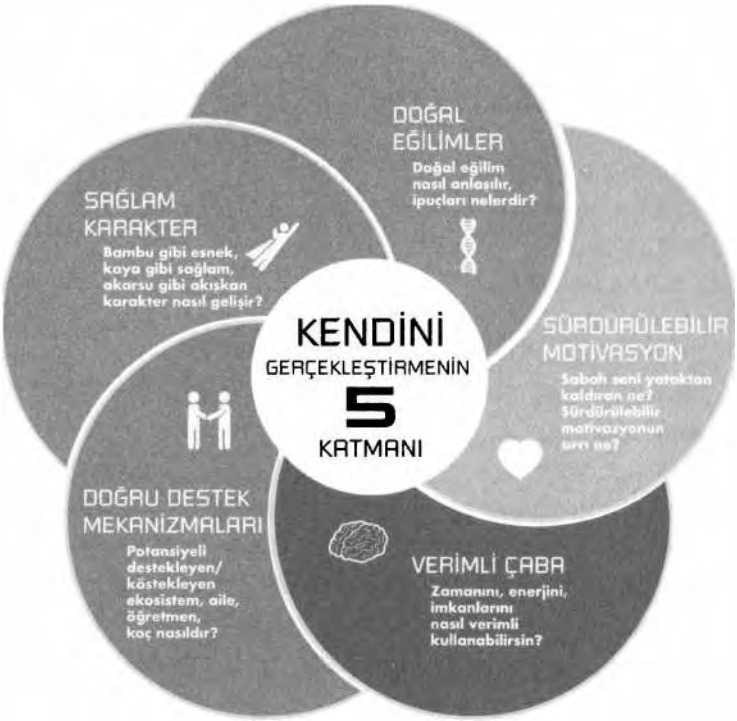
ğında bile, bulabildiği her türlü kâğıda çalışmasından parçalar eklemiş. Frankl'ın toplama kampından çıkabilmesini sağlayan şey, o kâğıt parçaları üzerine hikâyesini yazmak olabilir.

Psikolojide buna "bitmemiş işler" deniyor. Daha teknik ifadesi "Zeigarnik Etkisi." Bitmemiş işler adeta aklımıza yapışıp kalıyor. Bitmiş olaylarla ilgili düşünceler artık kritik önem taşımadığından aklımızdan uçup gidiyor. Aklımıza takılan ve içimizde büyüyen bir şey, eğer insanlara yararlı bir üretim değeri de taşıyorsa, hayata tutunma nedenimiz olabiliyor.

Frankl, kamptan kurtulduktan yıllar sonra, Viyana'daki kliniğinde hastaları ve personeliyle bir araştırma yapmış. Şunu görmüş: İnsanların %80'i yaşamak için bir nedene ihtiyacı olduğuna inanıyor. %60'ı da uğruna ölmeye değer birine ya da bir şeye sahip olduğunu hissediyor.

Kendi deneyiminden de yola çıkarak, insanı hayatta tutan şeyin, şimdiye kadar başardığı ile gelecekte elde etmek istediğini kıyasladığında ortaya çıkan doğal gerilim olduğunu savunuyor. İhtiyacımız olanın huzurlu bir varoluş değil, sahip olduğumuz becerilerle yenmeye çalıştığımız zorluklar olduğunu vurguluyor.

Hayaller, hayatta tutar. Yaşamaya motive eder. Gerilim, gelişimi getirir. O yüzden insanın hayatta bir amacı ya da hayali olması, bunun için mücadele etmesi, kimi zaman bu yolda acı çekmesi yaşamsaldır. Yahya Kemal Beyatlı'nın da dediği gibi, "*Ölmek değildir ömrümüzün en feci işi, müşkül budur ki ölmeden evvel ölür kişi.*" Ölmeden ölmek ya da ölmemek, mesele bu.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

VERİMLİ VE BİLİNÇLİ ÇABA: POTANSİYEL NASIL İŞLENİR?

Hastayken çalışıyorum, yorgunken çalışıyorum, üzgünken çalışıyorum ve onlar bana bakıp "şanslı" diyorlar.
Elon Musk

Kendini gerçekleştiren, potansiyelini yeteneğe dönüştüren kişilerin hayatlarını incelediğinizde birer disiplin ve sebat abidesi olduklarını görürsünüz. Asla "oldum" demeden sürekli bir gelişim çabası içindedirler. Amaçları doğrultusunda çalışmanın bazen sıkıcı, hatta acı verici olduğunu düşünseler de çalışmaktan vazgeçmezler.

Yazar David Foster Wallace'ın deyimiyle onlar *"gerçek kahramanlar."* Wallace, gerçek kahramanlığı, "*kimse görmese ya da alkışlamasa da, dakikalarca, saatlerce, haftalarca, yıllarca sessiz, eksiksiz, sağgörülü bir şekilde dürüst ve özenli çalışma"* olarak tanımlıyor. Çocuklarımızın kahramanlarının "*doğuştan süper güçlere sahip, çabasızca yetenekli*" karakterler olması bu açıdan talihsiz. Onların *karakterli kahraman* modellerine daha çok ihtiyacı var.

Peki yetişkinler olarak sebat ve çaba konusundaki algımız ne durumda? Bunu sorgulamamı sağlayan ilginç bir araştırma okumuştum. Psikolog Chia-Jung Tsay 2011'de müzik uzmanlarıyla bir çalışma yapmış.[51] Tsay'ın deneylerinde, uzmanlara iki piyanist dinletilmiş. Bir piyanistin doğuştan yetenekli olduğu, diğerinin ise yüksek motivasyonlu ve çalışkan olduğu söylenmiş.

Hangisi daha iyi çalıyordur sizce? Yeteneği yüksek olan mı, çabası ve motivasyonu yüksek olan mı? Uzmanlar hangisinin daha iyi çaldığına karar vermişler?

Çabanın yetenekten önemli olduğunu savunan uzmanlar bile doğal yetenekli olduğu söylenen piyanistin daha başarılı olduğunu söylemişler. Onun daha iyi çaldığı konusunda hemfikir olmuşlar. Yalnız bilmedikleri ufak bir ayrıntı varmış: İki parçayı da aynı piyanist çalmış!

Okuduğumda şaşkınlıkla gülümsemiştim. Bu deneyde de görüldüğü gibi, "doğal yetenek" algısı, herkesin gözlerini (hatta kulaklarını) kamaştırıyor. Oysa yetenek dediğimiz, belli becerileri sistemli çalışmayla inşa etme, bu şekilde zihinde belli temsil alanları oluşturma, ardından işin içine ruhunun dikkat çekici biricikliğini katma süreci. Verimli ve disiplinli bir çaba olmadan doğal avantaj sürdürülebilir değil.

Yetenek nereye kadar göz kamaştırır? Nereden sonra kamaşan gözler açılır ve gerçekler gün yüzüne çıkar? İsterseniz doğal yeteneğiyle göz kamaştıran bir futbolcumuzun hikâyesi üzerinden sorumuza cevap arayalım.

---

51 Chia-Jung Tsay ve Mahzarin R. Banaji, "Naturals and strivers: Preferences and beliefs about sources of achievement," *Journal of Experimental Social Psychology,* 47 (2), 2011, s. 460-465.

ÇABASIZ YETENEĞE NE OLUR?

Hayatım boyunca ne istediysem başardım,
yapamadığım hiçbir şey yok.
Atatürk'ün dediğini yaptım, halen yapıyorum.
Çalıştım, çalışmaktan hiç bıkmadım.
Muazzez İlmiye Çığ

"*Ben yetenekliyim, o yüzden antrenman yapmama gerek yok.*" Bu sözlerin sahibi futbolcumuz gerçekten de dünyanın önde gelen futbol otoritelerinin dikkatini çekecek kadar yetenekli bir oyuncuydu. Alman milli takımı direktörü onun için "Bu adam dünyanın en iyi oyuncusu olabilirdi," demişti.

UEFA başkanı ondan övgüyle söz ederek "Avrupa'nın her takımında oynayabilecek yeteneğe sahip," diyordu. Pas kabiliyeti o kadar yüksekti ki, *The Guardian* gazetesi "60 metreden bir kül tablasını bile vurabilir" yazmıştı. Bu olağanüstü yetenekli futbolcunun kim olduğunu tahmin ettiniz mi? Sergen Yalçın diyenler bildi.

Madalyonun bir yüzünde dünyanın dikkatini çekecek kadar büyük bir yetenek vardı. Madalyonun diğer yüzü ise pek parlak değildi. Sergen'in olağanüstü yeteneğini partiler, gece hayatı ve kumar bağımlılığı bitirmişti. Yeteneği nedeniyle ona defalarca şans tanınmış olsa da, her seferinde disiplinsizliğine mağlup olmuştu. Agresif tutumu da üstüne tuz biber ekmişti.

Kendisi de durumun farkında olmalı ki, bir röportajda profesyonel futbolcuların disiplinsiz hareketleri konusunda kendini örnek vermişti: "Beni zamanında Bayern München istemişti. Adamlar bir araştırdı. Almadılar." Trajikomik bir özdeğerlendirme.

"Yetenekli tembelliğin" simgesi haline gelen *Sergenizm* felsefesi, futbolcunun verdiği röportajlarda da kendini belli ediyor:

Muhabir: Sergen, Pierre van Hooijdonk senden daha iyi frikik atıyor diyorlar, ne diyorsun?

Sergen: O çalışmış yapmış, bizimki Allah vergisi!

Muhabir: Bülent Korkmaz da 33 yaşında ama hâlâ ekstra çalışıyor, bu durum seni rahatsız etmiyor mu?

Sergen: Bülent yeteneksiz, antrenman yapmazsa oynayamaz! Ben yetenekliyim, o yüzden antrenman yapmama gerek yok!

"Eğer geri dönseydin hayatında neyi farklı yapardın?" sorusuna cevabı, "Tekrar 20 yaşında olabilseydim, üç gün içinde Türkiye'den ayrılırdım," olmuş. Görünen o ki cevabı kendi içinde değil, dışarıda aramış. Kendi davranışlarının ve seçimlerinin sorumluluğunu almamak (S)ergence bir tutum.

Disiplinli ve verimli bir çaba olmadan doğal yetenek sürdürülebilir değil. Zaman içinde ister istemez köreliyor. Bu nedenle erken dönemde yetenek yerine disiplinli çalışmanın önemine vurgu yapmak çok önemli.

Hepimiz eşit derecede yetenekli miyiz?

Hepimiz eşit derecede yetenekli miyiz? Hayır. Bir öğrenme eğrisini çabuk tırmanabilmek çok iyi bir şey ve bazılarımız bu konuda diğerlerimizden daha iyiyiz. O zaman "doğalları" "sebatkârlar"a tercih etmek neden kötü olsun? Yetenek Sizsiniz tarzı yarışmalar, "çocuk dâhi" programları neden kötü olsun?

Angela Duckworth *Azim* kitabında bu soruları sorduktan sonra şöyle bir açıklama getiriyor: "*En büyük nedeni şu: Sahne ışıkları yeteneğin üzerine düştüğünde geri kalan her şeyin gölgede kalma riski vardır. İster istemez azim, irade, sebat gibi kavramların çok da önemli olmadığı mesajını vermiş oluruz.*"

Duckworth, psikolog olmadan önce matematik öğretmeniymiş. Bu durumu sınıfında bizzat yaşamış. Bazı çocuklar her şeyi çok çabuk kavrıyor, bir problemi anlatır anlatmaz "Anladım!" diye parmak kaldırıyor, bir sonrakini tek başlarına yardımsız yapabiliyorlarmış. Öte yandan bir süre sonra notları düşüşe geçiyormuş.

İşin ilginci, başlangıçta güçlük çeken öğrenciler de zamanla onun beklediğinden daha iyi performans gösteriyormuş:

> *Bu öğrenciler sınıfta ihtiyaç duyacakları her şeyi her gün düzenli olarak yanlarında getiriyordu. Sınıfta dalga geçmek ya da pencereden dışarıyı izlemek yerine notlar alıp sorular soruyorlardı. İlk seferinde bir şeyi anlamadıklarında, tekrar tekrar deniyorlardı ve bazen de öğle aralarında soru sormak için geliyorlardı. Çalışkanlıkları notlarına da yansıyordu.*

"Disiplin" kavramı, genellikle cezayla ya da bir şeyi zorla yaptırmakla ilişkilendirilir. Oysa disiplin, *düzenli çalışma rutini* demektir. Buradaki vurgu da *itaate* övgü değil, *disiplinin* gücüne övgü. Bir alanda doğal avantaj, başlangıçta ya da birkaç kez "kocaman, rengârenk, geçici zaferler" getirebilir. Ancak disiplinli çalışmanın eşlik etmediği yetenek potansiyeli sürdürülebilir değildir. Bu nedenle çocuklara düzenli çalışma becerileri kazandırmak, erken dönemde onlara övgü dolu sözler söylemekten veya birtakım unvanlar vermekten daha değerlidir.

Bunu kanıtlayan pek çok araştırma var.[52] Kuzey Carolina Üniversitesi kadın futbol takımı şampiyonluktan şampiyonluğa koşan

52 Bu konuda özellikle Prof. Carol Dweck'in araştırmaları var. Dweck, zekâya değil, çabaya övgüde bulunmanın sürdürülebilir sonuçlar açısından önemli olduğunu birçok araştırmayla ortaya koymuştur. *Mindset* kitabını okuyabilirsiniz.

bir takım. Takım koçu Anson Dorrance, "*Genç sporcu seçilirken yapılacak en talihsiz hareketlerden biri, ona ne kadar muhteşem olduğunu söylemek,*" diyor.

> *Liseye geldiğinde (sporcu) buna inanmaya başlıyor. Son sınıfta yeteneği düşüşe geçmiş oluyor. Bir de onun akranı olan, kenarda sessizce bekleyen, azimli kızlar var. Bu çalışkan ve mütevazı kızlar zamanla gerçek oyunculara dönüşüyor; bu hiç değişmez.*[53]

Hayatın ya da kariyerin erken dönemlerinde yeteneğe çok vurgu yapılınca kişinin karakterine de bağlı olarak düşüş süreci başlayabiliyor. Bu durum sadece Batı dünyası için geçerli değil; insan doğasıyla ilgili. "*On yaşında muhteşem olan yirmisinde vasat olur*" diye bir Japon atasözü var.

Dünyaca ünlü Suzuki yönteminin babası olan Japon keman eğitmeni Shinichi Suzuki, bu sözün önemini şöyle açıklıyor:

> *Bunun sebebi, bir kez muhteşem olduklarını duyduktan sonra çocukların yoldan çıkmaları, yirmilerine geldiklerinde aynı beceriyi ve çabayı göstermemeleridir. Bir çocuğun dâhi olduğuna dair bir söylenti yayma kalpsizliğini onaylamadığımdan, "Dâhi yoktur" diyorum ve arkadaşlarımın şiddetli eleştirisine hedef oluyorum. Bu unvan kişinin hayatı sona erdiğinde ve yeteneği değerlendirildiğinde ona verilmelidir. Ancak anne babalar (çocuklarına dâhi denmesine) o kadar memnun olurlar ki, yoldan çıkarlar.*[54]

---

53 Daniel Coyle, *Little Book of Talent*, s. 30.

54 *Suzuki Method*, s. 20.

Suzuki'ye göre erken eğitimin amacı, *yetişkinlerin memnun olması için çocukların ileri düzeyde şeyler öğrenmesi* değildir. Önemli olan, erken dönemdeki iyi eğitimin olgunlukta kendini gösterebilmesidir. Erken eğitimin amacı, çocuğun çabasını gevşetmeden hayat boyu bu dirayeti gösterebilmesi *için zemin hazırlamak* olmalıdır.

Bu sadece çocuklar için değil, herhangi bir alanda yeteneğini parlatmak isteyen yetişkinler için de geçerlidir. Erken dönemde neye odaklandığımız, unvanlara mı, yoksa işimizin inceliklerine mi yoğunlaştığımız sonuçlarımızın sürdürülebilirliği açısından belirleyicidir.

Akıllı azim neye benzer?

Sergen gibi futbolcu olmayı hayal etseler de, hayatın çetin koşullarından dolayı hayallerine ulaşamayanlar da var. Bunlardan biri, gelmiş geçmiş en ünlü kuaförlerden Vidal Sassoon. Eğitimci Ken Robinson, Öz kitabında Sassoon'un ilham verici hikâyesini anlatıyor.

Vidal küçükken babası annesini terk ediyor. Hep birlikte teyzesinin iki odalı evinde kalıyorlar. Fakat ev dar geliyor, çaresiz küçük Vidal'i ve kardeşini yetimhaneye veriyorlar. Altı yıl orada kalıyor. Hayali futbolcu olmak ama annesi geçim derdiyle onu kuaföre çırak veriyor. On dört yaşında okulu bırakmak zorunda kalıyor.

Kuafördeki ustası, asker disiplinine sahip bir adam. Vidal iki yıl boyunca onun "kırbacı" altında çalışıyor. "Bu bana hayatımda ihtiyaç duyduğum yapıyı getirdi," diyor Vidal. Gönlü futbolda olsa da elindeki imkânlar çerçevesinde kuaförlükte ilerlemeye karar veriyor. Dış koşulları çok kötü ama içi çok güçlü.

Şiveli konuşmasını düzeltmek istediği için üç yıl boyunca konuşma dersleri alıyor. Daha iyi bir kuaförde çalışabilmek için bunun gerekli olduğunu düşünüyor. Sunum becerilerini geliştirmek için akşamları iş çıkışında farklı kuaför salonlarına gidip öğretmenlik yapıyor. Topladığı bahşişlerle şehrin diğer ucundaki sinemaya gidiyor. Eğlenmek için değil, konuşmasını düzeltmek için yapıyor bunu. Tiyatroda Shakespeare aksanıyla konuşan aktörleri dinliyor, gözlemliyor, sonra ayna karşısında onlar gibi konuşmaya çalışıyor.

Londra'daki sanat müzelerinin hepsini gezerek estetik algısını yükseltmeye çalışıyor. Resim tarihi ve mimari kitapları okuyor. Kafasında hep geometrik şekiller uçuşuyor, yaratıcı fikirler üretmeye çalışıyor. Yenilikçi olmadan bir şey başaramayacağını düşünüyor. Böyle böyle kuaförlük vizyonunu geliştiriyor. Dokuz yıl canla başla çalıştıktan sonra da dünya çapında üne kavuşuyor.

Bu hikâye, bilinçli ve verimli çabaya çok güzel bir örnek teşkil ediyor. Aynı zamanda (galat-ı) meşhur 10.000 saat kuralını da doğruluyor. Ancak bu konuya geçmeden önce şans meselesine değinmek istiyorum.

Bir B planın var mı?

Vidal Sassoon örneğindeki gibi, bazen hayalimize şanssızlıklardan dolayı veda etmek gerekebilir. Madem söz futboldan açıldı, oradan örneklerle devam edelim. Sassoon'un hikâyesini kaleme alan eğitimci Ken Robinson da çocukken futbolcu olacağını düşünüyormuş. Ancak beklenmedik bir gelişmeyle hayatı başka bir yola sapmış:[55]

55 https://tophat.com/blog/sir-ken-robinson-academic-admissions/ adresinden tüm konuşma metnine ulaşabilirsiniz.

Babam yarı profesyonel futbolcuydu. Çocukken çok formda ve güçlüydüm; benim de futbolcu olabileceğimi düşünüyordu. Dört yaşımda çocuk felci geçirdim. Hastanede 8 ay kaldım. Çıktığımda iki bacağım da felçliydi... Tekerlekli sandalyedeydim. Böylelikle futbol kariyeri seçenek olmaktan çıktı.

Bunun ardından babası "*kafasını kullanacağı bir alana*" yönelmeye teşvik etmiş. İyi ki de öyle yapmış. Robinson, kafasını kullanması dünyaya en çok fayda sağlayan eğitimcilerden. Futbolcu olsaydı, eğitim alanında çığır açan muhteşem kitap ve konuşmalarından mahrum kalabilirdik.

Dünyaca ünlü ressam Fikret Mualla da, futbolcu dayısı Hikmet Topuzer'den dolayı çocukken futbolcu olmayı çok istemiş. On iki yaşında Galatasaray Lisesinde futbol oynarken bir kaza sonucu sağ ayağının kırılması ve topal kalmasıyla büyük bir sarsıntı geçirmiş ve hayaline veda etmiş. Böyle olmasaydı, bugün dünyanın alkışladığı resim yeteneği gün ışığına çıkamayabilirdi.

Vidal Sassoon futbolcu olsaydı dünyanın en iyi kuaförlerinden olmayabilirdi. Belki adını bile duymazdık. Bazen hayallerimizin gerçekleşmemesi, hayal ettiğimizden çok daha iyi şekilde sonuçlanabilir. Arayışı sürdürürsek elbette.

Bu örneklerde gördüğümüz gibi hayatta başımıza beklenmedik olaylar gelebilir ve rotayı değiştirmek gerekebilir. Bazen de başımıza bir şey gelmese bile, yeterince denedikten sonra, *seçtiğimiz alanın bizi seçmediğini* görebiliriz. Bu nedenle cepte bir B planına sahip olmak akıllıcadır.

"Amor fati": Kaderini sev

Bir B planına sahip olmak Stoik bakış açısıyla da örtüşüyor. Stoisizm, MÖ 3. yüzyılda Atina'da ortaya çıkmış bir felsefe akı-

mı. Bu akımla ilgili en önemli bilgiyi Roma imparatoru Marcus Aurelius'tan, filozof Seneca'nın mektuplarından ve kölelikten öğretmenliğe yükselen Epiktetos'un metinlerinden alıyoruz. Stoikler, tek bir şeyi kontrol edebileceklerine inanıyorlardı: *zihinlerini*. İnsanın eylemlerinin ve seçimlerinin kendi kontrolünde olduğunu savunuyorlardı.

Epiktetos, her durumun iki yanında hayali kulplar olduğunu söyler. İki kulptan birinden tutmayı seçebiliriz. Koşullarla mücadele etmek imkânsız ya da mantıksızsa diğer kulptan tutabiliriz. Başımıza gelen olumsuz olayları değiştiremeyebiliriz ama olaylar karşısındaki tutumumuzu seçip yeni bir yol inşa etmek ve devam etmek elimizde. Bu yaklaşım Stoik felsefenin temelini oluşturur.

Stoikler için kader bir korku kaynağı değildir. Aksine insanı motive eder. Onlara göre korku da, umut da gelecekteki olaylara değer atfetmekle ilgili duygulardır. Oysa bu olaylar kontrolümüz dışındadır. Bu nedenle istek ve kaygılara odaklanmak yerine *amor fati* ilkesini savunurlar: *Kaderini sev.*

Stoikler, olayların arzularına göre değişmesini dilemek yerine arzularını duruma adapte ediyorlardı. Durumu kabullenmek, pasiflikle aynı şey demek değildir. Sivil haklar savunucusu Malcolm X, hapse atıldığında hücresinde öfkeden kudurmak yerine zamanı bilgece kullanmıştır. Oradan çıktığında girdiğinden daha iyi durumdadır. Stoiklere göre imkânsızı dileyerek enerji kaybetmenin bir anlamı yoktur.

Özetle, arayışı sürdürürken anlamın dar bir kulvarda sıkışıp kalmadığını hatırlamak gerekir. Makul düzeyde dayanıklı her insan, kendi anlamını defalarca baştan üretecek kapasiteye sahiptir. Sevdiğim yönetmenlerden Stanley Kubrick'in anlama dair bir röportajını okumuştum. Kubrick, yaş ilerledikçe insanın iyiliğe ve hayata dair inancının giderek sarsıldığını

anlatıyordu. Ancak bu zorluklara *rağmen* ve *zorluklar* sayesinde her zaman taptaze bir anlam duygusu yaratabilmenin mümkün olduğunu savunuyordu: "*Karanlık ne kadar yoğun olursa olsun, kendi ışığımızı üretmeliyiz.*" Ben de buna yürekten inanlardanım.

HER ÇABA BİR DEĞİL: BİLİNÇLİ PRATİĞİN GÜCÜ

Sadece meşgul olmak yetmez.
Ona bakarsan karıncalar da sürekli meşgul.
Asıl soru şu: Neyle meşgulsün?
Henry David Thoreau

Vidal Sassoon örneğinin 10.000 saat kuralını doğruladığını belirtmiştim. Bu konuya diğer kitaplarımda[56] yer verdiğim için burada farklı ayrıntılarından söz edeceğim.

Kuram, Florida Üniversitesi profesörü Anders Ericsson'un yıllarca süren bilimsel araştırmalarından temel alıyor.[57] Ericsson, kendi alanında üstün performansa ulaşan yetişkinleri inceliyor. Belli bir alanda (bilim, spor, müzik, satranç vs) düzenli ve sistematik çalışan kişilerin neredeyse istisnasız bir biçimde aşağı yukarı 10.000 saat sonunda üstün başarıya ulaştığını görüyor. On yıl boyunca günde 4-5 saatlik bir çalışma gibi düşünebilirsiniz.[58]

---

56 Bu konuyu *Her Çocuk Üstün Yeteneklidir* kitabımda ve *Başarı Bilimi* kitabımızda ayrıntılı okuyabilirsiniz.

57 Karl Ericsson, Ralf Krampe ve Clemens Tesch-Roemer, "The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance," *Psychological Review, 100*, s. 363-406; 10.1037//0033-295X.100.3.363.

58 Uluslararası yarışmalar kazanan piyanistlerde bu süre 20-25.000 saate kadar çıkmaktadır.

Başta hikâyesini anlattığım yüksek atlamacı Donald Thomas gibi genetik avantajı olanlar için bu süre kısalabilir. Kısa boyu yüksek atlama için dezavantaj olan Stefan Holm örneğindeki gibi 20.000 saate de uzayabilir. Vidal Sassoon, sıfırdan başlayıp dokuz yılda dünya çapında üne kavuşmuş. Bu sadece bir ortalama. Süre, kişiye ve alana göre değişebilir.

Ancak asıl önemli olan, *hayatının binlerce saatini nasıl geçirdiğin*. Potansiyelini yüksek performansa dönüştürenlerde binlerce saat *salt çabayla* değil, *akıllı ve verimli çabayla* geçiyor.

Ericsson, bu verimli çabayı "*bilinçli pratik*"[59] terimiyle açıklıyor. Yeteneğin herhangi bir insanda ve alanda bu şekilde yeşereceğini, hatta olağanüstü düzeye ulaşacağını söylüyor. *"Ben de on yıldır aynı mesleği sürdürüyorum, niye olağanüstü performansa ulaşmadım?"* sorusunu soruyorsanız, verimsiz ve bilinçsiz çalışıyor olabilirsiniz. On yıldır sürekli aynı bir yılı tekrar ediyor olabilirsiniz.

Ne kadar bilinçli çalışıyorsunuz?

Bilinçli pratiğin belli adımları var: *Hedefin doğrultusunda tercihen bir uzmanla bire bir çalışmak, bir adımı başardıktan sonra biraz daha zorlu bir adıma geçmek, bol pratik yapmak, bol hata yapmak, hemen geri bildirim almak ve kendini samimi bir biçimde eleştirmek* gerekiyor.[60]

Bir şirket düşünün: İnsanlar on bin saat boyunca aynı işi yapıyorlar. Aynı işi aynı şekilde yapıyorlar. İşin içinde *yaratıcılık, kendini geliştirme, sınırlarını esnetme* yok. Şirketin mentorluk ya da

---

59 Bilinçli çaba, *deliberate practice* teriminin Türkçesi. *Deep practice* (derin çaba) terimi de kullanılıyor.

60 Ayrıntılar için *Başarı Bilimi*'ni (Mümin Sekman), Anders Ericsson'un *Zirve* kitabını okuyabilirsiniz.

koçluk sistemi de gelişmiş değil. Objektif bir geri bildirim sistemi yok. Yıllık değerlendirmeler yapılıyor ama onların ne kadar verimli olduğu da tartışma konusu. Bu şekilde geçen binlerce saat ile bilinçli pratiğin adımlarında tarif edilen binlerce saat bir olur mu? Elbette olmaz.

Okullar da bu anlamda şirketlerden farklı değil. Çocuklar çoğunlukla ilgi ve yetenekleri konusunda birebir destek almıyor. Kapasitelerine göre adım adım zorlaşan, bireyselleştirilmiş bir program yapılmıyor. Sınavlar oluyor ama sonuçları kim bilir ne zaman geliyor. Hata yapınca ânında geri bildirim olmuyor. Nerede hata yaptıklarını bilmiyorlar. Düşünmek ve gelişmek yerine bilgiyi ezberlemek ön planda. Sonuç olarak okullar da çoğunlukla potansiyeli keşfedip işlemekten uzak, *bilinçsiz pratik* ortamları.

Bilinçli pratik ilkelerine göre kurulmamış sistemlerde çoğunlukla iş başa düşüyor. Aynı Vidal Sassoon örneğindeki gibi kişi bir hedef seçebilir. Bunu yaşına göre kendi başına ya da birinin desteğiyle seçebilir. Seçtiği hedef doğrultusunda bu adımları bireysel olarak uygulayıp kendini gerçekleştirme yolunda önemli mesafe katedebilir.

Acı ama gerçek: Acı çekmiyorsan ilerlemiyorsun demektir

Bilinçli çabada *kapasiteni zorlamak* önemli bir koşul. İnsanlar pratik yaparken genellikle çabasız yapabilecekleri şeylere odaklanıyorlar, çünkü konfor alanı dışına çıkmak sevimsiz geliyor. Ancak konfor alanında kalarak gelişmek mümkün değil.

Bilinçli pratik, *yapabildiğinden biraz ötede olan bir hedefe ulaşmak için mücadele etmekle* ilgilidir. Ancak *hedefin ile şu anki performansın arasındaki boşluğu* nasıl kapatacağına dair çok net bir farkındalığının olması gerekir. Zaman içerisinde bol tekrar,

derin odaklanma ve gerçekçi geri bildirimle bu boşluk ortadan kalkar. Yeni ve biraz daha zor bir hedef oluşturursun. Böyle böyle yetenek kasları adım adım gelişir.

Sürekli otomatik pilottan hareket ettiğimiz zaman gelişmiyoruz. Yani her zaman yaptığımız şeyleri, aynı zorluk seviyesinde, aynı şekilde yapmaya devam ettiğimiz sürece gelişme olmuyor. Spor salonunda sürekli aynı ağırlığı kaldıran kişinin kaslarının gelişmesini beklemeyiz. Yetenek gelişimi konusunda da durum farklı değil.

Mesela bazı insanlar gençlikte "kız tavlamak" için gitara başlar. On yıl sonra karşılaştığınızda hâlâ aynı basit parçayı, aynı düzeyde, aynı şekilde çalıyorlardır. "Akdeniiizz akşamlarıiii, bir başkaaa oluyooor..." Bıraktığınız yerin bir adım ötesine geçememişlerdir. Hatta artık yaşlandıklarından, gözünüze daha da gerilemiş görünebilirler. Neden? Çünkü kendilerini zorlamamışlardır, konfor alanı içinde dönüp durmuşlardır. Gelişmek için tek başına pratik süresi önemli değildir, *adım adım zorluğu arttırarak egzersiz yapmak* şarttır.

Ericsson, bedenin ve beynin, doğru düzeyde ve düzenli zorlanmayla radikal bir değişime uğradığını savunuyor. İnsan bedeni her zaman alıştığından daha fazla baskıya maruz kaldığında "*uyuyan güzel genler*" uyanıyor. Olağandışı fizyolojik süreçler aktive oluyor. Zaman içerisinde bedendeki hücreler, aktivitenin metabolik taleplerine cevaben yeniden organize oluyor. Olağanüstü performans bu şekilde mümkün hale geliyor.

Mesela uzun mesafe koşucularının kalpleri ortalamadan daha büyüktür. Böyle doğmamışlardır; antrenman sayesinde böyle olur. Masa tenisi oyuncularının daha sert bilekleri, daktilocuların daha esnek parmakları, balerinlerin daha fazla dönebilen ayakları vardır. Bunlar hep bilinçli antrenman yapmakla ilgilidir.

Düzlüğü aşmak

Meydana gelen değişiklikleri korumak için çalışmayı kesmemek gerekir. Keserseniz güç kaybedersiniz, hızınız azalır, dayanıklılığınız çöker, yeteneğiniz geriler. Birçok insan ilk başlarda hızlı ilerler. Sonra bu hız kesilir. İşler zorlaşır. Belli bir düzlüğe ulaşılır. O zaman birçokları vazgeçer. O halde bu düzlük nasıl aşılır?

Ericsson düzlüğü aşmak için *beyne ve bedene yeni bir biçimde meydan okumayı* öneriyor:

> *Örneğin vücut geliştiriciler yaptıkları egzersiz türünü değiştirir, kaldırdıkları ağırlığı ve tekrar sayısını arttırır veya azaltır... haftalık rutinlerini değiştirirler... Çoğu uygulamalarını proaktif biçimde değiştirir ve daha en baştan düzlükle karşılaşmazlar. Her türde çapraz eğitim aynı prensibe dayanır.*[61]

Kendi alanınızı düşünün: Siz kendinize nasıl farklı şekilde meydan okuyabilirsiniz? Rutininizde ne gibi geliştirici değişiklikler yapabilirsiniz?

Kapasiteni biraz zorlayacak şekilde antrenman yapmak, asıl performans sırasında da hayatı kolaylaştırır. Ünlü futbolcuların çoğu futbol öncesinde *futsal* oynamış mesela. *Futsal* adı verilen futbolumsu oyunda, top daha küçük ve daha ağırdır. Topa daha iyi hâkim olmak gerekir. Bu şekilde zorlanmak futbola geçişte bir avantaj sağlar. Pele'sinden Ronaldo'suna efsane oyuncuların hepsi futsal geçmişine sahiptir.

---

61 Anders Ericsson, *Zirve*, s. 198.

Kendinden daha iyilerle çalışmak

Bir odadaki en zeki kişiysen oda değiştirmen gerek.[62]

Kapasiteni geliştirmek için işe yarayan bir diğer yöntem, *kendinden daha iyi oyuncularla oynamaktır.* Kasaplar bıçaklarını birbirine sürterek keskinleştirir! Ericsson, kendinden daha iyi bir oyuncuyla oynayan kişinin zayıflıklarını daha net görebildiğini belirtiyor. Zorlanmadan sürekli kazanmak, konfor alanının içinde döndüğüne işarettir. Bir süre sonra performansta gerileme ve motivasyon kaybı baş gösterir.

Bunu sadece spor için değil, herhangi bir alanda da düşünebiliriz. Steve Jobs'tan Richard Branson'a alanında efsane olan isimlerin ortak özelliklerden biri, kendilerinden belli boyutlarda daha yetenekli insanlardan oluşan takımlar oluşturmalarıdır.

Steve Jobs'un ünlü sözünü belki duymuşsunuzdur: "*Zeki insanları işe alıp sonra onlara ne yapacaklarını söylemek bana mantıklı gelmiyor. Biz zeki insanları işe alırız, ki onlar bize ne yapacağımızı söylesinler.*" Zekice bir yaklaşım. Mark Twain, *"Kendinden daha zeki insanları işe almak, onlardan daha zeki olduğunun kanıtıdır,"* der.

Benzer şekilde, ünlü reklamcı David Ogilvy de şunu savunuyor: "*Hepimiz kendimizden küçük insanları işe alırsak cüceler şirketi oluruz. Kendimizden büyük insanları işe alırsak devler şirketi oluruz.*" Kendimizden daha yetenekli insanlarla birlikte çalışmak bizi yukarı çeker. Tabii egomuz bizi aşağı çekmediği sürece.

Bazı insanlar kendilerinden daha iyilerle çalışırlarsa, kendi zayıflıklarının ortaya çıkacağından korkarlar. Montaigne, *Dene-*

62 Bu söz Konfüçyüs'ten Marissa Mayer'a birçok farklı kişiye atfediliyor. Aralarında Can Yücel olmaması ilginç!

meler'de, kötü horoz resimleri yapan ressamın hikâyesini anlatır. Bu ressam uşaklarına dükkâna tek bir canlı horoz sokmamalarını sıkı sıkı tembih edermiş. Bir de çalgıcı Antigenides vardır. Bir şey çalacağı zaman, kendinden önce ve sonra, halka kötü şarkılar dinletir.

Dev egolu, içi zayıf insanlar böyledir. Etraflarının "cücelerle" sarılı olmasından hoşnut, çıplak krallardır. Etraflarındakiler de olumsuz geri bildirimde bulunmaz. Korku ya da menfaat nedeniyle, gerçekleri yüzüne vurmazlar. Bu da gelişimin önündeki en büyük engellerdendir.

Kendini samimi bir biçimde değerlendirmek, etrafını seni geliştirecek insanlarla çevrelemek, eleştiriye açık olmak, akıllı çalışmanın en önemli koşullarındandır.

Her hata mutlu son getirmez

Bir firma Japon mühendislere otomobil siparişi vermiş. Demişler ki, *"Bize bir araba yapın; %1 oranında hata yapabilirsiniz."* Japonlar istenilen tarihte ürünü teslim etmişler. *"Buyurun, istediğiniz %1'lik hatayı da kapının iç kısmına koyduk."*

Hata yapmama sebebinizi gözden geçirin: Konfor alanınızın dışına çıkmadığınız için mi hata yapmıyorsunuz, yoksa Japon musunuz? Şaka bir yana, hata yapma korkusuyla risk almamak bir sorun. Bilinçli pratiğin en önemli adımlarından biri *bol hata yapmak ve hatana ânında geri bildirim almak.*

Japon buz patenci Shizuka Arakawa, 5 yaşından 2016'da Olimpiyat Şampiyonu olana kadar tam 20.000 kez yere düşmüş! Bu konuda yazan Geoffrey Colvin, "*Olağanüstü performans poponun üstüne yirmi bin kez düşmekle gelir,*" diyor. Bence de. Hatta yirmi bin kez düşmekle değil, yirmi bin bir kez kalkmakla gelir.

Brontë kardeşlerden üçü dünya çapında yazar oldu. Çocukken evde binlerce sayfa hikâye yazarak küçük kitaplar yapıyorlardı. İlk kitapları pek iyi değildi ama düzenli çalışarak ve hataları adım adım düzelterek üçü de dünya çapında üne kavuştu. Ünlü fotoğrafçı Henri Cartier-Bresson *"Çektiğin ilk 10.000 fotoğraf çöptür,"* der.

"Intuit" adlı yazılım firması, meseleyi daha da ileri götürüp *"başarısızlık partileri"* veriyormuş. Firma yöneticisi Scott Cook, her hatanın bir sonraki büyük fikrin tohumu olabileceğini söylüyor. Bunu okuyunca aklıma Viagra'nın hikâyesi geldi. Viagra'yı geliştirenler aslında tansiyon ilacı diye yola çıkmışlar ama deneyleri beklenmedik bir mutlu sonla noktalanmış! Hatta rivayete göre Viagra'nın etkisi test edilirken deneye katılan bir adam şöyle söylemiş: "Tansiyonumda bir düşüş yok ama karım durumdan çok memnun."

Google, çalışanlarına çalışma sürelerinin %20'sinde daha önce yapmadığı bir şeyi deneme hakkı veriyor. İsteyen çalışanlar bu süre içinde tutku duyduğu ve Google'a fayda sağlayacak bir konuda daha fazla risk alarak projeler yapıyor.

Yüzde 20 kuralı üç ilkeye dayanıyor: 1) Yöneticiler, yenilikçi fikirler için boş zamanda keşfe çıkmak gerektiğini düşünüyor. 2) Çalışanlar önemli buldukları, tutku duydukları şeyler üzerinde daha şevkli çalışıyor. 3) Farklı departmanlardan çalışanlar birlikte yenilikçi projelerde çalışma olanağı buluyor. Hiyerarşik sınırlar aşılıyor. Tüm organizasyonda girişimci ruh tetikleniyor.[63] Şirket içi bu uygulamayı hayatımıza, evimize ya da sınıflarımıza nasıl entegre edebileceğimiz üzerinde düşünebiliriz.

---

63 P. Alex Linley, Susan Harrington ve Nicola Garcea (ed.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Work,* Oxford University Press, s. 60.

Hatta Google daha da ileri gidip başarısızlığı ödüllendiriyor. *Google Sırları* kitabında Google yöneticisi Laszlo Bock, bu yaklaşımın risk almayı teşvik ettiğini belirtiyor. 2010'da Google çalışanları, Google Wave diye bir platform kurmuş. Bir yıl sonra platform kapanmış. Şirket bu riskli davranışlarından ötürü çalışanlarını ödüllendirmiş.[64]

İnanılmaz geliyor değil mi? Bazı şirketler çalışanlarıyla risk alacaklarına ve hata yapacaklarına dair kontrat bile imzalıyor. Living Social adlı Washington merkezli şirket çalışanlarına kural getirmiş: *"Haftada bir kez sizi korkutan bir iş kararı vereceksiniz."*

Öte yandan hatalardan öğrenmemek de sorun. Aynı hataları aynı şekilde yapmaya devam etmek verimsizlikten başka bir şey getirmez. Parti bir gün sona erer!

Beyin görüntüleme çalışmalarına göre, bir hata yaptıktan sonraki 0,25 saniye içinde insanlar iki yönden birine gidiyor: *Ya hatayı derinlemesine analiz ediyorlar ya da göz ardı ediyorlar.* İlk gruptakilerin hatalarından öğrendiğini söylemeye gerek yok.

İnovasyona götüren hata ile daha fazla başarısızlığa götüren hata arasındaki fark nedir? Cevap, hatayı nasıl kaydettiğimizde yatıyor. Ne zaman nerede hata yaptığını hatırlayanlar, aynı sorunla tekrar karşılaşınca hemen hafızadan bu bilgiyi çekip hızlı ve verimli biçimde kullanıyorlar. Kritik bilgiye ulaşınca, kısmi olan resim birden tamamlanıyor ve çözüm bulunuyor. Bu nedenle özellikle çocuklukta bize verilen "unut ve devam et" yanlış bir tavsiye. "Hatırla ve devam et", daha verimli bir yöntem.

Bu nedenle bir hata yapınca kafayı başka yöne çevirmek ya da şirketin *"büyük başarısızlık ödülü"* töreninde ne giyeceğini düşünmek yerine şu soruları sormak gelişimi getirir: *Neyi doğru*

64 https://www.happy.co.uk/blogs/8-companies-that-celebrate-mistakes/.

yaptım? Neyi yanlış yaptım? Neden? Bir sonraki sefer nasıl farklı yapabilirim? Hatayla ilgili hangi uzmandan ya da kimden geri bildirim alabilirim? Bunu fazla vakit kaybetmeden yapmak, akıllı pratiğin temellerinden biri.

Çocuklar söz konusu olduğunda da hatasız çalışmaları "hatasız, mükemmel" diyerek övmek, hata yaptığında da "yine mi dikkatsizsin, ne kadar çok hata yapıyorsun" diye azarlamak, çocuğa hata yapmanın kötü bir şey olduğunu düşündürür. Bir daha ne pahasına olursa olsun hata yapmamaya çalışır. Böylece yeni bir şey denemekten vazgeçer, risk almaz, sınırlarını zorlamaz. Yaratıcılık için risk alma cesareti de gerek gerekir. Risk alma cesareti de bizim tepkilerimizle bağlantılıdır.

Kardaki kızak izleri: En baştan doğru yöntemle öğrenmenin önemi

En önemli noktalardan biri de beceri inşa etme sürecinin en başından itibaren doğru teknikle ilerlemek. Bu ayrıntı uzun vadede büyük fark yaratıyor. "*Eğer tekniğiniz yanlışsa, çok çalışsanız bile, en fazla 'yanlış atış yapmayı çok iyi başaran' bir oyuncu olursunuz,*" der Michael Jordan.

Erken dönemdeki tekrarlar beyinde belli yolaklar oluşturuyor. İlk tekrarlar, tıpkı bir kızağın kar üzerinde bıraktığı gibi izler bırakıyor. Daha sonraki denemelerde kızak, daha önce açılan bu yoldan gitmeye çalışıyor. Oluşan yolları geriye almak çok zorlaşıyor. Bu nedenle sinirbilimciler bu duruma "*kardaki kızak fenomeni*" diyor. Bizim atalarımız da "arka teker öndekini izler" demiş. Kızak ya da teker, bir kez oluşan izler kolay silinmiyor.

Dolayısıyla yeni bir beceri edinirken *yavaş ilerlemek* önemli. Yoksa gözden kaçan yanlışlar, zamanla geri alınması zor izler

bırakabilir. Diğer bir deyişle, ağacın dallarını süslemeden önce gövdesinin sağlamlığından emin olmak lazım.

Tenisçi Maria Sharapova'nın antrenörünün tekniği buna güzel bir örnek:[65]

> *Yudkin ilk vuruşları inşa etme konusunda tam bir dâhiydi, ki bu her şeydir. İşin temelidir. Bunu doğru yapamazsan sorun yaşarsın. Bu aynı uzun bir yolculuğa çıkarken ilk adımını yanlış yönde atmaya benzer. Başlangıçta sahip olduğun tek şey budur: Basit bir forehand, basit bir backhand. Sonunda da sahip olduğun tek şey budur.*

Dünyaca ünlü Suzuki müzik eğitimi yönteminde de yolun başındaki öğrenciler keman öğrenirken önce birkaç ders boyunca sadece yay tutma ve doğru postürle tutma pratiği yapılıyor. Düşünün ki henüz ortada bir keman bile yok! Öğrenciler birkaç ders sadece yay tutmayı öğreniyorlar. "*Füze gibi yukarı, yağmur gibi aşağı,* çuf çuf *diye ileri*" gibi kafiyeli cümleler eşliğinde, bol tekrar yaparak hareketi içselleştiriyorlar. *Her bir küçük adım dünyanın en ciddi ve önemli işiymiş gibi* dikkatli ve ayrıntılı bir biçimde öğretiliyor. Öğrenci ustalaşıncaya kadar defalarca tekrar ediliyor.

Yöntemin babası Dr. Shinichi Suzuki, saatlerce çalışıp yanlış yöntemi izleyenlere *"acemi heveskârlar"* diyor. Yeteneklerinin yanlış yönde ilerlediğini ima ediyor. "*Bu insanları düzeltmek çok zordur, çünkü beceri hesabında tasarruf yapmaya başlamak için, önce yoğun çabayla birikmiş acemilik borcunu ödemek gerekir. Söz konusu bir yetişkinse, bazen buna bir ömür yetmez.*"[66]

---

65 Maria Sharapova, *Unstoppable: My Life So Far*, Sara Crichton Books.

66 Shinichi Suzuki, *Children's Talent Development & Its Method*, s. 43.

Meadowmount Müzik Okulunda da öğrenciler pratik yaparken bir kural varmış:[67] Eğer o esnada yanlarından geçen biri, hangi parçayı çaldıklarını anlayabiliyorsa çok hızlı çalıyorlar demekmiş. Yavaşlamaları isteniyormuş. Neden abartılı bir biçimde yavaşlamaları isteniyor? Anlamsız değil mi?

Yavaşlama sayesinde başka türlü tespit edilemeyecek kadar küçük hataları tespit etmek mümkün. Sonuç, doğru öğrenme ve daha kaliteli performans.[68] Kulağa sıkıcı geliyor olabilir. Gerçek gelişim hiçbir zaman bir lunapark tadında olmamıştır. Sıkılmak, yavaşlamak ve tekrarlamak, etkili öğrenmenin yapı taşları.

Bilinçli pratiğin meyvesi: Sarsılmaz bir sezgi

Herkes ağacı görürken, uzman ormanı görür.
Anders Ericsson

Bilinçli pratik yapan kişi, pratik yaptığı alan her neyse, yıllar içinde o alanda belli "zihinsel temsiller"[69] oluşturuyor. Bazı şeyleri öngörebiliyor, planlayabiliyor ve *alternatif eylem planları geliştirebiliyor*. Farkındalığı yükseliyor. Bu şekilde iş üzerinde daha fazla kontrol sahibi oluyor.

Mesela araştırmalara göre deneyimli hemşireler bebeklerdeki enfeksiyonları başka hiç kimsenin yapamadığı bir şekilde, görsel ipucu olmadan dahi anlayabiliyorlar. Bu hayat kurtarıcı bir özellik, çünkü bir bebeğin enfeksiyonları tespit edilmezse hastalığa yenik düşebilir. İlginç olan nokta şu ki, hemşirelerin tanısı dışında hastane ayrıca testler yapıyor. Amaç, işi sağlama almak.

---

67 Daniel Coyle, *Little Book of Talent*, s. 14.
68 Daniel Coyle, *Little Book of Talent*, s. 14.
69 Mental representation.

Bazen test sonucu, hemşirenin hatalı olduğunu söylüyor. Ancak sonrasında yine hemşirelerin sonucunun doğru olduğu ortaya çıkıyor! Hemşireler de buna inanamıyor. Bunu sezgiye veya özel bir hisse bağlıyorlar. Oysa sezgi dedikleri, uzun yıllardır edindikleri *deneyim ve derin bilgi*.

Uzman itfaiyeciler için de aynı zihinsel süreçler geçerli. Yanan bir binayla karşı karşıya geldiklerinde kafalarında çok ayrıntılı bir şema beliriyor. Karşılarındaki sahnenin görsel özelliklerini hemen tanıyorlar. Karmaşık dinamiklerini anlıyorlar. Genellikle bunun nasıl olduğunu kendileri de bilmiyorlar. Sadece birkaç saniye içinde karar alıyorlar ve bir seçim bile yapmıyorlar.

Chicago'daki bir yangında itfaiyeciler evin kapısını tekmeleyip içeri girmişler. Oturma odasındaki yangını söndürmeye çalışmışlar. Yangın tuhaf bir şekilde sönmüyormuş. İtfaiyecilerden biri bir şeyin ters gittiğini hissetmiş. "Herkes hemen dışarı koşsun" talimatını vermiş. Herkes koşarak çıktıktan saniyeler sonra oturma odasının zemini çökmüş. Karar verme mekanizmaları konusunda araştırma yapan bir araştırmacı, bu hikâyeden etkilenerek itfaiyeciyle görüşmüş. O anda aklından geçenleri sormuş.

Meselenin özü şu ki, o esnada itfaiyecinin beyninin bilinçli kısmının ötesinde bir süreç devam ediyor. Oturma odasının altındaki bodrumda da yangın olduğunu, bu şekilde oturma odasının daha sıcak ve daha sessiz olduğunu sezgi yoluyla anlıyor. Buna *altıncı his algısı* diyorlar. Oysa bu durum yılların deneyimiyle ilgili. Sezgi, geçmiş bilgilerimiz ve deneyimimiz ışığında oluşan bir kısa yol. Bazen bu şekilde eksiksiz işleyebiliyor.

McMaster Üniversitesinden emeritus profesör Janet Starkes, bu durumu "*zaman paradoksu*" kavramıyla açıklıyor: "İleri düzeyde bilgi sahibi olanlar, sanki sonsuz zamanları varmış gibi bir performans sergiliyorlar. *Tanıdık senaryoları hatırlamak, bilgiyi*

kümeleyerek anlamlı bütünlere ayırmak ve *örüntüler oluşturmak*, performans sırasında süreci hızlandırıyor."

Gençliğin enerjisi mi, yaşlılığın tecrübesi mi?

Bu yöneticiler için de önemli bir içgörü. Çünkü bazen yeteneğin yöneticilik için yeterli olduğu düşünülebiliyor. Deneyimsiz kişiler parlak diplomaları nedeniyle önemli pozisyonlara getirilebiliyor. Mark Zuckerberg'in meşhur *"gençler daha zeki"* sözünü hatırlayalım.

Her ne kadar gencin *zeki, çevik ve ahlaklısı* makbul olsa da, deneyimli yöneticilerin alan bilgisi ve uzmanlığı, şirketlerin başarısı için büyük önem taşıyor. Northwestern, MIT ve US Census Bureau araştırmalarında, yeni teknoloji şirketleri ve en hızlı büyüyen startup'lar incelenmiş. Bu şirketlerin kurucularının ortalama yaşının 45 olduğu görülmüş.[70]

Long Su, Güney Çin'de bir ağaç türü. Kökleri yerin altında değil üstünde duruyor. Yeterince uzadıklarında yere değiyorlar ve bazen buradan yeni bir ağaç doğuyor. Yeni ağaç eskisine zarar vermiyor. Onun yanında yetişmeye devam ediyor. Bir kök yeni bir ağaca dönüşebilse de eski ağaçla bağını sürdürüyor.

Yeni bir şey oluşurken eski olan yok olmuyor. Şirketler de bu ağacın bilgeliğinden bir ders çıkarabilir. Yeninin de, deneyimlinin de katacağı değer ayrıdır.

Bilinçli çalışma herkesi eşitliyor mu?

Georgia Tech Üniversitesinden araştırmacı Philip Ackerman, cevabın hangi işi yaptığına göre değiştiğini belirtiyor. Basit iş-

70 Araştırmanın tam metnini https://www2.census.gov/ces/wp/2018/CES-WP-18-23.pdf linkinden okuyabilirsiniz.

lerde pratik, insanları benzer seviyeye getiriyor. Ancak karmaşık işlerde genellikle birbirinden ayrıştırıyor. Hiçbir zaman o makas tam olarak kapanmıyor.

Öte yandan makasın tam olarak kapanması da gerekmiyor. Ne olursa olsun akıllı çalışma pratiği müthiş bir ilerlemeyle sonuçlanıyor. Bütün başarılı sistemlerin ortak noktası, bilinçli pratiğin ilkelerini kurumsallaştırmaları. Bu ilkeler doğrultusunda hareket eden kişiler ve kurumlar, mutlaka başladıkları noktaya kıyasla olağanüstü bir gelişim kaydediyorlar.

Bununla birlikte her alan bir değil. Fiziksel performansa dayalı bazı alanlar boy ve cüsse gerektiriyor. Girişimcilik gibi dinamik alanların kuralları sık sık değişiyor. Pop müzik yapmak gibi aktivitelerin standart eğitim yaklaşımları yok, bu nedenle sonuçları da öngörülemiyor.[71] Bu tip alanları dışarıda tutarsak, bir alanda yıllarca bilinçli pratik yaparak olağanüstü performans düzeyine ulaşmak mümkün.

Hepsi güzel de, her gün çalışma iradesini göstermek de mesele değil mi? Kesinlikle. Pratik yapmanın önemini idrak etsek de yapacak iradeyi gösteremeyebiliriz. *İrade* ve *idrak* iki ayrı mekanizmadır. İrade, düzenli çalışabilmektir. İdrak, düzenli çalışmanın önemini anlayabilmektir. *İdrak yolu enfeksiyonundan* mustarip değilsek, çoğumuzun durumun önemini kavrama konusunda bir sıkıntısı yoktur.

İrade göstermenin önemini çoğunluğun idrak ettiği, ancak iş icraata geldiğinde çoğunluğun bocaladığı bir dünyada yaşıyoruz. Neden doğru olanı bildiğimiz halde uygulayamıyoruz? Bu döngüyü nasıl kırabiliriz?

---

71 Anders Ericsson, *Zirve*, s. 116.

İRADENİN KADİM DOSTU: ALIŞKANLIK

Sabah alarm çalınca ne yapıyorsunuz? Sürekli *ertele* tuşuna mı basıyorsunuz? Nobel Ekonomi Ödülü sahibi Richard H. Thaler ve Cass R. Sunstein, *Dürtme* kitabında Clocky diye bir çalar saatten söz ediyorlar. Clocky'yle, yataktan kalkmayı ertelemek gibi bir şansınız yok. Neden mi?

"Ertele" tuşuna bastığınız anda bizim atletik saat komodinden aşağıya atlayarak kaçmaya başlıyor! Odanın içinde tur atarak, denk geldiği bütün nesnelere çarparak, kendine saklanacak bir yer buluyor. Alarm tekrar çalmaya başladığında kalkıp onu bulmanız gerekiyor. Bu şirin suratlı çevik saat her gün yeni yerlere saklanıyor. Sabah egzersizi ve güne heyecanlı bir başlangıç bedava!



Düşünürsek, kaçımız her sabah ertele tuşuna defalarca basmıyoruz ki? Dizi izlemek ve ders çalışmak arasında seçim yapmak gerektiğinde kendini TV koltuğunda çekirdek çitlerken bulanlar az mı? Kaçımız irade gücümüze methiyeler düzüp baklava-brokoli savaşında defalarca baklavaya yenik düşmüyoruz ki? Ya da önümüze konan lokumu elimizin tersiyle itmek yerine afiyetle mideye indirmiyoruz ki?

İrade gücü enerji gerektirir

Ünlü lokum deneyini diğer kitaplarımda çok anlattım.[72] Araştırma özetle şunu savunuyor: Bir çocuğun iradesi erken dönem-

72 Walter Mischel'in "marshmallow" deneyinin ayrıntılarını *Başarı Bilimi* veya *Çocuklar Nasıl Başarır* kitaplarında bulabilirsiniz.

de ne kadar kuvvetliyse, uzun vadede performansı, mutluluğu, başarısı da o kadar yüksek olacaktır.

Bu sav doğru. İrade gücü, hayatta büyük bir avantaj. Araştırmalara göre bazı insanlar bu konuda doğal olarak daha başarılı. İrade araştırmacısı Walter Mischel, bu farkların *19 aylıktan itibaren* gözlemlenebildiğini ortaya koymuş. Bir araştırmasında, emekleme çağındaki bebeklerin annelerinden ayrılınca nasıl tepki verdiğine bakmış. Bir kısmı ânında ağlamaya başlamış. Bir kısmı kapıya yapışmış. Bir kısmı sakin kalmış. Sakin kalanların, dikkatini etraftaki oyuncaklara yöneltebilenler olduğu görülmüş.[73]

Öte yandan, çoğunluk için *iradeyi idare zor*! İrade gücünü devreye sokmak zihinsel enerji gerektiriyor. İrade rezervimiz kısıtlı ve gün içinde verdiğimiz her kararla pili zayıflıyor.

Özellikle de bu çağda irade gücünü uygulamaya koymak daha da zor. Yazar Jonathan Sacks, araştırmalara göre başarının ödülü ertelemeye bağlı olduğunu, ancak tüketim kültürünün bunu hiçe saydığını belirtiyor. Bugün çoğu insanın sloganı, "... pop grubu Queen'in ifadesiyle *'Her şeyi istiyorum ve şimdi istiyorum.'*"[74]

Planlamacı ve icracı beyin

İradeyi devreye sokmanın güçlüğü, beynimizin çalışma ilkeleriyle ilgili. Thaler ve Sunstein, beynimizde "icracı" ve "planlamacı" olmak üzere ikili bir sisteme sahip olduğumuzu belirtiyor. İcracı, adeta yaramaz bir çocuk gibi, kolayca yoldan çıkmaya meyilli. Planlamacı da akıllı bir abla gibi, yoldan çıkarıcılara direnmemiz gerektiğini savunuyor.

---

73 Ayrıntılarını *Başarı Bilimi* kitabımızda okuyabilirsiniz.

74 https://www.goodreads.com/quotes/489832.

Ben küçükken televizyonda Bay Yanlış ve Doğru Ahmet diye iki karakter vardı. Bay Yanlış hep yanlış seçimler yapar, Doğru Ahmet ona doğru yolu gösterirdi. İşte beynimizin icracı bölümü Bay Yanlış, planlamacı bölümü de Doğru Ahmet gibi. Bazen bu iki bölüm birbirleriyle savaşa giriyor. Yoldan çıkmak daha kolay olduğu ve daha az enerji gerektirdiği için, Bay Yanlış'ın kazanma şansı daha yüksek.

Araştırmacılar, insanların zayıf yanlarını kontrol etmek için dış yardım gerekebildiğini anlatıyor. *Markette yoldan çıkmamak için gitmeden önce alacaklarımızın listesini hazırlamak, arkadaşlarımızdan tatlı yememize engel olmalarını istemek, bir diyet koçunun adım adım takibiyle kilo vermeye çalışmak* gibi. Bunlar bile bazen işe yaramayabiliyor.

İradeden daha güçlü bir mekanizma var: *Bazı davranışları çabasızca otomatik hale getirebilmek*. Yakın dönem beyin araştırmaları,[75] uzun vadede mutlu ve başarılı bir hayat konusunda yeni kral adayını ilan etti. Daha doğrusu eski bir kral yine araştırmacıların dilinde: *alışkanlık*.

Alışkanlığın beyindeki mekanizması

Düşüncelerinin kelimeye dönüşünü izle.
Kelimelerinin harekete dönüşünü izle.
Hareketlerinin alışkanlığa dönüşünü izle.
Alışkanlıklarının karakterini oluşturuşunu izle.
Ve karakterinin kaderini oluşturmasını izle.
Düşündüğümüz şeye dönüşürüz.
Demir Leydi filminden

75 https://www.newyorker.com/magazine/2019/10/28/can-brain-science-help-us-break-bad-habits makalesinden uyarlanmıştır.

Yeni bir şeyi öğrenmeye çalışırken, beynin *prefrontal korteks* ve *hipokampus* bölgeleri aktif halde. Bunlar *karar verme* ve *yönetsel işlevlerle*[76] ilgili beyin bölümleri. Bir işi çok tekrar edersek, beyindeki faaliyet yavaş yavaş beynin başka bir bölgesine göç etmeye başlıyor: *bazal ganglia*. Nam-ı diğer otomatik pilot. Bazal ganglia beynin daha ilkel bir bölgesi. Daha az zihinsel enerjiyle çalışıyor.

Bu "beyin iç göçü" artık o işin bir alışkanlığa dönüştüğünü, otomatikleştiğini gösteriyor. "Kümeleme" (*chunking*) dediğimiz bir süreç devreye giriyor. Bir şeyi yeni öğrenirken adımların hepsi için bir çaba sarf etmemiz gerekiyor, ancak yapa yapa artık çabasızca yapabilir hale geliyoruz.

Bisiklete binmeyi öğrendiğiniz zamanları düşünün. İlk başta pedalı çevirirken, gidonu tutarken, yola devam ederken bunların hepsini teker teker hesap etmeniz gerekiyordu. Zamanla bu adımları yapa yapa işi otomatiğe bağladınız ve artık bu adımları düşünmek için enerji sarf etmiyorsunuz. Manzaranın tadını çıkararak yola devam edebiliyorsunuz.

Sadece bir kere almanız gereken bir karar için alışkanlık önemli olmayabilir, ancak bilinçli pratik gibi her gün tekrar gerektiren davranışlarda otomatikleşme çok önemli. Peki bunu nasıl sağlayabiliriz?

Alışkanlık bir sigorta primidir

Japon keman eğitmeni Shinichi Suzuki, *"Yemek yediğin günler pratik de yap,"* diyor. Her gün yemek yiyor musun? O zaman her gün pratik de yapman gerekiyor. Mantıklı bir öneri. Yemek

76 Yönetsel işlevler, dikkatin yönlendirilmesi, organizasyon, uygun olmayan düşünce ya da davranışın ketlenmesi, davranışların etkin bir şekilde sıralanıp sürdürülebilmesi, problem çözme, planlama becerileri gibi zihinsel işlevleri kapsar.

örneğinden devam edelim: Bir öğünde bütün günün kalorisini almak nasıl sağlıksızsa, tüm pratiği haftanın bir gününe sığdırıp diğer günler yatmak da o derece sağlıksız ve verimsiz. Gelişim getiren bir yöntem de değil.

Suzuki, her gün *beş dakika bile* olsa mutlaka düzenli pratik yapmanın gereğinden söz ediyor. Alışkanlık da böyle oluşuyor. Öbür türlü ısınan motor soğuyor. Ben de kitap yazarken her gün birkaç cümle de olsa mutlaka bir şeyler karalıyorum. Birkaç gün boyunca elini sürmediğin dosyaya yeniden girmek, yaz başında buz gibi denize ayağını ilk kez sokmakla aynı hissi yaratıyor. Altı gün boyunca yatıp bir günde 7 saat çalışmak işe yaramaz. Yedi gün boyunca her gün 1 saat çalışmak sonuç getirir.

1877'de psikolog William James, *"Alışkanlık"* başlıklı bir yazı kaleme almış. Otomatikleşme sürecinde nasıl bir tutum içinde olmak gerektiğini şöyle anlatmış:

> *Düzgün bir hayat yaşamaya çalışırken sinir sistemini düşmanın değil, müttefikin yapmak istersin. Bazı alışkanlıklar, doğal ve içgüdüsel hale gelecek şekilde derinlere işlesin istersin.*

James, *diyet yapmak* ya da *ne olursa olsun dürüst olmak* gibi alışkanlıkları edinmek için başlangıçta olabildiğince güçlü ve kararlı olmayı salık vermiş. Yeni bir alışkanlığın başlangıcını hayatında büyük bir olay gibi görmeyi, kök salana kadar asla istisnaya yer vermemeyi önermiş. Tek bir sürçmenin dahi özkontrole darbe vurmaya yeteceğini vurgulamış:

> *Bu tür bir çilecilik kişinin evindeki eşyalar için yaptırdığı sigorta gibidir. Prim ödemek hoş değildir ve büyük olasılıkla bir getirisi de olmayacaktır. Ancak yangın çıktığında, kişinin o zamana kadar ödedikleri, yıkımdan kurtuluşu olacaktır.*

Ortamı düzenle, düzeni yakala

Alışkanlık oluşturmaya çalışırken en kilit noktalardan biri *ortamı düzenlemek.* Lokum deneyindeki çocukların sadece üçte biri irade gücünü devreye sokabilmiş, on beş dakika boyunca lokumu yemeden bekleyebilmişti. Bir araştırmada, lokum çocuğun gözlerinin önündeyken sadece 6 dakika dayanabilmiş, üzeri örtüldüğünde süre 10 dakikaya çıkmıştı. Yani farkı yaratan içsel bir güç değil, *dış dünyanın iradeyi zorlamayacak şekilde düzenlenmesiydi.*

Dolayısıyla başlangıç noktası, *irade gücüne başvurmaya gerek kalmayacak şekilde ortamı düzenlemek* olabilir. *Lokumu salonun ortasındaki şekerliğe koymak yerine sadece misafir geldiğinde dolaptan çıkarmak, koltukta uzanarak çalışmak yerine masada ya da kütüphanede çalışmak, televizyonu çalışma odasından (hatta mümkünse evden) çıkarmak, "Dolaptaki cipsi yesem mi, yemesem mi" düşüncesiyle mücadele etmek yerine eve hiç cips sokmamak, ders çalışırken cep telefonunu tamamen kapatmak ve odadan çıkarmak*, iyi alışkanlıklar oluşturma sürecinde ortamı düzenlemeye birkaç örnek.

Yani mesele *iradeyi devreye sokmak değil, iradeyi devreye sokmak zorunda kalmamaktır.* Bu durumlardan uzak durabilmektir. Sun Tzu'nun dediği gibi, "*En üstün zaferler savaşmadan kazanılır.*"

Durmak yok, yola devam!

Prof. Anders Ericsson, uzun vadede bilinçli pratiği sürdüren insanların yeni alışkanlıklar inşa edenler olduğunu belirtiyor.[77] Bir alanda beceri geliştirmek için her gün yoğun odaklanmış halde en az 1 saat geçirmek gerektiğini ifade ediyor.

---

77 *Zirve*, s. 105.

Bunu mümkün kılan motivasyon iki kılığa bürünebiliyor: *durma motivasyonu* veya *devam etme motivasyonu*. Başlarda yapmak istediğiniz bir şeyi bıraktığınızda durma isteği, devam etme isteğine ağır basıyor. Diyelim ki bir enstrüman öğrenmeye başladınız. Başlarda öğrenmeye hevesliydiniz ama şimdi bırakmak istiyorsunuz. Durma isteği, devam etme isteğine ağır bastı. Ne yapacaksınız?

Ya devam etme nedenlerini güçlendireceksiniz ya da bırakma nedenlerini zayıflatacaksınız. Ericsson'a göre başarılı motivasyon çabası genelde ikisini de içeriyor. Peki bırakma nedenlerini nasıl zayıflatabilirsiniz? En etkili yöntemlerden biri, *diğer tüm yükümlülüklerden ve dikkat dağıtıcılardan temizlenmiş sabit bir süreyi pratiğe ayırmak*. Öbür türlü giderek daha az pratik yaparsınız ve programınız güme gider.

Devam etmek için iyi planlama da çok önemli bir nokta. Mesela Ericsson'un araştırmasındaki keman öğrencilerinin çoğu sabah kalkar kalkmaz pratik yapmayı tercih ediyormuş. Programlarını bu saatte başka hiçbir şey yapmayacak şekilde ayarlamışlar. Bunu bir alışkanlık ve görev duygusuna dönüştürmüşler.

Burada (her zaman olduğu gibi) kendimizi tanımak önemli. "*Her sabah bir saat pratik yap*" cümlesini aynen alıp uygulamak herkeste işe yarar mı? Bu cümledeki anahtar sözcükler "sabah" ya da "bir saat" değil. Anahta sözcükler "her" ve "pratik yap." Önce kendimize şu soruları sormalıyız: Sabah insanı mıyım, gece kuşu muyum? Verimli çalışma sürem nedir? Ona göre bir çalışma düzeni seçersek direnci azaltırız. Önemli olan, düzenli olarak o pratiği yapmak.

Sürtünmeyi arttırma yöntemi

Good Habits, Bad Habits [İyi Alışkanlıklar, Kötü Alışkanlıklar] kitabının yazarı sosyal psikolog Wendy Wood "sürtünme" diye

bir kavramdan söz ediyor.[78] Sürtünmeden kasıt, kötü alışkanlıklara erişimi zorlaştırarak iradeyi devreye sokma gereksiniminden kurtulmak. *Kapalı mekânlarda sigara yasağı, sigara fiyatlarına yüklenen vergiler, otomatlardan sigara satışlarının kaldırılması, tütün reklamlarının televizyonda yasaklanması* gibi uygulamalar sigara tüketimini azaltmak için "sürtünme oluşturma"ya örnek gösteriliyor.

Öte yandan akıllı firmalar da satışlarını arttırmak için tersine *sürtünmesiz süreçler* kurguluyor. Mesela sınava çalışırken internette bir arama yapıyorsunuz diyelim. Aradığınız yazıyı bulup okumaya başlamışken, ekranda karşınıza pat diye bir giyim mağazası reklamı çıkıyor. Bir tıkla uygulamaya gidiyorsunuz. "Bir tıkla" alışveriş yapıyorsunuz. Ürünler zahmetsizce evinize postalanıyor. Kargo ücreti ödemiyorsunuz. Beğenmezseniz gerekçesiz iade alacaklarını taahhüt ediyorlar. Bu *sürtünmesiz* deneyim, kredi kartı geldiğinde ev içinde *sürtüşmeye*, sınav sırasında *sürünmeye* yol açabiliyor.

Verimli çaba için yapılması gereken, *iyi alışkanlıklara giden yolda sürtünmeyi azaltıp kötü alışkanlıklarda sürtünmeyi arttırmak.* İkincisine kendimden örnek vereyim. Bu giyim markalarından birinin mobil uygulaması benim telefonumda da yüklüydü. Ne zaman telefondan bir yazı okusam karşıma o siteden güzel güzel elbiseler çıkıyordu. Hemen tıklayıp uygulamaya gidiyordum. Bazen bu tıklama alışverişle de sonuçlanıyordu.

Bu durumun hem verimli çalışmama hem cebime hem de özsaygıma zarar verdiğini idrak edince uygulamayı telefondan sildim. Şimdi gezinirken bazen yine reklam çıkıyor ve ben de bazen tıklamıyor değilim. Ancak uygulamayı sildiğim için tıklayın-

78 https://www.newyorker.com/magazine/2019/10/28/can-brain-science-help-us-break-bad-habits makalesinden.

ca uygulamaya gidemiyorum. Sürtünmeyi arttırdım. Hem daha odaklı çalışıyorum hem de gereksiz tüketimim azaldı. Kendimi gerçekten daha mutlu ve iyi hissediyorum. Öneririm!

Dijital köleliğe hayır!

Yeni teknolojiler son 20 yıldır *davranışsal bağımlılık* yaratmak için insanların aşırı ve sağlıksız ölçülerde kullanmasını sağlayacak şekilde kurgulanıyor. Silikon Vadisi aslında *uygulamaları* değil, *insanları* programlıyor. "Kullanıcı deneyimi" mühendisler, reklamcılar, tasarımcılar, psikologların bir araya gelmesiyle oluşturuluyor. Teknolojiyi belli şekillerde, uzun bir süre boyunca kullanmamız isteniyor. Çünkü biz ne kadar uzun süreyle ekran başında kalırsak, şirketler de o kadar çok para kazanıyor.

Dijital sadeleşme konusunda kitaplar yazan Cal Newport'a göre, teknolojik araçlar davranışlarımızı ve duygularımızı kontrol etme güçlerini giderek artırıyor. Bir yandan da "sürtünmeyi" iyice azaltarak, onları sağlıksız seviyelerde kullanmaya bizi zorluyorlar. Çoğu zaman daha değerli bulduğumuz faaliyetlere ayıracak vakitten çalma pahasına bunu yapıyorlar.

Teknolojinin iki sağlıksız etkisi var. Biri *"aralıklı olumlu pekiştirme"*, diğeri *"toplumsal onay dürtüsü."* Teknoloji şirketleri bağımlılığı arttırmak için bu iki etkene başvuruyor. Beyinlerimiz bu iki etkiye çok duyarlı. Uygulamaların çoğu bu iki etkiyi insanları kendilerine çekmek için bir kanca olarak kullanıyor.

Aralıklı olumlu pekiştirme, ne zaman verileceğini öngöremediğimiz ödüller. Bir giyim uygulamasının "ayakkabılarda bugüne özel %50 indirim" demesi buna örnek. Beklenmeyen indirim, düzenli olarak verilen bir ödüle göre çok daha cazip. Çünkü bu belirsizlik beyinde arzu duygusunu düzenleyen dopamin hormonunun salgılanmasına neden oluyor. Onay dürtüsü de malum;

sürekli kontrol ettiğimiz "beğenme" sayısı. "Beğeniliyorum, öyleyse varım" çağında yaşıyoruz.

Bugünün dijital dünyasında bizi asıl rahatsız eden şey de bu *kontrolü kaybetme duygusu.* İhtiyacımız olan, teknolojiyi terk etmek değil felsefeli ve ölçülü kullanmak. İyi alışkanlıkları pekiştirerek hayallerimizi gerçekleştirmek, *ideal kendimize* ulaşmak, başkalarının hayatlarını adım adım takip etmekten daha değerli değil mi?

Standart formül yoktur

Çocuklar Nasıl Başarır kitabımızda, alışkanlık konusunda araştırmalara yer vermiştik. Popüler kaynaklarda, bir alışkanlığın oturması için 21 gün geçmesi gerektiği söylenir. Ancak araştırmalara göre alışkanlık oluşturma süreci, "21 gün" gibi standart formüllere oturtulamaz; kişiden kişiye değişir.

Tüm alışkanlıklar için geçerli olan tek bir süre yok, ama alışkanlıkların oluşma süresinin bir koridoru var. Bu koridor, 18 günden 254 güne (yaklaşık 9 ay) kadar uzanıyor. Altmış altı gün ise en yaygın dilimi temsil ediyor. Daha kolay davranışlar bu ortalamanın altında kalabiliyor. Daha zor ve karmaşık olanlar bu süreyi aşabiliyor.

Sonuç olarak kendimiz için doğru süreyi bulmamız gerekiyor. Alışkanlık geliştirme konusunda yine William James'in tavsiyesini izleyebiliriz:

> *Olabildiğince erken yaşta, ne kadar yararlı eylem varsa, otomatik bir alışkanlık haline getirmeliyiz... Yeni bir alışkanlık edinirken olabildiğince güçlü ve kararlı bir biçimde girişimde bulunmalıyız... Düzenli alışkanlıkları yerleştirmede yapılacak her ihmalkârlık, yün yumağını dikkatle saran birinin yumağın yere düşmesine izin vermesi gibidir.*

Ünlü mucit Benjamin Franklin'in ilginç bir çalışma düzeni varmış. *Otobiyografisi*'nde anlattığına göre, kendisine 13 haftalık bir plan yapıyormuş. Amacı, *ahlaki mükemmeliyete* ulaşmakmış. Her haftayı belli bir "*meziyet haftası"* ilan ediyormuş: Bir hafta *temizlik*, bir hafta *ölçülülük*, bir hafta *mütevazı olmak* gibi.

Franklin bir meziyete sadakatini bütün bir hafta boyunca sürdürebilirse bunun bir alışkanlığa dönüşeceğini düşünüyormuş. Birini tamamladıktan sonra başka bir meziyete geçiyormuş. Eğer bunların karşıtı davranırsa bunu takvime işliyormuş. Kendini tümüyle düzelttiğine inanana dek devam ediyormuş.[79] Denemek serbest.

Giriş ve çıkış noktasını doğru seçmek

Geliştirmek istediğiniz alışkanlık her neyse, alışkanlığın *sonuç noktası ile giriş noktasını* doğru seçmek önemlidir. O alışkanlığa giden davranış zincirinde geriye doğru gidip ilk birkaç dakikada yapılması gereken davranışı bulmak, giriş noktasını bulmaktır.

Kendimden bir örnekle açıklayayım. Haftada en az üç gün yürüyüş yapmak istiyorum. Yürüyüş alışkanlığı geliştirmek, *sonuç noktası*. Burada anlatılan ilkeye göre, başlangıç hedefim bu olmamalı. O halde ne olmalı?

Bu alışkanlığı geliştirmek için başlangıç hedefi, akşam iş çıkışı eve gelir gelmez spor ayakkabılarımı giymek olabilir. Ayakkabıyı giyip kapıdan çıkmak, iki dakikamı alacak bir "alışkanlığa giriş noktasıdır." Bu somut ve zahmetsiz girişten sonra yürüyüşe gitmek daha kolay hale gelir.

Bir çocuğun çalışma alışkanlığı oturtması için de durum farklı değildir. Dersin başına ilk oturma ânı anahtardır. İlk giriş noktası, onu ders çalışma saatinde masasına oturtacak herhangi

79 Mason Currey, *Günlük Ritüeller,* s. 42.

bir şey olabilir. Mesela masasına bırakacağınız en sevdiği anne yapımı kek ya da baba elinden çıkmış bir tabak sıcak kestane olabilir. Kokuyu takip edip masaya oturdu mu gerisi gelir! Şaka bir yana, ilk giriş anının nasıl tasarlanabileceği üzerinde düşünmeye değer.

Enerji alışkanlıkları ve dikkat alışkanlıkları

Atomic Habits kitabının yazarı James Clear da, iki grup alışkanlıktan söz ediyor. Enerji alışkanlıkları ve dikkat alışkanlıkları. *Enerji alışkanlıkları*, diğer alışkanlıkları kolaylaştıran şemsiye alışkanlık gibi düşünülebilir. *Uyku, beslenme, egzersiz* bu kategoridedir. Enerji alışkanlıkların zayıfsa, performans direkt düşer.

Sinirbilim araştırmalarının ortaya koyduğu bir gerçek var: Uyku, hafıza için şart. Gece iyi uyumazsanız, gün içindeki olaylar hafızanıza düzgün kodlanamıyor. Gün içindeki şekerleme de önemli. Google ve Safeway gibi şirketler bu yüzden uyku odaları bile kurmuşlar: 10-20 dakikalık bir şekerleme, verimlilik ve problem çözme becerilerinde gözle görülür bir artış sağlıyor.

Bir de *dikkat alışkanlıkları* var. Zihinsel işler yapan insanların ortaya koyduğu sonuçlar, dikkatlerini nereye odakladıklarıyla yakından ilgili. Okuduğumuz, izlediğimiz, tükettiğimiz içerikler, zihinsel çıktılarımızın kalitesini etkiliyor. Neye dikkat ettiğimizi düzenler, iyi içeriği alışkanlık haline getirir, kötü olanı filtreleyebilirsek, ortaya koyduğumuz sonuçlar da mutlaka iyiye gider.

Enerji alışkanlıklarınız nasıl? Çalışırken ne sıklıkla mola veriyorsunuz? Su tüketiminiz, uykunuz, beslenmeniz, hareketiniz yeterli düzeyde mi? Dikkat alışkanlıklarınız nasıl? Sosyal medyayı günde kaç saat kullanıyorsunuz? Kimleri takip ediyorsunuz? Ne tür içerikler tüketiyorsunuz? Ne tür kitaplar okuyorsunuz? Etrafınızda sürekli iletişimde olduğunuz insanlar kimler?

Unutmayalım ki insan en yakınındaki kişilerin, okuduğu kitapların, tükettiği içeriklerin bir ortalaması. Çok sevdiğim basketbol koçu John Wooden'un bir hikâyesiyle bitireyim:

Adamın biri yürürken bir mezar taşına rastlar: "Ben de bir zamanlar şu anda senin olduğun gibiydim. Bir gün sen de şimdi benim olduğum gibi olacaksın. Yattığım yerden sana diyeceğim o ki, beni takip etmeye hazırla kendini." Adam cebinden bir tebeşir çıkarır ve mezar taşındaki yazının altına yazar: "Hangi tarafa gittiğini bilmediğim için, seni takip etme fikrini sevmedim!"

Yalnız bir tek şeye ihtiyacımız vardır, çok çalışkan olmak. Toplumsal hastalıklarımızı incelersek, temel olarak bundan başka önemli bir hastalık bulamayız; hastalık budur. O halde ilk işimiz bu hastalığı temelden iyileştirmektir. Ulusu çalışkan yapmaktır. Varlık ve onun doğal sonucu olan bolluk ve mutluluk, yalnız ve ancak çalışkanların hakkıdır.

Atatürk

SEÇİLMİŞ YALNIZLIK: KENDİNİ BULMAK İÇİN KENDİNLE KALIYOR MUSUN?

Yeterince uzağa seyahat edersen, kendinle buluşursun.
David Mitchell, *Bulut Atlası*

Dünyanın en prestijli üniversitelerden kabul edilen Yale Üniversitesinde ders veren Prof. William Deresiewicz, bir gün öğrencileriyle yalnız olmanın önemi üzerinde konuşuyormuş. "İçe bakışın önemli bir önkoşulu yalnızlıktır," demiş.

Öğrenciler afallamış. Müthiş becerilerin sıralandığı özgeçmişlerinde eksik olan tek beceri, *yalnız kalabilme becerisi* belki de. Okulda başarıdan başarıya koşan, zekâ ve yetenek abidesi bu öğrenciler, aktiviteler, sınavlar, networking hengâmesinde bir an bile yalnız kalmıyorlar. İçe bakış, özün keşfi için olmazsa olmaz. Oysa bu öğrencilerin içe bakış için ayıracak vakti yok. *Özgeçmiş inşa etmekten öz inşa etmeye zamanları yok.*

Bana öyle geliyor ki *"tutkunu bul"* temalı konuşmalar dinleyerek motive olan bu çocuklar, tutkuları konusunda zerre fikre sahip değiller. Tutkunu bulmakla ilgili en pırıltılı özdeyişleri, en etkileyici mezuniyet konuşmalarını ezberden sıralayabilirler. Öte yandan bu hayatta gerçekten ne istedikleri sorulsa, verecekleri cevap da çoğunlukla içten değil ezberden gelecektir. Yazar Julie Lythcott-Haims, yalnız kalamayan ve bu yüzden kendini tanımayan gençlik için *"varoluşsal iktidarsızlar"* ifadesini kullanıyor.

Öğrencilerinden biri Deresiewicz'e sormuş: *"Yani siz bizim mükemmel koyunlar olduğumuzu mu söylüyorsunuz?"* Olağanüstü başarılarla o noktaya gelmiş bir öğrenci için bir koyundan farksız olduğunun yüzüne vurulması ağır olabilir. Ancak yalnız kalmaya alan açmamış herkesin bir noktada bu acı gerçekle yüzleşmesi gerekir.

"Yalnızlık çoğu insanın korktuğu yoldur. Felaketlerle dolu bir yoldur; o yolda yılanlar ve kurbağalar pusuda yatar, der Hermann Hesse. *"... Sürü asla yalnızlığı tatmamıştır. (Birçok insan) ana babasından ayrılır ayrılmaz bir eşe doğru emekler; bu yeni sıcaklığa ve yeni bağlara sessizce yenik düşer. Asla yalnız değildir, asla kendisiyle bütünleşmez."*

Yalnız kalmadığın sürece de, o güne dek özünün üzerine çuvalla boşaltılmış her türlü dış etkiden sıyrılamazsın. "*Yazgı insana dışarıdan gelirse onu yere serer, bir okun bir geyiği yere serişi gibi... Yazgı kendi içinden, varlığının özünden gelirse seni güçlü kılar.*" Yalnız kalmayı becerebilmek, özündeki çağrıyı duymak için şarttır.

Yalnız kalmadığın sürece özgürleşemezsin. Özgürleşmediğin sürece de öz gürleşemez.

Seçilmiş yalnızlık

Yalnız olmak ve *yalnız hissetmek* aynı şey değil. Yalnız kalmayı seçenlere, hissetmedikleri bir yalnızlığı yakıştırma eğilimini talihsiz buluyorum. Talihsiz çünkü yalnız kalmaktan kaçındığımızda bunun bize sağlayacağı olumlu şeyleri de kaçırıyoruz: *Zor sorunları çözme becerisi, duygularımızı anlamlandırma, potansiyelimizi keşfetme, kendimizle bağ kurma, iç dünyamızı düzenleme, zihinsel bagaj yüklerimizi atma, ne istediğimiz üzerinde düşünme, özgüven geliştirme* ve *ilişkilerimizi güçlendirme gibi.*

Dijital Minimalizm kitabının yazarı Cal Newport'a göre, *gönüllü yalnızlık* insanlık tarihinde ilk defa bütünüyle yok olmaya yüz tutmuş durumda. "Yalnızlık yoksunluğu" çağında yaşıyoruz. İnsanın kendi düşünceleriyle baş başa kalabildiği, başka zihinlerin girdilerinden uzak olduğu neredeyse 1 dakika bile yok.

Araştırmalara göre gençler mesajlaşma ve sosyal ağlar dahil medyayı günde ortalama 9 saat tüketiyor. Yalnızlık duygusuna

yabancılar. Araştırmacı Sherry Turkle'ın ifadesiyle *"birlikte ama yalnızlar."*[80] Aynı zamanda ruhsal iklimlerinde kara bulutlar geziniyor. Psikolojik danışmanlık almak isteyen öğrenci sayısında patlama var.

Eskiden bu kadar rastlanmayan bir sorun, bugün en yaygın şikâyet haline gelmiş durumda: *kaygı bozukluğu.* Kaygıya bağlı sorunlardaki ani artış, akıllı telefonlar ve sosyal medyayla büyüyen çocukların üniversiteye başladığı döneme denk düşüyor. Yani sürekli iletişim, bir şekilde öğrencilerin beyin kimyasını da bozuyor olabilir.

Yalnızlık yakınlaştırır

Sürekli sosyallik arayışı, ironik bir biçimde, ilişkileri de zedeleyebiliyor. Michael Harris de *Solitude* [Yalnızlık] kitabında gönüllü yalnızlığın üç kritik faydasından söz ediyor: *yeni fikirler, kendini anlamak* ve *başkalarına yakınlaşmak.* Üçüncüsü mantığa ters gelebilir. Ancak değil.

Bugün çoğunlukla derin dostluklar veya ilişkiler için zaman yok. Romantik hayat faydacı bir ruha doğru evriliyor. *Takılma, cinsel fayda sağlama, pragmatik evlilikler* çağın yeni gerçekleri. Hatta üniversitelerde tanışıp evlenenlerin çoğu faydacı bir motivasyonla hareket ettiğinden, "pragmantik evlilik" diye bir ifade bile türemiş. Yani ilişki, pragmatizmin romantizme ağır bastığı bir zeminde kuruluyor.

Sadece romantik ilişkiler değil, arkadaşlık ilişkileri de derinlikten yoksun. Arkadaşlık denilen müessese, *networking* ve *sosyalleşmeye* indirgenmiş durumda. Ne de olsa derin ilişkilerle kaybedecek zaman yok.

---

80 Sherry Turkle, *Alone Together,* Basic Books.

Peki yalnız kalmak başkalarına yakınlaşmayı nasıl sağlıyor? Başkalarından sakin kafayla ayrı kaldığımızda insani ilişkilerimizin kıymetini anlıyoruz. "*Gözden ırak gönülden ırak*" deriz ama, bazen de fiziksel mesafe duygusal yakınlaşmayı getiriyor. Hem yalnız kalabilmenin hem de derin ilişkilerimizin kıymetini bize bir virüsün hatırlatması için bu kadar beklemeseydik keşke.

Cibran *Ermiş*'te diyor ki, "*Hep yan yana olun, ama birbirinize fazla sokulmayın. Çünkü tapınağı taşıyan sütunlar da birbirinden ayrıdır. Çünkü bir selvi ile bir meşe birbirinin gölgesinde yetişmez.*" Kendini kaybetmeden birbirine yakın durabilmek, derinliği kaybetmeden ilişki kurabilmek; bütün mesele bu.

Sosyal ilişkiler önemli ama...

Yalnızlık konusunda, film yönetmeni Tarkovsky gençlere bugün de geçerliliğini koruyan şu öğütte bulunuyor:[81]

> *Bugün gençlerin en önemli hatalarından biri,* gürültülü *hatta* bazen agresif *denilebilecek ortamlarda bir araya gelmeleri. Kendilerini yalnız hissetmemek için buluşma arzusu bana göre çok talihsiz. Herkesin çocukluktan itibaren kendi kendine vakit geçirebilmeyi öğrenmesi gerekir. Bu yapayalnız olmak anlamında değil, ama insan kendinden sıkılmamalı... Bana göre kendi kendileriyle olmaktan sıkılan insanlar, özsaygı açısından tehlikede demektir.*

Yanlış anlaşılmasın; güçlü sosyal ilişkiler önemli. Her şeyden öte, yaşamsal bir değeri var. İngiltere'de insanlar yalnızlık nedeniyle öyle acı çekiyorlar ki, ülkede bir Yalnızlık Bakanlığı bile var.

---

81 Rebecca Solnit, *Flight*.

Hükümet bunun ardından bir de İntiharları Önleme Bakanlığı kurdu. Yalnızlık insanı öldürebilir.

Araştırmalara göre sosyal ilişkiler bağışıklık sistemini güçlendiriyor ve sigarayı bırakmaya kıyasla ömrü daha çok uzatıyor.[82] Ayrıca sosyalleşerek yeni şeyler öğreniyorsun, yeni insanlar tanıyorsun, moda tabiriyle *networking* yapıyorsun.

Öte yandan yalnız kalma becerisi, kendini tanımanın ve verimli üretkenliğin önemli bir bileşeni. Yazar Rebecca Solnit, *"Bazen asıl sınavın yetenek olmadığını düşünüyorum,"* diyor. *"Yetenek insanların düşündüğü kadar nadir değil. Asıl sınav 'amaçlılık', ki bu kısmen çok fazla yalnız kalabilip çalışmaya devam edebilme kapasitesinde kendini belli ediyor."*

Fransız matematikçi Pascal, "İnsanlığın bütün problemleri, bir odada bir başına sessizce oturamamaktan kaynaklanır," der. Bunu bilemem ama insanlığın en büyük problemlerinin bir odada sessizce oturabilme sonucu çözüme ulaştığını söylemek yanlış olmaz.

Mesela 2011'de 25 yıllık hücre hapsi cezasına çarptırılan Christopher Havens, sıkıntıdan ve yalnızlıktan yeni bir matematik teorisi geliştirdi. Hayatındaki ilk akademik çalışması, matematik dünyasında heyecanla karşılandı ve 2020'de *Research in Number Theory* adındaki akademik dergide yayımlandı. Hücresinde sadece kâğıt kalem vardı.

Newton, Yerçekimi Yasasını veba salgını sırasında ev hapsinde ortaya koymuştur. Shakespeare başyapıtlarından *Kral Lear*'ı böyle bir dönemde yazmıştır. Bir Newton veya Shakespeare ol-

82 Julianne Holt-Lunstad 2010 tarihli meta-analizinde yalnızlığın olumsuz sonuçlarına dair 148 araştırmayı incelemiş. Güçlü sosyal ilişkileri olanların sağkalım oranı zayıf ilişkileri olanlara göre %50 artıyor. Yalnızlığın mortaliteye etkisi alkol ve sigara tüketimine eşdeğer, obeziteden ve fiziksel aktiviteden daha yüksek. Yalnızlık ciddi sağlık sorunları doğurabiliyor.

mamız şart değil elbette. Yalnızlık içimizde saklı olanı, yaratıcılığımızı, potansiyelimizi ortaya koymak için bir fırsat. Ona bu gözle de bakalım.

Yalnız kalamamak, sebatın da düşmanıdır

Neden bugün çocuklar bir şeye odaklanmakta ve sebat etmekte güçlük çekiyor? Küçük yaştan itibaren denizaltında robotik kursundan at binmeye, jimnastikten tenise, çikolata yapım atölyesinden buz patenine kadar her saniyelerinin bir faaliyetle dolu olmasının bir payı olabilir mi? Bu çocuk ne istediğini ne zaman düşünecek? Eve geldiğinde de televizyon karşısına oturup tabletle oynuyorsa, dikkati nasıl odaklı kalacak? Devam etme takatini nereden bulacak?

Tesla'nın şu sözünü hatırlayalım:

> *Zihin, kişi kendini dış dünyadan soyutlamışken ve kesintisiz bir yalnızlık içindeyken daha keskindir. Düşünmek için büyük bir laboratuvara ihtiyaç yoktur. Orijinal düşünce, yaratıcı düşünceyi sakatlayacak dış etkilerden kendimizi soyutladığımızda filizlenir. Yalnız kalın: Buluşun sırrı budur. Yalnız kalın: Fikirler o zaman doğar.*

Yalnızlık, zihni keskinleştirir. Buna bilinçli olarak alan açmak gerekir. Bill Gates'in beyninin nasıl çalıştığını konu alan, *Inside Bill's Brain* diye bir belgesel izledim. Gates, ara sıra bütün işini gücünü bırakıp düşünme molaları veriyor. Bir hafta süren bu inzivaya, "düşünme haftası" diyor. Bir torbaya onlarca kitap doldurup deniz kıyısında kimselerin olmadığı küçücük bir eve kapatıyor kendini. Masası bile bomboş, tek bir dikkat dağıtıcı nesne yok. Sadece kitapları, düşünceleri, bir de kutu kolası var! Bir

hafta boyunca tek başına okuyor ve düşünüyor. Büyük beyinler yalnızlıktan besleniyor. Yalnızlık, beyni besliyor.

Bir kitapta okuduğum bir diğer örnek de ünlü bir yargıçla ilgiliydi. O da çok önemli kararlar alabilmek için uzun süre düşünceleriyle baş başa kalıyormuş. Bunun için de internet bağlantısı olmayan, bakımsız bir barakayı tercih ediyormuş. "*O barakada zekâ katsayım 20 puan artıyor sanki*," diye açıklıyordu. Teknolojiden uzak kalmanın zihni güçlendirdiğini, bunu uygulayabildiğim nadir zamanlarda kendimde de gözlemliyorum. Zihnimin berraklaştığını ve zekâ katsayımın arttığını hissediyorum.

Bu arada denizaltında robotik diye bir şey yok, ben uydurdum. Aklı orada kalanlar ve "neyi kaçırıyorum" korkusuna kapılanlar varsa rahatlayabilir. Çocukları başıboş bırakalım demiyorum, *biraz boş bırakalım* diyorum. Bırakalım kendi oyunlarını kursunlar, yaratıcı düşüncelerini harekete geçirsinler, hayal güçleri su yüzüne çıksın. Yalnızlığın da güzelliğini keşfetsinler.

Sıkılma korkusu

Sıkılmaya ve boş zamana imkân vermemek de verimli çabanın bir diğer düşmanı. Sıkıntıdan korkuyoruz, çünkü yalnızlıktan korkuyoruz. Ya da yalnızlıktan korkuyoruz, çünkü tek başına kalınca sıkılmaktan korkuyoruz. Belki sıkılınca ne yapacağımızı bilmiyoruz. Sıkıntıyı gidermenin kendi kendimize başarabileceğimiz bir şey olmadığını düşünüyoruz; bir arkadaşa, eşe, dosta, sevgiliye, eğlenceli bir aktiviteye, kısacası *dışarıdan bir desteğe* ihtiyacımız var.

Filozof Bertrand Russell buna şöyle bir açıklama getirmiş:[83]

Belki de hayatta bir miktar sıkıntı gereklidir. Sıkıntıdan kaçma isteği doğaldır; aslına bakarsanız insanoğlu her fırsatta

83 Bertrand Russell, *Conquest of Happiness*.

bunu yapmaya çalışmıştır... Savaşlar, soykırımlar, zulüm sıkıntıdan kaçışın bir parçası olmuştur; hatta komşularla kavga etmek bile boş durmaya yeğ görülmüştür... İnsanlığın günahlarının yarısı, sıkıntı korkusundan kaynaklanır...

Atalarımızdan daha az sıkılıyoruz ama onlara kıyasla sıkılmaktan daha fazla korkuyoruz. Sıkılmanın insan doğasının bir parçası olmadığına, bu nedenle yeterince coşkulu bir heyecan arayışıyla ondan kaçabileceğimize inanıyoruz.

... Sıkıntıya katlanamayan bir kuşak, küçük insanlar kuşağına dönüşecektir. Doğanın yavaş ilerleyen süreçlerinden kopuk, bir vazo içindeki kesilmiş çiçekler gibi yaşamsal her türlü dürtüsü yavaş yavaş solan bir kuşak.

Tanıdık geldi mi? Goethe, "Deha yalnızlık, karakter kalabalık içinde oluşur," der. O halde ne kadar izole kalmalı, ne kadar sosyal olmalı? İkisi de tek başına olamadığına göre, bunların optimum noktası nedir? İnsanlığın önündeki en temel sorulardan biri bu olabilir.

Verimli monotonluk

Tüm bunlara çözüm olarak *verimli monotonluk* kavramını ortaya atan Russell, sıkıntıyı *verimli* ve *yıkıcı* olarak ikiye ayırıyor:

Sıkıntıya tamamen bir öcü gibi bakmamak gerekir. İki çeşit sıkılma vardır: Biri verimli, diğeri yıkıcıdır. Verimli sıkılma uyuşturucuların yokluğunda, yıkıcı sıkılma ise yaşamsal faaliyetlerin yokluğunda ortaya çıkar... Sıkılmak bir yönüyle çok fazla heyecandan kaçınmayı sağlar. Çok heyecan sadece sağlığa zarar vermekle kalmaz, aynı zamanda her türlü hazza karşı duyarlılığı köreltir... Dolayısıyla belli bir düzeyde sıkıntı, mutlu bir hayat için çok önemlidir ve gençlere öğretilmesi gerekir.

Monotonlukta gizli güce şans tanımadığımızdan, sıkıntıyı bir an önce giderme telaşındayız. Yüzeyin hemen altında yatan ve uyanmayı bekleyen hayalleri ve özgün düşünceleri (başka birilerinin hayal gücünün ürünü olan) filmlerle, oyunlarla, oyuncaklarla bastırıyoruz. Sıkılmaya ve monotonluğa şans tanırsak, gerçek potansiyelin su yüzüne çıkma olasılığını da güçlendirmiş oluruz.

Potansiyeli sabırla işlemeyi mümkün kılan da sıkılma duygusudur. *Amaç-odaklı katlanma kapasitemiz*, kendimizi gerçekleştirme sürecinde bizi hedefimize taşıyacak bir kapasitedir.

HAYALİMİZE GİDEN YOLDA ÜRETKENLİĞİMİZİ ARTIRMAK İÇİN BAŞKA NELER YAPABİLİRİZ?

Buraya kadar potansiyelimizi gerçekleştirme sürecinin önemli bir ayağı olan *bilinçli pratik, alışkanlık oluşturma, seçilmiş yalnızlık, verimli monotonluk* gibi konuları ele aldık.

Çalışma becerileri oluşturmak, bir nevi kas geliştirme sürecidir. Çalışma disipliniyle desteklenmeyen potansiyel, düzenli çalıştırılmayan kas gibi zamanla sönmeye mahkûmdur. Bu son kısımda verimli çalışma kaslarını geliştirmek için etkili olduğunu düşündüğüm birkaç fikir, yöntem ve araca daha değineceğim.

8+8+8 Kuralı

Binlerce saat pratik konusunda akla gelen temel sorulardan biri, bu kadar zamanı nereden bulacağımızdır. Özellikle de geçimini sağlamak için düzenli bir işte çalışması gereken biri yeteneğini ne zaman geliştirecek? *"Kendimi gerçekleştireceğim ama zaman yok"* diye düşünüyor olabilirsiniz. Bu haklı bir sorgulama; pratik gerçekler bir noktada hayallerin üzerine çökebilir.

Seçtiğin alanda gelişmeye odaklanırken, başka bir iş yapmama şartı yok. Zaten herkesin böyle bir lüksü de yok. Hem geçimini

sağlayacak bir işte çalışıp hem asıl amacının peşinden gidebilirsin. Düzenli bir işte çalışırken yeteneğini parlatmanın bir yolu, "8+8+8 kuralı" olabilir. Günde 24 saat var. 8 saat geçimini sağlayan işe, 8 saat hayaline ve özel hayatına, 8 saatini de uykuya ayırabilirsin.

Dünyaca ünlü yazar Khaled Hosseini'yi ele alalım. Hosseini, 1980'de Amerika'ya göç ediyor. 1990'larda iç hastalıkları alanında tıp kariyerine başlıyor. Oysa gönlünde yatan aslan yazarlık. Gündüzleri doktorluk yapıyor, geceleri yazıyor. Bestseller romanı *Uçurtma Avcısı* böyle doğuyor. Roman 4 milyon üzerinde satıyor ve filmi yapılıyor. Hosseini, başarılı olunca tıbba ara verip bu defa *Bin Muhteşem Güneş* romanını yazıyor. Ardından tıbbı bırakıp "gönlünün muradı" olan yazarlıkla hayatına devam ediyor.

8+8+8 kuralı bende de işliyor. Bir taraftan kitap yazıp bir taraftan simultane çevirmenliğe devam ediyorum. Sabah simultane kabininde işbaşı yaptıktan sonra akşam eve dönünce kitap yazmak için bilgisayarın başına oturuyorum. Şansım şu ki, her iki işimi de çok severek yapıyorum. Yoksa çok ağır bir yük olurdu.

Bu herkes için mümkün, cazip ya da akla yatkın olmayabilir. Bir diğer seçenek de hayatının amacı olmayan bir işte yeterince para biriktirene kadar çalışıp ardından hayalindeki işe geçiş yapmaktır. Ne olursa olsun değişmeyen tek şey, çalışma gerekliliği. Kendini gerçekleştirmenin düzenli ve verimli çalışmak dışında sürdürülebilir bir formülü henüz bulunmadı.

Günlük rutinler: "Memur hayatı"

Günlük rutinler, verimli çalışmanın kadim dostu. Ben buna *"seçilmiş memur hayatı yaşamak"* diyorum. Bir memur çocuğu olarak düzeni iliklerime kadar yaşadım. Evimizde her zaman aynı rutin vardı. Her sabah aynı saatte kalkılır, yemekler aynı saatte yenir, gece aynı saatte yatılır, yazları aynı yere tatile gidilirdi.

Bu rutin birçok insana sıkıcı ve monoton gelebilir. Oysa rutin, bir sinirsel enerji tasarrufudur. Yaratıcılık gibi bazı alanlarda olumsuz da olabilir. Ancak söz konusu disiplinli ve verimli çalışmaysa, memur çocuğu olmak epey avantajlıdır. Gerçekten de yıllar içerisinde tanıştığım ne kadar memur çocuğu varsa, aynı şekilde düzenli, disiplinli çalışabildiklerine tanık oldum.

"Yeter ki çocuğum çalışsın" diye dükkânı kapatıp KPSS sınavlarına hazırlanacak haliniz yok. Herkes memur çocuğu olacak diye bir kural yok. Memuriyeti mecazi anlamda düşünebiliriz. Herkesin verimli çalışma, odaklanma, disiplin rutini farklı olabilir ama işin içinde mutlaka bir *memuriyet* olacak. Size *en çok memnuniyet getirecek alanda, size en uygun memuriyeti* ancak siz yapılandırabilirsiniz.

Tarihe geçen rutinler

Farklı çalışma rutinleri konusunda *Günlük Ritüeller* kitabını okumanızı öneririm. Mesela yazar Maya Angelou evde çalışamıyormuş. Sabah kalkıp eşiyle kahve içiyor, birlikte dışarı çıkıyorlar, sonra o içinde sadece bir yatak ve bir de lavabo bulunan ufak, vasat bir otel odası kiralıyormuş. Sabah yediden öğleden sonra ikiye kadar bu şekilde çalışıyormuş. Verimsiz geçerse çalışmayı bırakıyormuş. Bazen de çalışmaktan sırtı kamburlaşıyor, gözleri tamamen kapanacak kadar şişiyor, yine de vazgeçmiyormuş. İlham dolu olduğu günlerde en iyiye ulaşana dek çalışıyormuş.[84]

Çağdaş yazar Murakami de roman yazarken sabah 4'te kalkıyor, beş-altı saat çalışıyor, öğleden sonra koşuyor ya da yüzüyor, ardından kitap okuyup müzik dinliyor ve 9'da yatıyormuş.[85] Her gün hiç aksatmadan bu rutini takip ediyormuş. Fiziksel gücün en az sanatsal duyarlılık kadar önemli olduğunu düşünüyor. *Koş-*

84 *Günlük Ritüeller*, s. 132, 133.

85 *A.g.e.*

masaydım Yazamazdım kitabında bunu çok güzel anlatır. İçedönük bir hayat da yazma sürecinde olmazsa olmaz. Murakami kendisine gelen davetleri de sürekli geri çeviriyormuş. Önceliğini okurlarına vermeyi seçmiş. Teşekkür ederiz!

Bazen de bu düzeni senin için bir başkası mümkün kılıyor. Bu bir anne, bir baba, bir eş ya da arkadaş olabiliyor. Freud, "Çalışmadan geçen hayatın gerçekten rahat olabileceğini düşünemiyorum," demiş. Söylemediği bir şey var: Rahatını karısına da borçlu. Karısı, o çalışabilsin diye diş fırçasına macununu sıkmaya kadar onu çekip çevirmiş. Bu düzen sayesinde kariyeri boyunca kendini işine verebilmiş.

Bir rutin oluşturmak ve bunu sürdürmek, kişinin kendini tanımasıyla başlıyor. Kendimizi analiz edip *kapasitemiz, karakterimiz ve koşullarımız* çerçevesinde en verimli rutini geliştirebiliriz.

"Bilinçli kıtlık"

"*Mimar ev yapmak için boş arsa arar. Marangoz ahşap işi yapmak için ham tahta arar. Saka su satmak için susuz ev arar. Yokluğa dikkat et, onda çok hikmetler vardır,*" demiş Mevlana.

Yetenek gelişimi için bir miktar yokluk olması gerektiğine inanıyorum. Gerçekten de yetenek yetiştiren bazı merkezlerin hiç de lüks ve konforlu yerler olmadığını görüyoruz.[86] Mesela Michael Phelps de dahil dört Olimpiyat şampiyonu çıkaran Kuzey Baltimore Kulübü yıkık dökük bir yer. Dünyanın PISA'de en iyi performans sergileyen okullarının olduğu Finlandiya ve Güney Kore'de derslikler 1950'lerden beri fazla değişmemiş durumda.

Lüks yerine mütevazı olanı seçmek bilinçli bir tutum. Temel ihtiyaçların hepsi karşılanıyor ama lüksten özenle kaçılıyor. Bunun temelinde etik nedenler veya tasarruf arzusu değil, *beynin*

86 Daniel Coyle, *The Little Books of Talent*, s. 16.

çalışma ilkeleri yatıyor. Küçük ve mütevazı ortamlar odaklanmayı ve dikkati arttırıyor.

Dünyanın en iyi futbol kulüplerinden FC Barcelona futbolcularını ele alalım. Özellikle küçük bir salonda pratik yapıyorlar. Küçükten kasıt, bir banyodan biraz daha büyükçe bir salon. Bu ortamda iki futbolcu *"dar alanda kısa paslaşmalarla"* pratik yapıyor. Diğer oyuncudan topu daha uzun süre çalabilen oyunu kazanıyor. Bu yöntem top kontrolü becerisini geliştiriyormuş.[87]

Bu yöntem iletişimi arttırmak suretiyle de performansı iyileştirebiliyor. Mesela Toyota firması yeni çalışanlarına eğitim verirken hepsini küçük bir odaya topluyormuş. Bu odada ekipmanların hepsi minyatür boyutlardaymış. Gerçek montaj hattında, dev bir alanda eğitim vermektense bu şekilde mini eğitimin iletişimi arttırarak verimi yükselttiğini görmüşler.

Özetle, her zaman *daha lüks, daha fazla, daha büyük*, "daha iyi" demek değil. Her şeye sahip olan bir insan daha iyi performans sergilemiyor. Bizim kuşak bence bu anlamda şanslıydı. Her şeye sahip *olmadığımız halde* değil her şeye sahip *olmadığımız için* çalışmak nispeten daha kolaydı. Küçük yaştan itibaren her istediği parmağını şıklatmasıyla yerine getirilen çocuk, çabayı ve sabrı öğrenebilir mi? Ya da neden öğrenme ihtiyacı hissetsin?

"*Acınası bir çocuk yaratmanın yolu, çocuğu istediği her şeye sahip olmaya alıştırmaktır,*" der Jean-Jacques Rousseau, *Emile*'de. "*Çocuğun bir şeye sahip olmak için tek yapması gereken o şeyi istemekse, kendisini sahip, diğer herkesi de köle gibi görür.*" Rousseau, çocuğun "ihtiyaçları" ve "istekleri" arasındaki ayrımın çok önemli olduğunu vurgular: "*İhtiyaçlar cömertçe karşılanmalıdır, ancak her isteği yerine getirmek küçük bir gaddar yaratmanın formülüdür.*"

87 s. 60

İhtiyaçtan fazlasını vermek, performansı arttırmak yerine düşürebilir. Özellikle çocuklar söz konusu olduğunda *her şeyi hazır sunmamak, isteklerini emir addetmemek, kendi çabalarıyla birikimler yapmalarına zemin hazırlamak* kendilerini gerçekleştirme yolculuğunda iyi bir yatırım olacaktır.

Monoton kıyafetler

Daha önce verimli monotonluk kavramından söz ettim. Monotonluğu farklı bir anlamda da düşünebiliriz. "Mono" tek, "ton" renk anlamına geliyor. Sürekli aynı renkte giysiler giyen yetenekli kişiler var. Mesela Einstein aynı gri takım elbiseden birkaç tane alıyormuş. Bunun amacı, gardırobun önünde durup değerli zamanını *"bugün ne giysem"* meselesiyle harcamamak. Ayrıca kıyafetlerini bile *"düşünmeye uygun"* seçtiğinden, genellikle rahat giysiler giyermiş. Steve Jobs benzer nedenden dolayı siyah boğazlı kazağı ve kot pantolonuyla özdeşlemiş durumda. Mark Zuckerberg de aynı nedenle hep gri tişört giyiyor.

Ne yiyeceğimizden ne giyeceğimize her gün aklımızdan ortalama 70.000 düşünce geçiyor. Ortalama 2.000 civarı küçük, 60 civarı daha büyük karar aldığımız düşünülüyor. Her kararda zaman ve zihinsel enerji harcıyoruz. Verimli çalışan insanlar bu küçük ayrıntıları da göz önünde bulundurarak karar verme yükünü azaltıyor. Bu arada okulda *karar verme teknikleri* diye bir ders yok. Ne tuhaf değil mi?

Monotonluk, aynı zamanda felsefi bir duruş. Yeni kuşak yöneticiler salaş giysiler giyerek çalışanlarına *"önemli olan dış görünümün değil işini nasıl yaptığın"* mesajı vermeye çalışıyor.[88]

88 https://www.forbes.com/sites/jacquelynsmith/2012/10/05/steve-jobs-always-dressed-exactly-the-same-heres-who-else-does/#2bb77e555f53.

Kıyafetin sürekliliği aynı zamanda bir *kimlik* de inşa ediyor. Mesela Betül Mardin denildiğinde aklınıza özenle bağlanmış şık bir fular, topuz yapılmış saçlar ve boyna dizilmiş zarif inciler gelmiyor mu? Toprak Dede Hayrettin Karaca deyince üzerinden çıkarmadığı kırmızı süveterini hatırlamayan var mı? Onun bu tutumu "daha az tüket" mesajını iletmenin etkili bir yoluydu. *Tutarlı giyinmek, tutarlı olarak tekrar edilen mesajlar*, bir "marka kimliği" inşa etmek için temel kabul ediliyor.

Devir meditasyon devri

Sinirbilimcilerin araştırmalarına göre beyne "meditasyon yap" komutu verdiğinizde, beyin sadece meditasyon yapmakla kalmıyor, özkontrol becerileri de geliştiriyor. Dikkat, odak, stres yönetimi, dürtü kontrolü ve özfarkındalık artıyor. Düzenli meditasyon yapanlar bu işleri daha iyi yapmakla kalmıyor, zaman içinde beyinleri irade makinelerine dönüşüyor. Düzenli meditasyon yapanların prefrontal korteks bölümünde daha fazla gri madde bulunmuş.

Özellikle dijital çağda meditasyon ve yoga gibi egzersizler çok daha hayati görünüyor. Aksi takdirde dijital cihazlar beyni *kısa dikkat sürelerine* göre yeniden yapılandırıyor. Artık dünyada en kıt kaynak konsantrasyon. Öte yandan, akışkan dünyada en çok ihtiyacımız olan şey de içinde bulunduğumuz âna ve elimizdeki işe tam odaklanabilmek.

Aradaki farkı yaratan ne? Sosyal medya kanallarının patlaması. Sosyal medya sinirsel enerjimizin ciddi bir kısmını israf ediyor, dikkatimizi yoruyor, zayıflatıyor ve yapısını bozabiliyor. Sosyal medyada ideal video süresinin 60-90 saniye arasında olduğu söyleniyor. İş bu kadar zorlaşmışken en azından meditasyon teknikleriyle bir denge yakalamak mümkün olabilir.[89]

89 Kelly McGonigal, *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It.*

Dijital minimalizm

Cal Newport'un *Dijital Minimalizm* kitabını okuduktan sonra sosyal medyaya bakış açım önemli ölçüde değişti. Yazara göre, insanın gelişimi ve mutluluğu için *amaca yönelik hareket etmekten gelen anlam duygusu* çok önemli. Bunun için de odaklanmak gerekiyor. Sosyal medyada geçirilen zaman odaklanmayı engelliyor. Verimli çaba için dijital sadeleşme şart.

Yazarın kendisi de radikal bir hamleyle akıllı telefonundan kurtulmuş. Eski model, "akılsız" bir cep telefonu almış. "Hayatımda çocuklarıma verdiğim en iyi ders bu oldu," diyor. Hayatı biraz zorlaşmış ama bir baba olarak çocuklarına ekranların ötesindeki gerçek hayata karışmaları gerektiğini benimsetmek onun için daha önemli bir öncelik olmuş. Kararından memnun.

Kullandığımız dijital araçlarda seçici olmak, tatmin duygusu getiriyor. Bu duygu, bu araçları kullanmamanın yol açtığı kayıptan çok daha güçlü. Buna JOMO[90] deniliyor. "Bir şeyleri kaçırmanın keyfini çıkarmak demek." Sosyal medya ortamına hâkim olan "bir şeyleri kaçırma korkusu" anlamındaki FOMO'nun tam tersi. Sosyal medyayı kaçırıyorsan; hayatı yakalıyor olabilirsin.

Yavaşlama becerisi

Saatler zamanı öldürür...
Sadece saat durduğunda zaman hayat bulur.
William Faulkner

2007'de bir kemancı Washington metrosunda bir konser verdi. Çöp kutusunun hemen yanında duvara dayanmış bir

90 JOMO, "Joy of Missing Out"un kısaltması. Karşıtı FOMO, "Fear of Missing Out" demek.

halde, neredeyse 1 saate yakın klasik müzik besteleri çalıp durdu. Binden fazla kişi hiç durmadan yanından geçip gitti.

Sadece yedi kişi bir saniyeden biraz daha uzun süre orada durdu. Kimse alkışlamadı. Bazı çocuklar durup bakmak istedi ama anne babaları onları çekiştirerek metroya koşturmaya devam ettiler. Kimsenin bilmediği bir şey vardı. Kemanı çalan dünyaca ünlü virtüöz Joshua Bell'di. Bu bir sosyal deneydi. Konseri bir gazete organize etmişti. Gazete şu soruyu sordu: "Güzellik için vaktiniz var mı?"

Eduardo Galeano,[91] bu ilginç ve gerçek hikâyeyi böyle güzel bir soruyla sonlandırmış. Dünyaca tescilli bir yeteneği fark etmeyecek kadar aceleyle koşuştururken, zihinlerimiz müziğin güzelliğini duymayacak kadar uğultuluyken, içimizdeki potansiyelin sesini duymamız mümkün mü? Bir süre durup şair Gülten Akın'ın deyişiyle, *"ince şeyleri anlamaya"* zamanımız var mı?

Modern yaşam bir yürüme bandı üzerinde koşturmaya benzetiliyor. Koşup koşup aynı yerde sayıyoruz. Hatta koştuğumuz yönün doğru yön olup olmadığı bile meçhul. Yavaşlamak, ne istediğimizi anlamak için şart. Bu bir seçim. Haftanın bir gününü ya da en azından birkaç saatini durup derin düşünmeye ayırabiliriz. Bu zamanlarda tavanı seyrederek hayatımız üzerinde düşünebiliriz. Yapmamız gerektiği halde yapmadıklarımızı, yapmamamız gerektiği halde yaptıklarımızı gözden geçirebiliriz. Bu bir lüks ya da zaman kaybı değil, elzem bir ihtiyaç.

Yavaşlamaya zaman olmadığını söyleyenleri, telefonlarının sosyal medya kullanım süresini kontrol etmeye davet ediyorum. Günlük kullanımımızın saatleri bulduğunu kendimize itiraf edelim. Bunu epey azaltabiliriz. Bildirimlerimizi kapalı tutabiliriz. E-pos-

91 Eduardo Galeano, *Ve Günler Yürümeye Başladı*.

tamıza gelen mesajları günün sadece belli bir bölümünde toplu halde okuyabiliriz. Zaman katili uygulamaları telefonumuzdan silebiliriz.

Bütün bunlar ekstra zaman açığa çıkaracaktır. Açığa çıkan zamanda hayalimize yönelik çalışmalar yapabiliriz. Bunu yapmasak da sevdiklerimizle vakit geçirebilir, doğada yürüyüş yapabilir, spor yapabilir, kitap okuyabilir, hiçbir şey yapmadan oturup düşünebiliriz. Yavaşlamak bizi çoğaltır.

Molalar vermek

Ara sıra uzaklaşın, biraz dinlenin, işinizin başına geri geldiğinizde kararlarınız daha sağlıklı olacaktır. Biraz uzaklaşın, çünkü o zaman iş daha küçük görünür, bir bakışta daha fazlası görülür, bir uyumsuzluk ya da oransızlık varsa daha net algılanır.

Leonardo da Vinci

Çalışırken *düzenli aralıklarla molalar vermek* verimli çalışmanın olmazsa olmaz ilkelerindendir. Beynin ara ara tazelenmesi gerekir. Biz simultane çevirmenler neden yarım saatte bir nöbet değiştiriyoruz dersiniz? Yarım saat sonra beyin yorulmuş oluyor ve kendisine güven olmuyor! Bu sürenin ne olduğuna çalışma alanınız ve temponuza göre kendiniz karar verebilirsiniz. Her saat başı ya da iki saatte bir 15 dakikalık bir ara verebilirsiniz. Bir çalışmada, mesaiyi aşan çalışanların veriminin düştüğü görülmüş. Her ekstra saatte sadece 20 dakikalık iş yapmışlar. Yani mola şart.

Prof. Anders Ericsson, bir alanda pratik yaparken yoğun odaklanma süresini bir saatle sınırlamayı öneriyor. Yoğun konsantrasyonu bundan daha uzun süre koruyamıyoruz. Pratiğe

başladığımız ilk dönemlerde odaklanma süremiz daha da kısa. Bir saatten daha uzun süre pratik yapacaksanız, 1 saat sonrasında ara vermek en iyisi. Zamanla bedeniniz ve beyniniz buna alışıyor. İlginçtir ki acınız da azalıyor! Bu her türlü acıya alıştığımız anlamına gelmiyor. Sadece pratik yaptığımız alanla ilgili acıya alışıyoruz.

Zihinsel güç gerektiren bir iş yapıyorsanız, mola sırasında *zihinsel güç gerektiren bir iş yapmamanız* püf noktası. Mesela işe ara verip sosyal medyada gezinmek beyninizi dinlendirmez. Bunun yerine temiz hava alırsanız, dönüşte daha hızlı ve etkin çalışabilirsiniz.

Mümkünse *işi işte bitirmek* de verimliliği arttırır. Bu şekilde aileye, hobilere ve kültürel aktivitelere daha çok zaman kalır. Araştırmalara göre evde sürekli işi düşünenler hayattan kopuk hissediyorlar ve yaptıklarından pek tat alamıyorlar.

Verimlilik araçları

Teknoloji zamanımızdan çalıyorsa suç onda değil, onu doğru ve dozunda kullanmayı bilmeyen bizlerde. Teknoloji, birçok verimli çalışma aracını bizlere sunuyor. İnternette "verimlilik araçları" diye bir arama yaparsanız, karşınıza çok sayıda sonuç çıkar. Uygulamaları indirdiğiniz mağazaya girip, verimlilik araçları kategorisine bakıp en çok indirilenleri kontrol etmenizi öneririm. Bunu en az yılda bir kez yapmak iyi olur. İşinizi kolaylaştıracak araç setine oradan ulaşabilirsiniz.

Verimlilik araçları kişisel olabileceği gibi takım çalışmasına yönelik de olabilir. Mesela dünyanın neresinde olursanız olun, bir dosya üzerinde aynı anda çalışmanızı sağlayan Google Drive bir verimlilik aracıdır. Aynı anda birçok kişinin video konferans yapmasını sağlayan Zoom ya da Hangouts verimlilik araçlarıdır.

Akıllı telefonlarda bulunan dikte programları verimlilik araçlarıdır. Sesi yazıya dönüştürürler. Yazmakta güçlük çekenler için idealdir. Bir omuzda bebeğini uyutmaya çalışıp bir yandan da dosyaya yazı girmeye çalışan anne babalar bu aracı kullanabilir. Yapıp verim alanlar çok.

Kitap okumaya vakti olmayanlar arabada giderken kitapları ses kaydından dinleyebilir. Bunu sağlayan *podcast'ler* ve *sesli kitap uygulamaları* birer verimlilik aracıdır.

Özetle, kullandığınızda işinizi daha iyi yapmanızı, aynı zaman ve enerjiyle daha çok üretmenizi sağlayan şeyler verimlilik araçlarıdır. Bizi eğlendirirken zamanımızı ve enerjimizi sinsice tüketen eğlence amaçlı sosyal medya ise gerçek dostumuz değildir. Seçim her zamanki gibi bizim.

Multitasking'e hayır!

Beynin düşünmeden sorumlu bölümü prefrontal korteks, sadece bir tek işe odaklandığımızda, diğer beyin bölümleriyle uyum halinde çalışıyor. Aynı anda birçok iş yapmaya çalışınca (*multitasking*) sistem karışıyor. Önemli işleri tamamlamak daha uzun sürüyor. Beyin için yoğun olan görevlerde aynı anda tek iş yapmak verimliliği arttırır. Öbür türlü sadece çalışıyormuş gibi yaparak kendimizi kandırırız.

"*Ben aynı anda birçok işi çok iyi yapıyorum*" diyenler bile seri halde tek iş yaparak ilerliyor. Beyin her görevde vites değiştiriyor. İnsan beyni aynı anda birçok işi en iyi şekilde yapacak şekilde çalışmaz. Elbette yürürken sakız çiğneyebiliriz ama komplike ve kritik görevlerde *multitasking* yapmak yanlıştır.

Düzenli masada çalışmak, masadan ve çalışma ortamından fazlalıkları kaldırmak, cep telefonlarını kapalı ya da ortamdan uzak tutmak, telefonun bildirimlerini kapalı tutmak, e-posta me-

sajlarını günün sadece belli bir diliminde kontrol etmek, mümkün olduğunca sessiz bir ortamda çalışmak, çalışma verimini artıracak yöntemlerden bazıları.

"Temptation bundling" tekniği: İrade ve istekleri birlikte paketlemek

Harvard ve Wharton Üniversitelerinden[92] profesörlerin araştırmasına göre, bir insan kendisine zevk veren "istekleri" faydalı ama iradeyi zorlayan "görevlerle" paketlerse işi yapması daha kolaylaşıyor. En sevmediğiniz ama yapılması gereken görevleri, en sevdiğiniz şeylerle birleştirerek verimli sonuçlar alabilirsiniz.

Çocuğunuz hiç sevmediği dersin ev ödevini yaparken önüne en sevdiği tatlıyı koyarak çalışma motivasyonunu destekleyebilirsiniz. "*Temptation bundling*" tekniğinin farkı, ödülü sona koymak yerine sürece yerleştirmektir. Kimi insanlar sonunda ödül olunca motive olur, ama bazıları bundan hoşlanmaz. Acı ile zevki karıştırarak süreçte ilerlemeyi tercih edebilir.

Faturalarınızı hazırlarken fonda sevdiğiniz şarkıyı açarak modunuzu yönetebilirsiniz. Yoğun trafikte kıvranırken ya da ütü yaparken bir türlü dinlemeye fırsat bulamadığınız podcast'i dinleyebilirsiniz. Sevdiğiniz sesli romanı sadece spor salonuna gittiğiniz zamanlara saklayarak spora gitmeyi zevkli kılabilirsiniz.

Dakikaları değil, kurduğun nöral bağlantıları say

İyi bir pratik, ne kadar uzun süre çalıştığınla ilgili değil. Bu sürede beyninde kaç yeni bağlantı kurduğun önemli. Bir beceri

92 https://static1.squarespace.com/static/5353b838e4b0e68461b517cf/t/538504 dae4b01dc8cdbaeaf6/1401226458739/holding-the-hunger-games-hostage-at-the-gym.pdf.

inşa etmek, kaç tekrar yaptığınla ve kendini ne kadar zorladığınla ilgili. Diğer bir deyişle, beyninde kaç yeni bağlantı kurduğun önemli.

"Kırk dakika boyunca gitar pratiği yapacağım" demek yerine *"Bu yeni şarkıyı üç kez tekrarlayacağım"* demek daha verimli bir yaklaşım. *"Bu kitabı bir saat boyunca okuyacağım"* demek yerine *"Bu kitaptan üç temel fikir not edene kadar okumaya devam edeceğim"* daha geliştirici bir yaklaşım. *Derinlik, odaklanma ve yoğunluk* süreden daha önemli.

Unutmayalım, önemli olan harcadığımız süre değil, o süreyi nasıl geçirdiğimiz. Kendimizi kandırarak kendimizi gerçekleştiremeyiz.

Görselliğin gücü

Daniel Coyle, görselliğin yetenek gelişiminde ne kadar önemli olduğunu anlatmak için güzel örnekler[93] veriyor. Okura "Hangi yönergeyi hatırlamak daha kolay olur?" diye soruyor. Siz de düşünebilirsiniz: Hangisi daha kolay öğrenme sağlar?

"Tenis raketini düz ve yatay bir çizgi halinde salla" mı?

"Tenis raketini sanki tabakları masadan süpürüyormuşsun gibi salla" mı?

"Şarkıyı sonuna doğru azalan bir sesle söyle" mi?

"Şarkının sonuna doğru havası giderek sönen bir balon gibi söyle" mi?

"Tellere çok hafifçe dokun" mu?

"Tellere sanki sıcak fırına dokunuyormuşsun gibi dokun" mu?

93 *Little Book of Talent*, s. 55.

İkinci yöntemle söyleyince hatırda tutmak daha kolay değil mi? Bunun nedeni, görme duyusunun diğer duyularımızdan daha güçlü olması. Ormanların kralı aslansa, organların kralı da gözler. Bir araştırmada katılımcılara 10 saniye boyunca 2.500 görsel gösterilmiş. Birkaç gün sonra görselleri neredeyse %90 eksiksiz hatırlayabilmişler. Bir yıl sonra oran %63'müş, yani hâlâ epey yüksekmiş.

Oysa sadece sözel olan bilginin 3 gün içinde yaklaşık %10'unu hatırlıyoruz. İşin içinde görseller olduğunda aynı süre içinde %65'ini hatırlayabiliyoruz. Buna "görsel üstünlük etkisi"[94] deniliyor. Talimata görsellik eklemek bu nedenle etkiyi arttırıyor.

Ekip çalışması ve delegasyon becerisi

Her işi kendi başına yapmaya çalışmak bazen gereksiz ve verimsiz bir kahramanlık girişimidir. Bu nedenle bazı işlerimizi başkalarına devretmek akıllıca bir harekettir. "*Gerçekten uzman olan biniciler, kontrolün kimde olduğunu ata ânında hissettirir, ardından dizginleri gevşek bırakırlar ve mahmuzları nadiren kullanırlar,*" demiş Sandra Day O'Connor. Teşbihte hata olmaz.

Ne zaman hangi işlerin delege edilebileceği kişiden kişiye değişir. Yine de belli ilkeler faydalı olabilir:

1. Bir işi bir kişi bizden daha iyi yapıyorsa, koşullar da uygunsa, işi delege etmek iyi fikirdir. O işi yapmaya yetkin ve yatkın insanlar bizden daha az zaman ve çaba harcayarak sonuca gider. Bu verimlilikten yararlanmak akıllıcadır.
2. Bilgimizi veya uzmanlığımızı gerektirmeyen ancak zamanınızı ve enerjimizi emen bazı işler delege edilirse, asıl

94 Pictorial superiority effect.

yapmamız gereken işe odaklanabiliriz. Yanlış işlere odaklanmanın maliyeti, doğru işleri yapmaya zaman ve enerji bulamamaktır. Sürekli meşgul olan ama işe yarar çıktıları olmayan insanların sorunu budur.

3. Acil ama önemsiz işlerimizi delege edebiliriz.

Bazen kişi tek başına durumun altından kalkamayabilir. Bu son derece doğaldır.

Düzenli çalışma kaslarımız gelişmemişse, alışkanlık oluşturmamışsak, irademiz zayıfsa ve *bir sebepten sağlıklı karar alma konusunda güçlük çekiyorsak*, dışarıdan yardım almak iyi bir seçim olabilir. Bu da bir çeşit delegasyon gibi düşünülebilir.

Gelişim odaklı insanlar, kendi kendine yetebilmeyi kutsallaştırdıkları için, başkalarından destek istemeyi küçültücü bulabiliyor. Bu tutum doğru ve verimli değildir. İnsanlara bazen bizim için bir şeyler yapma fırsatı vermeliyiz. Bu onlarla ilişkimizi de güçlendirecektir. Buna *Benjamin Franklin Etkisi* denir.[95]

Bugün koçlar ve terapistler günlük yaşamın olağan bir parçası haline gelmiş durumda. Profesyonel destek sistemleri, kendi başımıza çözemeyeceğimiz bazı işleri kolaylıkla halledebilir. Dışarıdan bakarak kişisel ve kariyer körlüklerimizi görebilirler.

Roma İmparatoru, Sergen'e ne önerirdi?

Acı kaçınılmazdır. Acı çekmek tercihtir.
Haruki Murakami

Roma İmparatoru Marcus Aurelius, *Meditasyonlar* eserinde, sabah uyanınca yataktan çıkmaya üşenen insanın halini şöyle

95 "Benjamin Franklin Etkisi"ne dair bir hikâyeye *Korkmasaydın Ne Yapardın?* kitabımda yer vermiştim. Internet'ten de araştırabilirsiniz.

tarif ediyor: "*İnsan olarak işe gitmem gerekiyor. Eğer yapmak için doğduğum şeyi yapıyorsam şikâyet edecek neyim var? Ya da acaba yapmak için doğduğum iş bu değil mi? Sıcacık battaniyenin altında kıvrılıp yatmak mı?*"

Aurelius, insanın doğasında *dünyaya katkı sağlamak, başkalarına yardım etmek ve hizmet duygusu* olduğunu savunuyor.

> *... Bitkileri, kuşları, karıncaları, örümcekleri, arıları görmüyor musun? Hepsi kendi işlerini ellerinden gelen en iyi şekilde yapıp dünyayı düzene koymaya çalışıyor. Sen insan olarak görevini yapmaya gönülsüz müsün? Neden gidip doğanın senden talep ettiğini yapmıyorsun?*

Bu doğal amaca karşı koymanın insanın doğasını inkâr etmek olduğunu, *kendini sevmeme işareti* olduğunu söylüyor. Aurelius, yaptığı işe kendini kaptıran insanın yemeyi içmeyi bile unuttuğunu vurguluyor.[96] Yan gelip yatmayı hayvanların da bildiğini savunuyor. Yaşasaydı, eski Sergen'e herhalde şöyle derdi:

> *Bak Sergen, sahip olduğumuz tek kapasite seçim yapma kapasitemiz. Çoğunlukla eylemlerine dürtülerin karar veriyor. Buna sen izin veriyorsun. Bu tuzağa düşme. Zekânı ve mantığını kullan. Şimdi sakin ol ve yavaşça battaniyenin altından çık. Antrenman ayakkabılarını giy. Zor bir karar, biliyorum. Ama bu bir karar. Karar, senin elinde olan bir şeydir.*

Sergen, "*Biraz daha yatayım, yarın antrenmana başlarım*" deseydi, Marcus Aurelius şöyle cevap verebilirdi: "*Kendinle ilgili bir*

96 Böylelikle meşhur "akış" kuramına ta o zamandan atıfta bulunmuş.

şey değiştirmek istiyorsan, her zaman başlamak için en iyi gün bugündür."

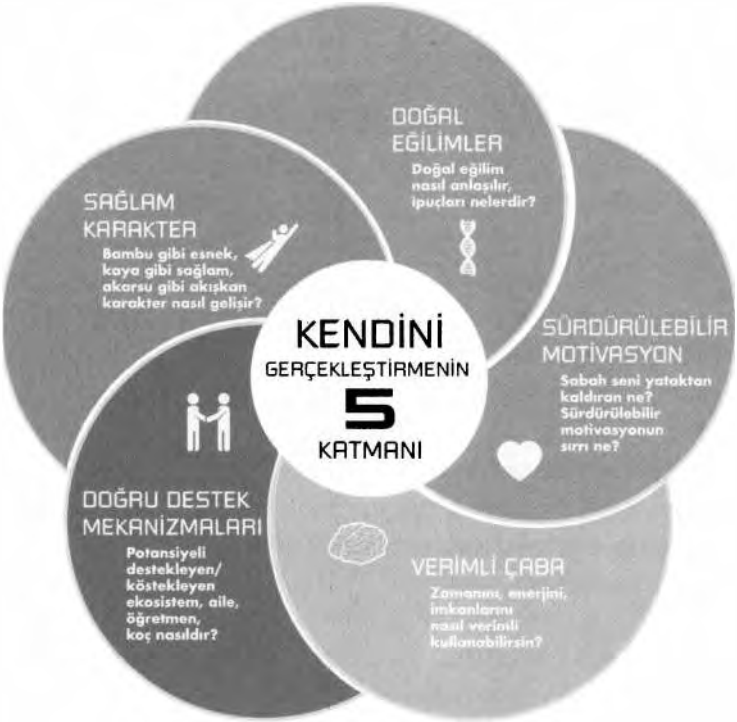
Stoik filozof Epiktetos'un tavsiyesi de "*Plan B yap, yedekle, yön değiştir, durma, kesme, ilerle, gerekirse baştan başla. Öyle ya da böyle, fazla bekleme yapma, devam et*" olabilirdi.

... Başka herkes çalışmayı bıraktıktan sonra beş dakika daha çalışmaya devam eden, rüzgâr eserken ve yağmur boşandığında üçüncü setin sonlarına kadar devam eden oyuncu kazanır. Benim yeteneğim buydu! Kuvvet ya da hız değil, dayanıklılık. Asla sıkılmıyordum. Ne yaparsam yapayım, sonsuza dek devam edebilirdim. Hoşuma gidiyordu. Her göreve kilitleniyor ve doğru yapana kadar orada kalıyordum.

Bu nereden kaynaklanıyor bilmiyorum. Belki Yudkin'den ya da babamdan onay istediğim içindir. Ama galiba motivasyonum bundan da basitti. O zaman bile biliyordum ki bu görevler, bu sıkıntı, sonunda kazanmamı sağlayacaktı... Antrenörüm Yudkin'in dayanıklılıktan kastettiği sebattı. Aynı şeyi bir milyon kez yapman istendiğinde kilitlenip odaklanmanı sağlayan şey. Çoğu çocuktan bir şey yapmasını istediğinizde bir ya da iki kez dener, sonra yorulur, kendini kapatır ve yürüyüp gider.

Yudkin'e göre, herhangi bir işte büyük olmak için, olağanüstü düzeyde sıkıntıya katlanabilmek gerekiyordu. Yani dayanıklı olman gerekiyordu. Ben öyle miydim? Bunu zaman gösterecekti.

Maria Sharapova



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

DOĞRU DESTEK MEKANİZMALARI

Siz yaysınız, çocuklarınız ise sizden çok ilerilere atılmış oklar.
Okçu, sonsuzluk yolundaki hedefi görür.
Ve o yüce gücüyle yayı eğerek okun uzaklara
uçmasını sağlar.
Okçunun önünde kıvançla eğilin.
Çünkü okçu, uzaklara giden oku sevdiği kadar
Başını dimdik tutarak kalan yayı da sever.

Halil Cibran, *Ermiş*

2012'de bir grup Rus bilim insanı üstü buzla kaplı bir sincap yuvasında tohumlar buluyor.[97] Otuz iki bin yıllık tohumları toprağa ekiyorlar. Aradan geçen on binlerce yıla rağmen, ekilen tohumdan dar yapraklı bir çeşit karanfil filizleniyor. Kıssadan hisse, en "kocamış" tohum bile toprağa ekildiğinde filizleniyor.

Bir tohum düşünelim. Toprağa ekilmemiş olsun. Sulanmamış, güneş görmemiş, ilgilenilmemiş olsun. İçinde dünyanın en muhteşem çiçeği gizli olsa da bunu bilme şansımız olur muydu? Bu-

97 https://www.smithsonianmag.com/smart-news/tree-grown-2000-year-old-seed-has-reproduced-180954746/.

zun doğal desteğinde bir tohum binlerce yıl öz gücünü korurken, betona ekilen çiçekler kök tutmuyor.

Potansiyel de bu anlamda tohumdan farklı değildir. Yeşermesi için, tercihen binlerce yıl beklemeden, *erken dönemde, doğru toprakta, farklı uyaranlara, düzenli olarak, doğru yöntemlerle* maruz kalması gerekir. Bazı tohumlar zor koşullarda bile bir yolunu bulup serpilir. Ancak çoğu tohumun büyümek için doğru koşullara ihtiyacı vardır.

Desteksiz ortamda potansiyelin yeşermesi zordur. Yazar Malcolm Gladwell, *Outliers* (Çizginin Dışındakiler) kitabında şöyle der: "*Ormandaki en uzun meşe sadece en sert palamuttan yetiştiği için en uzun meşe olmamıştır. Diğer ağaçlar onun aldığı ışığı engellemediği, çevresindeki toprak derin ve zengin olduğu, fidanken hiçbir tavşan onun kabuğunu kemirmediği ve hiçbir oduncu onu vakti gelmeden kesmediği için de en uzun meşe olmuştur.*"

Japon keman öğretmeni Suzuki, yeşeren potansiyele verilen desteğin *düzenli* olmasının önemini de vurguluyor: "*Yeteneği geliştirmeye başladıktan sonra orta yerde bırakmak da iyi olmaz. Bir tohum ektiniz. Bir ya da iki kez su verdiniz. Sonra tek başına bıraktınız. Gelişmesi gecikir, bazen ölür.*" Öyleyse yaşayan ve yaşatan bir destek kültürü nasıl olmalıdır?

Kendini gerçekleştirme sürecindeki iç güçlerimizi tanıdıktan sonra, şimdi sırada dış güçler var. İçinde bulunulan ortam, içine doğulan aile, yol boyunca karşılaşılan eğitimciler bu süreçte büyük rol oynuyor. Bunlara kısaca *destek mekanizmaları* diyebiliriz. Kişinin kendini gerçekleştirmesi için çevreden nasıl bir desteğe ihtiyacı vardır?

Çevremiz bizi desteklemiyorsa, mağdur rolüne teslim olmak yerine bizim için doğru yeri görüp oraya nasıl geçebiliriz? Yazar

Jim Rohn'un dediği gibi, *"Ağaç değilsiniz, eğer istemediğiniz yerdeyseniz bulunduğunuz yeri değiştirebilirsiniz."*

POTANSİYEL NASIL BİR İKLİMDE YEŞERİR?

Geçmişin ile potansiyelin aynı şey değildir.
Herhangi bir noktada geleceğini özgürleştirmeyi seçebilirsin.
Marilyn Ferguson

Steve Jobs'un aslen Suriyeli olduğunu biliyor muydunuz? Küçükken Suriyeli öz babası ve Amerikalı annesi, onu Amerika'da bir çifte evlatlık veriyor.[98] Bunun sonucunda bugün Silikon Vadisi olarak bilinen bölgede, teknolojiyle dip dibe büyüyor. Evlatlık verilmeyip Suriye'ye dönseydi, savaşların ve sefaletin hüküm sürdüğü Ortadoğu coğrafyasında yine de Steve Jobs olur muydu?

Aziz Sancar Türkiye'den ABD'ye gitmeseydi Nobel'i alabilir miydi? Bilimin değer görmediği bir ekosistemde bugün ulaştığı noktaya gelir miydi? Bir keresinde bir yazı yazmıştım: Türkiye'den Nobel ödülü çıkması için Nobel adayının Türkiye'den çıkıp gitmesi önkoşul mu?

Pilsiz çalışan giyilebilir kalp çipi, cilt kanserini teşhis eden cihaz gibi çığır açan buluşlara imza atan, *Forbes* dergisinin "30 yaş altı bilim insanları" listesinde yer almayı başaran bir bilim kadınımız var: Canan Dağdeviren. ABD'de yaşayan Dağdeviren burada kalsaydı devrim niteliğinde bilimsel buluşlara imza atabilir miydi? Ya da diğer cepheden düşünelim: Sergen Yalçın Türkiye'de değil de disiplin abidesi Almanya'da yetişseydi, iddia ettiği gibi futbol yeteneğiyle sürdürülebilir başarı yakalayabilir miydi?

98 Ayrıntılar için Walter Isaacson'un kaleme aldığı Steve Jobs biyografisini okuyabilirsiniz.

Her ne kadar içine doğulan ortam potansiyeli şekillendiren tek unsur olmasa da önemli bir fark yaratıyor. Başına bombalar yağarken akıllı telefon icat etmeyi düşünmen zor olabilir. Farklı düşünmenin otoriteye tehdit olarak algılandığı ve baskılandığı bir ortamda bilim yapmak zor olabilir. Bilim, özgür zihin gerektirir. Bir ülke, bilim değer gördüğü ve desteklendiği sürece kalkınabilir.

Özetle, potansiyelin işlenip değere dönüşebilmesi maddi ve manevi yatırım gerektirir. Bu yatırım olmazsa, gerileme kaçınılmazdır. Potansiyelini gerçekleştirmek isteyen insanların değer ve destek gördüğü ekosistemlere göç etmeleri anlaşılabilir.

Liyakat iklimi

Eşeği mektep müdürü yapan,
dershanelerin ahıra döndüğünden şikâyet etmemelidir.
Cenap Şahabettin

Yetenekli insanları keşfeden, onları işleyen, hakkını verip yükselten kültüre *meritokrasi kültürü* denir. Biz buna *liyakat* diyoruz. Liyakat; ailede, şirkette, okulda, ülkede olabilir. Liyakat sistemi, adam kayırmacılık sistemine karşı ortaya çıkmıştır. Ne de olsa kifayetsiz muhterislerle fazla yol alınamaz. Er ya da geç çöküş yaşanır.

Adam kayırmacılık üç şekle bürünebilir: *akraba kayırmacılığı* (nepotizm), *eş-dost kayırmacılığı* (kronizm) ve *siyasal kayırmacılık* (partizanlık). Bunlar yozlaşmış yönetimlerin özelliğidir. "Kurbağayı koltuğa oturtsan o yine çamura atlar" diye bir söz vardır. Kayırmacı sistemler kurbağa kaynar. İşi iyi yapmak değil, ilişkiyi iyi tutmak esastır. Yetenekli olabilirsin ama güçlü olanın tarafında olmadığın sürece yükselmen çok zordur.

Liyakat ikliminde esas olan işi layığıyla yapmaktır. Kayırmacılık yoktur. "Kimlerden olduğunuz" değil, "kim olduğunuz" esastır. Yandaşlık yoktur. "Başkalarına ne kadar sadık olduğunuz" değil, "işinizi yaparken yüksek kalite standartlarına ne kadar sadık olduğunuz" önemlidir. Ayrımcılık yoktur. Cinsiyetiniz, ırkınız, dininiz, yaşınız önemli değildir. Yeteneğiniz, zekânız, azminiz, iş ahlakınız esastır. Ona göre basamakları tırmanır ya da aşağı inersiniz.

Kültürel iklim

Potansiyelin gerçekleşmesi için bireyin, yeteneğin, ilerlemenin, yaratıcılığın saygı gördüğü ve desteklendiği bir *kültürel ekosistem* önemli.

Floransa'dan çıkan Michelangelo gibi dâhiler kazara ortaya çıkmadı. Yeteneği takdir eden ve geliştiren bir ekosistemin ürünüydüler. Bu sadece Medici gibi zengin ailelerle sınırlı olmayan, *bottega* adı verilen atölyeleri de kapsayan bir ekosistemdi. Bottega'lar, yeni tekniklerin denendiği, yeni sanat formlarının geliştiği, yeni yeteneğin yeşerdiği yerlerdi. Rönesans Floransa'sında bunlardan onlarca vardı.

Daha ilkel. Bazı kültürlerde yetenek bir hastalık gibi bile görülebilir. Mesela Liberyalı aileler, çocuklarının sanat alanına girmesini istemezler, bunun aileye utanç getireceğinden korkarlar. Bazıları çocuklarının sanatsal eğilimlerini bilinçli olarak yok etmeye çalışır.

Eğitim ekosistemi de bir diğer boyut. Potansiyel en çok "Bu çocuk kim? Karakteri, kapasitesi, kabiliyeti, ilgi alanları nedir?" sorularına göre tasarlanmış bir eğitim ekosisteminde yeşerebilir. Ezbere dayalı, düşünme ve sorgulamaya kapalı, yaratıcılıktan uzak, bireysel ilgi ve yetenekleri göz ardı eden bir eğitim sistemiyle toplumsal ölçekte fazla yol almak mümkün değildir.

Bir de *ekonomik ekosistem* var. Mesela Afrika'dan tenisçi çıkması zordur, çünkü tenis çok pahalı bir spordur. Oradan genellikle koşucu çıkar, çünkü koşunun yatırımı çok daha azdır.

Birçok alanda eğitim, koçlar, özel giysiler ve ekipman gerektirir. Bunlara maddi olarak erişememek, yetenek gelişimi önünde engel teşkil edebilir. *Aşırı bolluk* ortamı da, *kıtlık* ortamı da gelişim için elverişsizdir.

Okyanusunu seçen balıklar

Nereden geldiğin değil, nereye gittiğin önemlidir.
Ella Fitzgerald

İnsan içine doğduğu ekosistemi değiştiremez. Nerede doğacağımızı seçemeyiz ama nerede yaşayacağımızı seçebiliriz. İbni Haldun'un dediği gibi "coğrafya kaderdir." Ancak ekosistemin dışına çıkmak senin seçimindir. İçi güçlü, çalışkan ve azimli insan, koşullara rağmen yükselmeyi başarır.

Alibaba'nın CEO'su Jack Ma'yı ele alalım. Yoksul bir ailenin çocuğu. Gençliğinde tur rehberliği yaparken ücretsiz İngilizce dersi karşılığında turist gezdirmiş. Batı dilini öğrenirken özgürlük, fırsat, risk alma gibi değerler de beyninden içeri sızmış. Girişimci ruhu azimle buluşunca, içinde hapsolduğu kavanozun kapağını delip dışarı sıçrayabilmiş.

Aynı şekilde, ekosistem bizi şekillendiriyorsa, biz de ekosistemimizi şekillendirebiliriz. İçinde yaşadığımız kavanozun sınırlarını fark edip dışarı sıçramak için harekete geçebiliriz. Makro ortamı değiştiremesek de mikro ortamımızı potansiyelimizi geliştirmeye hizmet edecek şekilde tasarlayabiliriz.

Hayat adil değil, doğru. İçinde yüzdüğü denizin hastalıklı yanları balığa geçebilir ama balık da yüzeceği okyanus kıyısı-

nı seçebilir. Kitap okumak ve bilgimizi arttırmak bizim elimizde. Kendimizi yeni becerilerle donatmak bizim elimizde. Yabancı dil öğrenmek bizim elimizde. Bugün online ortamda birçok eğitime ücretsiz olarak erişilebiliyor. Seçeneklerimizi genişletecek seçimler yapmak bizim elimizde.

Açık fikirli olmak, dünyadaki gelişmeleri takip etmek, becerilerimizi inşa edecek dersler almak, farklı rol modellerin hayatlarını analiz etmek, bu hayatlardan dersler çıkarıp kendi hayatımıza nasıl uygulayabileceğimizi düşünmek, mağdur rolünden sıyrılıp hayatımızın sorumluluğunu almak bizim elimizde. Bunun alternatifi, oturup yakınmak. İki farklı yoldan hangisinin bizi ileri götüreceği ortada.

Toparlarsak, doğduğumuz yerin baskın kültürünü biz seçemeyiz, ama ona teslim olmamız gerekmez. Kültürü seçemesek bile kültürün bizim üzerimizdeki etkisini yönetebiliriz. Bize daha uyan yaşanabilir başka bir yere geçebiliriz. Çevremizi gelişim odaklı insanlarla doldurarak bir tür filtre oluşturabiliriz. Zararlı çevresel etkileri tamamıyla ortadan kaldıramasak da gücünü zayıflatabiliriz.

(Yetenek)… bir petrol kuyusu ya da altın madeniyle aynıdır; eğer onu kazıp ortaya çıkarmazsanız sonsuza dek denizin derinliklerinde uykuda kalabilir. "Kişinin güçlü, kuvvetli bir yeteneği varsa bir gün mutlaka ortaya çıkar" diye iddia edenler de olabilir. Ancak hislerim bana… böyle bir genelleme yapılamayacağını söylüyor. O yetenek denizin içinde görece sığ bir yere gömülmüşse, kendi haline bıraksan da doğal olarak oradan fışkırma olasılığı yüksektir. Ama çok derin bir yerdeyse o kadar kolay bulunamayabilir. Ne kadar kuvvetli ve harika bir yetenek olsa da eğer "Haydi burayı kazayım" diye karar verip de küreği eline alıp orayı kazan biri olmazsa, sonsuza dek orada kalıp asla ortaya çıkmayabilir.

Kendi yaşamıma dönüp baktığımda durumun tam da böyle olduğunu hissediyorum. Her şeyin bir doğru zamanı vardır, ancak bu bir kez yitirilirse çoğu durumda bir daha geri gelmez. Yaşam denilen şey sıklıkla değişken ve adaletsizdir, bazı durumlarda ise acımasızdır. Talihliyim ki ben iyi şansı yakalayabildim. Geriye dönüp baktığımda, doğruyu söylemek gerekirse, şanstan başka bir şeyim de olmadığını görüyorum.

Ancak şans dediğimiz şey, deyim yerindeyse, bir giriş noktasıdır. Bu noktada petrol kuyusu ve altın madeninden tamamen farklıdır. Onu bulup bir kez ele geçirdiğinde "Ah tamam, artık rahat bir yaşam süreceğim" anlamına gelmez… Giriş biletinizi uzatır içeriye girersiniz, oradan sonra nasıl bir tavır alacağınız, orada ne göreceğiniz, neyi alıp neyi atacağınız, orada karşılaşacağınız kimi engelleri nasıl aşacağınız, bunların tümü kişisel yeteneğiniz, özellikleriniz ve teknikle ilgilidir; bu engeller kişiye göre ciddi bir sorun olabilir, bakış açısı sorun olabilir ya da duruma göre son derece basit fiziksel güç sorun olur. Her halükârda tek başına iyi şans da bir şey sağlamaz.

Haruki Murakami, *Mesleğim Yazarlık*[99]

99 s. 127, 128.

ÇOCUKLARI KORUMAK MI, ÖZGÜRLEŞTİRMEK Mİ?

Senden başka kimse hayat nehrini aşarken geçeceğin köprüyü senin için inşa edemez. Sayısız patika, köprü ve kahraman seni memnuniyetle karşıya geçirebilir, ancak sadece kendini rehin vermen ya da kendinden vazgeçmen pahasına bunu yaparlar. Dünyada sadece senin yürüyebileceğin bir yol var. Nereye mi çıkıyor? Sorma, yürü!

Nietzsche

Antik Yunan mitolojisinde, insan yetiştirmeye dair ilginç bir öykü vardır. Odessa on yıl dolaşarak, tanrılar ve canavarlar âlemini deneyimler. Gücünün ve dayanıklılığının sınırlarını test eder. En sonunda koruyucusu Athena onu kurtarır. Ancak bir gerçek daha vardır: Onu kurtaran Athena, onu yıllar önce fırtınaya gönderenin de ta kendisidir.

Athena şunu bilir: Ona yapabileceği en büyük iyilik, başta onu denize itmektir, çalkantıya sürüklemektir. Odessa bu şekilde yönünü el yordamıyla bulabilecek, kim olduğunu görebilecektir. Başka türlü özkeşif mümkün değildir.

Athena'yı kınayabilirsiniz. Öte yandan amaç kendini bulmaksa, dalgalarla boğuşmadan ve (ailenden) bağımsızlığını ilan etmeden işin zor. Ekmek elden su gölden bir hayat, ördek şeklinde bir can simidiyle güvenli sularda kulaç atıp durmaktan farklı değil. Küçükken o ördeğin ortasında sevimli görünebilirsin ve böyle bir destek alman makuldür. Ama belli bir noktadan sonra hâlâ can simidiyle kulaç atıyorsan durum ciddi olabilir.

Elbette gelişim, ailenin ilgi ve sevgisinden başlar. Bir bebeğin karnı doyurulmazsa, kimse ona sarılmazsa, dokunmazsa, onunla konuşmazsa, ihtiyaçlarını gidermezse, fiziksel ve zihinsel gelişimi sekteye uğrar. Hayatın ilk yılları beynin en hızlı geliştiği

çok kıymetli yıllardır. Erken dönemdeki maddi ve manevi yatırım, uzun vadeye yatırımdır.

Öte yandan içinde yaşadığımız çağda, doğru dozu aşan korumacılık artışa geçti. Sadece ergenliğin sonuna kadar değil, sonrasında da devam edebiliyor. Bu yaklaşım, potansiyel keşfinin de önünde bir engel olabiliyor. Bu konu çağa damgasını vurduğu için ayrı bir bölüm olarak ele aldım.

Mozart'ın dramı

Jean-Jacques Rousseau, "*Bir çocuğun başına gelebilecek en güzel şey, erken yaşta babasını kaybetmektir,*" demiş. Kötü bir insan değil, karar vermekte acele etmeyin! Bize bir mesaj vermeye çalışıyor. Bazı insanlar için hayatın gerçekleri, anne-baba hayatını kaybettikten sonra yüzeye çıkmaz mı? Belki gerçekle baş etme kapasitelerini, güdümsüz tercihlerini, kim olduklarını ancak o zaman görebilirler.

Mozart bile sırf bu yüzden Viyana'ya gitmiş. Babası Leopold tam bir "helikopter" babaymış. Onun kıskacından kurtulup kendini bulmak istiyormuş. Babası da iyi bir müzisyenmiş ama olağanüstü başarılı değilmiş. Bunu oğlu üzerinden sağlamak istiyormuş. Mozart'ın Viyana'ya kaçışında bu önemli bir rol oynamış. Bu mesafe, kendi eski ve yeni versiyonu arasında bir tampon rolü üstlenmiş.

Bir Mozart olmasam da, izninizle bu bölümün geri kalanını kendi hikâyem üzerinden anlatmak istiyorum. Ben anne babamı kaybetmeden kendimi bulmak istiyordum. Ailem baskıcı değildi ama koruyucu kanatları da hep üzerimdeydi. Yurtdışına gidişim, aynı zamanda bir "özyetimleştirme" projesiydi.[100]

---

100 Bu deyimi keşfettiğimde kendimi çok yaratıcı hissetmiştim. *How to Raise an Adult* kitabını okurken "*self-orphaning*" (özyetimleştirme)

Bay bay "lüküs hayat," merhaba gerçek hayat!

Yurtdışında öğrenciliğe geri dönmeden önce İstanbul'da simultane çevirmenlik yapıyordum. Simultane çeviri o zaman altın çağındaydı. Çevirmenler olarak ortalamanın epey üzerinde bir gelirimiz vardı. Bense bu hayatı bırakıp tekrar *sefil öğrenciliğe* dönüyordum.

İşin komiği ne biliyor musunuz? Çevirmenliği meslek olarak seçmeye karar verdiğimde bana "Çeviri bölümünü seçme, aç kalırsın" diyenler, şimdi "İşini sakın bırakma" diyorlardı. Elâlem böyle yanar döner bir müessesedir.

Bana "çok para kazandıran" çevirmenliğe böylelikle ara verdim.[101] Kanatlarımı keşfetmek için okyanusu aşınca, "dünyanın kaç bucak olduğunu" da gördüm. Yurtdışında sadece yüksek lisans eğitimi almadım. Bursum yetmediğinde bebek bakıcılığı, yer göstericilik, barmenlik, STK'larda çalışma, doktora dersi öğretim asistanlığı gibi ek işler de yaptım. Gerçek hayatla öyle tanıştım.

Bir yandan öğrencilik bir yandan öğretmenlik yaptığım yıllarda, ek iş olarak haftanın belli günlerinde çocuk bakıcılığı yapıyordum. Üç çocuklu bir ailenin evine gidiyor, anne baba akşam işten dönene kadar çocuklarla vakit geçiriyordum. Kızların biri 6,

---

ifadesi karşıma çıkınca hüsrana uğradım. Hemen "aklın yolu birdir" deyiminde teselli aradım.

101 Burada paraya dair de ufak bir parantez açmak istiyorum. Her şeyi para bazında değerlendirmenin çok dar bir bakış açısı olduğuna inanıyorum. Daha çok paranın daha çok mutluluk getirdiği, yanlışlığı bilimsel araştırmalarca kanıtlanmış bir varsayım. Yeğenim Ali henüz 3 yaşındayken "Zengin değilim, sadece çok param var" diye bir cümle kurmuştu. Parası falan yoktu tabii, ne dediğini de bilmiyordu ama para ile zenginlik arasındaki fark daha güzel anlatılamazdı herhalde.

diğer ikisi ise 3 yaşındaydı. Küçük kızlar ikizdi. Biri güçlü kuvvetli, diğeri çelimsiz ve narindi. Birlikte oyunlar oynuyor, kitap okuyor, eğitici aktiviteler yapıyorduk. Ayrıca yemekleri ve banyolarıyla ilgileniyordum.

Bir akşam kızlarla salonda hep birlikte oyun oynuyorduk. Yıkanıp yatma saatleri yaklaşınca suyu hazırlamak için banyoya gittim. Sadece birkaç dakikalığına onları salonda yalnız bıraktım. Banyoda suyun ısısını ve küvet içindeki oyuncaklarını hazırlarken, birden koridordan tuhaf bir ses duydum. Boğulma sesi gibiydi.

Koşarak koridora çıktığımda gördüğüm manzara karşısında dehşete düştüm. İkizlerden biri zorlukla nefes alıyordu. Bir şey yutmuştu. İlk şoku atlatıp hemen okulda öğrettikleri ilkyardım yöntemlerini uygulamaya çalıştım. Ne yapsam olmuyordu, çocuk hâlâ nefes alamıyordu. Can havliyle çabalamaya devam ediyordum.

En sonunda yaptığım bir hareketle boğazından kocaman bir şeker parçası fırlayarak yere düştü. Tekrar nefes alabilmeye başlamıştı. Çocukların hepsi korku içinde ağlıyordu. Benimse dizlerimin bağı çözülmüştü. Olduğum yere yığılmıştım. Bir taraftan kollarımla onları sarmaya ve sakinleştirmeye çalışıyordum. Küçük kız ölümden kıl payı dönmüştü. Hayatımın tartışmasız en kötü ânıydı.

Sanırım evde kameralar vardı, çünkü olay olur olmaz anneleri telefon etti. Sonradan anladık ki abla, küçük çamaşır odasında üst rafa koyduğum el çantamı bulmuştu. Bir sandalyeye çıkıp çantamı karıştırmış ve içindeki şekerleri paketini almıştı. Kocaman bademli M&M'leri kardeşlerine de vermişti. Daha çelimsiz olan ikizin o koca şekeri yutmasına imkân yoktu. Kocaman şeker küçücük boğazına takılıp kalmıştı. Ya çocuğu kurtaramasaydım? Ya birkaç dakika daha geçseydi? O vicdan azabıyla nasıl yaşardım? Bugün nerede, ne yapıyor olurdum? Düşünmek tüylerimi diken diken ediyor.

Ancak o anda topladığım güç, o dehşet anında soğukkanlı kalarak ilk yardım becerilerini devreye sokabilmek, bana kendimle ilgili önemli bir şey öğretmişti. Cesaretimin sınırlarını keşfettirmişti. Aile minnettardı ama bir dakika daha gecikseydim beni sonsuza dek affedemeyebilirlerdi. Daha da önemlisi, herhalde ben kendimi affedemezdim, bilemiyorum.

Yurtdışında yaşadıklarım sadece bundan ibaret değildi. Ek iş olarak bir STK'da çalışıyordum. Harlem okullarında yoksulluktan kırılan öğrencilere aylarca kültür programları hazırladım. Detektörden geçilerek girilen yıkık dökük okullarda, gerçek çaresizliğin neye benzediğini gördüm. Anne babaları hapiste yatan, uyuşturucu tedavisi gören çocukları sanatla, kültürle buluşturmanın buruk hazzını yaşadım. Onlar okula getirdiğimiz sanatçıları büyülenmiş bir halde izlerken, ben de onları izliyordum. Acı gerçekliklerine rağmen, bu rol modellerin ışığında hayal kurabilmelerini diliyordum. Bazılarının bu hayalleri daha öteye taşımasını umuyordum.

Nişantaşı'nın nezih kafelerinde vakit geçirirken, New York'un restoranlarında sabahın beşinde boş bira kasalarını depoya kaldırır halde buldum kendimi. Kendimi de böyle buldum. İnsanların ne zor koşullarda ayakta durduğunu da böyle gördüm. Empati duygum güçlendi. İnsanlığa saygım arttı. Bunların hepsi için minnettarım.

"*Yolun seni anandan ve yurdundan uzaklaştırdığı için endişelisin,*" der Hermann Hesse, *Ağaçlar*'da. "*Ama attığın her adım, her yeni gün seni anana yaklaştırır. Orası ya da şurası değildir yurdun. Yurt ya içindedir ya da hiçbir yerde.*"

Başta ana baba yokken hayatta kalınabilir mi?

Bir defasında yemekten zehirlendim, paçayı zor kurtardım. Benim gibi öğrenci olan arkadaşlarım gece başımda nöbet tuttu.

Ailemin durumdan hiç haberi olmadı. Olsalar ne olacak, uçakla New York 11 saat! Annem de bu satırları okuduğunda ilk kez öğreniyor olacak. Kendisini sükunete ve mantığa davet ediyorum: Bunları yazdığıma göre hâlâ hayattayım anne. Şimdi sakin ol ve o telefonu yavaşça yanına bırak.

Gurbette arkadaşlarımla birbirimize anne babalık ettik. İnsan bir başına kalınca, "*Kendi kanatlarımla uçmalıyım, kendi ayaklarımın üzerinde durabilirim*" cengâverliğinin sınırlarını da keşfediyor. Kendi kendine yetmek güzel ama bir yere kadar mümkün.

"Hiç kimse bir ada değildir," yazmış John Donne 1624 tarihli şiirinde. Aradan yüzyıllar geçse de durumda bir değişiklik yok. Bir yerden sonra hepimiz birbirimize muhtacız. Bu kişisel acizliğimiz değil, insan olmanın gereği ve güzelliği. Sadece *birbirimize yardım ettiğimiz kadar* değil, *birbirimize ihtiyacımız olduğu kadar* da insanız. Yazar Brené Brown'a katılıyorum: *"Adeta dünyayı yardım edenler ve yardıma ihtiyacı olanlar diye böldük. Gerçek her ikisi birden olduğumuzdur."*[102]

İlk çamaşır yıkama deneyimi

Yurtdışındaki hayat derslerim sadece dramatik olaylardan ibaret değil elbette. Bir de acemilik olayları var. New York'a gidene kadar hiç çamaşır yıkamamıştım, itiraf ediyorum! Bu konuda yalnız olmadığımı da biliyorum. Eminim ki tek başına yaşamaya başlayıncaya kadar çamaşır yıkamayı bilmeyen nice genç var. Bu bölümü kader kardeşlerime ithaf ediyorum!

Çok komik gelebilir ama çamaşır yıkama meselesi benim için hayatta bir dönüm noktasıydı. Evde her zaman bana *"Sen dersini çalış, gerisini biz hallederiz"* mesajı verilmişti. Çok iyi niyetli bu

102 Brené Brown, *Mükemmel Olmamanın Hediyeleri*, s. 45.

yaklaşım sonucu ev içinde fazla sorumluluk almadan büyüdüm. Arada bir bakkala gönderilirdim, o kadar.

Çamaşır makinesiyle ilk baş başa kalışımı bu yüzden unutmuyorum. Korku dolu bir andı! Sanatçı Marina Abramoviç'in bir performansı sırasında eski sevgilisi Ulay'la yıllar sonra ilk kez karşılaştığı o sahneyi bilir misiniz? Bir masada karşılıklı oturup sessizce uzun uzun bakıştıkları o ünlü andan söz ediyorum.[103] İşte makineyle öyle uzun süre bakıştık. Aynı o sahnedeki gibi gözlerim hafiften doldu!

Biraz sakinleşince mekanizmayı çözmeye çalıştım. O bölmeler, o düğmeler, o eda o naz beni kaygıya boğmuştu. Deterjan nereye konacaktı? Ya yumuşatıcı? Bir yumuşatıcı ancak bu kadar sert görünebilirdi. *"Derin nefes al ve deterjanı dök,"* dedim kendi kendime. Yerlerini karıştırırsam en kötü ihtimalle pis ve yumuşacık giysilerim olurdu. Henüz bir çocuğu boğulmaktan kurtarmamışım tabii, bunu zorluk sanıyorum.

Başarmıştım. Üstelik olayda ölen ya da yaralanan olmamıştı. Sırada bir sonraki adım vardı. Hangi düğmeye basacaktım? Karşımdaki bir çamaşır makinesi değil, bir uzay mekiğiydi sanki. Hangi ayar ne sonuç getirirdi? Hangi giysilerimle yol yakınken vedalaşmalıydım?

Hayatımın ezikliğini yaşıyordum. Akdeniz'in bitki örtüsünü ezbere bilirken, yatak örtüsünü nasıl yıkayacağım konusunda hiçbir fikrim yoktu. Talihsiz bir durumdu. En başa dönüp hayat bilgisi dersinden mezun olmam gerekiyordu. Bir de kurutma faslı vardı üstelik. Balkon malkon Amerika'da hak getire. Komedinin ikinci perdesinde aynı hareketler bir tur da kurutma makinesinin önünde tekrarlanmıştı.

---

103 Bu videoyu izlemek isterseniz https://www.youtube.com/watch?v=OS0Tg0IjCp4 adresinde bulabilirsiniz.

Sonuç gururumsu bir duyguydu. Kendi başımın çaresine bakmıştım. "*Kirli çamaşırlarımı*" kendim temizlemiştim. Sadece renkliler ile beyazları ayırmamanın pembe pişmanlığını yaşamıştım. Yurt hayatı sayesinde başımın çaresine bakmayı öğrendim. Bugün tek başına yaşayabiliyorsam, kendi söküğümü dikebiliyorsam, orada tek başıma geçirdiğim yıllara borçluyum. İnsanlık için küçük, benim için büyük bir adımdı!

Herkes yurtdışına gidecek diye bir kural yok. Zaten yurtdışında olmak da bazen yetmiyor. Bazı öğrenci arkadaşların çamaşırlarını hâlâ Türkiye'den gelen anne babaları yıkıyordu. Göbek bağını bir türlü koparamayan çoktu. Bir kısım arkadaşım, özellikle erkek arkadaşlar, bu nedenle ülkeye geri dönmek zorunda kaldılar. Nice zorlu engeli aşarak oraya kadar gelmelerini sağlayan yetenekleri, bir başına kalamama engeline yenik düşmüştü. Bunu hâlâ trajik bulurum.

"Seni seviyorum ve sen acizsin"

Çocuğa küçükten itibaren sorumluluk vermek, potansiyel keşfi sürecinin pek önemsenmeyen çok önemli bir ayağı. *Sorumluluk verme* meselesi yanlış anlaşılabiliyor. Üç yaşındaki çocuğu vergi dairesine göndermekten söz etmiyoruz. Mesele, çocuğun kendi başına yapabileceği şeyleri onun adına yapmamak. Aksi takdirde çocuğa verilen mesaj, "sen acizsin" mesajı. "Seni seviyorum ve sen acizsin."

Efsane basketbolcu Michael Jordan'ın annesi, oğullarına nasıl sorumluluk verdiklerini şöyle anlatıyor:

Bazen bizi anlamasa da, bazı şeyleri hayatta güçlü olabilmesi için yaptığımızı bilmesini istiyorduk. Evde işler veriyorduk. Evet, arka bahçedeki çimleri biçmen lazım. Yatağını

yapmayı öğrenmen lazım. Okuldan eve gelince kıyafetlerini dolaba asman lazım. Burası senin evin... Biz çocuklarımıza bunları öğrettik. Belli kurallar olması gerekliydi, evde sorumluluk almaları gerekiyordu. Michael'a kalsa bütün gün TV karşısında yatar, tembellik ederdi.

Çocuğun sorumluluk bilinci kazanmak gibi bir derdi ya da algısı yoktur. Aile buna zemin hazırlamalıdır. Evdeki sorumluluk, daha sonra okul ve çalışma hayatına da olumlu yansır.

Yetişkinleştiremediklerimizden misiniz?

Bir çocuk yetiştirmenin en zor yanı, onlara bisiklete binmeyi öğretmek. Bisiklete ilk kez binen çocuk, dengesini bulmak için hem desteğe hem de özgürlüğe ihtiyaç duyar. Bu ihtiyacın sonsuza dek süreceği gerçeğini fark etmek, anne baba için ağır bir darbe olabilir.

Sloan Wilson

Kırılganlığa ve sorumluluğa geçit vermemek, çocukların ergenlik döneminden bir türlü çıkamamasıyla sonuçlanıyor. 2017'de bir araştırma yapılmış. Öğrencilere, yetişkinlik kriterleri sorulmuş. Dört ölçüt belirlemişler:

1. Eylemlerinin sonuçları için sorumluluk üstlenmek
2. Ebeveyninle eşit yetişkin ilişkisi içerisinde olmak
3. Ebeveyninden maddi olarak bağımsız olmak
4. Değerlerine ve inançlarına ebeveyn etkisinden bağımsız karar vermek

Araştırmacılar ardından şu soruyu sormuş: "Sizce yetişkin olabildiniz mi?" Sizce yüzde kaçı "evet" demiş? Sadece

%16'sı! Ardından sıra anne babalara gelmiş. Onlar da çoğunlukla çocuklarının yetişkin olamadığını söylemiş.[104] Düşünsenize, kendini idare edemeyen bu insanlar ülkenin idaresi için oy veriyor! Hayatla baş edemiyoruz, çünkü yetişkin olmayı ısrarla reddediyoruz.

Kuşak araştırmacıları bu durumu şöyle açıklıyor: Kendi anne babalarına duygusal olarak uzak olan "bebek bombardımanı" kuşağı[105] kendi çocuklarıyla "arkadaş" olmak istedi. Ancak mesafeyi ayarlamakta güçlük çekti. Ya hiç sınır koymadı ya da çocuğun tepesinde dolaşmaya başladı. Çocuk bu durumda bağımsız bir birey haline gelmekte güçlük çekti.

İş üniversite seviyesine gelindiğinde de bitmiyor. Bir keresinde gazetede okumuştum. Harvard Üniversitesinde öğretim üyesi olan bir Türk profesör anlatıyordu. Anne babalar Türkiye'den kendisine telefon ediyorlarmış. Çocuklarına üniversiteden yer ayarlamaya çalışıyorlarmış. Ortaçağda kiliseye para ödeyip cennetten yer ayarlamaya çalışanlar gibi!

2010'da New Hampshire Keene State College'tan psikoloji profesörü Neil Montgomery dünyanın farklı ülkelerinde 300 üniversite birinci sınıf öğrencisiyle araştırma yapmış. Buna göre, ailesi aşırı korumacı olan çocuklar y*eni fikirlere daha kapalı, daha kırılgan, gergin* ve *özgüveni düşük* öğrenciler. Girişimcilik çağında bu çocuklar dezavantajlı.

İşyerlerinde, böyle ailelerden çıkan çalışanlara takılan isimler şöyle: 1. Orkide: *Sera dışında yaşayamaz*. 2. Porselen: *Kolayca örselenir ve sonra dağılır*. 3. Dana eti: *Kontrollü ortamlarda yaşa-*

104 L.J. Nelson *ve diğerleri*, "If you want me to treat you like an adult, start acting like one," *Journal of Family Psychology*, 21(4), Aralık 2007, s. 665-674.

105 ABD'de 1946-1964 arası doğan kuşağı tarif etmek için kullanılan deyim. Bizde de bu şekilde anılıyor. Orijinal adı "*baby boomer*."

dıktan sonra mezbahaya gönderilen anlamında bir terim.[106] Aşırı korumacı koşullarda potansiyelin hangi alanda olduğunu anlamak da mümkün olmayabilir.

İşin kötüsü, bu tutum anne babalar için de sağlıksız sonuçlar doğurabiliyor. 2012'de *Journal of Child and Family Studies*'te, çocukları 5 yaş altında 181 aileyle yapılan bir araştırma yayımlanmış.[107] Aşırı ebeveynlik tutumu içinde olan annelerin zihinsel sağlığının daha zayıf olduğu ortaya konmuş. Özellikle "*Asıl ebeveyn annedir*" görüşündeki kadınların yaşamdan tatmin düzeyi daha düşük çıkmış.

Bir borcun yok, bir ilişkin var

Yale profesörü William Deresiewicz, kuşak çatışmasının hep var olduğunu, büyümenin normal bir evresi olduğunu, insan toplumunun ayrılmaz bir özelliği olduğunu söylüyor. Peki normal olmayan ne?

(Normal olmayan), çocukla arkadaş olma kavramı. Aileler sanki çocuklarıyla bir anlaşma imzalamış gibi. "Asla sadakatsiz olmama anlaşması." Ama aile bir iş anlaşması değil. Senin bir borcun yok. Bir ilişkin var. Çocukken sadık olmalısın. Yetişkinken bağımsız olabilmelisin. Yetişkinlik buna geçiş yapabilmektir. Bunu anne babandan beklersen bu asla olmayacak.[108]

Öte yandan çocuklar da durumdan pek şikâyetçi görünmüyor. 2009'da üniversite öğrencileriyle bir araştırma yapmışlar. "Hayat-

106 *How to Raise an Adult*.

107 Holly Schiffrin ve Miriam Liss, "The Effects of Helicopter Parenting on Academic Motivation," *Journal of Child and Family Studies*, 26 (5).

108 William Deresiewicz, *Excellent Sheep*, s. 122.

taki kahramanınız kim" sorusuna öğrencilerin %54'ü "annemle babam" cevabını vermiş. İkinci sırada kim var? %8'le "Tanrı."

Özetle, potansiyelin performansa dönüşmesinde, aşırı dozda ebeveynlik kısıtlayıcı olabiliyor. Çocuğun neye eğilimi olduğu anlaması, içsel motivasyon alanını bulması, bulsa bile koruması, özgüvenli bir karakter inşa etmesi güçleşiyor.

Potansiyelin gerçekleşmesi yolculuğunda çok farklı aile portreleri var. Bazen ailenin çocukla ilgili hayalleri çocuğun kim olduğunu yok sayar. Bazen çocuk hayal eder, aile destekler. Bazen ailenin engel olmaya çalışması hayali daha da alevlendirir. Bazen çocuk ailenin hayalini kendi hayali sanır. Bazen aile çocuğun hayali gerçekleşsin diye varını yoğunu feda eder. Bazen de ortada bir hayal bile yoktur, hayatın gerçekleri ağır basar.

Bir sonraki bölümde bu farklı profilleri tek tek inceleyelim. Destek hangi kılıklara bürünür? Farklı ebeveynlik stillerinin kendini gerçekleştirme sürecinde ne gibi etkileri vardır?

ÖZGÜVENLİ ÇOCUK 101: 18 YAŞINDAKİ BİR GENÇ NELERİ YAPABİLMELİ?

Çocuğa küçükten bazı alışkanlıkları vermek, kendi seçimleri için alan yaratmak, onun "kim" olduğunu kabullenmek ve saygı duymak, onu uzun vadede daha güçlü ve mutlu kılar. Julie Lythcott-Haims, "18 yaşındaki gencin sahip olması gereken hayat becerileri" diye bir liste yapmış.[109]

1. *Yabancılarla konuşabilmek*: Yabancıdan kasıt "Türk olmayan" demek değil. Otobüs şoföründen tutun bankadaki memura, bakkal amcadan komşuna, insanlarla konuşabilme becerisinden söz ediyor. Çocuklara sadece "yabancılardan şeker alma sakın" seviyesinde yaklaştığımızda bu beceriyi geliştiremeyecekler. Temkinli olalım ama birkaç kötü insan için onca iyi insanı yok saymamak gerek.

2. *Yolunu bulabilmek*: Sokakta, havaalanında ya da kampüste yolunu bulabilmeli. GPS aleti bozulabilir. Google Maps "error" verebilir. Teknolojiye bel bağlamayın. Yürüyen merdiven bozulunca mahsur kaldıklarını sanan, Yıldırım Akbulut fıkrası tadında bir nesil yetiştirmeyelim. Harari'nin kitabında okumuştum; GPS talimatına uyup arabasını göllere sürenler, köprülerden düşenler varmış!

3. *Evdeki işlere katkı sağlamak*: Bu sadece eve değil, kendine de bir katkıdır. Bakınız çamaşır makinesi hikâyem!

---

109 Julie Lythcott-Haims, *How to Raise an Adult*.

4. *Kendi ödevlerini yapabilmek:* Sizin hatırlatmanıza gerek olmamalı. Yapmamanın sonuçlarını yaşayıp idrak etmesine izin vermeli. Onun yerine yapmamanız gerektiğini hiç konuşmayalım.

5. *Çatışmaları yönetebilmek*: Çocuklar biriyle çatışma yaşadığında yara bandı, antibiyotik, koltuk değneği olma isteğiniz anlaşılabilir. Ancak kendi çözümlerine izin vermek hepsinden daha iyileştiricidir. Karakter zorlanmadan gelişmez.

6. *Para kazanabilmek ve yönetebilme*k: Staj yapabilir. Yazın çalışabilir. Bunu erkenden anlaması onun için faydalı olur. Hayatı başkalarına bağımlı bir şekilde yaşama fikriyle ne kadar erken vedalaşırsa o kadar iyi.

7. *Risk alabilmek:* Önünden bütün engelleri kaldırdığınız çocuk, lokmaları çiğneyip yemeğini ağzına koyduğunuz çocuktur. Bir gün siz yokken ufak bir lokmayla karşı karşıya kaldığında boğulabilir.

8. *Hayatın zorluklarıyla baş etmek*: Bazı aileler çocukları hakkında konuşurken "biz" diye konuşuyor. "Biz kitap okumayı seviyoruz," "Biz büyüyünce doktor olacağız." Onların sözcüsü olmak, onları yok saymak gibi bir şey. Bırakalım konuşsunlar. Bırakalım ödevlerini evde unutsunlar. Bırakalım kırık not alsınlar. Kırıldıkları yerden güçlensinler. Bırakalım *olsunlar*.

POTANSİYELDEN PERFORMANSA FARKLI AİLE PORTRELERİ

Ailen ateşin çıtırtısında da, akan suyun şırıltısında da,
ormanın soluk alıp verişinde de, rüzgârın sesinde de,
gök gürültüsünün öfkeşinde de,
seni öpen yağmurda da
adımlarını selamlayan kuşların ötüşünde de
sana konuşur.

Eduardo Galeano, *Ve Günler Yürümeye Başladı*[110]

Yurtdışında okul öncesi öğretmenliği yaparken Omar adında bir öğrencim vardı. Henüz 4 yaşındaydı. "En büyük hayali" Harvard'da okumaktı. Omar'ın kendisi değil, ailesi böyle söylüyordu. Bunu söylerken annesinin gözlerinin içi parlıyordu. Omar'ın öğretmenleri olarak onunla ilgili bir gözlemimizi paylaşacak olsak, annesi sözümüzü bitirmemize fırsat vermeden "*Onun yolu belli, Harvard'a gidecek*," derdi.

Henüz 4 yaşındaki bir çocuğun yolu gerçekten belli olabilir mi? Harvard deyince kafasında ne canlanabilir ki? Kampüs binaları m? Afili bir diploma mı? Parlak bir kariyer mi? Şişkin bir banka hesabı mı? Bunlar dinozorlar ve trenlerle ilgili hikâyelere bayılan, parkta bir sopanın üstünde at gibi kişneyerek koşturan küçücük bir çocuk için gerçekten bir şey ifade edebilir mi?

Harvard Omar'ın hayali miydi, yoksa anne babasının onun için imal ettiği bir hayal miydi? İnsan hayalinin kendine ait olup olmadığını nasıl ya da ne zaman bilebilir? Bize "ekilmiş istekler"i, organik hayallerimizden ne zaman, nasıl ayırmaya başlarız?

Omar ne yaptı, şimdi nerede, bilmiyorum. Umarım hayal ettiği hayatı yaşıyordur. Umarım diyorum, çünkü karakterinin şekil-

110 s. 253.

lenmeye en açık olduğu yaşlarda, 4 yaşında başka herhangi bir hayal kurmaktan men edilmişti. Dileğim, zekâsını kendi yolundan yürümek üzere kullanıma sokmuş olması.

Mademki konu Harvard'dan açıldı, Harvard öğrencilerinin aileleriyle yapılan bir araştırmanın sonucuyla devam edelim.

"Usta aileler"

The Formula[111] kitabında Harvard Üniversitesinden eğitimci Dr. Ronald Ferguson ve Tatsha Ferguson, "kendini gerçekleştirme" sürecinde ailenin rolü üzerinde durmuşlar. İki yüz Harvard öğrencisinin aileleriyle yapılan görüşmelerden çıkan sonuç şu: Çocuğun tam potansiyeline ulaşması için ailenin varlıklı ya da nüfuz sahibi olması şart değil, ancak belirli ebeveynlik davranışları önemli.

Araştırmacılar bu ebeveynlere "usta aileler" demiş. Ustadan kasıt, çocuğunun potansiyelini gerçekleştirmesi konusunda temelleri anlamış ve uygulamış olmaları. Araştırmaya katılan çoğu aile en iyi okullardan mezun değil. Bazıları okumamış bile. Ancak ortak olan şu ki, bu aileler *düşünceli, akıllı, azimli ve amaçlı çocuklar* yetiştirmeyi hedeflemiş. Çocuklarında üç anahtar özelliği geliştirmeye çalışmışlar: *amaç duygusu, bağımsızlık ve zihin.*

Araştırmadan temel sonuçlar şöyle:

1. En iyi eğitimlisi de, en düşük eğitimlisi de 5 yaş öncesinde çocuklarına basit matematik kavramlarını ve çok temel sözcükleri okumayı öğretmişler.
2. Çocukla eşit biri gibi saygıyla konuşmuşlar.
3. Çocuğun zihnine saygı göstermişler.
4. Sorularını düşündükten sonra cevaplamışlar.

111 "How I was Parented Project."

5. Maddi kaynakları ne olursa olsun, yoğun bir taahhüt duygusu ve vizyon çerçevesinde hareket etmişler.

6. Sosyal ve ekonomik koşulları ne olursa olsun, çocuklarına mutlaka zaman ve kaynak ayırmaya çalışmışlar.

7. En önemlisi de çocukları kendi hayallerine göre bir kalıba sokmaya çalışmamışlar. Kendi isteyip yapamadıklarını çocuklarının yapmasını hedeflememişler. Çocuğun "kumaşına" karşı gelmeyip onun karakter özellikleri ve kabiliyet setine göre plan yapmışlar.

"*Mutlu aileler birbirlerine benzer, her mutsuz aileninse kendine özgü bir mutsuzluğu vardır.*" der Tolstoy. Her kendini *gerçekleştirme hikâyesinin* arkasında, kendine özgü bir aile portresi *var*.

Yaralı annenin yetenekli kızları

Silikon Vadisi Kız Kardeşleri'ni duydunuz mu? Abla Susan Wojcicki, YouTube'un CEO'su. Google'ın ilk pazarlama müdürü. *Forbes* tarafından dünyanın en güçlü kadınlarından biri seçildi.

En küçük kardeş Anne de devrim niteliğinde çalışmalarıyla ünlü 23andMe adındaki genom şirketinin CEO'su. Şirketin geliştirdiği yöntemler, 2008'de *TIME* dergisi tarafından en önemli buluş seçildi. Ortanca kız kardeş Janet, California Üniversitesi Tıp Fakültesinde profesör ve aynı zamanda başarılı bir epidemiyolog.

Hepsi genellikle erkeklerin baskın olduğu rekabetçi alanlarda. Bu üç kız kardeşe en sık sorulan sorulardan birini tahmin edebilirsiniz: Nasıl bir ailede büyüdünüz? Kızların annesi Esther Wojcicki'yle de yapılan röportajlarda ona en çok sorulan soru, "Kızlarınızı nasıl yetiştirdiniz?" sorusu.

Annenin amacı, bağımsız ve cesur kızlar yetiştirmekmiş.[112] Onlara hayatta bütün sorunların çözümünün olduğunu, otoriteyi sorgulamanın sorun olmadığını, hatta bazen gerekli olduğunu öğretmiş. Bu şekilde üç kız da yetişirken zorlukların üstüne gitmekten çekinmemişler. Her durumun geliştirilebileceğine inanarak büyümüşler.

Anne, kendi ailesinden göremediğini kızlarında görmek istemiş. Kendisi muhafazakâr bir ailede, kız çocuğu olduğu için ikinci sınıf vatandaş muamelesi görerek büyümüş. Epey yoksullarmış. Ailesi okuması için ona ayıracak bütçeleri olmadığını, bütün parayı diğer üç erkek kardeş için harcayacağını alenen belirtmiş. Onun hayat amacının *zengin birini bulup evlenmek* olduğunu kafasına kazımaya çalışmışlar. Daha doğrusu ona böyle bir "hayat amacı" biçmişler. Ester kendini o ortamdan kurtarmanın tek yolunun çok çalışmak olduğunu anlamış. Yoğun çabasının sonunda çok prestijli bir üniversite olan California Berkeley Üniversitesinden burs kazanmış.

Dünyaya şunu kanıtlamak istiyormuş: "Kızlar da erkekler gibi zekidir ve başarabilir." Esther Wojcicki, kendi ailesini kurduktan sonra, kendi hayallerinin peşinden özgüvenle giden üç kız çocuğu yetiştirmiş. İnsanın içindeki yaralar ve yangınlar, sadece kendi hayatını değil çocuklarının hayatını da şekillendirebiliyor. Bazen iyi, bazen de yıkıcı yönde...

"Köstek timi" aileler

Herkes hayalinin peşinden gitme konusunda Wojcicki kardeşler kadar şanslı değil. Mesela kendisi ressam olmak istese de babasının itirazı nedeniyle bu hayaline veda etmiş ünlü birini tanıyor musunuz?

---

112 *The Formula*, s. 54-56.

Avusturya'daki gençlik yıllarında, Güzel Sanatlar Fakültesi bu genci iki kez reddetmiş. Çizimlerinin "*renk, duygu, hayal gücünden*" yoksun olduğunu düşünüyorlarmış. Resim yerine daha teknik bir alan olan mimariye yönelmesini önermişler.

Ama o bunu istememiş. Resim yapmayı kendi kendine öğrenmiş. Viyana'da sanatçı kafelerinde zaman geçirmiş. Bir usta onu alsın eğitsin istemiş ama kimse oralı olmamış. Hayatı boyunca 2000'den fazla resim yapmış. Çoğu İkinci Dünya Savaşında imha olmuş. Geçimini sağlamak için yüzlerce kartpostal çizmiş. Başarısız olmuş. Anlam duygusunu yitirmiş. Keşke yitirmeseymiş. Gençliğinde beş para etmeyen çizimleri, bugün müzayedelerde yüz binlerce Euro'ya satılıyor.[113] Bunun için ölmesi ve öldürmesi gerekti. Hayalleri engellenen bu genç, Hitler'di.

Ya çok istediği okula kabul edilseydi? *Kavgam* yerine *Fırçam* diye bir kitabı olur muydu? Karanlık iç dünyası soykırım yerine sanat yoluyla dünyayla buluşur muydu? Kötü tohum uykuda kalır mıydı, yoksa kötülük akar başka şekilde yolunu bulur muydu? Bilemeyiz. Yine de insanın hayallerinin önüne set çekmek, içinde uyuyan karanlığı uyandırabilir.

Her hayali engellenen potansiyel ressam cani olmuyor. 1906'da Nobel Tıp Ödülünü alan Santiago Ramón y Cajal da ressam olmak istemiş ama babası tarafından bu isteği reddedilmişti. Sonunda nörolog olan Cajal'ın resmi aşkını nörolojiyle nasıl buluşturduğunu Eduardo Galeano şöyle kaleme almış:

> *Babası (ressam olmasına) izin vermeyince tüm zamanların en ünlü İspanyol bilim insanı olmaktan başka çaresi kalmadı. Keşfettiği şeylerin resmini yaparak intikamını aldı. Onun beyin manzaraları, Miro ile yarışıyordu...Sinir sisteminin*

113 https://www.bbc.com/news/world-europe-46991969.

gizemlerini keşfetmek onun için keyifli bir işti, ama en büyük keyfi onları resmederken alıyordu.[114]

Bu örneklerde de görüldüğü gibi, potansiyelin zamanla ne yönde ilerleyeceğini sadece ebeveyn tutumuyla açıklamak mümkün değildir. Sayısız faktörün kesişimi söz konusudur. Yine de bu karmaşık denklemde ebeveyn desteği birçok yönden olumlu etkiye sahip en önemli bileşenlerdendir.

"Koç gibi" babalar

Dünyaca ünlü kadın tenisçi kardeşler, Serena ve Venus Williams da birer "baba hayali ürünü." Williams ailesi yoksul. Baba Richard küçük bir güvenlik şirketine sahip, anne bir hemşire.

Venus doğmadan iki yıl önce baba, televizyonda bir tenis maçına denk geliyor. Kazananın çok yüklü bir para ödülü aldığını görüyor. O anda bir "aydınlanma" yaşıyor. Eşiyle birlikte, doğacak çocuklarını tenis şampiyonu yapmaya karar veriyorlar.[115]

Önce Venus, sonra Serena doğuyor. Baba Richard onlara koçluk yapma kararı alıyor. Ünlü tenis yıldızlarının videolarını izliyor, kütüphaneden tenisle ilgili dergiler alıp okuyor, psikiyatrlar ve tenis koçlarıyla konuşuyor. Kendisi ve eşi de tenis oynamayı öğreniyorlar. Bu şekilde kızlarına karşı oynayabilmeyi ve onları eğitebilmeyi hedefliyorlar.

Serena doğunca başka bir yere taşınıyorlar. Taşındıkları yer son derece zorlu bir mahalle ve ara sıra çatışmaların da olduğu bir yer. Venus 4, Serena 3 yaşındayken tenis eğitimi başlıyor. Etrafta tenis pratiği yapacak bir alan yok. Çeteler cirit atıyor.

---

114 Eduardo Galeano, *Ve* Günler Yürümeye Başladı, s. 382.

115 Serena Williams'ın 2009'da kaleme aldığı *On the Line* kitabından.

Buna rağmen Richard kızlarını düzenli çalıştırmaktan geri durmuyor. "Çocuğumu şampiyon yapacağım" yaklaşımının pedagojik doğruluğu tartışılabilir ancak bir koç olarak çok iyi. Çok yenilikçi. Her zaman yeni tekniği, yeni fikirleri ve yeni stratejileri var. Tenisi kızlar için eğlenceli hale getirmeye çalışıyor. Yaratıcı oyunlar tasarlıyor. Bazen kortun etrafındaki tellere motive edici ya da kızları gülümsetecek mesajlar asıyor.

Dersin bazen bir teması oluyor. Mesela "odaklanma" gibi. Baba, buna uygun sözleri kâğıda yazıp kortun etrafına asıyor. Bu mesajların korttan ayrıldıktan sonra da kızların zihninde yankılanmasını istiyor, bu yüzden görseller kullanmaya önem veriyor.

Baba, kızlarına özel zaman ayırıyor. Odak ve disiplinle ilgili konuşmalar yapıyor. Hayatla, tenisle ya da okulla ilgili bir plan oluşturup yazmanın önemini öğretiyor. Bunu yaparlarsa, hedeflerini sahipleneceklerine ve başladıkları işi bitireceklerine inanıyor. Serena Williams'ın bu konudaki düşüncesi ise şöyle: "*Bu güçlü bir motivasyon aracı olabilir ama bunu anlamayacak yaştaki küçük bir çocuk perende atmayı ya da dans etmeyi tercih eder.*"

Kızlar 12 ve 11 yaşındayken baba profesyonel bir koçu onları izlemeye davet ediyor. Daha önce tenis yıldızlarını yetiştirmiş bir koç bu. Koç, kızların becerisinden ve atletik yapısından etkileniyor. Onları Florida'daki akademisine davet ediyor. Bir süre sonra aile oraya taşınıyor. Ardından binlerce saat pratik ve dünya çapında ün geliyor. Her ne kadar babanın teknikleri bazı çevreler tarafından eleştirilse de, iki kız kardeş babalarından her fırsatta minnetle söz ediyorlar.

"Koç baba" modelini başka alanlarda da görüyoruz. Dünyaca ünlü golfçü Tiger Woods'un babası da koçuymuş. Ona çok küçükken çok antrenman yaptırmış. Woods "*Bunu kendim istedim,*

babam bana bir kere bile oyna demedi, önemli olan çocuğun oynama isteğidir, anne babasının isteği değil," diyor. Babası, o daha iki yaşındayken, sözlü iletişim kuramadığı için golf vuruşlarını resimler çizerek ona anlatıyormuş. Kendisi de bir sporcuymuş.

Bazen de ailede anne ve baba, birbirinden farklı roller üstleniyor. Babasının koçluk yaptığı tenisçi Maria Sharapova, anne babasının rollerini şöyle anlatmış:[116]

> *En başından itibaren annem ve babam hayatımda farklı roller üstlendiler. Babam pratik demekti, spor ve rekabet demekti. Yani dış dünya. Annem okul, harfler, kitaplar demekti. Yani iç dünya. Rus alfabesini bana defalarca yazdırırdı, her harf mükemmel olana kadar üzerinde çalıştırırdı. Bana hikâyeler yazdırır, Rusça şiirler öğretirdi. "Uzun Çoraplı Kız Pippi" en sevdiğimdi.*

Kendi çocuğuna koçluk yapmak hassas dengeleri korumayı gerektiren bir pozisyon. Aradaki duygusal ilişki, bu süreç doğru yönetilmediğinde yara alabilir. Bunun da ötesinde, pedagojik yöntemler izlenmediğinde sonuçlar ne kadar başarılı olursa olsun duygusal yıkımı beraberinde getirebilir. Bu anlamda ebeveynlerin duygusal koçluk becerileri üzerinde çalışması da çok önemlidir.[117]

---

116 Maria Sharapova, *Unstoppable: My Life So Far,* Sara Crichton Books.

117 Bu konuda hep önerdiğim bir kitap olan John Gottman'ın *Duygusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek* kitabını bir kez daha öneriyorum.

Korku salan ebeveynler

"Baba, ben fareli köye kavalcı olacağım,"
dediğim zaman babam,
"Oğlum aklını başına topla,"
diye diye beni omuzlarımdan tutup çuval silkeler gibi
silkelemişti;
kafatasımın içindeki şeyler yer değiştirdi mi, değiştirmedi mi,
iyice emin olmadan da koyuvermedi;
kutuda zar çalkalanıyor ya hani,
kafatasında beynimi öyle sallayıp durdu işte:
"Oğlum, aklın başına geldi mi?
Geldi mi aklın başına, oldu mu?"
"Geldi, baba."
"Eğer öyleyse, şimdi söyle bakalım
bir gün büyüyünce ne olacaksın?"
"Beyin salatası olacağım baba!"
Adalet Ağaoğlu, *Ruh Üşümesi*[118]

Mademki konu tenisçilerden açıldı, oradan devam edelim. Tenisçi Mary Pierce'in babası Jim Pierce,[119] "koçluk" adı altında, kızını fiziksel ve sözel olarak tartaklayarak "başarmasını" hedefleyen bir baba. Mary yaşadıklarını şöyle aktarıyor:

Tenis asla benim çocukluk hayalim olmadı. Televizyonda izleyip hayatımı sürdüreceğim bir uğraş olmasına ben karar vermedim. Bana tenisçi olacağım söylendi – hatta emredildi, ben de elimden gelenin en iyisini yaptım. On sekiz yaşıma

118 s. 11, 12.

119 https://bleacherreport.com/articles/1653655-the-5-worst-tennis-fathers-of-all-time#slide5

kadar beni babam çalıştırdı ve kazanma baskısı çok büyüktü. Her şeye bir daha başlasam, bu kadar zor olmamasını dilerdim. Ama hayatta hiçbir şey tesadüf değil. Tüm bu olaylar bugünkü beni şekillendirdi.

Kızının katıldığı turnuvalarda rakip oyunculara maç sırasında sözlü saldırılarda bulunan baba, en sonunda bütün turnuvalara katılmaktan men edilmiş. Mary'nin baba korkusu üstesinden gelemeyeceği noktaya ulaştığında, uzaklaştırma emri çıkarmış ve babasından korunmak için bir koruma işe almış.

Benzer bir diğer örnek de jimnastik dalında Olimpiyat şampiyonu olan Dominique Moceanu'nun ailesi. Moceanu'nun jimnastik konusunda içsel motivasyonu yok. Daha doğrusu, yanlış yöntemler izlenmesi sonucunda bu spora olan sevgisi ve motivasyonu zaman içinde kaybolmuş. Onu kamçılayan duygu, *korku*. Babasından ve koçundan çok korktuğu için çok çalışmış:

1996 Olimpiyatlarına kadar geçen süre kariyerimin en zorlu ve stresli dönemiydi. Çok sevdiğim bu spor, (koçlarım) Béla ve Márta Károlyi'yle Olimpiyatlardan önceki yaz antrenman yaparken yavaş yavaş bir kâbusa dönüşmüştü. Sınırlarımı ne kadar zorlarsam zorlayayım onları memnun edemediğimi hissediyordum... Béla ve Márta bana küçümseyerek ve saygısızca yaklaşsa da, onların onayını almaya çalışıp duruyordum. Koç Béla'dan da babamdan korktuğum kadar korkuyordum, ancak ikisini de memnun etmeye çalışıyordum.[120]

120 *The Passion Paradox*, s. 68.

Koçun adı bile korku salıyor! Moceanu, sadece babasının ve koçlarının gazabından korunmak için çalışıyormuş. En sonunda 17 yaşındayken mahkemeye başvurup ailesiyle bağlarını yasal olarak koparmış. Sporu da bırakmış. Dış motivasyon yanlış yöntemlerle ve hassas mizaçla buluşunca sonuç hem psikolojik hem mesleki yıkım olabilir.

Tutku konusunda yapılan çalışmaları inceleyen bir meta-analizde,[121] *başaramama korkusunun performansı bir yere kadar arttırdığı* bulunmuş.[122] Araştırmayı yürüten New York Üniversitesinden psikolog Jocelyn Bélanger'in analizine göre, katılımcılar tehdit altındayken kendilerini bu durumdan kurtarma motivasyonu yüksek oluyor. Bu da performansı arttırıyor. Ancak korku kaynaklı tutku hem *sağlıksız* hem de *sürdürülebilir* değil. *Tükenmişlik, artan stres, kısalan ömür* gibi etkileri var. Uzun vadede toksik.

Penn State Üniversitesinden sağlık ve performans bilimleri profesörü David Conroy da, Moceanu gibi korkuyla motive olan sporcuları incelemiş ve beş korku kaynağı tespit etmiş:

---

121 T. Curran, A.P. Hill, P.R. Appleton *ve diğerleri*, "The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on intrapersonal outcomes," *Motivation and Emotion*, (2015) 39: 631. https://doi.org/10.1007/s11031-015-9503-0.

122 Bir çalışmada katılımcılara başaramamaktan korkup korkmadıkları sorulmuş. Sonra bir kapı kolunu var güçleriyle sıkmaları istenmiş. Sonrasında katılımcıların yarısına, yakın dönemdeki başarısızlıklarını düşünüp yazmaları söylenmiş. Diğer yarısına da yakın dönemdeki başarılarını yazmaları söylenmiş. Ardından tüm katılımcılardan kapı kolunu yine olabildiğince güçlü sıkmaları söylenmiş. Başarısızlıktan korkmayanlar, yakın dönemde başarı kazanıp kazanmamış olmalarından bağımsız olarak, performansta bir değişim sergilememişler. Başaramamaktan korkanlar, bu konuyu düşünüp yazanlar, anlamlı düzeyde daha güçlü bir performans sergilemiş.

1. Utanç
2. Pozitif benlik algısını kaybetme
3. Belirsiz gelecek
4. Sevdiklerinin ilgisini kaybetme
5. Sevdiklerini üzme

Conroy'un araştırmasına göre bu korkular kısa vadede motivasyonu ve performansı arttırsa da, uzun vadede sürdürülebilir sonuçlar getirmiyor. Çocuğu gitmek istemediği bir yolda baskıyla gitmeye zorlamak kendini gerçekleştirme amacına hizmet etmiyor.

Kenardan izleyen aileler

Tenisçi Roger Federer'in ailesi daha farklı bir yol izlemiş. Annesi tenis koçu ama ona bir kez bile koçluk yapmamış. Erken dönemde oğullarını serbest bırakmışlar. O da farklı spor dallarını denemiş. Ailesinin onun için özel bir planı yokmuş. Sadece doğal eğilimlerini dikkatle izlemişler.

Roger oyun oynamayı çok seviyormuş. İçinde top olan herhangi bir oyun onun için eğlenceliymiş. Ergenlik yıllarında tenise ilgi duymaya başlamış. Yavaş yavaş diğer sporları bırakıp tenise yönelmiş. Bu durum uzun vadedeki performansını etkilememiş. *Daha önce de söylemiştik; erken dönemde farklı sporlar yapmak farklı kas gruplarını geliştirdiği için bir spordan diğerine geçişte avantaj sağlıyor.*[123]

123 Araştırmalara göre birçok sporda erken uzmanlaşma şart değil, hatta özellikle kaçınılması gereken bir durum. Sprinti ele alalım. Erken dönemdeki antrenman ağır ise hız gelişimini engelleyebiliyor. "Hız platosu" denilen duruma geliniyor. Bu ne demek? Koşucu belli bir üst sınıra ulaşıyor, sonra o hızda ve ritimde takılı kalıyor. Bu erken dönemde yoğun antrenmanın yarattığı bir sonuç.
Bu konuda Uluslararası Atletizm Federasyonunun yaptığı açıklama

Ailesi onu hiç iteklememiş. Tersine, kendini fazla kaptırmaması için temkinli davranmışlar. Babasının tenis konusundaki tek tavsiyesi *"dürüst oyna"*ymış. Anne baba, koçun işine hiç karışmamış. Bunun doğru olmadığına inanan bir aileymiş.

Buraya kadar gördüğümüz bütün modellerde aile çocuğun yeteneğinin gelişmesi için çaba ortaya koyuyor, ancak bu çabanın *dozu* ve *şekli* birbirinden çok farklı. Sağlıklı ve sürdürülebilir olan, Federer örneğindeki gibi çocuğun izinden gitmek, ittirmeden destek vermektir. Öte yandan eğitim psikoloğu olan ebeveynler bile bazen akla hayale sığmayan yollara başvurabiliyor.

Projeci aileler

Macar László Polgár bir eğitim psikoloğu. Aynı zamanda bir matematik öğretmeni. Aziz Sancar gibi o da "yeteneğe değil çabaya inandığını" söylüyor. Çocukların olağanüstü potansiyele sahip olduğunu, bunu ancak toplumun ortaya çıkarabileceğini düşünüyor. Bazı insanların *mükemmeliyeti kendilerine layık görmediğine* inanıyor ve bunun yanlışlığını kanıtlamak istiyor. Çalışmak istemeyen insanların işine böylesi geliyor da olabilir tabii, ama bu ayrı bir tartışma konusu.

1960'larda bu fikir çok tuhaf karşılanıyor. Ona tedavi görmesini önerenler bile oluyor. Ama László, bu savını kendi çocukları üzerinde test etmeye karar veriyor. Yalnız ufak bir pürüz var: Çocuğu yok! Projenin ilk adımı olarak kendine bir eş arıyor. Clara adındaki bir kadınla mektup arkadaşı oluyor. Mektuplarında çocuklarının dünya çapında yeteneklere sahip olabileceği konusunda teorilerini anlatıyor.

---

da aynı şekilde. Başlangıç düzeyinde çok erken yaşta ağır bir antrenman, genel gelişimi engelleyebiliyor. Yani erken dönemde bir yönü fazla geliştirmek iyi değil. Bunun gereksiz ya da zararlı olduğu araştırma sonucu.

"Benimle evlenip yetenekli bebeler projeme destek verir misiniz?" çağrısı nihayet karşılığını buluyor. Clara onunla evleniyor. İlk kızları Susan doğuyor. Baba, satranç eğitiminde karar kılıyor, çünkü satrancın sonuçları tartışmaya açık değil. Sanatçı ya da romancı olsa kızın başarılı olup olmadığı tartışılabilir. Satranç başarısı ise skorla ölçülen, objektif bir başarı.

Baba, satranç pedagojisiyle ilgili bir sürü kitap okuyor. Susan'a evde eğitim veriyor. Bunu oyun şeklinde yaptığı için Susan kısa süre içerisinde satranca âşık oluyor. Çiftin ikinci ve üçüncü kızları da oluyor. Onlar da satranç oynamak istese de, babaları çok erken başlasınlar istemiyor. *Ayaklarını alıştıra alıştıra* ilerliyor. Ellerine önce sadece satranç taşlarını veriyor. Önce dokusunu, şekillerini, malzemeyi sevsinler istiyor. Ne de olsa eğitimci. Sevginin bilgiden önce geldiğini iyi biliyor.

Kızlar 5 yaşına geldiğinde teknik eğitimlerine başlıyor. Onlar da satranca bayılıyorlar, çünkü motivasyonları ilk dönemdeki doğru yaklaşım sonucunda yüksek. Sonuç ne mi oluyor? İlk kız Susan 15 yaşında kızlarda dünya şampiyonu oluyor. İkinci kardeş Sofia, "sadece" dünyanın en iyi ilk altısı arasına girebiliyor. İçlerinde en başarılısı olan üçüncü kız Judith, gelmiş geçmiş en iyi kadın satranççı olarak biliniyor.

Judith'le ilgili şu hikâyeyi de paylaşmadan geçmeyeyim. Garry Kasparov, Judith için şöyle bir yorum yapmış: *"Olağanüstü bir satranç yeteneği var ama ne de olsa bir kadın. İş, kadın psikolojisinin kusurlarında bitiyor. Uzun bir mücadeleyi sürdürebilecek bir kadın yok."*

Judith buna cevaben ne yapıyor? 2002'de Kasparov'u yeniyor. Judith'in cevabı, mücadelenin, yetenek ve zekânın cinsiyetle bir bağı olmadığına iyi bir kanıt. Kasparov'un yorumu da zekâ ve akıl arasındaki farka iyi bir örnek. Zeki insanlar her zaman akıllıca davranmayabiliyor.

Bu arada ilginç bir bilgi de şöyle: Hollandalı bir milyarder, kızların babasına bir teklifte bulunmuş. "Geri kalmış bir ülkeden üç erkek çocuk evlat edin, ben finanse edeyim, bakalım aynı sonuçları tekrar edebiliyor musun?" diye ona meydan okumuş. Ancak Polgár'ın "yetti gari" diyen eşi Clara, aynı süreçten tekrar geçmek istememiş. Bu şekilde baba, teorisini kanıtlayamamış.

Polgár kardeşler, kendi söylemelerine göre çok mutlular. Yapmak istedikleri başka bir şey olmadığını söylüyorlar. Aile aşırı özverili, çocuklar hem hayatlarından memnun hem de çok başarılı. Ancak duyduğumuz her başarı hikâyesine karşın duymadığımız binlerce hüsran hikâyesi de vardır. Burada anahtar, *doğal eğilim ve iç motivasyon*.

Çocuklar için iyi bir gelecek hayali kurmak kötü bir şey değil. Çocuğunu seven hangi ebeveyn aksini hayal eder ki? Asıl sorun, bunun için *eksik ve yanlış bir destek sistemi* kullanmakta yatıyor. Bir insan yaptığı işi sadece etrafın isteğiyle yapıyorsa, sonuç verimsiz ve kısa ömürlü oluyor. Erkenden sıkılıp bırakabiliyor. O yüzden çocuğun ne düşündüğünü, hissettiğini, mizacını dikkate almak çok önemli. Anlamlı ve sürdürülebilir sonuçlar doğal eğilimler ve seçim özgürlüğüyle geliyor.[124]

Hangi çocuk ya da hangi anne babasınız?

Yeteneğe giden yolda tek bir ebeveynlik yaklaşımı olmadığını görmenin, aileler için hem kafa karıştırıcı olduğunu, hem de "her şey bana bağlı" yükünden kurtardığı için rahatlatıcı olduğunu

124 Çoğu insanın *başarıya götürme yöntemleri başarısız*. Bu nedenle *Çocuklar Nasıl Başarır* ve *Çocuklar Nasıl Başarır 2* kitaplarını yazdık. "Senin için saçımı süpürge ettim" gibi psikolojik şantajların ve "Oku da adam ol, bak diğerleri sürünüyor" gibi beylik lafların ötesinde yöntemler arayanlar için dünyanın en önemli araştırmalarını bir araya getirdik.

düşünüyorum. Siz de belki bu farklı aile modellerinden birinde büyümüş olabilirsiniz. Çocuğunuzu buradaki modellerden birine yakın bir anlayışla yetiştiriyor olabilirsiniz. Bu bölümü yazmaktaki amacım, kendi hikâyenizi bu açıdan düşünmeniz yolunda sizi teşvik etmekti.

Anne Beynim Aç kitabımda farklı seçimlerin olası sonuçlarını şöyle değerlendirmiştim:

1. Çocuğa kendi yolculuğunda destek olursanız ve başarılı olursa, herkesin kazandığı bir senaryo olur.
2. Destek olursanız ve sonuç başarısız olursa, "En azından ailesi olarak yanındaydık, içinde ukde kalmayacak" dersiniz, vicdanınız rahat olur.
3. Destek olmazsanız ve sonuç başarısız olursa, "Beni yalnız bırakmasalardı başarırdım" diye düşünebilir. Bu her zaman doğru olmasa da, bu düşüncesi yüzünden aranız bozulabilir.
4. Destek olmazsanız ve başarılı olursa, size rağmen başardığını düşünür. Size karşı içten içe veya aleni bir kırgınlık yaşayabilir. Bu bir seçim. Her seçimin sonuçları ayrı.

Bana göre bu süreçte en sağlıklı yaklaşım kendimize samimiyetle şu soruyu sormak: Kim bu küçük insan? Mizacı, kapasitesi, potansiyeli hangi alanda? Onu anlamaya hevesli olmak gerek. Kendi isteklerimizin ötesindeki çocuğu görebilmek zor bir süreç. Ancak söz konusu bir hayatsa, buna değer.

Bir karınca hikâyesi

Engin Geçtan'ın *Hayat* kitabında bir hikâye okumuştum. Bir gün denizin kıyısında otururken önünden dev bir karınca geçmiş. Karınca dalgalara doğru ilerliyormuş. Onu dalgalar-

dan kurtarmak için eliyle tutup kendine doğru çekmiş. Karınca tekrar geri dönmüş, denize yürümüş. Yazar bunu açıklamaya, anlamlandırmaya çalışmamış; karıncanın yazgısına saygı duymuş.

Karşımızdaki çocuk da hikâyedeki karınca gibi. Hayat onun kendi yolculuğu. Bir gün dalgalara koşmak isterse, ona engel mi olacağız? Yoksa dalgaların üzerinde ayakta kalması için gerekli becerileri kazandırmak daha mı doğru olur? Tabii çocuk boğulurken elimizde ince belli bardakla çay içip izleyelim demiyorum.

Kendini gerçekleştirme süreci, karmaşık ve uzun bir süreç. Bu maratonda bence ailenin rolü, "Biz destek verelim, yön gösterelim, bırakalım uzun vadede o kendi yolundan gitsin" olmalı. Yolu her neyse, bırakalım o yolda kendi hızında, kendi tarzında gitsin. Bırakalım varlığı tüm güzelliğiyle su yüzüne çıksın, ışıl ışıl parlasın.

"*Kendim olmalıyım, diye tekrarlıyordum,*" diyor Orhan Pamuk *Kara Kitap*'ta. "*... onlara hiç aldırmadan; onların seslerine, kokularına, isteklerine, sevgilerine ve nefretlerine aldırmadan ben kendim olmalıyım; çünkü kendim olamazsam onların olmamı istedikleri biri oluyordum ve onların olmamı istedikleri o insana hiç katlanamıyorum ve onların olmamı istedikleri o dayanılmaz kişi olacağıma hiçbir şey olmayayım ya da hiç olmayayım daha iyi, diye düşünüyordum.*"

Kendin olamamanın yükü çok ağır. Ailenin çocuğa sağlıklı bir özdeğerlendirme için destek olması, önerilerini sunması ve uzun vadede hayatıyla ilgili seçimleri ona bırakmasını çok kıymetli buluyorum. Yoksa kendi hırslarımız uğruna çocukların hayallerini çalıyoruz ve ne olduğunu anlamadan büyüyüp bize dönüşüyorlar.

ÖĞRETMEN: POTANSİYEL, NASIL ÖĞRETMENLERİN ELİNDE YEŞERİR?

Genç insanların modellere ihtiyacı vardır,
eleştirmenlere değil.
John Wooden

5 yaşına kadar konuşma özürlüymüşüm. Sebebini hâlâ tam bilmiyorum. Çevremde birçok farklı dil konuşulduğu için dediler bir ara... Konuşmaya çalıştığım zaman münasebetsiz bir yerde yutkunma başlıyormuş. Bir de İsviçreli mürebbiyem çok dövermiş beni, onun etkisi de olabilir dediler... O dayakların hasarları bugün bile hâlâ benimle. Mesela araba kullanamam. Daha doğrusu mekanik hiçbir şey kullanamam... Beynimin bir noktası dayak yüzünden zarar görmüş...

Ablam ile kuzenimi ilk okula yazdırmak için götürürlerken beni de yanlarına alıyorlar. Daha 5,5 yaşındayım. Onlar işleriyle uğraşırlarken ben bir sınıfa kaçıyorum. Orada iriyarı bir kadın var, beni kucağına alıyor... Bir kitap açtı önüme; bir başak, bir ay resmi var. "Oku," dedi, nasılsa "ay" demişim. Kadında bir sevinç. O sırada annem sınıfa girdi. Kadından özür filan diledi. O da "Bu çocuk burada kalacak, ben onu eğitirim," demiş. İşte benim hayatımı kurtaran o öğretmendir.[125]

Bu 5 yaşına kadar konuşamayan küçük kızı tanıdınız mı? Türkiye'de halkla ilişkiler deyince akla gelen ilk isimlerden, Betül Mardin. O öğretmenle karşılaşmasaydı, hayatı nasıl bir yöne giderdi acaba? Hepimizin hayatında da geri dönüp teşekkür et-

125 https://hthayat.haberturk.com/yasam/roportajlar/haber/1008329-betul-mardin-cok-flort-ettim-cok-sukur

mek istediğimiz, potansiyelimizi tetikleyen öğretmenlerimiz yok mudur?

Yazar Aydın Boysan'ın da annesi aynı zamanda sınıf öğretmeniymiş. Öğretmeni-annesiyle ilişkisini sevimli bir dille anlatıyor: *"Evde de, 'Dersim yok bu akşam' diyemezdim, öğretmen burnunun dibinde, istersen de! Dört sene bana öğretmenlik yaptı, korkusu hâlâ yüreğimdedir... 92 yaşındayım, hâlâ annemin korkusuyla çalışıyorum. Yukarıdan beni seyrediyordur diye!"*[126]

Sizin hayatınızda en çok iz bırakan öğretmeniniz kim? Potansiyelini gerçekleştirebilmiş şanslı azınlığın içindeysek eğer, *"onun da katkısıyla"* dediğimiz, hayatımıza dokunabilmeyi başarmış, minnetle andığımız öğretmenlerimiz yok mu?

Potansiyeli en iyi şekilde destekleyen öğretmen nasıl biridir?

İyi öğretmeni nasıl bulursunuz?

Yetenek gelişimi uzmanı Prof. Anders Ericsson, *"Başarınız için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri iyi bir öğretmen bulmak ve onunla çalışmaktır,"* diyor. İyi bir öğretmen bulma konusunda tavsiyeleri sıralıyor. Hepimizin birilerinin öğretmeni olduğunu unutmayalım. Bu açıdan bu önerilerden herkes kendine bir pay çıkarabilir:[127]

1. Dünyanın en iyisi olmasa da alanında başarılı olmak zorundadır.
2. Yolun başındaysanız, makul düzeyde becerisi olan her öğretmen katkı sağlar. Birkaç yıldır eğitim alıyorsanız, daha ileri seviyede bir öğretmen gerekir.

126 https://www.hurriyet.com.tr/92-yasimda-h-l-ogretmen-annemin-korkusuyla-calisiyorum-20395557.

127 Anders Ericsson, *Zirve*, s. 180-184.

3. Kendisi o alanda yüksek performans gösterebilir ama bu başkalarına öğretebileceği anlamına gelmez. O alanda öğretmenlik becerisi ve deneyimi olmalıdır.
4. Eğitmen hakkında övgü dolu online yorumlar okuyorsanız dikkatli olun. Bu yorumlar öğretmenin etkili olmasından çok cana yakın ve eğlenceli olup olmadığına dayanır. O kısımları geçip, öğrencilerin kaydettiği ilerlemeyi ve aştıkları engelleri anlatan kısımlara bakın.
5. Öğretmenle pratik yaptığınız saat dışında kendi başınıza çok pratik yapacaksınız. Onun verdiği egzersizleri yapacaksınız. Bu nedenle size hangi pratikleri yapacağınızı söyleyen biri yetmez: Neye odaklanmanız gerek? Ne tip hatalar yapıyorsunuz? İyi performansı nasıl anlayacaksınız? Bunları söyleyen kişi iyi öğretmendir.
6. Öğretmenin eski ve şimdiki öğrencilerini araştırıp onlarla konuşun. Neler söylüyorlar? Becerinin ne kadarı öğretmenle ilgili?
7. Gelişmediğinizi hissediyorsanız yeni bir eğitimci ya da koç bulmak daha iyi olabilir.

Gelişim odaklı olmak

Gelişim odaklı bir öğretmen olmak da, iyi öğretmen olma kriterlerinden biri olarak görülüyor. Bir araştırmada Prof. Carol Dweck ve ekibi, bir okulda öğretmenlere anket yapıyor. Ankette hayali bir öğrenciden söz ediliyor. Bu öğrencinin matematik sınavından 10 üzerinden 5 aldığı belirtiliyor. Başka bir bilgi verilmiyor. Öğretmenlere soruyorlar: "Bu öğrenci sence nasıl biridir? Ona nasıl davranırdın?"

Öğretmenler vasat öğrenci algısı üzerinden cevaplar yazıyor. İçlerinden sadece biri, yönetime kızgın bir mektup gönderiyor:

Sayın yetkili, anketinizi tamamladım. Lütfen benim sonuçlarımı araştırmanızın dışında tutun. Bence yaptığınız araştırma bilimsel değil. Maalesef anketinizde yanlış bir varsayım var. Öğretmenlerden bir öğrenciyle ilgili varsayımda bulunmasını istiyorsunuz; bunu sadece kâğıt üzerindeki bir rakama göre yapmasını istiyorsunuz.

Performans tek bir değerlendirmeyle bilinmez. Bir çizginin eğimini tek bir noktayla belirleyemezsiniz, çünkü ortada bir çizgi bile yoktur. Zaman içerisindeki tek bir nokta ne trendleri ne gelişimi ne çaba eksikliğini ne de matematik yeteneğini gösterir.

Saygılarımla.

Mektubu yazan öğretmen, tam anlamıyla gelişim odaklı bir öğretmen. Böyle öğretmenler "Öğretebilir miyim?" diye sormaz, "Nasıl öğretebilirim?" diye sorar. "Bu çocuk öğrenir mi?" demez, "En iyi hangi yöntemle öğrenir?" der.

"Bu çocuğu çok şımartmışlar, bununla uğraşılmaz," demek yerine "Ailesinden ilgi görmemiş, yanlış yöntemlerle buraya kadar gelmiş olan bu çocuğun hayatta en büyük şansı ben olabilirim," diye düşünür.

"Bu çocuğu sınıftan nasıl gönderebilirim?" demek yerine "Bu çocuğu sınıfa nasıl entegre edebilirim? İhtiyaçları için uygun bir ortam nasıl sağlayabilirim? Sağlayamayacaksam en uygun ortam nasıl oluşturulabilir?" diye düşünür. Gelişim odaklı öğretmen, zorluklarla karşılaşınca sızlanmak, suçlamak ve söylenmek yerine gelişime açık bir şekilde durumu yeniden çerçeveler.

Gelişim odaklı bir öğretmen, çocuğun potansiyelini keşfetme ve inşa etme yolculuğunda büyük şanstır. Ancak bu da iyi bir öğretmen olmak için tek başına yeterli değildir. Bu bir tutum beyanından öte bir uygulama disiplinidir.

Verimli geri bildirimde bulunabilmek

Helping Children Succeed kitabında Paul Tough, bir satranç öğretmeninin yöntemini kaleme almıştı. Elizabeth Spiegel, Brooklyn'de çok yoksul zenci çocukların devam ettiği bir ortaokulda satranç öğretiyor. Okulun takımını öyle iyi hazırlıyor ki, en varlıklı özel okul takımlarını yenip ulusal şampiyonluklar kazanıyorlar.

Spiegel, öğrencilerine satranç öğretmenliğinden daha fazlasını veriyor: *aidiyet duygusu, özgüven ve amaç.* Öğrenciler zor görevlerde sebat ediyor, büyük engelleri aşıyor, sıkıntı ve kayıplarla kararlılıkla ve dayanıklılıkla mücadele ediyor, kendilerini imkânsız görünen uzun vadeli hedeflere adıyorlar.

Peki Elizabeth Öğretmen bunu nasıl başarıyor? Öğrencilerine koçluk yaparken asla "karakter, özkontrol, irade" gibi sözcükler kullanmıyor. Onlara sadece satrançtan söz ediyor. Motivasyonel konuşmalara ya da ilham cümlelerine de başvurmuyor. Bu yöntemler de yanlış değil, sadece onun baskın tarzı bu değil. Teknik analizi, motivasyona tercih ediyor.

Şöyle bir pedagojik yöntem izliyor: Oyunlarını onlarla birlikte yoğun bir biçimde analiz ediyor, yaptıkları hataları dürüstlükle ve ayrıntıyla konuşuyor, neyi farklı yapabileceklerini görmelerini sağlıyor.

Öğrencilerinin çalışmasına olan özeni sadece satranç yeteneklerini arttırmıyor, yaklaşımlarını da değiştiriyor. Etrafımızdaki insanların gelişimi için gösterilen samimi çaba, aidiyet ve güven duygusu ve gerçekçi geri bildirim, sebatla çalışmayı destekliyor.

Verimli geri bildirim vermek isteyen öğretmenlere neler önerile*bilir? :*

1. *Güven ortamı.* Öğretmen, ebeveyn, koç ya da patron olarak amacınız üzüm yemek mi, bağcıyı dövmek mi? Geri

bildirim verirken odak noktası karşındakini kötü hissettirmek ve küçük düşürmekse, geri bildirim bir ilerleme getirmiyor. Bunun yerine *beceri* ve *güven* inşa etmek asıl hedef olmalı. Columbia Üniversitesinden sinirbilimci Kevin Oschner'in araştırmasına göre, geri bildirim alanların sadece %30'u bunu uygulamaya koyuyor. Geri bildirim alan kişi kendini güvende ve rahat hissetmiyorsa sonuç verimsiz oluyor.

2. *5 olumluya karşı 1 olumsuz kuralı.* Olumlu geri bildirim beynin ödül merkezini devreye sokuyor, ancak bu hiç olumsuz geri bildirim vermemek anlamına gelmiyor. Burada "5 olumluya 1 olumsuz kuralı"nı kullanabiliriz. Yıkıcı ve destekleyici dil kalıpları üzerimizde çok etkili. *Losada Etkisi* kavramına göre, *söylediğimiz 1 olumsuz sözü ancak 5 olumlu sözle* telafi edebiliyoruz. Hem okulda hem işte hem ailede "insan ilişkilerini başarıyla yönetmek" bu altın oranı tutturmakta gizli olabilir.
3. *Spesifik geri bildirim.* Çocuğa "Kendini geliştirmen gerek" demek herhangi bir beceri kazandırır mı? Ya da sadece "aferin" demek onu geliştirir mi? Geri bildirim verirken spesifik olmak önemli. Mesela "Sınıfta hiç konuşmuyorsun, daha çok söz al" gibi muğlak bir hedef yerine "*Her derste en az 1 kez yorumunu duymak istiyorum*" açık ve net bir geri bildirimdir.
4. *Ânında geri bildirim.* Anders Ericsson'un "bilinçli pratik" adımlarında, en faydalı geri bildirimin ânında verilen geri bildirim olduğunu ele almıştık. Bir eylem ile sonuç, sonuç ile geri bildirim arasındaki mesafe ne kadar kısa olursa, ilerleme ve öğrenme de o derece güçlenir. Bu her zaman mümkün olmayabilir ama bir davranışı düzeltmek için

beklemek yerine ânında doğru yönlendirmede bulunmak davranış değişikliği için çok daha etkili bir yöntem.

5. *Kişiselleştirilmiş geri bildirim.* Efsane basketbol koçu John Wooden'ın geri bildirim tekniklerini bilimsel yöntemlerle araştırmışlar.[128] Wooden'ın söylemlerinin çoğu ne övgü ne eleştiri. Kişiye özel tasarım yapar gibi karşısındakine sürekli neyi iyi neyi kötü yaptığına dair geri bildirim veriyor. "Başarılı" ya da "başarısız" gibi genellemelerle etiketlemekten kaçınıyor. Oyuncuların davranışlarını tek tek mercek altına alıyor. Tek tek odaklanıp hangi hareketi yüzde kaç oranında iyi yaptıklarını ve daha iyi nasıl yapabileceklerini anlatıyor. Bu da efsane sonuçlar doğuruyor.

Sabır, öğretmenliğin temel taşlarındandır

Dünyaca ünlü Teach For America (TFA) diye bir kuruluş var. Kötü koşullardaki okullara gönüllü öğretmen bulan bir kuruluş. Harvard gibi prestijli okullardan mezun olan, hem heyecan verici hem de topluma faydalı bir iş yapmak isteyen gençler çok rağbet ediyor.[129]

---

128 *Çocuklar Nasıl Başarır?* kitabımızda araştırmaları ayrıntılı olarak okuyabilirsiniz.

129 Kuşak araştırmacısı Evrim Kuran'ın kitabında okuduğuma göre, toplumumuzda maalesef gençler gönüllülüğe dayalı işleri yapmada dünya sıralamasında sonlarda yer alıyor. Topluma faydalı hizmette bulunmak isteyen gençlerimizin oranı Amerika ve Kanada'dan %50 daha az. Gençlerimizin aktif vatandaşlık oranı da sadece %5 ve bu konuda Küresel Gençlik Endeksinde en sonda yer alıyoruz. Çok düşündürücü bir bulgu. Kuran, "Bu Türkiye'nin genci duyarsız demek değil, ne ekersek onu biçeriz demek," diye ekliyor. Dev aynasının önünden ayrılıp gerçeği olduğu gibi yansıtan bir aynanın önünde kendimizi sorgulamakta fayda var.

TFA'de adaylar arasından seçim yapmak zor. Her yıl 5.000 kişi başvuruyor. Bunların sadece onda biri işe alınıyor. İlginç olan şu: Birçok burslu öğrenci, havalı okullardan mezun genç reddediliyor. Neden? Çünkü özgeçmiş her şey değil. Bir öğretmeni iyi öğretmen yapan başka önemli özellikler var.

TFA'de adayların özgeçmişleri farklı bir biçimde inceleniyor. Mesela aday, üniversitenin ilk yılında düşük notlar almış diyelim. Yıllar içerisinde notları yükseldiyse, en baştan itibaren hep yüksek notu olan birine göre seçilme şansı daha fazla. Neden? Çünkü o bir mücadeleci. Diğer öğrenci zaten iyi bir liseden geldiyse, yüksek not alması beklenmedik bir durum değil. Oysa dipten yukarıya çıkabilmiş biri, en zor koşullarda devam edebileceğini kanıtlamıştır. İş ona verilir.

Daha öncesinde TFA seçmelerinde farklı bir değerlendirme yöntemi uygulanıyormuş. Mülakatta kişinin alanıyla ilgili sorular soruluyormuş. Mesela fen öğretmenine "Rüzgâr nedir?" gibi sorular soruyorlarmış. "Havada hareket halindeki moleküller" gibi ders kitabı cevapları yerine, yaratıcı cevaplar bekleniyormuş. Öğretmenler bir süre *yaratıcı cevapları bazında* seçilmiş.

Gerçekten de bu öğretmenlerin bir kısmı sınıflarında harikalar yaratmış. Öte yandan bir kısmından hiç olumlu sonuçlar alınamamış. Seçimi yapanlar kendilerini tekrar sorgulamışlar: Sonunda kerametin salt bilginin ötesindeki tutumla ilgili olduğunu anlamışlar. Peki nasıl bir seçme yöntemi izlemeye başlamışlar?

Kara koyun Eminem

Yeni uygulamada değerlendirmenin bir aşamasında öğretmenler bir sınıfa davet ediliyormuş. Hepsinden örnek bir ders işlemeleri isteniyormuş. Bu şekilde kâğıt üzerindeki zekice cevapların uygulamada nasıl karşılık bulduğunu görmek istemişler.

Sınıftaki öğrenciler arasında bir Emine var. Aslında çocuğun adı Emily ama ben sizin için Emine yaptım. Bizim Emine çok "haylaz." Öğretmen bir şey anlatırken sürekli elini kaldırıyor, sözünü kesiyor. Sorulan sorulara yanlış cevaplar veriyor. Sınıfta huzursuzluk yaratıyor. Bazen aşırı hareket ediyor. Emine sınıfın "istenmeyen" öğrencisi, "kara koyunu," "hiperaktifi," "dağınık dikkatlisi," "sorunlu çocuğu." Belki de potansiyel bir dâhi o, kim bilir?

Gel gör ki bu sadece bir rol. Emine, öğretmenin sabrını test etmek için özellikle sınıfa yerleştirilmiş sahte bir öğrenci! Aday öğretmen bunu bilmiyor. O sırada gözlem yapanlar, öğretmenin Emine'ye nasıl tepki verdiğini inceliyor. Çünkü bir öğretmende aradıkları en önemli özellik ne? Sabır.

Sabır sahibi olmayan kişinin öğretmenlik mesleğini seçmesi hem kendisi hem de öğrencileri için "potansiyel katili" bir seçim olabilir. Bu konuda Grigory Petrov'un kaleme aldığı, Atatürk'ün askeri okullarda zorunlu okuma yaptığı, *Beyaz Zambaklar Ülkesi* kitabındaki şu bölümü çok çarpıcı bulmuştum. Sözlerin sahibi, genç Fin entelektüel Snellan, öğretmenlere sesleniyordu:

> *Sizi fedakârlığa çağırıyorum! Herkesi çağırmıyorum. Fedakârlığa razı olan ve bunu yapabilecek olanları çağırıyorum. Affedin, açıkça söyleyeceğim: Her meslekte olduğu gibi, öğretmenler arasında da ruhen hiç de pedagog olmayan kimseler olduğunu biliyorum. Zanaatkâr bile değiller. Onlar kiralık işçiler, öğretmenlik çalışmasını sevmezler, ona lanet ederler. Onlara dostça şunu öneriyorum: Okulu bırakın! Başka bir iş bulun. Gişelerde çalışın. Tüccar olun. Başka bir işle uğraşın. Ama canlı ruha ve yüce bilgilere sahip insanların gerekli olduğu yerleri işgal etmeyin.*[130]

130 Grigory Petrov, *Beyaz Zambaklar Ülkesinde*, s. 61.

"Kimler öğretmen oluyor?" sorusu, ülkemizde de ciddiyetle sormamız gereken bir soru. *Başka yere puanı yetmediği için, ailesi uygun gördüğü için, "bir kadına en uygun meslek" olduğu için, tatilleri uzun olduğu için öğretmenliği seçmek*, yanlış temellere dayandırılmış bir seçim. Bu gerekçelerle yola çıkan birinin, çocuğun potansiyelini keşfedip işlemesi mümkün değildir. Kendi potansiyelini de yanlış yerde heba ediyor olabilir.

Koçlar potansiyeli nereye taşır?

Öğretmenler için geçerli olan her şey, koçlar için de geçerli. "Koç" sözcüğü, Macarca *kocsi* sözcüğünden türemiş. *Kocsi*, at arabası demek. Potansiyelinizi gerçekleştirme yolculuğunuzda size eşlik edecek, güvenebileceğiniz bir kişi koç. *Bir yerden alıp hedefe götüren* anlamıyla bugünlere evrilmiş.

Öğretmenlikte olduğu gibi koçlukta da güven ilişkisi çok önemli; öğrencilerin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını açıkça iletebilmeleri gelişim için şart. "Nasıl bir koç yeteneği parlatır?" sorusuna, ABD'li jimnastik şampiyonu Simone Biles'in koçu Aimee Boorman şöyle cevap veriyor:

> *Elit düzey için çabalayan çok fazla jimnastikçi var. Ancak bu düzeye ulaşmak, tüm tarafların (koç, sporcu, aile) yetenek, taahhüt, bilgi, motivasyon ve özverisi arasında hassas bir denge gerektiriyor. Bu kolay bir süreç değil. Bizim için her zaman kolay olmadı. Zor zamanlarımız oldu, ama birlikte sebat ettik.*
>
> *Bence sihirli bir formül yok. Hangi düzeyde olursan ol olabileceğinin en iyisi olmak için çalışmaya devam etmek gerek. Bizim felsefemiz bu. Aileler çocuklarının güvende hissettiği ve sevdiği bir yer aramalı. Çocuklar her hafta o derslere git-*

meyi istemeli. Bu onlar için haftanın en güzel zamanı olmalı... Koç, sporcu ve aile arasında mükemmel iletişim olan bir yer aramalı.

Motive edici koçluk stili nasıldır?

2000'de yapılan bir çalışmaya göre, koçlar *çok gevşek ya da çok katı olmadığında*, sporcuların motivasyonlarının daha yüksek olduğu görülmüş. Koçlar düzenli olarak geri bildirim vermişler, ama bunu demokratik bir biçimde yapmışlar. Herhangi bir açıklama getirmeden sadece bağırmaya kıyasla bu koçluk stilinin motivasyonu yükselttiği ortaya konmuş.

Otoriter koçlar hiçbir açıklama getirmeden sadece bağıranlar. Geri bildirim verirken koç altta yatan nedeni açıkladığında fayda sağlıyor, yoksa sadece bağırdığınla kalıyorsun. Bunun ebeveynlikte de yöneticilikte de karşılığı olduğunu söylemeye gerek yok.

Aileler getirdikleri kuralların altındaki sebepleri çocuğa açıkladığında da, neyin neden yapılması gerektiği çocukların aklına daha çok yatıyor. Bu şekilde yöntemi içselleştiriyorlar. Kendilerine bir şey söylendiğinde nedenini sorgulama yoluna gidiyorlar. *"Bu bana nasıl fayda sağlayacak?"* sorusunu sorarak kendileriyle bağlantı kurabiliyorlar.

Kendi küçük dünyalarından bir anlam görmediklerinde, isteneni yapmayı mantıklı bulmuyorlar. Bu sefer enerjilerini işi yapmak değil, direnmek için kullanabiliyorlar. Bunu bir tür mantıksızlığa direniş ve karakterlerini savunma olarak görüyorlar. Sizin gördüğünüz yararları onların dünyasına tercüme etmek bundan dolayı önemli.

Karşimdaki insan kim? Karakteri nasıl? Kapasitesi nedir? Onu motive eden nedir? Neden? Bu şekilde motive etmek kalıcı mı, geçici mi sonuç getirir? Doğru anlamak, çözümün ilk adımıdır.

Beşi bir yerde

Yetenek keşfi ve gelişimi konusunda araştırmalar yapan Daniel Coyle, yeteneği geliştiren bir öğretmen, koç ya·da mentorun sahip olduğu beş altın özelliği şöyle sıralıyor:[131]

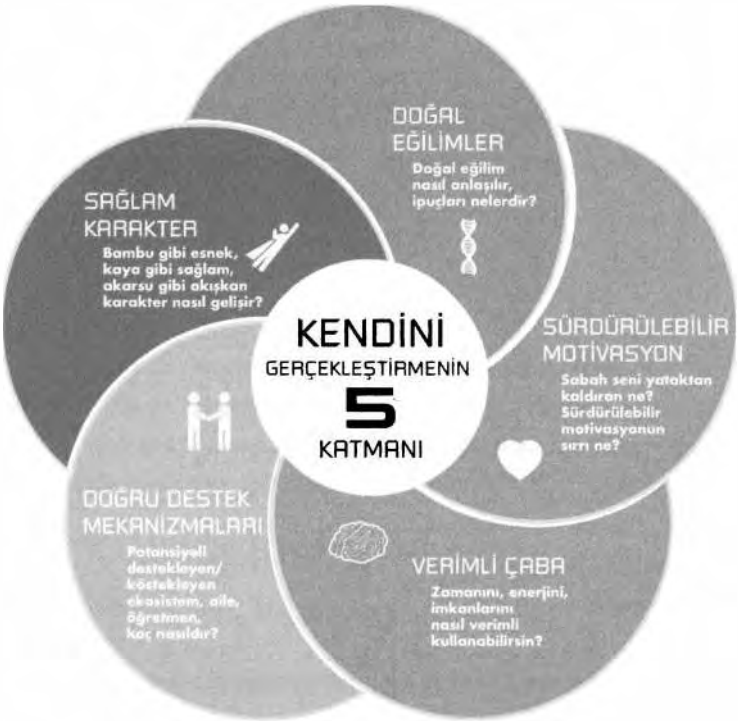
1. *"Bir tek dileğim var mutlu ol yeter" demeyen biri*: Bugün öğretmenlerin ya da koçların önemli bir kısmı çocuğu rahat ve mutlu hissettirmeye, minimum çabayla her şeyin kolayca akmasını sağlamaya çalışıyor. Çabasız ve acısız gelişim olmaz. Coyle bu tutumdaki öğretmen ya da koçların yanından kaçarak uzaklaşmayı salık veriyor.
2. *Bolca saygı, azıcık kaygı yaşatacak biri:* İyi bir öğretmen ya da koç öğrencide saygı, hayranlık ve bir miktar korku uyandırmalı. Sizi yakından izleyen, neyin sizi motive ettiğini bilen, nereden geldiğinizi bilen, nereye gitmek istediğinizi bilen, konuşmak yerine eyleme odaklanan, bazen can acıtsa da dürüstlükten ödün vermeyen, bunu size "gıcıklığından" değil, doğruyu öğretme isteğiyle yapan kişidir.
3. *Kısa ve net yönergeler veren biri*: İyi koç ve öğretmenler vaaz vermek yerine hedefe odaklı kısa yönergeler verenler. Mesela ünlü basketbol koçu John Wooden'ın en çok başvurduğu geri bildirim tarzı, *kısa, net ve çok sayıda* talimat vermekti. "Atışlar arasında topu sür!", "Yürüme!", "Hızlı adım at!" Uzun nutuklar çekmiyordu. En fazla 20 saniye konuşuyordu.
4. *Temelleri öğretmeyi seven biri:* İyi öğretmen ve koçlar, sıkıcı da olsa, en temel hareketleri sürekli ve sistematik olarak tekrar ettirenler. Çünkü yetenek ve beceri ayrıntıda gizlidir. Küçük adımları doğru öğrenmek çok önemlidir. İyi

131 Daniel Coyle, *Little Book of Talent,* s. 34.

öğretmen ve koçlar bunun bilincinde olup usanmadan bu adımların pratiğini yaptırır.

5. *Deneyimli biri:* Yetenek araştırmacısı Coyle, diğer koşullar eşit olduğunda daha deneyimli olan koç ya da öğretmenden yana. Elbette her deneyimli kişi iyi, her genç olan kötü demek değil bu. Ancak *diğer koşullar eşit olduğunda* daha deneyimli olanın, yıllar içinde daha çok bilgi ve beceri biriktirenin daha faydalı olacağını savunuyor.

Aileleri de çocuğun gelişim koçu gibi düşünebiliriz. *Evde kuralları birlikte belirlemek, getirilen kuralların altındaki sebepleri açıklamak, bu kuralları tutarlı ve sakin bir biçimde uygulamak* çocukların aklına daha çok yatıyor. Ayrıca bu yöntemleri uzun vadede içselleştiriyorlar. Kendilerine herhangi bir şey söylendiğinde mantığını sorgulama yoluna gidiyorlar. Demokratik yaklaşım, içsel motivasyonu besliyor.



BEŞİNCİ BÖLÜM

KARAKTER:KAYA GİBİ SAĞLAM, BAMBU GİBİ ESNEK, AKARSU GİBİ AKIŞKAN

Yeterince hazırlanmadan, düğmeye basar basmaz otomatik olarak başarabileceğinizi düşünmek kolaydır. Oysa oraya ulaştıktan sonra da çok hatta belki daha da çok çalışmak sağlam karakter işidir. Sürekli kazanan bir sporcu ya da takım duyunca, kendinize şunu hatırlatın: Yetenekten çok karakteri var.

Carol Dweck

Aşçı baba ile kaygılı kızının hikâyesini bilir misiniz? Kız, babasına yakınmış. "Hayat berbat baba, sürekli mücadele etmekten yoruldum. Sorunun biri bitse öbürü başlıyor." Bunun üzerine babası, "Gel kızım" diyerek onu mutfağa götürmüş. Mutfak dolabından üç tencere çıkarmış. Hepsini suyla doldurmuş. Tencereleri ocağa koymuş. Sular kaynayınca bir tencereye patates, birine yumurta, birine de kahve çekirdekleri atmış.

Baba-kız hiç konuşmadan malzemelerin kaynamasını izlemişler. Kız homurdanmaya başlamış, babasının yaptığına anlam verememiş. Yirmi dakika sonra babası ocağı söndürmüş. Patate-

si, yumurtayı ve kahveyi çıkarıp bir kaba koymuş. Kızına sormuş: "Ne görüyorsun kızım?"

Kız, "Ne göreceğim; patates, yumurta, kahve görüyorum," demiş. "Daha yakından bak. Patatese dokun." Kız dokunmuş. "Bu yumuşamış iyice." "Yumurtayı al ve kır." Kız kabuğu kırmış. Yumurta sertmiş. Sonra kahveyi yudumlamış. Zengin aroması onu gülümsetmiş. "Baba, bunun anlamı ne şimdi?" diye sormuş.

Sabırlı baba anlatmış: "Patates, yumurta ve kahve aynı koşullarda kaynadı. Aynı zorlukla karşılaştı. Ancak her biri farklı tepki verdi. Patates başta sertti, sağlamdı. Su ısınınca kendini bıraktı, zayıfladı, yumuşadı. Yumurta başta kırılgandı ama kaynayınca içi sertleşti. Kahve ise suyu değiştirip yepyeni bir şey yarattı. Söyle kızım, sen hangisisin? Zorluklar kapıyı çalınca nasıl cevap vereceksin? Patates gibi mi, yumurta gibi mi, kahve gibi mi?"

Hiç düşündünüz mü? Siz genellikle hangisisiniz? Patates mi, yumurta mı, kahve mi? Kendini gerçekleştirme yolculuğunda hangi karakterde olduğumuz kabiliyetimiz kadar önemlidir. Hatta bazen daha önemlidir.

Keşfedilmeni sağlayan potansiyelin olabilir ama potansiyelini performansa taşıyacak olan karakterindir. İşe girmeni sağlayan yetenek olabilir ama işte kalmanı sağlayan karakterindir. John Wooden'ın dediği gibi, *"Yetenek seni zirveye taşıyabilir ama orada kalmanı sağlayan karakterindir."*

Karakter, dayanıklılığın da ötesinde iş ahlakı, esneklik ve gelişime açıklıkla da ilgilidir. Bu bölümde, karakteri üç farklı bağlamda ele alacağım: Kaya gibi sağlam bir iş ahlakına sahip misin? Bambu gibi esnek misin, yoksa kuru bir dal gibi kırılgan mı? Beynin akarsu gibi öğrenmeye ve genişlemeye açık mı, yoksa bir göl gibi durgun ve kapalı mı? Birbiriyle yakından ilişkili bu özelliklerin her birine sırasıyla bakalım.

KAYA GİBİ SAĞLAM KARAKTER

Karakteri işe alın, beceriyi eğitin.
Peter Schutz

The Rare Find kitabında yazar George Anders[132] yetenek avcılığı konusunu ele almış. Spor, sanat, eğlence, iş, finans, bilgi ekonomisi, ordu, öğretmenlik, hükümet ve tıp alanından işe alım süreçlerini incelemiş. Vardığı sonuç şu: Yöneticilerin en çok aradığı özellikler 4 yaşında Mozart gibi piyano çalmak ya da kafandan karmaşık dört basamaklı işlemleri çözebilmek değil. Yetenek avcıları, artık en temelde karaktere odaklanıyorlar.

Karmaşık organizasyonlara uyum sağlayabilmek, birinin rehberliği olmadan hareket edebilmek, strese dayanabilmek, gerektiği anda karar alabilmek, bilinmeyenle baş edebilmek çağımıza damgasını vuran temel karakter özellikleri.

Elit okullara girişte öğrencinin karakterini anlamak için tasarlanan sorular var. Öğrenciler başarılı bir deneyimlerini nasıl anlatıyor, hangi zorlukları aşmışlar, hayatta ne ile gurur duyuyorlar? Johns Hopkins Tıp Fakültesi seçmelerini yürüten Dr. Weiss, bazen cevapların buram buram kibir koktuğunu ve bunun bir uyarı sinyali olduğunu söylüyor.

"Doktor adayının kibirli olup olmamasının ne önemi var" diye düşünebilirsiniz. Buna bir hikâyeyle cevap vereceğim: Çok uzun yıllar önce 11 yaşındaki bir çocuk apandisiti patlayınca hastaneye kaldırılıyor. Üç ay hastanede yatıyor. Çok ciddi bir mide enfeksiyonu var. O dönemin ilaçları durumu kontrol altına alacak yeterlilikte değil. Sonuçta çocuk iyileşiyor. Bu süreç içerisinde

132 George Anders, *The Rare Find: Spotting Exceptional Talent Before Everyone Else*, Portfolio/Penguin.

onu hayata döndüren doktor ve hemşirelerle ilgili her şeyi öğrenmek istiyor.

Yıllar sonra çocuk büyüdüğünde, yaşadığı bu deneyim CV'sinde yer almıyor. Ancak Johns Hopkins Tıp Fakültesi'ne kabul edilecek öğrenci adaylarını seçen kişi görevine atanıyor. Dr. Weiss'in çocuklukta yaşadığı bu deneyim, bir doktorun hastasına olan yaklaşımının ne kadar büyük önem taşıdığını ona öğretiyor. Bu yüzden adayları seçerken en iyi notlara sahip olanları ya da en havalı mektupları yazanları değil, en şefkatli ruhları da seçmeye çalışıyor.

"Merhaba ben Michael Jordan, kendimi nasıl geliştirebilirim?"

Spor seçmelerinde de karakter ön planda. Belki birçok insan değerlendirme kriteri olarak sporcunun kaç sayı attığına, kimin çevik ve hızlı olduğuna, hangi takımın daha önde gittiğine bakabilir. Ancak profesyonel yetenek avcıları, belirgin olmayan karakter özelliklerine de odaklanıyorlar. Michael Jordan'ın lise yıllarında basketbol seçmelerindeki tutumu, onu izleyen yetenek avcısı Gibbons'u çok etkilemiş. Genç Jordan maçtan sonra Gibbons'a gidip "Sizce oyunum nasıldı? Kendimi nasıl geliştirebilirim?" diye sormuş. Gibbons "diğer oyuncular attıkları smaçlarla övünürken, onun bu davranışı beni çok etkiledi" diyor.

Bugün okul başvurularından iş başvurularına, takım seçmelerinden girişimcilerin projelerine yapılacak yatırımlara kadar, dünyanın peşinde olduğu şey, *karakter*. Müzikte, tiyatroda, sinemada da aynısı geçerli. Hangi alan olduğundan bağımsız olarak yetenek seçmeleri yapılırken anlamaya çalışılan şey aynı: Kim daha çok çalışıyor, daha sıkı hazırlanıyor? Kim olumsuzluklardan daha hızlı toparlanıyor? Kim baskı altında sakin kalabiliyor? Kim

başkalarıyla daha iyi çalışabiliyor? Tersi de merak konusu: Kim baskı altında kırılıyor? Kim grup dinamiğinden bihaber? Kim hiçbir şekilde kimseyi umursamıyor?

Sadece başarılı performans yeterli değil. Aynı zamanda o adayın bu sonuca ulaşabilmek için yaptığı yolculuk da önemli. Bazı yolculuklar *sağlam alışkanlıklarla* döşeli, ki bu da başka başarılar yolda demek. Bazıları şu an için çok iyi görünebilir, ancak gelecekte sorun çıkaracaklarına dair karakter işaretleri de oradadır.

Büyük ego, büyük yeteneği eleyebilir

Pilotluk gibi teknik bir alanda bile durum farklı değil. Teknik yetkinlik çok önemli, fakat tek başına yeterli değil. Aşırı ego sahibi olan yine kaybediyor. Pilot seçmelerinde, adayın egosu çok büyükse bu bir problem olarak görünüyor. Kriz anında pilotun düşünce yapısı çok önemli. İyi bir pilot, *farklı seçenekleri düşünen, krizi yönetmek için plan yapan, gelen yeni bilgileri işleme almaya devam eden, etrafındaki yardımcı pilot, mühendis, hava trafik kontrolörü ile işbirliği yapabilen, onlardan gelen yardıma burun kıvırmayan* kişi.

Yeni girişimlere yatırım yapacak olanlar da, karakter analizi için *dikkatli gözlem* yöntemini izliyor. Diyelim ki bir girişimci, bir yatırımcıdan maddi destek istedi. Yatırımcı bilinçli olarak cevap süreşini uzatıyor ve o süre içerisinde girişimcinin ne yaptığına bakıyor. Acaba bu yatırımı beklerken hiçbir şey yapmadan duruyor mu yoksa işin gereklerini düzenli bir biçimde yerine getirmeye, işini inşa etmeye devam ediyor mu?

Etkili girişimciler her gün düzenli olarak yapılması gereken işleri yapmaya devam ederler. Hayalciler ise sürekli gelecek hayali kurarlar, ancak bu esnada yapılması gereken işleri ta-

mamlamazlar. Bu nedenle bu tarz insanlara yatırım kararı verilirken hemen cevap vermeyip gözlem süresi uzatılabiliyor. "Sadece konuşan ama yapmayanlardan mı?" sorusuna yanıt aranıyor.

Kısacası hangi alanda olursa olsun, aranan başlıca karakter özellikleri *inisiyatif, sebat, disiplin, eğitilebilirlik, muhakeme, sadakat, liderlik, olgunluk, takım uyumu.*

Fısıldayan yetenekler, bağıran yetenekler

Anders, *"fısıldayan yetenekler"* ve *"bağıran yetenekler"* diye bir ayrım yapıyor. Fısıldayan yetenekler dediği, *esneklik, özgünlük, merak ve şefkat.* Bunlar dışarıdan anlaşılmayan özellikler. Bazı şirketler bu tür gizli erdemler arayışında. Bunun için de küçük ayrıntılara bakıyorlar.

Google'a bir haftada 75.000 kişi başvuruyormuş. Elbette mevcut iş sayısı o kadar değil. Eleme yapmak için bir kişinin özgeçmişini okurken aşağıdan yukarıya doğru bakıyorlarmış. "Dipler" etkileyiciyse, ancak o zaman tepedeki akademik başarıya bakıyorlarmış.

Neden? Özgeçmişin başında klasik bilgiler yer alır: Eğitim geçmişin, çalıştığın yerler, katıldığın seminerler. Son bölümlerinde ise "daha az önemli görünen" bilgiler vardır: Yaptığın sporlar, ilgi alanların, hobilerin, boş zamanlarını nasıl geçirdiğin gibi. Bu şirketler, insanın gerçek hikâyesinin oralarda gizli olduğunu düşünüyor.

Okulda notların muhteşem olmayabilir; çünkü belki üniversiteye hazırlanırken evin geçimine katkı sağlamak için akşamları bir restoranda garsonluk yapmışsındır. Artı puan. Küçükken bir spora gönül vermişsindir, şimdi oradan öğrendiğin dayanıklılık derslerini mesleki hedeflerine aktarabilirsin. Artı puan. Bir hay-

van barınağındaki gönüllü çalışman, şefkatli karakterine dair bir ipucudur. Artı puan. Başarı potansiyeli anlamlı ayrıntılarda gizlidir.

Dur bakalım asker!

Bazen özgeçmişe bakmanın ötesinde, *gözleme dayalı karakter tespiti* de kullanılıyor. Anders, bir özel kuvvet timi için yapılan seçmeleri anlatıyor. Askerlere birkaç saat sürecek bir arama görevi veriliyor. Yüzlerce adayı bir ormana salıyorlar. Küçük işaretler bulmaları isteniyor. Ellerine çok az malzeme veriliyor: Bir harita, bir pusula ve bir pergel. Eğer her şey yolunda giderse arama 8-9 saat sürüyor.

Askerlerin samanlıkta iğne arar gibi işaret aramalarının ne anlamı var? Amaç, yeteneği değil karakteri ölçmek. Peki nasıl? Askerler ormanda gece vakti ilerlerken uzaktan izleniyorlar; bundan haberleri yok. Kaytarmasınlar diye verilen bazı talimatlar var. *Düz yola çıkmayacaksın! Arkadaşından yardım almayacaksın! El fenerini sadece bir kere kullanabilirsin!* Kurallar baştan net bir biçimde söyleniyor.

Arama başlıyor. Koşullar çetin. Arazi bir sürü kesik ağaç kütüğü ve çukurlarla dolu. Etrafta yılanlar cirit atıyor. Kesif çalılıklar her yerde. Aralarından geçerken kollar çiziliyor, kanıyor. Bataklıktan iğrenç bir koku geliyor.

Peki askerler ne yapıyor? Asker de insan nihayetinde. Bir kısmı kaytarıyor.

İşte tam o anda uzaktan bir ses duyuluyor: "Dur bakalım asker!" Asker şaşkın! Ses karanlığın içinden gürlüyor: "Şu anda el fenerini kullanmana izin var mıydı?" Asker telaşla karanlığa doğru "Hayır komutanım!" diye bağırıyor.

Yine de hemen elenmiyor. Tekrar ormana gönderiliyor. Bir daha mı kuralı ihlal etti? O zaman bu bir uyarı işareti. Bu tür bir ihlal iki anlama gelebilir:

1. Kafası söylenenleri almıyor. Karmaşık bir görevi öğrenme kabiliyetinden yoksun.
2. Daha da kötüsü, kimse bakmadığında kurallara uymuyor.

Bu elenmesi için önemli bir gerekçe. Karakteriyle ilgili sağlam bir ipucu veriyor. Bu tembellik, bencillik ya da yalancılık işareti olarak görülüyor. Bir ahlak sorunu. Değerlendirmeciler saatlerce oturup askerleri gözlemliyor. Neden? Çünkü *küçük kötü alışkanlıklar sinsidir, bir takımın yavaş yavaş etkinliğini kaybetmesine neden olur.*

Kimse görmediğinde ne yapıyorsun?

"*Kimse bakmıyorken ne yapıyorsun*?" sorusu, iş ahlakının özünü oluşturur. İş ahlakının eşlik etmediği yeteneğin yarardan çok zarar getireceğini anlayan kurumlar, bu nedenle bu tür meşakkatli yöntemlere başvuruyor.

Küçük ve kötü alışkanlıkların önünü almak, küçük yaştan başlıyor. Dört yaşındaki Steve'in hikâyesinde olduğu gibi. Steve'in babası maranğozdu. Bazen babasını tezgâh başında çalışırken izlerdi. Babası her işin özenle yapılması gerektiğini düşünen biriydi. Dolapların ya da çitlerin en gizli saklı yerlerini bile sanki bir şaheser yapıyormuş gibi büyük bir özenle yapıyordu.

Steve bir gün babasına sordu: "Dolabın arkasını kimse görmüyor ki, neden bu kadar uğraşıyorsun?" Babasının cevabını hayatı boyunca unutamadı: "Ben görüyorum ya, yetmez mi oğlum? Kimse görmese de işini en iyi şekilde yapmalısın."

Bu önemli ders, Steve'i ileride Steve Jobs yapan özelliklerden biri oldu. Apple'ın kurucusu, telefonunun içini kimse görmese de, en ufak ayrıntıya bile hep özen gösterdi. Babasından öyle öğrenmişti: İşe gösterilen özen, temelde bir karakter meselesiydi. İş özeni olağanüstü yetenekle birleşince bir dünya devi doğdu.

Kimse görmese de çocuğun ödevini yapma!

Michele Borba, "ahlaki zekâ" diye bir kavram tanımlamış: "*Doğruyu yanlıştan ayırma kapasitesi; doğru ve onurlu davranmak için güçlü bir etik inanca, donanıma sahip olup bu doğrultuda davranabilmek*." Bunu öğretecek olan yerler, aile ve ardından okul. Çünkü etik temeller hayatın ilk yıllarında atılıyor. Borba'ya göre, 3-15 yaş arasında temel atılmış oluyor.

Steve Jobs örneğinde de olduğu gibi, karakter gelişimi aileden başlıyor. Çocuk işini iyi yapmanın bir erdem olduğunu, sorumluluk almayı, dürüst olmayı önce ailesinden öğreniyor. Her aile buna imkân tanıyor mu? Hayır.

Bazen aileler çocuğun yerine ödevini yapmak gibi "ufak şeylerin" masum olduğuna kendilerini inandırabilirler. *How to Raise an Adult* kitabında, ABD'de çocuğunun yerine ödevini yapan böyle ailelerden söz ediliyor. Ailenin amacı, çocuğun "yarışta" geri kalmaması. Hatta bazı aileler internetten kopyaladıkları ödevleri teslim ediyormuş. Okullar, kopya ödevleri engellemek için *turnitin.com* gibi sitelerden kontrol etse de, bazı aileler yazılımlardan daha kurnaz olabiliyormuş.

Bu ailelerden çıkan çocuklar sağlam, özgüvenli, esnek karakterde değilse onları suçlayabilir miyiz? Çalışmak karakter inşa eder. Kendi sorumluluğunu almak karakter inşa eder. Zorlukla mücadele karakter inşa eder. Kendi kendine bir iş başarmak,

kazanılmış özgüveni *balon* özgüvenden ayırandır. İçsel motivasyonu da arttırır.

Ağaca tırmanmak isteyen çocuğun hikâyesini bilirsiniz: *"Çocuktum. Anneme, 'A*ğaca çıkacağım, yardım et,*' dedim, 'Başkasının çıkardığı yerden inemezsin, düşersin,' dedi. Bunu hiç unutmadım... Ne kadar doğru olduğunu büyüyünce anladım."*

Eğitim ve ticaret farklı alanlardır

Bizim ülkemizde de benzer hikâyeler var. Ünlü bir özel okul zinciri, eski TEOG sınavlarında müthiş "başarılı" sonuçlar elde ediyor. Birinciler oradan çıkıyor, okulun afişleri şehri süslüyor, veliler akın ediyor. Okulun büyük başarısının sırrı, "silgi." Okul yönetimi öğretmenlere talimat veriyor: "Sınav sonuçlarını okurken tükenmezkalem, kurşunkalem ve silgiyle okuyacaksınız."

Silgi de ne ola ki? Sırrı çözemeyenler için söyleyeyim: Çocuk soruyu yanlış cevapladıysa, öğretmen silip doğrusunu yazmak zorunda. Yoksa kızgın veli, okul müdürünü hışımla arıyor: "Çocuğuma sınavdan 100 vermemişsiniz, bu ne rezalet, derhal kaydını başka okula aldıracağım" diye tehdit ediyor.

Okul müdürü öğretmenleri arayıp "*Derhal sınav sonuçlarını 100 yapıyorsunuz, veliler gidecek yoksa*" diye talimat veriyor. Öğretmenin geçindirmek zorunda olduğu bir ailesi de varsa, müdürün emrini yerine getirmekten başka çaresi olmayabiliyor.

Eğitim bu tablonun neresinde? Hiçbir yerinde değil.

William Deresiewicz eğitim ve ticaret arasındaki farkı şöyle açıklıyor:[133]

Ticari ilişki, pedagojik ilişkinin tam tersidir. Müşteriye istediğini verirsin; uzun vadedeki iyiliği seni pek ilgilendirmez.

133 *Excellent Sheep*, s. 69.

Öğrencinizin uzun vadedeki iyiliği sizi ilgilendirdiği için onlara istedikleri her şeyi vermezsiniz. Onları sorgularsınız.

Ticarethane mantığındaki okullar, bazı öğrenci ve velilere *"çok 100 veriyor."* Karakteri hiçe sayan eğitim, eğitim değildir. Notlar bir "kazanç" değildir.

Karakter, kâğıt kalem testiyle anlaşılmaz

İşe alırm sürecindeki gözleme dayalı sınavların amacı, karakteri değerlendirmek. Yetenekli ve zeki bir aday, kâğıt üzerinde "doğru görünen cevabı" işaretlemekte zorluk çekmeyecektir. "*Dürüstlük önemlidir*" demek kâğıt üzerinde kolaydır, ancak bir iş görüşmesinde dürüstlüğünü test eden bir durumla karşı karşıya kaldığında ne yaptığın asıl meseledir.

Aynı şekilde, öfke kontrolünün önemli olduğunu teoride bilebilirsin. Yüz yüze görüşmede bilerek sinirini zıplatacak bir soru sorulursa, pratikte öfkeni ne kadar kontrol edip edemediğin ortaya çıkar. Bu şekilde *özkontrol, duyguları yönetebilme, çatışmayla baş edebilme* becerilerin daha iyi anlaşılır.

Bir diğer yöntem de, adayların *hayali senaryolar üzerinden rol canlandırması*. Mesela yönetici pozisyonuna getirilecek bir aday, bir çalışanla karşı karşıya oturup bir görüşme yapıyor. Böylece iletişim kurabilme, beden dili, empati yeteneği gibi sosyal ve duygusal beceriler değerlendiriliyor. Elbette bu sadece bir önizlenim. Kişinin gerçek karakteri zaman içinde ortaya çıkıyor.

İyi çocuklar daha uzun süre basketbol oynar

Benzer biçimde, bir spor karşılaşmasında, molada oyuncular arasında yaşananlar, oyun sırasındaki performanstan daha önemli görülüyor. Bir toplantıda, 12 Dev Adam'ın da antrenör-

lüğünü yapan Çetin Yılmaz'ın bir konuşmasını dinlemiştim. Bir oyuncuda aradığı özelliğin her şeyden önce karakter olduğunu altını çize çize vurguladı. "Bencil, benmerkezci, fırsatçı, Makyavelist adamdan ne sevgili ne eş ne sporcu olur," dedi. Basketbol da, evlilik de takım oyunu ne de olsa.

Amerikalıların "İyi çocuklar basketbol oynayamaz" sözünün de külliyen yalan olduğunu belirtti. En iyi oyuncularının "kendi halinde ailelerin iyi ahlaklı, entelektüel, çalışkan çocukları" olduğunu vurguladı.

Bunu şuraya bağlayacağım: Çocuğu dünyanın merkezi olduğuna inandıranların, kısasa kısas zihniyetiyle yetiştirenlerin, "özel ve öncelikli" oldukları yanılsamasıyla hareket edenlerin, duygusal ve sosyal becerileri akademik becerilerin yanında önemsiz görenlerin, karakter gelişimine yatırım yapmayanların çocuklarını zor bir gelecek bekliyor olabilir.

En azından dünyanın "iyi olan tarafı"nda, iyi şirketlerinde, iyi takımlarında, iyi insanların yanında yer bulmaları güçleşiyor. Çünkü "iyi dünya" her şeyden çok karaktere önem veriyor. Çocukların iyi insan olarak yetişmesi zaten kendi içinde doğru ve değerli, ama sürdürülebilir sonuçlar için de şart.

Görev sorumluluğu, motivasyondan önce gelir

Yapılan her iş, onu yapan kişinin bir özçekimidir.

Anonim

Eksik iş ahlakının bir nedeninin de, insanların kabiliyetlerine ve karakterlerine uymayan işlere zorlanmaları olduğunu düşünüyorum. Instagram'da bir binanın çöküş videosunu izlemiştim. Bina, kötü bir mühendislik hesaplaması yüzünden akıl almaz bir biçimde devriliyordu.

Akıl yürüttüm: O mühendis tahminen işini sevmiyordu. Tahminen mühendis olmayı kendisi değil, anne babası istedi. Tahminen "Mühendislikte para var" dediler. Tahminen "Mühendislik prestijli, mühendise kız verirler" diye düşündü. "Bir şekilde" mühendislik fakültesine girdi. Oradan onu "bir şekilde" mezun ettiler. Tahminen kopyayla geçti.

Tahminen sadece CV'de mühendis yazdığı için onu işe aldılar, başka bir şeyi sorgulamadılar. Tahminen işine hiç merak duymadı, içinden gelmedi, ayakları geri geri gitti. Belki de sevmediği mesleğin ana hatlarını öğrenmişti, ama sırf patron ısrarla istedi diye iş ahlakını hiçe sayarak özenden yoksun projeyi hazırladı.

Sonuç olarak birileri işini kötü yaptı, birileri bunu canıyla ödedi, birileri *kader* dedi. Bunu her fırsatta tekrar etmeye çalışıyorum: Çocukları sevmedikleri, istemedikleri, merak etmedikleri, doğal eğilimlerinin olmadığı yollara zorla sokmanın bedelini sadece kendileri değil, başkaları da ödeyebilir.

Yine de işini iyi yapmak, *motivasyonla* değil, *sorumluluk duygusuyla* ilişkilendirilmeli. Bu çağın en büyük sorunlarından biri, iş dünyasında motivasyonun görev bilincinin önünde olması. Motivasyon eksikliği, işi kötü yapmanın gerekçesi olamaz. İşini sevmek ideal durumdur; işini sevmesen de düzgün yapmak asgari ahlaki gerekliliktir.

Öğretmen işini sevmiyor diye öğrenciye eksik öğretemez, mühendis işini sevmiyor diye tren rayını eksik döşeyemez, hemşire işini sevmiyor diye hastaya yanlış ilaç veremez. Bunların elbette cezai yaptırımı olmalıdır, ama işler o aşamaya gelmeden önce kişi bunu "vicdani görev" addetmelidir. Bunu bir "görev" değil, "tercih" olarak görmek, bazen ucu hayatlara mal olabilen zararlar doğurur.

Kariyerli ama karaktersiz insanların sorunu nedir?

Çoğu insan "iyilikten kaybettiğini" söyleyip etik davranırsa kaybedeceğini, kazananların çoğunun etik dışı oynadığını söyler. Bu söylemler ne kadar doğru?

Madde madde ele alalım:

1. *Bazen hayalini gerçekleştirememenin nedeni, etik davranman değil, eksik bilgi ve beceriye sahip olman olabilir.* Çoğu insan çaba, disiplin, yetenek eksikliği nedeniyle kaybettiği halde, duruma "ahlaki bir üstünlük" atfetmek için, karşı tarafın kural ihlali yaptığını ve kendisinin etik davrandığı için kaybettiğini söyler. İnsanın kendine karşı hesap verebilirliği önemlidir. Eksikliğini dürüstlükle kamufle etmek bir ego oyunudur.
2. *Çoğu insan "Kötü yoldan gitseydim kesin hedefime ulaşırdım" der ama bu bir illüzyondur*. Kötü yolda da rekabet vardır. Hem de daha sert, kuralsız ve acımasız bir rekabet vardır. Rüşvetle ihale almak kötü yoldur ama bunu yapmaya hazır ve razı birçok eli silahlı müteahhit de bulunur! Kötü yoldan gidip hedefe ulaşamadığınızda ne diyeceksiniz? "Yeterince kötü olmadığım için kaybettim" mi? Dolayısıyla bu da tek başına güçlü bir argüman değildir.
3. *Kötü yolda bedeller uzun vadede ödenir. İyi ve meşru yoldan ilerleyen önce bedeli ödeyip sonra ödülü alır.* Kötü yoldan ilerleyen daha az giriş bedeli öder ama hayatı boyunca gayrimeşru işleri kâbus gibi arkasından kovalar. Bu lekenin bir gün ortaya çıkacak olması içinde bitmeyen bir korkuyla yaşamasına yol açar. Her gece huzursuzluk duygusuyla başını yastığa koyma bedeli ödenecekse, bu bedelin ödülü ne kadar büyük olabilir ki? Kötü yola gir-

mek, mafya ailesine girmek gibidir; çıkış sizin istediğiniz gibi olmayabilir. Ayıyla dans etmeyi seçebilirsiniz ama dansın ne zaman biteceğini siz seçemezsiniz!

4. *Etik davranmaktan bir ödül beklemek de etik değildir.* Ahlak felsefecilerine ve büyük ahlakçılara göre, ahlaki davranışın ödülü kendi içindedir. Kişinin doğru olduğuna inandığı bir davranışı yaptığını bilmesi yeterlidir. Ödül ve kazanç için yapılan içten hesaplı ahlaki davranış masum değildir. İyiliğin ödülü iyi bir şey yapmaktır. "İyi olduğum için bir şey kazanamadım" demek etik değildir. Çünkü iyiliğin kazanç için yapılması, *samimiyet değil strateji* göstergesidir.

Özetle, bir insanın kendi en iyi halini inşa ederken, sadece teknik çalışmalarla yetinmemesi, etik kurallar da oluşturması gerekir. Kabiliyet seviyesi kadar karakter ahlakı da önemlidir.

Karakterin doğruluğu kadar dayanıklılığı da önemlidir. Bir sonraki bölüm, dayanıklı bir karakter inşa etmekle ilgili.

Şimdi anne babalar, bir düşünün ve içtenlikle söyleyin: Aile ortamının, çocuklarınızın karakterinin içinde büyüdüğü ve şekillendiği ortamın, akıl ve ahlaki sağlığı yeterli mi? Çocuklara "Yalan söylemeyin, kandırmayın!" dersiniz, "Bu iyi değil, bu çirkin! Günah. Tanrı sevmez bunu, cezalandırır." Ama kendiniz yalan söyleyip kandırırsınız. Birbirinize yalan söylersiniz. Başkalarına yalan söylersiniz. Çocuklara yalan söylersiniz... Bir şey söyleyip başka şey yaparsınız. Çocuklar bunu hemen fark eder. Önce şaşırırlar. Anlamazlar, tümüyle güvendikleri anne babalarının kendi sözleriyle, çirkin, yanlış, günahkâr davrandıklarını anlayamazlar. Sonra anne babaların bir şey söyleyip başka şey yaptığını anlamaya başlarlar. O zaman çocuklar anne babalarına saygı duymayı bırakır. Onların neyi yapmanın iyi, neyi yapmanın kötü olduğuyla ilgili sözlerini dinlemezler. İyilik ve kötülükle ilgili konuşmaları sıkıcı, gereksiz sözler diye dinlerler.

... Kim onlara sözlerimizin hiçbir anlam taşımadığını öğretir? Biz kendimiz, anne babalar. Çocuklardan sevgi, saygı ve itaat talep etmeyin... Çocukların karşısında size saygı duyacakları, sizi meziyetlerinizle sevecekleri şekilde davranın.

Grigory Petrov, *Beyaz Zambaklar Ülkesinde*

BAMBU GİBİ ESNEK OLMAK

Bethany Hamilton sörfe küçük yaşta başlamıştı. Yedi yaşında anne babasından yardım almadan dalgaların üzerinde süzülebiliyordu. Sörf onun için bir yaşam tarzıydı. Amacı, profesyonel bir sörfçü olmaktı.

Bu küçük sörfçü kız, 13 yaşında sörf yaparken talihsiz bir kaza geçirerek sol kolunu bir köpekbalığına kaptırdı. Hastaneye geldiğinde çok kan kaybetmişti ama onu kurtarmayı başardılar. Yalnız bir sorun vardı. Tek kolunu yitirmişti. Tek kolla nasıl sörf yapabilirdi ki?

Bethany'nin kaybı, kafasında tek soru tetiklemişti: *Hayatta en çok anlam bulduğum işi sürdürmek için nasıl değişiklikler yapmam gerekiyor?* Önce tek eliyle ayakkabı bağlamayı, ayağıyla portakal soymayı öğrendi. Ardından sıra sörfe geldi. Köpekbalığı saldırısından sadece bir ay sonra denemelere başladı. Her denemesinde yeni bir ipucu keşfediyordu. Tek eliyle sörf yapana kadar denemekten vazgeçmedi. Saldırıdan iki yıl sonra, Ulusal Sörf Şampiyonasını[134] kazanan o olmuştu.[135]

Aynı şekilde, atletizm şampiyonu April Holmes, bir tren kazasında sol bacağını kaybetmişti. Hastanede yatarken doktoru ona Paralimpik dergileri verip bu konuyu düşünmesini istedi. *"Yeni hayalin bu... İlk adımı at,"* dedi Holmes kendi kendine. Yeni koşullarına göre uyarlanmış yeni bir hayale yelken açtı. Bizden Sümeyye Boyacı da, daha önce kitaplarımda yer verdiğim, yılmazlık örneği bir diğer başarılı sporcu.

---

134 William B. Irvine, *The Stoic Challenge*, s. 44

135 Hamilton'un hayatını daha yakından öğrenme isterseniz, *Soul Surfer* adlı belgeseli izlemenizi öneririm

Bu hikâyelerin ortak özelliği, "bilişsel esneklik" dediğimiz kavrama örnek olmaları. Hayat mutluluktan, pürüzsüz yaşantılardan, olumlu duygulardan ibaret değil. Kayıplar, zorluklar, kırılganlık ve üzüntü de hayat dediğimiz pakete dahil. İşte bilişsel esneklik, *zorluklar, travma, trajedi, tehdit, stres gibi durumlar karş*ısındaki *uyum becerisi*.[136] İyimser bakış açısını koruyarak hayatın zorluklarıyla baş edebilmek. *Rezilyans, psikolojik dayanıklılık, yılmazlık* gibi isimler de veriliyor. Gündelik hayattan bir benzetmeyle ifade etmek gerekirse, *olumsuzluklar karşısında hacıyatmaz gibi yedi kez düşüp sekiz kez kalkabilmek*.

Muson yağmurlarındaki bambu gibi esnek

Bambu ağacı, esneklik için sık kullanılan bir metafor. Muson yağmurlarında yerlere kadar eğilen bambu ağaçları, fırtına dininince yine eski hallerine dönerler. Eğilseler de kırılmamışlardır. Kuru bir dal gibi güçsüz değillerdir.

Esnek olmak, zorluk yaşamamak ya da acı çekmemek değildir. Aslına bakarsanız, esnekliğe giden yol acı deneyimlerle döşelidir. Önemli olan, olumlu bakış açısını koruyarak yola devam etmektir. Esneklik, hepimizin içinde olan, olağan bir kapasitedir. Tarih boyunca uluslar ve insanlar trajedilerden çıkıp hayatlarını yeniden inşa etmeye çalışmıştır.

Ömürlerin giderek uzadığı, iş ortamlarının daha karmaşık ve rekabetçi hale geldiği, *krizlerin peş peşe yaşandığı, belirsizliğin ve beraberinde kaygının giderek arttığı* bir çağda yaşıyoruz. Bütün bunlar bu çağda bilişsel esneklik kavramının ön plana çıkmasıyla sonuçlandı. Esneklik kadim bir kapasiteyse, özellikle şimdi neden bu kadar gündemde?

---

136 *Resilience* kavramı çeşitli şekillerde çevrilmektedir. Rezilyans, yılmazlık veya duygusal dayanıklılık olarak da tanımlanmaktadır.

150 yıl yaşasak üstüne para verip bizi öperler mi?

Zaro Ağa'yı duymuş muydunuz?[137] Kimi kaynaklara göre Türkiye'nin en uzun yaşayan insanı o. Tam 157 yıl yaşamış! Yedi savaşa şahit olmuş, 10 padişah görmüş, Atatürk'ü de görüp öbür tarafa öyle gitmiş. Yirmi dokuz kez evlenmiş, 28 kez boşanmış. Torun sebil, sayısı meçhul. Yüz elli yaşındayken turistlerle 10 dolara fotoğraf çektiriyor, 15 dolara da kendini öptürüyormuş Zaro Ağa!

Artık 150 yıl yaşasak kimse üstüne para verip öpmeyebilir. Fütüristlerin tahminlerine göre 2050'ye gelindiğinde insan yaşamı ortalama 100 ila 150 yıl olacak. 19. yüzyılda ortalama bir insan 40 yıl yaşasa şanslıydı. Doğuyordun, okula gidiyordun, mezun oluyordun, evleniyordun, çocuğun oluyordu ve ruhuna el Fatiha!

Oysa 1840'tan bu yana yaşam beklentisi her yıl üç ay daha uzadı. İsveç yaşam süreleriyle ilgili en iyi kayıtları tutan ülkelerden biri. 1840'ta İsveç'te bir kadın ortalama 45 yıl yaşıyordu, bugün bu süre 83 yıl.[138] Bizde ve ABD'de yaşam süreleri ortalamada 80 yıla ulaştı.

Yaşam sürelerinin uzaması bir taraftan kulağa güzel geliyor; malum ölümsüzlükle kafayı bozmuş bir türüz. Öte yandan ömürler uzadıkça hastalıklardan ayrılıklara, kayıplardan felaketlere birçok olumsuzluğa da daha uzun süreyle göğüs germek gerekecek. Bu geçişleri yönetmek için de esnek olmak bu çağda önemli bir beceri.

---

137 https://www.sozcu.com.tr/2016/yasam/dunyanin-en-uzun-yasayan-adami-zaro-aga-1059088/3/?_szc_galeri=1.

138 https://ourworldindata.org/life-expectancy.

Bir ömre kaç kariyer sığar?

Ömürlerin uzamasıyla birlikte bir insanın hayatı boyunca onlarca kez iş değiştirmesi bekleniyor.[139] Sadece iş de değil, ortalama 5 kez kariyer değiştirmesi öngörülüyor.[140]

Bu geçişler zor, kafa karıştırıcı ve maliyetli olabilir. Çoklu kariyer hayatları, esnek geçişleri önemli kılıyor. Yeniden öğrenebilmek, değişen ortamlara hızlı uyum sağlayabilmek, kırılmadan esneyebilmek bu açıdan da her zamankinden daha değerli. Bu nedenlerle *Dünya Ekonomik Forumu* gibi kaynaklar, *esneklik* becerisini 21. yüzyılın en önemli becerileri listesinde en tepelerde konumlandırıyor. OECD ülkelerinin 21. yüzyıl becerileriyle ilgili konsorsiyumu p21[141] de hemfikir.

Kariyer cephesinde de belirsizliğin hâkim olduğu bir çağda yaşıyoruz. Yakın gelecekte henüz öngöremediğimiz iş alanları doğacak. Bir süre önce General Electric Türkiye CEO'su Canan Özsoy ilginç bir açıklama yapmıştı. *"Annenize ne iş yaptığınızı 5-10 dakika içinde anlatıyorsanız ve o da anlıyorsa gelecekte işsiz kalacaksınız,"* diyordu.

Özellikle içinde karmaşık problem çözme, yaratıcılık, sosyal ve duygusal becerileri barındırmayan rutine dayalı işler robotlara devrolacak. Bunun nedeni, robotların rutin işleri daha hızlı ve maliyet etkin bir biçimde yapabilmesi. Sonuç olarak belli alanlarda çalışan talebini azalacak. Dünya Ekonomik Forumuna göre 2020'de bugünün işlerinin yaklaşık %35'i önemsiz hale gelecek. 2020'de ilkokula giden öğrencilerin %65'i mezun olduklarında bugün olmayan işlerde çalışacak.

---

139 *The Gen Z Effect*.

140 https://www.ft.com/content/0151d2fe-868a-11e7-8bb1-5ba57d47eff7.

141 www.p21.org.

21. Yüzyıl İçin 21 Ders kitabında yazar Harari, gelecekte en önemli becerilerin *değişimle başa çıkma, yeni şeyler öğrenebilme ve alışılmışın dışındaki durumlarda akli dengeyi koruyabilme* olduğunu belirtiyor. "*Ayak uydurmak için sadece yeni fikirler ve ürünler icat etmek yetmiyor. Önce kendinizi tekrar tekrar yeniden inşa etmeniz gerekecek,*" diyor. Harari'ye göre, iş olmadığından ya da uygun eğitim eksikliğinden değil, *psikolojik dayanma gücünün yetersizliğine* bağlı bir işlevsiz sınıf ortaya çıkabilir.

Batıda 21. yüzyıla VUCA çağı diyorlar. VUCA,[142] "değişken, belirsiz, karmaşık, muğlak" anlamında bir kısaltma. Gerçi Türkiye gibi bir belirsizlik coğrafyasında hayat zaten bize hep VUCA'ydı! Arada kalmış bir coğrafyada, eğitim sisteminden ekonomisine yarın ne olacağının son derece muğlak olduğu bir ortamda, başa çıkma cephesinde çok antrenmanlıyız. Bu bir taraftan bizim için bir avantaj, ancak bu durumun fiziksel ve ruhsal bedellerini de ödüyoruz. Yaşamaktan çok *hayatta kalmanın* mücadelesini veriyoruz.

Oysa bilişsel esneklik sadece hayatta kalmak değil: *Ruhsal ve fiziksel dayanıklılık, kolay uyum sağlamak ve pozitif bakış açısı* da bilişsel esneklik tanımının içinde yer alıyor. Ülke olarak kırılmadan esnemeyi öğrenmeye ve öğretmeye ihtiyacımız var.

142 Volatile, Uncertain, Complex, Ambiguous: VUCA.

Entelektüel esneklik

Yetenek Tanrı'dan gelir, mütevazı ol.
Şöhret insandan gelir, minnettar ol.
Kibir kendinden gelir; dikkatli ol.
John Wooden

İşin bir de karakter olarak esneyebilme boyutu var. Bu çağın problemleri çok karmaşık. Çözümler ancak ortak akılla mümkün. Bireysel çalışmayla özdeşleştirilen bilim alanında bile takım çalışmasının her on yılda bir %20 arttığı görülmüş. Eskiden Einstein veya Darwin gibi dâhiler alandaki en büyük araştırmaları yaparken, şimdi hep büyük takımlar halinde çalışılıyor. Artık farklı uzmanlıkların bir araya gelmesiyle bütünü anlamamız mümkün. Disiplinler arası çalışma olmazsa kendi problemlerimizi de, dünyanın problemlerini de çözerken patinaj yapıp dururuz.

Takım çalışması, *farklı inançlardan, fikirlerden, beyin yapılarından, tercihlerden* insanlarla birlikte çalışabilmek de demek. Farklılıklara saygı göstererek birlikte çalışabilmek, *entelektüel esneklikle* ilgili. Küçük yaştan itibaren kendi tarzının, kendi milliyetinin, kendi zekâsının, kendi inancının, "kendi gibilerin" herkesten üstün olduğuna inandırılmış bir insanın okulda ve iş hayatında bu esnekliği sergilemesi güçleşiyor. Takım çalışmasının esas olduğu ortamlarda *kişisel kibir* de, *ulusal kibir* de dezavantaj.

Bir keresinde bir şirkette sunum yapmaya gitmiştim. İnsan Kaynakları müdürü benimle ilginç bir bilgi paylaşmıştı. Çok iyi okullardan mezun adayların iş için başvurduğunu, zekâ ve yeteneklerinin mükemmel olduğunu, ancak *"küçük dağları ben yarattım"* tavrı nedeniyle takım oyuncusu olamadıklarını söylemişti. Bu nedenle üzülerek yolları ayırmak zorunda kaldıklarını belirtmişti.

Bugün dünyanın en önde gelen şirketleri, işe alım politikalarına "alçakgönüllülük" maddesini özellikle ekliyor. Burada tam olarak sözü edilen, *zihinsel tevazu.* Google'da İnsan Kaynakları Başkan Yardımcısı olan Lazslo Bock, bunu şöyle açıklıyor:[143]

> *Başarılı ve parlak insanlar, başarısızlığı nadiren tatmış oldukları için, o başarısızlıktan ders çıkarmayı öğrenmiyorlar... Bunun yerine "temel atıf hatasına" düşüyorlar. Bu şu demek: İyi bir şey olursa benim deham sayesinde. Kötü bir şey olursa başka biri geri zekâlı olduğu için...*

Dolayısıyla tercih edilen profil, görüşlerini ve projelerini ateşli bir biçimde savunan, ama farklı bir veri geldiğinde de hata yaptıklarını kabul edebilen kişiler. Zihinsel tevazu sahibi olan, özfarkındalığı yüksek, empatik insanlar.

Empati önemli. Başka insanların bakış açısından duruma bakabildiğimizde, önyargılarımızı geride bırakmak daha kolay oluyor. Kendi hatalarını görebilmek de önemli. Sokrates'in "*en bilge insan hiçbir şey bilmediğini itiraf edebilendir*" sözü bugün de geçerliliğini koruyor. Bir bakıma *bilgiden çok bilgeliğin* kıymetinin hatırlandığını söyleyebiliriz.

Stres ortamında esneklik

Dünya Sağlık Örgütüne göre 21. yüzyılın küresel sağlık salgını, stres. Peki bu stresin bir numaralı kaynağı ne? *Center for Disease Control and Prevention*'a göre, çalışanların dörtte biri hayatlarındaki bir numaralı stres kaynağının iş olduğunu belirtiyor. Birçok iş ortamında, hızlı ve yoğun tempodan dolayı çalışanlarda

143 https://www.fastcompany.com/3027116/why-google-wants-new-hires-who-are-humble-and-argue.

tükenmişlik sendromu görülüyor. Çalışma yoğunluğunda da çılgınca bir artış var. Sürekli her yerden ulaşılabilir ve her yerden çalışabilir olmak da yükü arttırıyor. İş stresiyle baş etmek için de esnekliği desteklemek gerekiyor.

Burada *iyi stres* ve *kötü stres* ayrımını yapmakta da fayda var. İyi stres hayatta kalmamızı sağlıyor. Bizi motive ediyor. Performansımızı arttırıyor. Ancak belli bir dozu aşınca, stres kötü strese dönüşüyor. Sağlıksız sonuçlar ortaya çıkıyor. Sağlıksız sonuçlar uzun süre devam ettiğinde, *toksik stresten* söz ediyoruz. Tükenmişlik sendromu, depresyon ve kronik hastalıklar baş gösterebiliyor. Esnekliği koruyabilmek, bu noktaya gelmeyi engelliyor.

Dolayısıyla Henri Matisse'in dediği gibi, "*yeteneğini korumak için ondan güçlü olmalısın.*" Esneklik herkesin hayat boyu geliştirebileceği, öğrenebileceği davranışlar, düşünceler, eylemler bütünüdür. Esneklik becerisinin nasıl güçlendirileceğine geçmeden önce işin bir de mizaç boyuna bakalım.

Esnekliğin mizaç boyutu

Mizaç kişinin duygusal doğasıdır dersek çok yanlış olmaz. Dikkat ettiniz mi bilmem, doğar doğmaz bazı bebekler çok, bazıları daha az ağlar. Bazıları kucakta olmayı sever, bazıları kucağı protesto eder. Bazıları hareketli, bazıları sakindir. Bunların hepsi *"maçın ilk dakikalarında"* öne çıkan farklılıklardır. Mizacın bu nedenle doğuştan olduğu düşünülür.

Mizaçla ilgili sayısız araştırma ve model var. New York'ta 1956'da çok önemli bir çalışma yapılmış.[144] Yüz otuz üç bebeği

144 Söz konusu dokuz boyut şöyle: Hareketlilik düzeyi, biyolojik işlevlerin düzeni ve ritmi, yaklaşma ya da geri çekilme eğilimi, adapte olabilme kapasitesi, duyarlılık eşiği, tepkilerin yoğunluğu ve

doğumdan ergenliğe kadar izlemişler. Gelişimlerini etkileyen dokuz mizaç özelliği belirlemişler. Araştırmacılar bu dokuz boyuttan yola çıkarak üç temel mizaç tipi ortaya koymuş:

1. *Kolay çocuklar*
2. *Zor çocuklar*
3. *Yavaş yavaş uyum sağlayan çocuklar*

"Kolay" mizaçlı bir çocuk düşünelim. Bu çocuk zor bir çevreye doğduğunda, o zorluklar karşısında daha dayanıklı olabiliyor. Fazla etkilenmiyor. Öte yandan "zor" mizaçlı bir çocuk, sakin ve sınırlar koyan bir aile ortamında zaman içinde daha uyumlu hale gelebiliyor. Mizaçla ilgili önemli bir diğer çalışma da Yeni Zelanda'dan.[145] Kırk yıl devam eden Dunedin araştırmasına göre,[146] kişilik gelişiminde kritik dönem 0-9 yaş arası.

Başka kaynaklara göre ise ilk beş yıl çok önemli. Esneklik, beynimizin limbik sistemiyle ilgili. Bu sistemin temeli de hayatın ilk beş yılında atılıyor. Burada oluşan çekirdek kişilik yapısını sonradan değiştirmek mümkün ama zamanla daha zorlaşıyor.

Güzel olan şu ki, beyin nöroplastik bir organ. Neye sık ve düzenli maruz kalırsa, ona göre değişiyor ve gelişiyor. Esneklik kasları da hayat boyu geliştirilebilir. Bizim için de asla geç değil. Yine de çocukluktan başlamak ve temeli sağlam kurmak önemli.

---

enerji düzeyi, duygudurum kalitesi, dikkat süresi ve sebat. Stella Chess ve Alexander Thomas, "The New York Longitudinal Study (NYLS): the young adult periods," *Canadian Journal of Psychiatry,* 35, 557-561.

145 http://dunedinstudy.otago.ac.nz.

146 Üç yaşındayken duygu ve düşüncelerini daha iyi kontrol edebilen çocuk, uzun vadede iş ve özel ilişkilerinde daha fazla tatmin oluyor. Bu bulgu meşhur "marshmallow" çalışmasıyla da örtüşüyor.

Bu tabloda çocuğa nasıl davrandığımız ve hangi mesajları verdiğimiz önemli. *Çocuğa her istediğine hemen sahip olamayacağını ve sabretmeyi* o yaşa kadar öğretmek esneklik için çok önemli. Çocuğa *erken yaşta sorumluluk vermek* çok değerli. *Hataları dünyanın sonu gibi görmemesi için destek olmak* çok önemli. *Kendi başına başarabileceği işlerde geri durmak* çok önemli. *Bebeklikte güvenli bağlanma, aile ve toplum desteği, çocuğun hayatında güvenilir, tutarlı, dengeli bir erişkinin varlığı* esnekliği arttıran diğer faktörler.

Peki esnekliği baltalayan ailevi etkenler neler? *Taciz, ihmal, aile içi şiddet, annenin hamileyken madde kullanımı, anne-çocuk arasında zayıf bağlanma, sınır koymama, çocuğa küçük yaşta sorumluluk vermeme, pozitif teşvikte bulunmama, gelişimsel gecikmelere erken müdahale etmeme.*

Araştırmalara göre, serotonin hormonunu taşıyan gende işlev bozukluğu varsa, bundan da esneklik olumsuz etkileniyor.[147] Ancak bu bir kader değil. *Egzersiz, televizyonu kapalı tutmak, bilgisayar ve telefonların LED ışığını sınırlandırmak, fast food ve ambalajlı gıdadan uzak durmak, kış aylarında vücudun ışık görmesi, yeterli uyku almak,* serotonini arttırmada etkili olduğu bilinen bazı yöntemler.

Bir sonraki bölümde hem kendimiz, hem çocuklarımız için esnekliği destekleyecek diğer yöntemlere bakalım.

ESNEKLİĞİ NASIL ARTTIRABİLİRİZ?

Zorluklar karşısında tepkimizi kısmen deneyimlerimiz, kısmen çevremiz, kısmen de doğamız belirliyor. Her zaman olduğu gibi genler ve çevre birlikte hareket ederek sonucu belirliyor. Esnek-

147 L.E. Shapiro, *Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek,* Varlık Yayınları.

liği geliştirecek sayısız yöntem var. Umarım okumakla kalmayıp uygulamaya da koyabiliriz.

İyimser bakış açısının önemi

İyimser bakış açısı esnekliği arttırıyor. Sinirbilimci Prof. Tali Sharot,[148] iyimserliğin gücünü şu şekilde ifade ediyor:

> *... kötümser beklenti içinde olmanın sorunlu yanı şudur: Kötümser beklentilerin geleceği değiştirme gücü vardır. Olumsuz beklentiler, sonuçları olumsuz bir biçimde şekillendirir. Bu sava herkes katılmaz. Bazıları mutluluğa giden yolun beklentiyi azaltmak olduğuna inanır. (Onlara göre) büyük olmak, aşkı bulmak, sağlıklı kalmak, başarmak gibi beklentiler içinde olmazsak asla hayal kırıklığına uğramayız. Bir şeyler yolunda gitmediğinde hayal kırıklığına uğramaz, iyi gittiğinde de memnun bir şaşkınlık yaşarsak mutlu oluruz. İyi bir teori ama yanlış.*
>
> *Araştırmalar şunu gösteriyor: Sonuç ne olursa olsun, ister kazanalım ister kaybedelim, beklentiyi yüksek tutanlar kendini daha iyi hissediyor. Sonuç olarak, terk edildiğimizde ya da bir ödül kazandığımızda nasıl hissettiğimiz, olayı nasıl yorumladığımızla çok ilişkili.*

Olumsuz durumları olumlu bir biçimde yeniden yorumlamaya *yeniden çerçeveleme* (*reframing)* deniliyor. Bir çalışmada iki katılımcı grubuna öfkeli yüzler gösterilmiş. İlk gruba şöyle bir açıklama yapılmış: "Resimdeki kişiler kötü bir gün geçirmiş ve yüz ifadelerinin bununla bir ilgisi yok." Yani durum yeniden çerçevelenmiş. Diğer gruba da o yüzler kendilerinde hangi duygu-

148 *The Science of Optimism: Why We're Hard-Wired for Hope.*

yu uyandırıyorsa o şekilde davranmaları söylenmiş. Sizce hangi grup gördüklerinden daha az etkilenmiştir?

Önceden açıklama yapılan grubun herhangi bir rahatsızlık yaşamadığı görülmüş. Beyin faaliyetlerine bakıldığında, yeniden çerçevelemenin beyindeki olumsuz sinyalleri sildiği görülmüş. "İstediğiniz gibi hissedin" talimatı alan grup ise olumsuz yüzlerden olumsuz etkilenmiş. Buradan şu sonucu çıkarabiliriz: *Düşüncelerimiz duygularımızı etkiliyor. Ne düşünüyorsak onu hissediyoruz.*

Stanford Üniversitesindeki bir araştırmada da fobileri olan katılımcılara örümcek ve yılanlar gösterilmiş. Bir grupta yine yeniden çerçeveleme yapılmış, diğerinde yapılmamış. Yeniden çerçeveleme grubu daha sonra da yılan ve örümcek gördüğünde duygusal tepkilerini kontrol edebilmiş. Yani durumları yorumlama biçimlerinde *daha kalıcı bir değişiklik* olmuş.

Yeniden çerçeveleme yaparken olayları kendimize olumlu bir bakış açısından açıklıyoruz. Burada kullandığımız dil de çok önemli. "Ben bu işin içinden çıkamam", "Ne kadar uğraşsam da bu hastalığı atlatamayacağım", "Teknolojiyle ilgili işlerde umutsuz vakayım" gibi sınırlandırıcı ve olumsuz ifadeler bizi kısıtlıyor. Dilimiz düşüncemizi, düşüncemiz davranışımızı, davranışımız duygumuzu, duygumuz gerçeğimizi etkiliyor.

İç konuşmalarımızı olumlu yönde değiştirmek, gerçeğimizi de olumlu yönde değiştirir. Gerçekçiliği elden bırakalım demiyorum ama daha şefkatli, destekçi, pozitif bir iç ses bizi daha esnek ve güçlü kılar. "Benim gerçeğim bu" dediğimiz yönlerimizin de değiştiğine şahit olabiliriz. İçimizde güzel, geliştirici bir konuşma dili inşa edebiliriz.

Üstelik bu iç ses, dış sesimizi de olumlu etkiler. Çocuklarımıza da olumlu bir model teşkil ederiz. Peggy O'Mara, *"Çocuklarla konuşma şeklimiz, gün gelir onların iç sesine dönüşür,"*

diyor. Bu noktada kendi iç sesimizin kaynağını da düşünebiliriz. Acaba iç sesimizi şekillendiren ebeveynimizin bizimle konuşma şekli miydi? Ya da onların hayata karşı tutumu muydu? Kendi iç sesimizin içinde anne babamızın iç sesi çınlıyor olabilir mi?

Yeniden çerçeveleme becerisi yaşamsaldır

Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*'nda toplama kampında umudunu yitirenlerin yaşadıklarını anlatıyor. Kamptakilerden biri, kafasında bir kurtulma tarihi belirlemiş. O tarih geldiğinde savaşın sona ereceğine kendini inandırmış. O gün gelip çattığında değişen bir şey olmamış. Adam ertesi gün ölmüş.

Geleceğe dair inancını bitirenler, olumlu düşünme kapasitesini yitirenler, zihinsel ve fiziksel çürüme yaşayabiliyor. *Amaç, umut* ve *cesaret* tükenince, fiziksel bağışıklığımız zayıflıyor. Direncimiz kayboluyor. Bu nedenle hayatta bir amaca sahip olmak ve olumsuzluğun içinde olumlu bir yön bulabilmek, devam edebilmek için çok önemli.

Viktor Frankl, toplama kampında karşılaştığı bir kadının hikâyesini de şöyle anlatıyor:

> *Bu genç kadın birkaç gün sonra öleceğini biliyordu. Ancak onunla konuştuğumda bu bilgiye rağmen neşeliydi. "Kaderin bu büyük darbesi için minnettarım," dedi. "Önceki hayatımda şımarık biriydim, manevi başarıları ciddiye almıyordum." Kulübenin penceresinden dışarıya işaret etti. "Buradaki ağaç yalnızlığımdaki tek arkadaşım." Pencereden bir kestane ağacının tek bir dalı görünüyordu. Dalda iki tomurcuk vardı. "Genellikle bu ağaçla konuşuyorum," dedi bana.*

Şaşırmıştım ve sözlerini nasıl yorumlayacağımı bilemedim. Acaba halüsinasyon mu görüyordu? "Ağaç cevap veriyor mu?" diye sordum ona. "Evet." Peki ne söylüyor? "Buradayım, buradayım, ben hayatım, sonsuz hayatım."

Sevgi, esnekliği arttırır

Esneklik, ölüm ve kayıp gibi sarsıcı olayları yönetmekle de ilgilidir. Bu durumlarda sevgi ortamı, esnekliği arttırıcı etkiye sahiptir. Facebook yöneticilerinden Sheryl Sandberg, bundan birkaç yıl önce beklenmedik biçimde eşini kaybetmiş. Eşi, birlikte tatile çıktıklarında bir kalp rahatsızlığı geçirerek aniden vefat etmiş. Geride 7 ve 10 yaşında iki de çocuk bırakarak...

Sheryl'ın en büyük korkusu, bu acı kaybın çocukların mutluluğunu mahvetmesi olmuş. Babalarının öldüğünü çocuklarına nasıl anlatacağını bilemediği için yas konusunda uzman arkadaşlarına danışmış. Uzmanların bir numaralı tavsiyesi, çocuklarına onları ne kadar sevdiğini ve yalnız olmadıklarını tekrar tekrar söylemesi olmuş. Aynı zamanda psikolog arkadaşı Adam Grant'le birlikte çocukların zorluklar karşısında sebatla devam etmesi konusunda ne varsa araştırmışlar.

"Çocuklara önemli olduklarını göstererek işe başlayabiliriz," diyor Sandberg:

Sosyologlar "önemsenmeyi," başkalarının seni fark ettiğine, seni umursadığına ve sana güvendiğine dair inancın olarak tanımlıyor. Tüm çocuklar, emeklemeye başladıkları andan itibaren dünyadaki yerlerini sorguluyorlar. Başkaları için bir fark yaratıyor muyum? Cevap olumsuz olduğunda, reddedilmiş ve yalnız hissediyorlar. Kendilerine zarar vermeye ve antisosyal davranışlara daha eğilimli oluyorlar. Bazıları kabuğuna çekiliyor.

Harry Potter serisinin yazarı J.K. Rowling, "*Anne sevgisi kadar güçlü bir sevgi, kendine has bir iz bırakır,*" diyor. "*Bu kadar derinden sevilmek hayat boyu bir koruma sağlar.*" Anne, baba, kardeş, eş, arkadaş... İnsanlara değerli olduklarını ve onları sevdiğimizi hissettirmek, onları hayatın zorluklarına karşı güçlü kılan bir kalkan.

Aileler bazen çocukların sorunlarını çözme konusunda çaresiz hissedebilir. Bu son derece doğaldır. Bu durumlarda onlara eşlik edebilir, yanlarında durup dinleyebiliriz. Bu çok büyük bir destektir. Sevgiyi göstermenin sözcüklerin ötesinde bin yolu var.

Sheryl Sandberg ve çocukları oturup kayıpla baş etme konusunda "aile kurallarını" yazmışlar. Ne gibi baş etme stratejilerine gerek duyacaklarının listesini yapmışlar:

1. Üzgün hissedebilir ve bir etkinliğin ortasında ağlama molası verebiliriz.
2. Mutlu hissedebiliriz ve gülebiliriz.
3. Babaları olan arkadaşlarımızı ve kuzenlerimizi kıskanabiliriz ve onlara öfke duyabiliriz.
4. Bu konuyu konuşmak istemediğimizi karşımızdaki kişiye açıkça söyleyebiliriz.
5. Her zaman yardım isteyebiliriz.

Bu kuralların bir posterini yapmışlar. Her gün görecekleri şekilde evin holüne asmışlar. "Bu şekilde duygularımızın önemli olduğunu ve yalnız olmadığımızı hatırlıyoruz, diyor Sandberg.

İyisiyle kötüsüyle paylaşmak

Texas Üniversitesinden psikolog Jamie Pennebaker, acı veren anıların paylaşılmasının zor olduğunu, ancak uzun vadede

zihinsel ve fiziksel sağlığı güçlendirdiğini belirtiyor. Güzel ya da acı verici anıları konuşmak çocukların gelecekteki zorluklarla mücadele kapasitesini güçlendiriyor. Bu nedenle esnek ve mutlu bireyler olma yolunda zorlukları ve kayıpları da hayat dersleri olarak kucaklamak gerekiyor.

UCLA Profesörü Robert Bjork, buna *"arzulanan zorluk"* diyor. Dayanıklılık, mücadelesiz artmıyor. O rahatsızlık verici "*ha gayret*" durumu, yeni sinir bağlantıları kurulduğunun işareti. Beyin de, yetenek de, karakter de mücadelesiz gelişmiyor.

Hikâyesini paylaştığım Sheryl Sandberg ve eşinin bir akşam yemeği geleneği varmış. Her yemekte günün en iyi ve kötü anlarını birbirleriyle paylaşırlarmış. Çocuklar kendi anılarını anlatırken de pürdikkat dinlemeye özen gösterirlermiş. Bunun esnekliği geliştirdiğini düşünerek, eşini kaybettikten sonra da geleneği sürdürmüş. *"Bu şekilde bir kaybın ardından bile iyi şeyleri paylaşabilmek hayatta her zaman şükredecek bir şeyler olduğunu hatırlatıyor,"* diyor Sandberg.

Hedef ne olursa olsun, bir miktar gerilim, dengesizlik ve mücadele yaşamsal görünüyor. Frankl, "*Mimarlar bir arkı güçlendirmek istediklerinde üstündeki yükü artırırlar; bu şekilde parçalar daha sıkı sıkıya birbirine bağlanır,"* diyor. Giderek hem kendi yükümüzü hem de çocukların yükünü hafifletmeye çalıştığımız, her şeyi en kolay yönden halletmeye çalıştığımız bir dünyada, ciddi olarak kafa yormamız gereken bir tespit.

"Anne etkisi"nden kurtulmak esnekliği destekler

Anne babalar, yavrularını koruma güdüsüyle hayatın karanlık yüzünü hasır altı edebilir. Oysaki bu tür koruma amaçlı davranışlar sorunu çözmediği gibi, çocuğun esnekliğine darbe vuruyor. Ne ilginçtir ki, sosyal psikolojide, kötü olayları hasır altı etmeye

"anne etkisi" deniliyormuş. "Kötü haberi vermeye çekinme etkisi" demekmiş. Onyıllardır araştırılan bir kavram.

Çocuğun duygusunu olduğu gibi yaşaması esnekliği destekler. "*Terbiyeli, güvenilir, her şeyi gözünüzden okuyan, anlayışlı, sorun çıkarmayan bir çocuk aslında çocukluğunu yitirmiş olan bir çocuktur,*" diyor psikoterapist Alice Miller.[149] Çocuğun bağırmaması, öfkelenmemesi, ağlamaması marifet değildir. Tersine, bir şeylerin sağlıksız olduğunu bile gösterebilir:

> *Küçük bir çocuk duygularını, ancak yakınında onu dışa vurduğu duyguları ile kabul eden, anlayan ve ona kendi duygularıyla eşlik eden bir kimse bulunduğu zaman yaşayabilir. Yanında bu özellikte olan, ona böyle yaklaşan biri yoksa ve çocuk annesinin veya onu ikame eden kişinin sevgisini kaybedebileceği endişesini duyuyorsa, en doğal duygusal tepkilerini bile kendi ile bir başına ve gizlice içinden yaşayamaz; bunları bilinç dışına itip gömmek zorunda kalır.*[150]

Duyguları dürüstçe yaşamak, sadece çocuk için değil sizin için de önemli. Duygularınızı çocuğunuzla dürüstçe paylaşmak, ona bu konuda model olmak demektir. Bu şekilde çocuk kendi duygularını da paylaşabileceğini öğrenir. Duygusal dürüstlük, çocuğun önünde dağılmak anlamına gelmiyor elbette. Ancak üzgünken üzgün, neşeliyken neşeli, öfkeliyken öfkeli olduğunu ifade etmek, "mış gibi yapmak"tan daha yapıcı ve sahici.

Halının altı mikropla dolu olursa hastalıklara da davetiye çıkar. Gömdüğümüz her duygu, fiziksel ve ruhsal bağışıklık sistemimize darbedir.

---

149 Alice Miller, *Yetenekli Çocuğun Dramı*, s. 25.

150 Alice Miller, *Yetenekli Çocuğun Dramı,* s. 20.

Esnekliğe model olmak

Dr. Dan Siegel, "Anne babanın ne kadar esnek olduğu, çocuğun zorluklarla başa çıkması ve kendi duygularını anlaması açısından bir şablon oluşturur," diyor. Çocuğun gelişim sürecinde yaşadığı zor dönemlerde ailenin tepkileri çocuğun esnekliğini şekillendirmede önemli bir rol oynar.

Mesela 2 yaşındaki bir çocuk gelişim aşaması itibariyle anlamsız görünebilecek tepkiler verebilir. Ağlama krizlerine girebilir. Anne baba buna nasıl tepki veriyor? *"Acilen çözülmesi gereken bir sorun"* mu, *"olağan bir gelişim aşaması"* olarak mı görüyor? Çocuğa karşı suçlayıcı ya da sabırlı bir tavır içinde mi? Olumsuz duyguları kabul mü ediyor, dışlıyor mu? Bu karmaşayla baş etme konusunda istekli mi, gönülsüz mü? Bütün bunlar uzun vadede çocuğun karakter gelişiminde belirleyicidir.

Zor durumlarda ne yapılabileceği konusunda klinik psikologların bazı önerileri var:[151]

1. *Sakinleşmek*. Çocuğa bir tepki vermeden önce derin nefes almak, sakinleşmeyi sağlıyor. Ailenin ve çocuğun kalp atışları, nefes ritmi ve fizyolojik fonksiyonları genellikle senkronize oluyor. Bu nedenle ebeveynin sakinleşmesi, çocuğun da sakinleşmesi için fiziksel, somut bir zemin hazırlıyor. Öğretmen için de aynısı geçerli. Okul öncesi öğretmenliği deneyimimde öğrencilerimle yaşadığım ve yüzde yüz onayladığım bir bilgi.
2. *Üzüntü, acı, öfke gibi "olumsuz" duyguları yeniden kodlamak*. Bu duyguları *düzeltmek* yerine insan olmanın doğal sonucu gibi görmek, esnekliği ve sağlığı destek-

151 Emily F. Popek, "To Raise Resilient Kids, Be a Resilient Parent," 28 Mart 2018. *NY Times, Family*.

liyor. Duyguları içe atmak tam tersi etki yaratıyor. Ayrıca duyguları içe atmak onlar üzerinde kontrolü kaybetmemizle sonuçlanıyor. Bırakınız hissetsinler, bırakınız ve hissediniz!

3. "*Çocuğum neden bunu yapamıyor?*" Bu soru yerine "*Ben niye bu şekilde tepki veriyorum?*" sorusunu sormak, özellikle de zor durumlarda faydalı. Çocuğu spot ışıklarının altına koymak yerine o anda kendi duygularınızı fark edip sorumluluğu üstlenmek esneklik açısından daha iyi sonuç veriyor.
4. *Sınır koymak ama bunu şefkatle yapmak.* Zor zanaat ama yapılabilecek en doğru hareketlerden biri. Çocuğun duygularını onaylamak, onu anladığını söylemek onun "*isteklerine boyun eğmekle*" aynı şey değil. "Seni anlıyorum, ancak şu anda bu oyuncağı alamayız"ı şefkatle açıklayabilirsiniz. O sırada ağlıyorsa, sarılarak teskin edebilirsiniz.
5. *Bir hayatınız var mı?* Kendinize ait bir hayatınız olması, saçınızın süpürge şeklini almamış olması, çocuk için de iyidir. Erich Fromm, bir çocuk için en iyi şeylerden birinin "kendini seven bir anne tarafından sevilmiş olmak" olduğunu söyler. *"Hayat ebeveynlikten ibaret"* mesajı verirseniz, çocuk da ileride hayatı bu pencereden görüp *süpürge saçlılar ordusuna* katılabilir.

Esnekliği meditasyonla desteklemek

Stresin artmasıyla birlikte, esnekliği arttıracak yaklaşımların da geliştirildiğini görüyoruz. Bazı araştırmalara göre, *meditasyon ve mindfulness* egzersizleri bilişsel esnekliği arttırıyor. Ayrıca iş performansını yükseltiyor, işe bağlılığı ve tatmini de destekliyor.

Meditasyon sayesinde çalışanlar, durumlarına bir adım geriden bakıp yeniden çerçeveleme yapabiliyorlar.[152]

Meditasyona meraklı olan Steve Jobs, Apple'da çalışanların her gün 30 dakika meditasyon yapmasını teşvik ediyor, ofiste meditasyon ve yoga dersleri aldırıyor ve meditasyon odası kullanılmasını öneriyordu. Yurtdışında büyük şirketlerde "meditasyon odası" denilen odalar var.

Prentice Hall Yayıncılık'ta çalışanlar Sessiz Oda dedikleri ayrı bir alanda, özellikle stresli hissettiklerinde gidip meditasyon yapabiliyorlar. Google'da "kişisel gelişim" diye bir departman var. 2007'de "Kendi İçinde Ara" diye bir program yapmışlar. Farkındalıklı nefes almayı, dinleme becerisini ve duygusal zekâ becerilerini öğrenmişler.

Şirketlerde esnekliği arttırmak için başka neler öneriliyor? Araştırmalara göre şefkat, pozitif duyguları arttırıyor. Pozitif iş ilişkileri doğuruyor. Bu da stresi azaltıyor. Stanford Üniversitesinden CCARE merkezinin araştırmaları, işyerinde şefkati arttıracak yaklaşımların stresi azalttığını ve sağlığı olumlu etkilediğini ortaya koymuş.[153] Şefkatli bir iş kültürü yaratmak, hem şirketlerin hem bireylerin sağlığını destekliyor.

Farklı iş tiplerini kategorize ederek, her seferinde sadece biri üzerinde odaklanmak da stresi azaltıyor. American Psychological Association'ın araştırmasına göre, bir işten diğerine sürekli geçmek dikkati dağıtıyor, verimliliği azaltıyor ve zihinsel yük ya-

152 http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf.

153 H. Jazaieri, K. McGonigal, T. Jinpa, J.R. Doty, J.J. Gross ve P.R. Golden, "A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation," *Motivation and Emotion*, 38, 23-35; doi: 10.1007/s11031-013-9368-z.

ratıyor.[154] Yani mailine cevap verirken gelen telefon mesajına da yanıt vermeye çalışmak seni zihinsel olarak tüketiyor. Bu nedenle *seri monotasking* öneriliyor. Monotasking, *her iş kategorisine belli bir zaman dilimi ayırmak ve her seferinde sadece o işe odaklanmak* anlamına geliyor. Stresi yönetmek açısından iyi bir yöntem.

Molaları doğru kullanmak da önemli. Verimli bir çalışma için odak ve enerji en fazla 90-120 dakika korunabiliyor. Ardından bir mola vermek ve işten uzaklaşmak gerekiyor. Zihinsel bir iş yapıyorsanız, o işten uzaklaşılan sürede zihinsel başka bir iş yapmak işe yaramıyor. Mesela bilgisayar karşısında bir saat iş yapan kişinin arada sosyal medyada gezinmesi zihninin dinlenmesini sağlamıyor.

Ailenizin hikâyesi nedir?

Kendinden büyük bir resmin parçası olduğunu bilmek de esnekliği arttırıyor. Emory Üniversitesinden psikolog Marshall Duke, en özgüvenli çocukların kuşaklararası kimlikleri güçlü çocuklar arasından çıktığını belirtiyor. Duke, her aileyi birleştiren bir hikâye olduğunu ve genellikle bu hikâyenin üç farklı şekle büründüğünü belirtiyor:[155]

1. *Yükselme hikâyesi*: "Başta hiçbir şeyimiz yoktu. Ailemiz çok çalışıyordu. Deden liseye gitti, baban üniversiteye gitti, şimdi de sen..." şeklinde ilerleyen bir hikâyedir.
2. *Düşüş hikâyesi:* "Eskiden çok varlıklıydık. Sonra her şeyimizi kaybettik."

---

154 https://www.apa.org/research/action/multitask.

155 https://www.nytimes.com/2013/03/17/fashion/the-family-stories-that-bind-us-this-life.html sayfasında bir yazıdan uyarlanmış bölüm.

3. *İnişli çıkışlı hikâye*: "Ailemizin iniş çıkışları oldu. Dedeniz çevresinde saygın biriydi. Anneniz güzel bir iş kurdu. Ancak zor zamanlarımız da oldu. Bir keresinde bir amcanız hapse girdi. Bir keresinde evimiz yandı. Babanız işten çıkarıldı. Ancak ne olursa olsun ailece birlikte zorluklara göğüs gerdik."

Duke'a göre en sağlıklı hikâye üçüncüsü. Hayatın olumlu tarafları kadar olumsuz taraflarını, büyük resme bakmanın önemini vurgulayan anlatım biçimi esnekliği de destekliyor. Duke, "*Bir çocuk için babaannesinin nasıl koşullarda okuduğunu öğrenmek, dizindeki sıyrıktan terör saldırısına kadar büyüklü küçüklü sorunları aşmasını sağlar,*" diyor. Aynı şey şirketler için de geçerli. Çalışan, daha büyük bir hikâyenin bir parçası olduğunu bildiğinde anlam duygusu güçleniyor.

Yönetim uzmanı Jim Collins, ailelere de aynı şirketler gibi çekirdek değerlerinin ne olduğunu belirten bir vizyon ve misyon açıklaması yazmalarını öneriyor. Geçmişini bilmek, sana gelene kadar aile üyelerinin nasıl zorluklar aştığını ve neleri iyi yaptığını öğrenmek, gelişim odaklı bir bakış açısını destekliyor.

Umudu korursan, umut da seni korur

1972'de Uruguay ragbi takımının uçağı Andes Dağlarında düşüyor.[156] Otuz üç sporcudan sadece 13'ü hayatta kalıyor. Dondurucu bir soğuk var. Yetmiş iki gün boyunca açlıkla boğuşuyorlar, düşen çığlar da cabası. Ölen takım arkadaşlarının donmuş etini yiyerek hayatta kalmaya çalışacak kadar açlar. Telsizleri kırık. Sadece mesaj alabiliyor ama gönderemiyorlar. Bu korkunç koşullarda umudu nasıl koruyabilirsin ki?

156 Sheryl Sandberg'in *Option B* kitabından gerçek bir hikâye.

Hayallerine sarılarak, birbirleriyle hayallerini paylaşarak bunu başarıyorlar. "Geri döndüğümde bir restoran açacağım," diyor biri. Bir diğeri bir çiftlik kurmayı hayal ediyor. Bir başkasının hayali, bebeğini tekrar koklayabilmek. Başka birçok nedenin yanında geri döndükten sonra yapacaklarını hayal etmeleri hayata tutunmalarını sağlıyor.

Sadece hayal kurmak yeterli mi peki? Hayal ve umudu yaşamsal kılan, psikologların *gerçekçi umut* (grounded hope) dediği yöntem. Yani sadece hayal kurmak değil, eyleme geçmek. Uruguaylı sporcular, yiyecek bir şeyler ve sığınacak bir yer arayışlarını çok zor koşullara rağmen hiç bırakmamışlar. Hayaller kurmaktan ve bunları paylaşmaktan vazgeçmemişler. Sonunda yavaş yavaş bir şeyler iyiye gitmeye başlamış.

Önce düşen uçağın kuyruğunu bulmuşlar. Bu onlara bir sığınak olmuş. Yalıtımlı olan kısımları uyku tulumu gibi kullanmışlar. Gece ısınmışlar böylece. Isınınca daha uzun keşiflere çıkabilmişler. En sonunda, kendilerini kurtaracak birilerini bulabilecek kadar uzağa erişmişler.

"Umudumuzu korumak gerek" deriz ya hep, aslında biz umudumuzu koruduğumuz, umut da bizi koruyor. Hayatımıza anlam katanın ne olduğunu bulmak ve bu uğurda mücadeleyi sürdürmek, bizi gerçek anlamda hayata bağlıyor.

GELİŞİM ODAKLILIK: AKARSU BEYİNLİ MİSİNİZ, GÖL BEYİNLİ Mİ?

Erişebileceğimiz en yüksek kapasitemizden korkuyoruz.
En mükemmel anlarda, büyük cesaret gösterdiğimiz
koşullarda bir an görünüp kaybolan kendimiz olmaktan
genellikle korkuyoruz.
Böyle zirve anlarda kendimizde gördüğümüz üstün
kapasiteden
zevk alıyor ve hatta heyecan duyuyoruz. Ancak aynı anda,
bu kapasite karşısında zayıflık, dehşet ve korku
içinde titriyoruz.
Abraham Maslow

İnsanın kendini gerçekleştirme ve yeteneğini inşa etme sürecinde esneklikle bağlantılı bir diğer karakter özelliği de gelişmeye ve öğrenmeye açık olmak.

Zihniyet tipleri konusunda son dönemde en kapsamlı çalışmalar, Stanford Üniversitesinden psikoloji profesörü Carol Dweck'e ait. Daha önce de kitaplarımda yer verdiğim Dweck'in *sabit zihniyet* ve *gelişimci zihniyet* ayrımını, akarsu ve göl ayrımına benzetiyorum.

Akarsu karakterli kişi, sebat ve bilinçli çaba sonucunda insanın sonsuz öğrenme ve gelişme potansiyeli olduğuna inanır. Sonuçtan çok sürece ve öğrenmeye değer verir. Zamanını zeki ya da mükemmel görünmeye değil, kendini geliştirmeye harcar. Hataları ve başarısızlığı, öğrenme fırsatı olarak görür. Eksiklerini saklamak yerine gidermeye odaklanır. Egosunu pohpohlayan arkadaşlar yerine samimiyetle eleştirerek gelişimine katkı sağlayacak arkadaşları dinler.

Akarsuyun tersi yapıda olanlara ise *göl karakterliler* diyebiliriz. Bu kişiler, zekâ ve yeteneğin çalışarak gelişeceğine inanmaz. İnsan potansiyeli konusunda "sabit" fikirlidirler. Zorluklardan ve hatalardan kaçar. Deneyimlere ve öğrenmeye kapalıdır. Göl zihniyet, insana "oluşma" lüksü tanımaz. Armut gibi "tam, olmuş" görünmen gerektiğine inanır.

Herhangi bir alanda en iyi uzmanların da sürekli olarak kendilerini geliştirmeye çalışanlar olduğu görülmüş.[157]Nobel ödüllü için de bu geçerli, yetenekli besteciler için de. Onlar belli alışkanlıkların esiri olmayı bilinçli olarak reddediyorlar. Sürekli olarak kendilerini analiz ediyorlar. Yeni fırsatlar peşinde gidiyorlar. Sürekli iyileştirmeler yapmak onlar için bir yaşam biçimi. Onlar *akarsu karakterliler.*

Nasıl bir eş isterdiniz?

Sadece işte değil, özel ilişkilerimizde de akarsu ya da göl zihniyetli olabiliyoruz. Gençlere sormuşlar:[158] "*Ne tür bir ilişki isterdiniz? Egonuzu pohpohlayacak bir ilişki mi, sizi geliştirecek bir ilişki mi? İdeal ruh eşiniz kimdir?*" Devam etmeden bir düşünün: Siz nasıl bir ilişki isterdiniz?

Gençlerin bir kısmı şöyle cevap vermiş: "İdeal eş beni mükemmel hissettirecek, bana tapacak, beni el üstünde tutacak kişidir." Bir kısmı daha farklı düşünüyor: "İdeal eş, hatalarını gören, bunlar üzerinde çalışmamı sağlayan, daha iyi bir insan olmamı destekleyen, yeni şeyler öğrenmeyi teşvik eden bir eştir."

İkinci gruptakiler, kendilerini "öğrenecek bir şeyi kalmamış, kusursuz, tamamen evrilmiş kişiler" olarak görmüyorlar. Yani "CEO hastalığı"ndan mustarip değiller! Evlilikler de akarsu ve

157 George Anders, *The Rare Find*, s. 53-55.
158 Carol Dweck, *Mindset*.

göl karakterlerin çatışma alanına dönüşebiliyor. Bir kadın şöyle anlatıyor:

Eşimle yeni evlenmiştik. Büyük bir hata yaptığımı fark ettim. Ne zaman "Neden dışarıya daha çok çıkmıyoruz?" desem ya da "Keşke karar vermeden bana danışsan" desem, eşim yıkılıyordu. Sonrasında dile getirdiğim asıl konuyla ilgili konuşmak yerine bir saat bu hasarı gidermeye çalışıyordum. Onu tekrar iyi hissettirmeye uğraşıyordum. Sonra koşup annesine telefon ediyordu. Annesi onu tam da ihtiyaç duyduğu hayranlık yağmuruna tutuyordu. İkimiz de gençtik. Evlilikte yeniydik. Tek istediğim, iletişim kurabilmekti.[159]

Eşin "başarılı ilişki" fikri karısınınkiyle aynı değil. Adam hiçbir şekilde eleştirilmeden kabul görmek istiyor. Kadına göre başarılı bir ilişki ise sorunları konuşarak çözmek demek. Birinin gelişimi, öbürünün kâbusu. Biz de ebeveynlerin oğullarına "ağam, paşam" diye hitap ettiği, erkek evladın baş tacı edildiği, erkeğe hizmetin genellikle kadının görevi görüldüğü bir ülkede yaşıyoruz. İstisnalar olmakla birlikte, *göl beyinli erkekler* yönünden zengin topraklardayız.

Japon bir anneden gelişim odaklı karakter geliştirme dersi

Akarsu zihniyetli bir insan yetiştirmek açısından değerli bulduğum bir örneği paylaşayım.[160] Japonya'da "*Çaba, sonuçtan önemlidir*" inancı yaygın. Zorluklarla yüzleşip onları aşmanın çocuğu geliştirdiğine, karakteri güçlendirdiğine, öğrenme aşkını beslediğine inanıyorlar.

159 Carol Dweck, *Mindset*, s. 19, 20.
160 *Parenting without Borders*.

Chiemi, Japon bir anne. Oğlu Taka, yazlığa gittiklerinde annesine "*Deniz suyu neden tuzlu?*" diye sormuş. Chiemi, cevabı kitaptan bakmasını söyleyebilirmiş ama onun çabalayıp bulmasının daha öğretici olacağını düşünmüş. "*Git suyu al ve kaynat bakalım,*" demiş.

Çocuk küçük bir kovayı deniz suyuyla doldurmuş. Denizden eve kadar kendi taşımış. Annesi, "*Bütün deneyimi kendisi yaşarsa sadece özgüven kazanmaz, bilgelik de kazanır*" diye düşünüyormuş. Bu tespiti çok kıymetli buluyorum. Devam etmeden önce annenin cümlesi üzerinde düşünür müsünüz?

Eve gelince, Taka suyu kaynatmış. Tencerenin dibinde beyaz bir kalıntı olduğunu görmüş. Tadına bakmış. Tuz olduğunu keşfedince müthiş heyecanlanmış. "*Deniz suyunun tuzlu olmasının sebebi gerçekten içinde tuz olmasıymış anne!*" diye heyecanla annesine koşmuş. İşte bu çaba, keşif, kendi kendine başarma, sonuç değil süreç odağı, karakter oluşumunda çok temel.

Çaba, karakter erozyonunu engellemek için çok önemli. Çabasız gelen sonuçlar, güdük karakterli insanlara gebe. Hız düşkünlüğü, sabrı yok etti. Sabır eksikliği de karakter gelişimini köstekledi. Çocukların "kendi başlarına bir şeyi yapmalarına izin vermek," zorlanmalarına alan açmak bu açıdan da önemli.

Japon eğitimci Suzuki, karakter eğitiminin çok fazla sözel ve teorik olduğunu düşünüyor. Cümlelere ve kelimelere çok odaklı olduğunu belirtiyor. Bunu yetersiz buluyor:

> *... zihinsel anlayış gerçekten etkili olsaydı kitapsever bir halk olan Japonya'da güzel kalpli ve karakterli bir sürü insan olurdu. Şu anki toplumumuzun durumunu nasıl değerlendirebiliriz? Milyonlarca iyi kitap ve sonsuz tavsiyeler geçmişte de, bugün de yağmur gibi yağdı. Ama insanlık giderek güzel kalplerden ve güzel bir hayattan uzaklaşıyor. Karakter eğiti-*

mine gelince, günlük hayatlarımızda daha doğrudan ve gerçek bir eğitim vermeye başlamalıyız.[161]

Nasıl mı? Japon annenin örneğini anlamak ve uygulamaktan başlayabiliriz. Çocukların önündeki tüm engelleri kaldırmaktan, onları her türlü zorluktan korumaya çalışmaktan, her sorularına ânında cevap vermekten vazgeçerek başlayabiliriz.

Kitap okumak elbette çok ama çok değerli, ancak okuduğumuzdan ne anladığımız önemli. Okuduğumuz kitapların kapağını kapattıktan sonra hiçbir şeyi değiştirmeden devam etmek yerine şunları düşünebiliriz: Okuduklarımla ilgili aklıma yatan ve yatmayanlar neler? Neyi iyi yapıyorum? Nerede değişiklik yapabilirim?

AKARSU KARAKTERİ DESTEKLEYEN BAZI YAKLAŞIMLAR NELER?

Akarsu, ne güzel hayat dersidir:
Küçük engellerin üzerinde köpürür;
büyüklerin yanından sessizce geçiverir.
Cenap Şahabettin

Gelişime açık bir zihniyet, kişinin gerçek potansiyelinin açığa çıkması açısından çok önemli. Kişinin kendine koyduğu sınırlar, potansiyelin önündeki en önemli engel olabilir. Akarsu gibi açık olmak, kendi potansiyelimizin sınırları konusunda da şüpheci olmak ve başarabileceklerimizden korkmamak demek.

Böyle bir bakış açısını desteklemek için neler yapılabilir?

161 Shinichi Suzuki, *Talent Education*, s. 25.

Hataya model olmak

Elena Bodrova ve Deborah Leong, "Çocuklar nasıl öğrenir?" sorusuna odaklanmış iki psikolog.[162] Bebekler ve emekleme çağındakiler için hatalarından öğrenmek gayet olağan. Bebekleri bir şey yapmaya çabalarken izlediğinizde *peş peşe gelen başarısızlıklar, mevcut beceri düzeyine meydan okuma, konsantrasyon, sürekli öğrenme* görürsünüz. Duygusal durumları nedir tam olarak bilemesek de, henüz yapamadıkları bir şeyi yapmaya çabalarken işkence çekiyor gibi görünmezler.

Zaman ilerledikçe, yaptıkları hataların yetişkinlerde bazı tepkilere yol açtığını görmeye başlarlar. *Kaş çatmak, öfkelenmek, eleştirmek* gibi tepkiler sonucunda *utanmayı, korkmayı, çekinmeyi, susmayı* öğrenirler.

Bodrova ve Leong, öğretmenlere *duyguları katmadan hata yapmaya model olmalarını* öneriyor. Bunu ebeveynler de uygulayabilir. Özellikle bir hata yapıp, çocuğun göreceği şekilde, gülümseyerek, "*Hay Allah, ben burada 5 adet kutu var sanıyordum. Bir daha sayayım: 1, 2, 3, 4, 5, 6... Aa, altı taneymiş! Harika! Demek ki dokunarak sayarsam doğru cevabı bulmam kolaylaşıyor!*" diyebiliriz. Buna benzer bilinçli hatalar ve tepkilerle, hatalardan öğrenmeye model olabiliriz.

Doktora yaparken bir dersin hocası ödev vermişti. "*Kusurları olan bir şey yapıp sınıfa getirin.*" Bir öğrenci arkadaş yamuk yumuk kurabiyeler yapıp getirmişti. Cidden şekilleri hiçbir şeye benzemiyordu. Daha önce hep düzgün kesmeye çalışıp strese giriyormuş. Bu ödevle kendini çok iyi hissettiğini söylemişti. Hatalardan neler öğrendiğimizi konuşmuştuk o derste. Aradan neredeyse 15 yıl geçmesine rağmen o dersi unutmuyorum.

---

162 Angela Duckworth'un *Azim* kitabında ayrıntılar yer almaktadır.

Hansei

Hata yapma konusunu yine Japonlardan bir örnekle tamamlayayım.[163] Japonya'da devlet okullarında yüzme havuzları var. Her yaz, ilkokullarda bir havuz açılış töreni yapılıyor. Her sınıf düzeyinden bir çocuk, gelecek yazla ilgili yüzme hedefleri hakkında bir konuşma yapıyor.

Çocukların hedefleri ilkokul boyunca aşamalı olarak zorlaşıyor. Birinci sınıf ve ikinci sınıfların hedefleri havuzu boydan boya geçmek, yüzünü suya sokmak gibi basit hedefler. Yaş ilerledikçe, çocukların konuşmalarında daha samimi ve açık bir özeleştiriyle hedeflere ne kadar ulaşılıp ulaşılamadığı üzerinde konuşuluyor.

Mesela "*Geçen yıl çok yavaş olduğum için bir sonraki düzeye geçememiştim. Çok üzülmüştüm. Bu yıl çok daha fazla çalışıp hedefime ulaşacağım,*" diyor bir öğrenci. Başka bir öğrenci, yüzlerce veli ve öğrencinin önünde başarısızlığını ayrıntılarıyla anlatıyor ve yeni dönemde elinden gelenin en iyisini yapacağını anlatıyor.

Bu çocuklar nasıl göründüklerini umursamıyor. Yapamadıklarını anlatmak özgüvenlerini sarsmıyor. Kötü görünmekten korkmuyorlar. Böyle bir algıları yok. Olması için bir neden yok, çünkü kimse bu itiraf nedeniyle onları eleştirmiyor. Bu özeleştiri yöntemine *hansei* adı veriliyor. Japonya'da öğrencilerden yetişkinlere herkesin uyguladığı bir yöntem.

Ben de genellikle seminerlerimin sonunda *hansei* uygulaması yapıyorum. İzleyiciler arasından birkaç gönüllüyü sahneye davet ediyorum. Konuştuklarımız sonucunda kendileriyle ilgili nasıl çıkarımlar yaptıklarını, hangi konularda kendilerini geliştirebilecek-

163 Bu uygulamayı ilk kez *Parenting without Borders* kitabında okumuştum.

lerini paylaşmalarını rica ediyorum. Bazen çok duygusal anlar da yaşıyoruz.

Hatalarını topluluk önünde söyleme özgüvenine ve cesaretine sahip bu insanlara hayranlık duyuyorum. Cesaret, kırılganlığı içinde barındırır. Onlar gelişime açık, akarsu zihniyetli insanlar.

Bu zihniyet, kendini gerçekleştirme sürecinde büyük önem taşıyor. Bu yöntemi evde ailece ya da işyerinde takım olarak da uygulamak mümkün.

Mükemmelliğe aşırı vurgu, beyni göle çevirebilir

Hatasızlığı yüceltmek, hata yapma korkusu doğuruyor. Hata yapma korkusu, deneme korkusunu doğuruyor. Deneme korkusu da yeni bir şey üretmeye, problem çözmeye, sebata ve gelişmeye engel oluyor.

Bill Gates, Microsoft'taki işe alımlarda doğrudan rol oynadığı günlerde, adaylara bir programlama görevi veriyormuş. Bu görev saatlerce uğraşıp sorun çözmeyi gerektiriyormuş. Bu farklı şirketlerdeki gibi bir IQ testi ya da programlama becerilerini ölçen bir test değilmiş. Amaç sadece o adayın bitiş çizgisine gelene kadar ne kadar devam edebildiğini görebilmekmiş.

Gates, sadece *başladığı işi bitirenleri* işe alıyormuş. Adayın hata yapmaması değil, yaptıktan sonra devam edip işi tamamlamayabilmesi esasmış.

Aşırı övgü, karakter gelişimini köstekler

Burnunu mu sildi? *Kahraman!* Ayakkabısını bağladı? *Aslan!* Cin Ali mi çizdi? *Picasso!* Piyanoda "Ali Baba'nın Çiftliği"ni mi tıngırdattı? *Mozart!* Gol mu atıyor? *Messi!* Gol mü kaçırıyor? *Yetenekli ama tembel*. Yeteneği bu kadar ucuzlatmak ne kadar doğru?

Aşırı övgüye maruz çocuk, hayatı boyunca yaptığı en ufak ve önemsiz işler karşısında alkış beklentisiyle büyüyebiliyor. Okulu başladı mı, burnu duvara toslayabiliyor. Hayatın ileriki aşamalarında da iş ortamında en ufak bir eleştiride "hak etmediği" bir tavra maruz kaldığına inanabiliyor. Özel ilişkilerinde en ufak bir fikir ayrılığını, prensesliğine veya kahramanlığına saldırı olarak algılayabiliyor.

Ebeveynlerin niyeti kötü değil; çocukların kendilerine güvenen insanlar olarak yetişmesini istiyorlar. Duyguları incinmesin istiyorlar. Çocuklarıyla araları iyi olsun istiyorlar. Niyet iyi ama yöntem kötü. Genellikle ortaya çıkan sonuç, çabalamayı bilmeyen, eleştiriyi kaldıramayan, çabuk pes eden, *kuru dal gibi kırılgan* çocuklar.

Hara Estroff Marano böyle çocuklara biraz sert bir ifadeyle "*istilacı ebeveynliğin ürünü pısırıklar*" diyor. Psikolog David Elkind, çocukların bazen kötü hissetmeleri gerektiğini belirtiyor; baş etmeyi başka nasıl öğrenecekler?

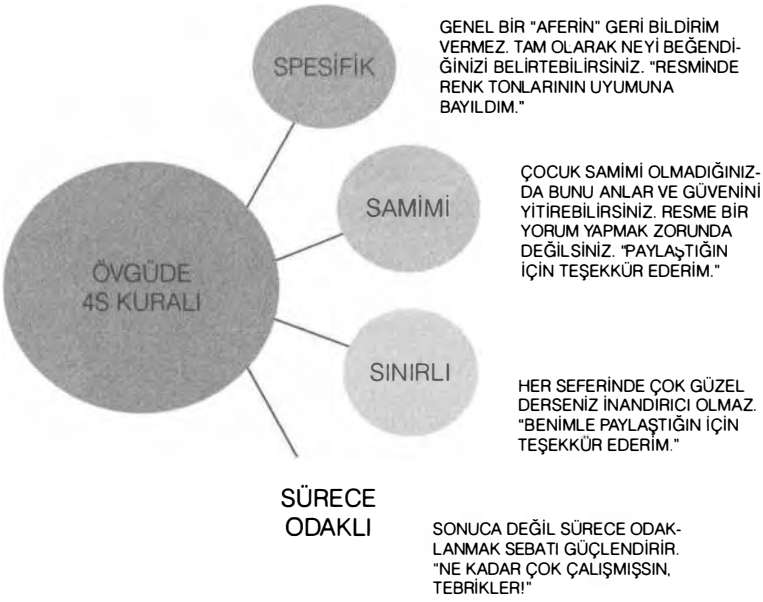
Övgüde 4S

Doğru övgü, doğru karakter inşa eder. Doğru biçim ve dozda övgüyü akılda kalması için 4S diye kısaltabiliriz: *Spesifik, samimi, sınırlı* ve *süreç odaklı*. Bu dozda ve doğrultuda övgü, çocuğa yapıcı geri bildirim sağlar. Gerçekçi özdeğerlendirme imkânı sunar. Bu "sahicilik" çocuk ile ebeveyn arasındaki ilişkinin de güçlenmesine katkıda bulunur. Çocuklar *sahtelik radarları* gibidir.

Çocuğun kendisine değil yaptığı işe odaklanmak, çocuğun da kendine değil işine odaklanmasını sağlar. Ona "zaten ustasın" mesajı yerine yaptığı işi ustalıkla başarması için destek vermek daha sağlam bir temel oluşturur. Esnekliği güçlendirir.[164]

164 Övgü araştırmalarının ayrıntıları için *Çocuklar Nasıl Başarır* ve *Başarı Bilimi* kitaplarımızı okuyabilirsiniz.

Elbette her an her koşulda bu şekilde davranmayabiliriz. Böyle bir beklenti gerçekçi de olmaz. Ayrıca çocukla aramızda sevgi ve güvene dayalı bir ilişki zemini yoksa, övgü tekniklerini istediğimiz kadar iyi uygulayalım bir sonuç alamayız. Her şey güven ve sevgiden başlar. Yine de bu ilkeleri aklımızda tutarsak, çoğunlukla doğru bir yönlendirme yapmamız mümkün olur. Zaman içinde doğru övgü yöntemini içselleştirebiliriz.





ALTINCI BÖLÜM

YETENEĞİN NEYE HİZMET EDİYOR?



Fotoğrafta gördüğünüz adam kim? Tanımıyor olabilirsiniz. Şimdi size bu adamın, Heidi adında küçük masum bir kızla tüyler ürpertici ilişkisini anlatacağım.[165]

Heidi, 13 yaşında genç bir sporcu. 1979'da ailesiyle Doğu Berlin'de yaşıyor. Bir gün uluslararası bir sporcu olmanın kapılarını ardına kadar açan, müthiş bir teklif alıyor. Aile teklifi sevinçle kabul ediyor.

Devlet himayesinde, ülkenin en prestijli kulübünde eğitimler başlıyor. Bir süre sonra kendisine bir uzman koç ve bir de doktor atanıyor. Aile daha da mutlu. Kızları özel ilgiyi hak edecek kadar yetenekli.

İkinci yılda, koçlar Heidi'ye bazı mavi haplar vermeye başlıyor. Bunların sağlığı için gerekli vitamin tabletleri olduğu söyleniyor. Her gün sabah-akşam bu haplardan alıyor Heidi. Ancak bir süre sonra vücudunda bazı tuhaf değişimler baş gösteriyor. Kasları, ağzı, burnu, yüzü büyüyor. Sesi kalınlaşıyor. Depresifleşiyor.

---

165 Tam hikâyeyi Matthew Syed'in *Bounce* kitabında okuyabilirsiniz.

Diğer kız arkadaşlarında da durum aynı. Neden böyle olduğunu sorgulayacak olduklarında, okuldaki eğitmenler "geçer" diyor. Daha da sorgulamaya devam eden olursa cezalandırılıyor. İlaçların dozu giderek artıyor.

Ve sonunda Heidi 1986'da Avrupa Şampiyonasında ülkesine altın madalyayı getiriyor. Onca yıl süren hummalı çalışma, yoğun motivasyon, en iyi koçlar, aile desteği... Sonunda hedefine ulaştığı için zafer coşkusu mu yaşıyor Heidi? Ülkesinin bayrağı göndere çekilirken döktüğü sevinç gözyaşları mı? Heidi kürsünün üzerinde dünyanın en iyi ve belki de en mutsuz sporcusu. Neden?

Tüm yapılanların ardından bedenine yabancılaşmış halde. Aynada kendini tanıyamıyor. Kronik ağrılar ve depresif nöbetlerden mustarip. Sporu bırakmak zorunda kalıyor. Çocukluk hayalleri yıkılmış, işsiz bir kadın olarak hayatını sürdürüyor.

Aslında bu da tam doğru değil. Heidi artık bir kadına benzemiyor. Bedeni o kadar erkeksileşiyor ki, çareyi cinsiyet değiştirme operasyonunda buluyor. Adını da Andreas Krieger olarak değiştiriyor. Yaşamının geri kalanını bir dükkânda tezgâhtar olarak sürdürüyor.

Fotoğraftaki adam, Andreas Krieger. Yani Heidi'nin ta kendisi.

Yeteneğin ne amaca hizmet ediyor?

Tüyler ürpertici bu hikâye maalesef gerçek. Komünist düzen çöktükten sonra hükümetin yaptıkları açığa çıkıyor. Erdal İnönü'nün dediği gibi, *gerçeklerin bir gün ortaya çıkma gibi bir huyu vardır.* Olan, arada yitip giden yıllara, hayallere ve hayatlara oluyor.

Yetenek, zafer, hedefine ulaşma, hayalini gerçekleştirme... Bütün bunların en başında sorulması gereken temel bir soru var: *Ne pahasına?* Ortada büyük başarılar getirecek muhteşem bir

yetenek olabilir ama aslolan bu yeteneği insanın kendisine ve insanlığa faydalı kılmaktır.

Yetenek kime, neye, hangi amaca hizmet ediyor? Sonunda bir insana, bir hayata, bir cana zarar vermek söz konusuysa, ne kadar yetenekli olduğunun ya da ne yaptığının bir anlamı yok. Bu anlayışın yaygınlaşması için gücüm yettiğince yazmaya ve anlatmaya devam edeceğim.

Bu dünyaya katkın ne?

"Ne pahasına" sorusu kadar önemli bir diğer soru da "Bu dünyaya katkım ne?" sorusu. "Kendini gerçekleştirme" kavramı sadece kelime bazında algılanırsa, kişinin kendisine dönük, bencilce bir amaç olduğu düşünülebilir. Oysa bu sadece kişisel bir dönüşüm değildir; insanlığın genelinin iyiliğine hizmet eden bir dönüşümdür.

Abraham Maslow'un ifadesiyle, "Kendini gerçekleştiren insanlar genel olarak insanlığa karşı derin bir özdeşleşme, sempati ve sevgi duygusu beslerler. Tek bir ailenin üyeleriymişçesine bir akrabalık ve bağlantı duygusu içindedirler." Marcus Aurelius *Meditasyonlar* kitabında evrende her şeyin birbiriyle bağlı olduğunu söyler. Hatta insanları bir arı kovanında gibi düşünür. Arı kovanı için kötü olan, arılar için de kötüdür. Yani genel olarak insanlık için kötü olan şey, eninde sonunda bireye de zarar verecektir.

2009'da Harvard İşletme Fakültesi mezunları bir "MBA Yemini" kaleme almış.[166] Tıp dünyasının Hipokrat Yemininin, iş dünyasındaki karşılığı gibi düşünülebilir. Yasal bir belge değil ama bir etik kurallar belgesi. Belgenin ana fikri, *kâr maksimizasyonunun yerini amaç maksimizasyonuna bırakacağı bir dünya için çalış-*

166 Daniel Pink, *Drive*, s. 136.

mak. Bu gençlerin yeni çağın yöneticileri olacağını düşünürsek, metnin önemini anlayabiliriz.

Metnin içinde iş dünyasının "verimlilik", "avantaj", "üretkenlik", "odak", "üstünlük" gibi klasik kavramlarının ötesinde, "amaç", "dünyaya katkı", "insanlığa hizmet", "sürdürülebilir", "takım çalışması" gibi kavramlar yer alıyor. Unutmayalım ki sözcük boyutundaki değişimler, düşünceleri de şekillendirir. Düşünceler davranışı, davranışlar da gerçekleri şekillendirir.

Fikrin babası olan Max Anderson adındaki öğrenci şöyle diyor: "*25. mezuniyet yılı buluşmamızda umudum, ne kadar para kazandığımızı ya da okula ne kadar bağış yaptığımızı değil, liderliğimiz sonucunda dünyanın nasıl daha iyi bir yer olduğunu konuşabilmek.*"

"Kazanmak için her yol mubah" çirkinlikleri, salt kâr etme peşinde doğayı katleden anlayış, gelecek kuşaklara yaşanabilir bir dünya kalmayacağı endişesi yeni kuşakta duyarlılığın artmasıyla sonuçlandı. Başka bir dünya mümkün.

Yetenek, başka bir dünyanın mümkün olabilmesi için çok önemli. Yeni kuşağın yetenekli üyeleri, anlam ve etik duygusunu taşımayan ortamlara yönelmiyor. Dünyayı yöneten şirketler, yetenekli işgücünü başkalarına kaptırma endişesiyle, bu kuşağın duyarlılıklarına göre ayaklarını denk almaya çalışıyorlar. Kendini geliştirmek, dünyayı dönüştürmenin ilk adımı.

Evrende her şey birbirine bağlı

Eski Yunan'da, *erdem* ve *deha* birbirinden ayrılmaz kavramlardı. Dünyanın en iyi şairi ya da mimarı olabilirdiniz, ama erdemden yoksunsanız, kimse sizi dâhi olarak görmezdi. Dâhi sadece işinin kalitesiyle değil, karakteriyle de bu unvana layık görülürdü.[167]

167 Eric Weiner, *Geography of Genius.*

Bugün toplumlara zarardan başka bir şey getirmeyen, kendi kazançları uğruna iyi olan her şeyi duyarsızca yok eden kurnazlar ve ahlak yoksunu kişiler *zek*â, *yetenek, kendini gerçekleştirme* kavramlarıyla birlikte anılmayı hak etmiyor. Bu yüzden burada anlattığım her şeyin en merkezinde, *etik* ve *vicdan* kavramları olmazsa olmaz. İşin bu boyutunu dışarıda bırakan her tartışmanın, anlamsız ve ruhsuz bir teknik tartışma kısırlığında kalacağını düşünüyorum.

Bununla birlikte, vicdan konusunda hâlâ gidecek çok yolumuz var. "*Yalnızca vicdan diye bir şeyin, insanların şimdilerde hakkında o kadar çok gevezelik ettikleri ve ona sahip oldukları için cahilce böbürlendikleri vicdan denen şeyin varlığı bile azgelişmişliğimizin göstergesidir,*" diyor Oscar Wilde.[168] "İyi insanlar olabilmemiz için önce vicdanımızı içgüdüye dönüştürmemiz gerekir.

"İçinde sevgi olmayan hiçbir devrime inanmıyorum," diyen Maya Angelou gibi, ben de insanlığın ortak iyiliğine katkı ruhuna sahip olmayan, vicdandan yoksun zekâ ya da yeteneğe inanmıyorum. Henry D. Thoreau'nun dediği gibi, "*Yaşanabilir bir dünyada olmadıktan sonra, güzel bir eve sahip olmak neye yarar*?"

168 Oscar Wilde, *Sanatçı: Eleştirmen, Yalancı, Katil: Estetik ve Etik Üzerine,* İletişim Yayınları, s. 63.

En derin korkumuz yetersiz olmamız değildir. En derin korkumuz, ölçülemeyecek kadar güçlü olmamızdır. Bizi korkutan şey karanlığımız değil, ışığımızdır. Kendimize şöyle sorarız: Ben kimim ki zeki, güzel, yetenekli, muhteşem olacağım? Aslında neden olmayacaksınız ki?

Siz Tanrı'nın bir çocuğusunuz. Küçük oynamanızın dünyaya hiçbir yararı olmaz. Başkalarının yanınızda kendini güvensiz hissetmemesi için kendinizi küçültmenin hiçbir olumlu tarafı yoktur. Hepimizin tüm çocuklar gibi parlaması gerekir.

Bizler, Tanrı'nın içimizdeki görkemini tezahür ettirmek için bu dünyaya geldik. Bu sadece bazılarımızın değil, hepimizin içinde olan bir şeydir. Ve kendi ışığımızın parlamasına izin verirken farkında olmadan başkalarına da aynısını yapmaları için izin veririz.

Kendimizi kendi korkularımızdan özgürleştirirken, varlığımız da otomatik bir şekilde başkalarını özgürleştirir.

Marianne Williamson, ***A Return to Love***

BİTİRİRKEN: SENİN YOLUN HANGİSİ?

Belli bir yetenekle doğan insan,
en büyük mutluluğu o yeteneği kullanmakta bulur.
Goethe

Potansiyeli gerçekleştirmeye dair bir kitap yazma fikri uzun süredir kafamdaydı, ancak bir süredir erteliyordum. Ertelememin bir nedeni, yaşadığım hayal kırıklığıydı. Yurtdışında üstün yetenek konusunda doktora eğitimimi tamamladıktan sonra Türkiye'ye döndüğümde, insanların çoğunun yetenek keşfiyle ilgileneceğini düşünüyordum. Ancak bunun dar ve elit bir kesimin endişesi olduğunu anlamam uzun sürmedi.

En çok satılan kitaplar listesinde "bağırmadan" çocuk yetiştirmekle ilgili kitaplar tepelerdeydi. Ödül-ceza meselesinin yanlışlığı daha yeni yeni anlaşılmaya başlanmıştı. Anlaşılsa da uygulamada pek bir değişiklik yoktu. Eğitimciler anne babalara çocuğu bir "birey" olarak görmenin nasıl bir şey olduğunu anlatmaya çalışıyorlardı. Eğitim sistemi ezbere ve tektipleştirmeye dayalıydı. İlgi alanları ve yetenekler konuşulmuyordu. İnsanın neyi iyi yaptığı, neyi yapamadığına 1-0 mağluptu.

Özetle, *"kendini gerçekleştirme"* çoğunluğun endişesi değildi. Ülkenin büyük bir bölümü kendini gerçekleştirmekten daha somut gerçeklerle boğuşuyordu. Dramatik döngü şuydu ki, böyle baktıkları için bu durumu çoğaltıyor, besliyor, büyütüyorlardı. Oysa ben *zekâ, yetenek, potansiyel* gibi soyut ve "lüks" kavramlardan söz ediyordum. Ülkeme "ihtiyaçlar piramidinin" en tepesinden bakıyordum.

Sadece ülkeme de değil, dünyanın büyük bir kısmına böyle bakıyordum belki de. Karın tokluğu endişesinin hâlâ başı çektiği bir dünyada kendini gerçekleştirmek kaç kişinin endişesidir ki?

3K: Karın tokluğu, kariyer arayışı, kendini gerçekleştirme

Kişinin *"Hayatta ne yapacağım?"* sorusuna yaklaşımını bir piramidin üç katmanı halinde düşünüyorum. Maslow sağ olsun, galiba her şeyi bir piramidin üç katmanı gibi düşünüyorum! En altta *karın tokluğu*, ortada *kariyer arayışı*, tepede *kendini gerçekleştirme çabası* var. Yani önce kursak kaygısı, sonra konfor arayışı, en son kendini gerçekleştirme uğraşı. Çoğunluk bu sırayı izliyor ve ezici çoğunluk ilk ikide takılı kalıyor.

Çoğu insanın maalesef karnını doyurmak peşinde ve zorunda olduğu bir dünyada yaşıyoruz.[169] Karın tokluğu kadar acil ve gerçek bir fiziksel ihtiyaç içindeki insanın, yapmak için doğduğu şeyi aramaya zamanı, inancı ya da mecali olmayabilir. Elbette tek kriter bu değildir. Yoksul ortamlardan da kendini gerçekleştiren insanlar çıkar. Ancak bu insanlar her zaman azınlığı oluşturacaktır. Fiziksel açlık giderilmeden kendini gerçekleştirme çoğu insan için lüks bir ihtiyaç gibi görünecektir.

Daha dar olan bir üst tabakada kariyer arayışı yer alıyor. Birçok insan bugün, statü ve maddi kazanç sağlayacak bir "meslek" peşinde.[170] Statü, 1776'dan bu yana Batı dünyasında maddi kazançla eşleştiriliyor.[171] Yüksek statü; *maddi kaynaklar,*

---

169 Ülkemizde de tablo parlak değil. 2019 verilerine göre Türkiye, asgari ücret oranının en yüksek olduğu Avrupa ülkesi. %43'le en tepe seviyedeyiz ve bizden sonra ikinci en kötü durumdaki ülkede bu oran %19.

170 Statü, ilginç bir kavram. Latince "statum", yani "duruş, ayakta durmak" kökünden geliyor. Dar anlamıyla, kişinin mesleki ya da medeni hali (evli mi bekar mı, ne iş yapıyor), geniş anlamıyla ise toplumun gözündeki değeri ve önemi demek.

171 Alain de Botton, *Status Anxiety*, Vintage Books.

özgürlük, konfor ve *değerlilik hissi* getirebiliyor. Her şeyden öte, insanın görülme, fark edilme isteğini karşılıyor. Sosyal medyadaki takipçi sayısı, kaç kişi tarafından beğenildiğin, telefonunun hangi model ve marka olduğu, evinin nasıl bir semtte olduğu gibi meseleler birçok insan için birer statü aracı. Birçok insana "var olduğu," "biri olduğu," "önemli olduğu", "değerli olduğu" hissini veriyor.

Statü isteği kötü bir şey olmak zorunda değil. Toplumda statü kazanma isteği insanı yeteneklerine ulaşma konusunda kamçılayabilir, verimsiz yollara sapmasına engel olabilir, iyi işler yapma yolunda motive edici olabilir. Öte yandan özalgımızın başkalarının bizimle ilgili düşüncelerine fazlasıyla bağlı olması, "statü kaygısı" dediğimiz durumu beraberinde getirebiliyor. Bazen kişinin hayat amacı ya da anlam arayışı, aile ya da toplumun beklentileri doğrultusunda bastırılabiliyor. Duygusal anlamda da depresyona kadar varan sonuçlar doğuruyor.

Piramidin en dar katmanında ise anlamlı bir yaşamı seçenler var. İnsanın kendini gerçekleştirmesi, özünü keşfetmesi, keşfettikten sonra inşa etmesi, potansiyelini performansa dönüştürmesi, kalp-kabiliyet-karakter-kariyer örtüşmesi... Bütün bunların uzun vadede anlamlı, mutlu, başarılı, sağlıklı bir hayatın temelinde olduğuna dair veriler çok fazla.

Kanımca, en alt katmanı daraltacak olan, en üst katmanın olabildiğinde genişlemesi. Anlamlı ve amaçlı bir hayat, bu katmana ait insanların sayılarının çoğalmasıyla mümkün. Oysa çok daha az sayıda insan varoluş amacını bulma peşinde. Öte yandan, kendini gerçekleştirmenin önündeki engeller sadece ekonomik boyutla sınırlı değil. İşin içinde bir de "dış mihraklar" var.

Dış güçlerin oyunu: Potansiyeli gerçekleştirmek neden kolay değil?

Çocukluğumda elime geçen iki kuruştan birini eğer kitaplara vermeseydim, bugün yapabildiğim işlerin hiçbirini yapamazdım.

Atatürk

Kendini keşfetmek ve potansiyelini gerçekleştirmek, özellikle bizimki gibi kolektivist toplumlarda, kişinin başkalarına rağmen kazandığı bir kişisel zafer gibidir. Bir bilgisayar oyunundaki aşamaları geçerek ulaştığın büyük ödül gibidir. Şanslı azınlıkta değilsen, önce aile, sonra okul, ardından toplum denen bariyerleri teker teker aşman gerekir.

Erken çocukluk dönemi, herhalde özümüze en yakın olabildiğimiz zaman dilimidir. İnsanın hayattaki ilk durağı olan aile, potansiyelini keşfetmesi için kaldıraç da olabilir, kıyma makinesi de. Bizimki gibi kolektivist kültürlerde çocuk genellikle anne babanın bir uzvu ya da uzantısı gibi görülür. Ayrı bir birey olduğu bilinci zayıftır.

Ailelerin bir kısmı kendi gerçekleşmemiş hayallerini gerçekleştirmek, içlerinde yarım kalmış hikâyelerini çocukları üzerinden tamamlamak isteğindedir. Çocuk, anne babanın *yaralarını sarmak* için mükemmel bir araçtır. Ancak bu yolda çocuğun kimliği, kapasitesi, karakteri yok sayılabilmektedir. Bu şekilde özkeşif yolculuğu, "yol yakınken" sona erebilir.

Aileden sonra sırada okul vardır. Çoğu okulda çocukların ilgi ve yeteneklerini göz ardı eden bir "eğitim" ortamı hâkimdir. Okulların önemli bir kısmı çağın gerisinde kalmış "ruh kısırlaştırma merkezleri" olarak devreye girer. Kimi kaynaklara göre Enderun mektebinin kapısında, kimi kaynaklara göre Köy Enstitülerinin

duvarlarında şöyle yazarmış: *"Burada hiçbir balık uçmaya, hiçbir kuş yüzmeye zorlanmaz".* Oysa bugün bırakın yüzmeyi, kuşlara integral soruları çözdürülüyor! İş dünyası, aynılığı eşitlik sayan çarpık bir sistemin silik ve mutsuz çıktılarıyla dolu.

Bir de tabii "elâlem" denen müessese var. Başkalarının bizimle ilgili düşünceleri o kadar tehditkâr bir tonda hayatımızın merkezinde ki, durumla "elâlem terör örgütü" (ETÖ) diye dalga geçenler bile var. Başkalarının kafasındaki biz, kadim bir endişe kaynağıdır. Schopenhauer'un[172] çağına bile damgasını vurmuştur:

> *Yapıp ettiğimiz her şeyde, neredeyse her şeyden önce başkalarının görüşü gözetilir ve daha yakından baktığımızda yaşadığımız tüm kaygıların ve korkuların bu görüş hakkındaki endişemizden kaynaklandığını görürüz... sık sık hastalanan özgüvenimizin, tüm kibirliliğimizin ve iddialarımızın ve aynı zamanda tüm gösterişimizin ve böbürlenmemizin temelinde başkalarının görüşü yatmaktadır.*

Kendinizi düşünün. Çocukluğunuzda kimse sizi potansiyeliniz doğrultusunda yönlendirmeye çalıştı mı? Yönlendirmese bile sizi güçlü ve zayıf yönlerinizle kabul etti mi? Kabul etmese bile hayallerinize ilerlerken köstek olmaktan kaçındı mı? Çevreniz maddi-manevi destek mi sağladı, yoksa beklentilerini karşılamanızı mı bekledi? Farklı cephelerden markaj altında bir yaşamda "kendini gerçekleştirmek" lüks gibi görünüyor.

Dış dünyanın baskısını ve sağlıksız beklentilerini aşabilirsek sıra iç dünyamıza gelir. İşin belki daha zor olan kısmı orada başlar: İrade, sebat, disiplin, çalışma motivasyonu gibi *iç mihrakları*

172 Schopenhauer, *Yaşam Bilgeliği Üzerine Aforizmalar*, s. 55.

kontrol altına almadan kendi en iyi versiyonumuza ulaşabilmemiz çok zordur.

Ben de bu kitabı, dış koşullardan bağımsız olarak potansiyelini gerçekleştirmeye kararlı insanlara rehber olma isteğiyle yazdım. *Eline geçen iki kuruştan birini kendini geliştirmeye ayıran* insanları düşünerek yazdım. Sonsuz saygı duyduğum bu insanlara kendi yollarında ilerlerken bir fikir verebilmek umuduyla yazdım.

Kendini gerçekleştirme süreci: Bir özet

Yakın dönemde insan vücudunda "interstitium" adı verilen yeni bir organ keşfedildi! Bin yıllar sonra ekstra bir organımız olduğunun farkına varılacağını nereden bilebilirdik ki? Potansiyel keşfi ve gerçekleştirme sürecini incelerken sunduğum beş boyut da benim modelimin iç organları. Belki bilmediğim ya da atladığım bir organ ya da organlar vardır.

Araştırmacının ya da yazarın ne yöne baktığı, baktığının ne kadarını gördüğü de bir filtredir. Sonuçları yazarken neyi ışığa çıkarıp neyi gölgede bıraktığı bir filtredir. Doktora eğitimim sırasında öğrendiğim en önemli bilgilerden biri şuydu: "Hiçbir araştırma, araştırmacının değerlerinden bağımsız değildir."

Tamamen objektif olduğunu söyleyen bilim insanı kendi taraflılığına kördür. Tamamen tarafsızlık erdemli bir dilektir, ancak gerçekleşmesi olanaksızdır. Burada kasıt yoktur. Balık, içinde yüzdüğü suyun farkında değildir. Araştırmacılık da bir çeşit balıklıktır.

Dolayısıyla okuduklarınızı sağduyu süzgecinden geçirerek, kendi koşullarınızı dikkate alarak, hayatınızdaki karşılığı üzerinde düşünerek değerlendirmeniz en verimli sonuçları doğurur.

Potansiyeli gerçekleştirme sürecindeki beş farklı boyutu ayrı bölümler halinde okudunuz. Buraya kadar ele aldıklarımızın öze-

tine bakalım. Kendinize sorabileceğiniz bazı soruları toplu halde gözden geçirelim:

1. Doğal eğilimler

Bir görüş, *yapmak için doğduğun şeyin senin seçtiğin değil, seni seçen şey olduğunu savunur.* Ancak insanın kendisini bulması için önce özgürleşmesi gerekir. Kendisine yapması söylenen her şeyle iplerini koparmadan doğal eğilimin sesini duymak zordur. Özkeşif kendiliğinden olmaz. Bunun için çabalamak, deneyimlemek, aramak, sormak, düşünmek, içe bakmak, bazen yol değiştirip yeniden başlamak gerekir.

Şu soruların cevapları, *seni seçen yol* konusunda fikir verebilir:

- Çocukken, o "kendiliğindenlik" sizden alınmadan önce ne yapardınız?
- Neyi yaparken kendiniz gibi olmanın, kendine ters düşmemenin iç huzurunu yaşıyorsunuz? Neyi yaparken akıntıya kürek çekmek yerine ait olduğunuz yerde hissediyorsunuz?
- Karşılığında hiçbir şey vermeseler de yapmadan duramayacağınız şey nedir?
- Sizi ne harekete geçiriyor? Ne zaman coşkuyla doluyorsunuz? Ne zaman gözleriniz parlıyor?
- Hayatınızdaki en temel değerler neler? Asla onaylamadığınız değerler neler? En önemli insanlar kimler? Değerlerini onaylamadığınız kimler?
- Neleri doğal olarak iyi yapabiliyorsunuz? Neleri hiç iyi yapamıyorsunuz?

- Neyi yapmak istemediğinizden eminsiniz? "Milyonlar" verseler de yapmayacağınız şeyler neler?
- Çabalayarak geliştirebileceğiniz yönleriniz neler? "Bu çabaya değer" duygusu içinde misiniz?
- Kendinizi ne zaman unutuyorsunuz? Açlığı, susuzluğu, zamanı ne yaparken unutuyorsunuz?
- Ne yaparken kendinizi rahat hissediyorsunuz? Ne yaparken kendinizi gergin hissediyorsunuz?
- Bu dünyaya nasıl bir katkı sunabilirsiniz?
- Çevrenizdeki insanlar sizi en çok ne zamanlar takdir ediyor ya da övgüde bulunuyorlar?
- Korkunuza rağmen neler yaptınız? Korkmasaydınız ne yapardınız?

Çocuğun potansiyelini keşiften söz ediyorsak, sorabileceğimiz bazı sorular şunlar:

- Çocuk neye daha çok ilgili? Neye dikkat ediyor?
- Çocuk hiç müdahale edilmediğinde, kendi iradesiyle neyle oynuyor? Gözünü parlatan ne?
- Birlikte yeterince zaman geçiriyor musunuz? Çocuğunuzu dinliyor musunuz?
- Tutku onun tutkusu mu, sizin tutkunuz mu?
- İyi yaptığı şeyleri objektif bir biçimde görüyor musunuz?
- İyi yapamadıklarını objektif bir biçimde görüyor musunuz?
- Çocuk dış dünyayla etkileşim halinde mi? İlgi alanıyla sık sık buluşuyor mu?
- Hangi rol modellere maruz?
- Sıkılması için zaman tanıyor musunuz? Sıkıldığında ne yapıyor? (Dijital cihazlar verilmediğinde) neye yöneliyor?

- Konuşurken en sık kullandığı kelimeler hangileri? Duygulara mı, eylemlere mi, duyulara mı (koku, tat vs) odaklı?

2. Sürdürülebilir Motivasyon

"*Yumurta dıştan kırılırsa yaşam son bulur, içten kırılırsa yaşam başlar; zira önemli dönüşümler hep içten başlar,*" der bir söz. Motivasyonun içten gelmesi, sürdürülebilirliğini sağlıyor. İçsel motivasyonunuzun hangi alanda olduğunu keşfetmek için şu soruları sorabilirsiniz:

- Karşılığında hiçbir maddi kazancınız olmasaydı yine de yüksünmeden neyi yapardınız? Hiç kimse zorlamasa da neyi yapmaya devam ederdiniz?
- Yaptığınız işi kendiniz mi seçtiniz? Bir başkasının isteğiyle mi bu alana yöneldiniz? Ne zaman karar verdiniz? Sizce sağlıklı bir karar mıydı?
- Kendinizi saatlerce vererek, benliğinizi kaybederek, zamanı, açlığı, susuzluğu unutarak yaptığınız işler var mı? Neler? Ne zaman yoğun bir odaklanma haline giriyorsunuz?
- Sizi hayatta en çok heyecanlandıran şey nedir? Buna dikkat ediyor musunuz? Bunun yapmak için doğduğunuz bir işle bağlantısını kurmayı hiç düşündünüz mü? Buna karşılık gelecek iş alanları ne olabilir?
- İşinizi yapma motivasyonunuz hangisi: *Karın tokluğu mu? Kariyer basamaklarını tırmanmak mı? Prestij mi? Başkalarını memnun etmek mi? Çok para kazanmak mı? Kendini gerçekleştirmek ve anlamlı bir hayat sürmek mi?*
- Kendi kendinize yaptığınız konuşmalar potansiyelinizi gerçekleştirmeye hizmet ediyor mu? Yoksa kendinizi sa-

bote edecek iç konuşmalar mı yapıyorsunuz? Özmotivasyon teknikleriniz neler?

- Ne yaparken dünyaya anlamlı bir katkı yaptığınız duygusunu yaşıyorsunuz?

3. Verimli ve üretken çaba

Doğal eğilim ve içsel motivasyon avantajlı bir başlangıç sağlasa da tek başına bir şey ifade etmiyor. Potansiyelini performansa çeviren kişilerin ortak özelliği, seçtikleri alanda bilinçli ve odaklı çalışmış olmaları. Düzenli çalışma olmadan gelişemeyeceğimiz gibi, her gün aynı şeyi, aynı zorluk düzeyinde yaparak da gelişemeyiz. Konfor alanımızın içinde döner dururuz.

- Bilinçli pratik adımlarını uyguluyor musunuz? *Bir adımı başardıktan sonra biraz daha zorlu bir adıma geçme, çok sık tekrar, odaklı çalışma, tercihen bir uzmanla çalışma, bol hata yapma, hatalara hızlı geri bildirim alma ve kendini samimi bir biçimde eleştirme* ilkelerinden hangilerini uyguluyorsunuz? Hangilerinde kendinizi geliştirmeniz gerek?
- Aynı anda mevcut işinizi sürdürerek yeteneğinizin olduğu alanda da bir şey yapabilir misiniz? 8+8+8 kuralını uygulayabilir misiniz?
- Günlük çalışma rutininiz var mı? Kendi çalışma ayarlarınızı keşfettiniz mi? Nerede, ne zaman, hangi koşullarda daha verimli çalışıyorsunuz?
- Yalnız kaldığınız, içe dönebildiğiniz zamanlar var mı? Sürekli bir heyecan arayışında mısınız?
- Sahip olduklarınız üretme ve çalışma isteğinizi azaltıyor olabilir mi? Çocuğunuz varsa, onun sahip oldukları ça-

lışma motivasyonunu azaltıyor olabilir mi? *Her şeyi hazır sunmamak, isteklerini emir addetmemek, kendi çabalarıyla birikimler yapmasına zemin hazırlamak* konularında destek oluyor musunuz?

- Dijital cihazlarla veya sosyal medyada ne kadar vakit geçiriyorsunuz? Kendinize sınırlar koyuyor musunuz? O süreyi nasıl daha verimli ve faydalı bir biçimde potansiyelinizi keşfetmeye kanalize edebilirsiniz? Açığa çıkan zamanda sizi geliştirecek neler yapabilirsiniz?
- Çalışırken molalar veriyor musunuz?
- Uyku, beslenme, su içme, egzersiz gibi temel fizyolojik ihtiyaçlarınıza dikkat ediyor musunuz?
- Verimlilik araçları kullanıyor musunuz?
- Kendi başınıza yapmanın zorunlu olmadığı işleri başkalarına delege ediyor musunuz?

4. Destek mekanizmaları

Özkeşif ve özinşa sürecinde, içinde bulunulan ortam, içine doğulan aile, yol boyunca karşılaşılan öğretmenler büyük rol oynar. Bunlara kısaca "destek mekanizmaları" diyebiliriz. Toplum, aile, öğretmenler, arkadaşlar, koçlar, ekosistem: Bunların hepsi destek ya da köstek mekanizması işlevi görebilir.

- Çocukluğunuzda kimse sizi potansiyeliniz doğrultusunda yönlendirmeye çalıştı mı? Yönlendirmese bile güçlü ve zayıf yönlerinizle kabul etti mi? Kabul etmese bile hayallerinize ilerlerken köstek olmaktan kaçındı mı?
- Etrafınızdakiler potansiyelinizi desteklemek için maddi-manevi destek mi sağladı, yoksa kendi beklentilerini karşılamanızı mı bekledi? Siz bunlar karşısında nasıl bir

tutum izlediniz? Kabul ettiniz mi, yoksa kendi yolunuzdan mı gittiniz?

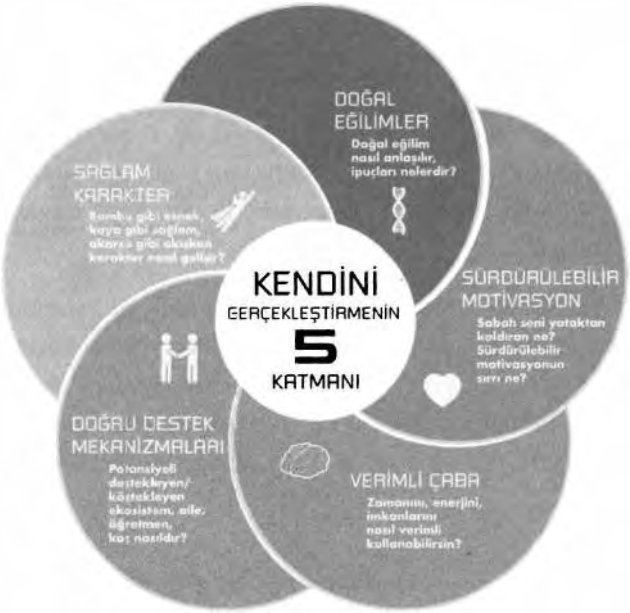
- Yeteneğinizin gelişmesi için doğru ortam mevcut mu? Değilse koşullarınızı nasıl değiştirebilirsiniz? Değişecek ve değişmeyecek olan koşullar içinde nasıl optimum denge kurabilirsiniz?
- Hayatınızdaki destek mekanizmaları kimler(di)? Nasıl bir aile ortamı içinde yetiştiniz?
- İşyerinizde esnekliği arttıracak yöntemler uygulanıyor mu? Siz iş stresini azaltacak ne gibi esneklik yöntemleri (meditasyon, yoga, *mindfulness*) uygulayabilirsiniz?
- İş ortamı şefkatli bir kültüre mi dayalı? Pozitif bir ortam sağlanıyor mu? Yoksa ayaklar geri geri mi gidiyor? Stresi yönetmek için sosyal destek sistemleri var mı?
- Nasıl bir ebeveyn modelisiniz? Size sunulan ebeveyn modelleri sizin ebeveynliğinizi nasıl etkiliyor, farkında mısınız?
- Hayatınızdaki öğretmen ve koçların destek yöntemleri potansiyelinizi gerçekleştirme yolculuğunuzda nasıl bir etki yarattı/yaratıyor/yaratabilir?
- Sunduğunuz destek yöntemi çocuğunuzun kendini gerçekleştirme yolculuğunda nasıl bir etki yaratıyor/yaratabilir?

5. Gelişim odaklı karakter

Kendini gerçekleştirmede temel olan karakter özelliklerini *bambu gibi esnek olmak akarsu gibi akışkan olmak, kaya gibi sağlam bir iş etiğine sahip olmak* şeklinde ele aldım. Karakterimizi analiz etmek için kendimize sorabileceğimiz bazı sorular şöyledir:

- Mizacınız nasıl? İçe dönük mü, yoksa dışadönük müsünüz? Sakin misiniz, yoksa kolay mı sinirlenirsiniz? Düşünme odaklı mısınız, eylem odaklı mı?
- Bambu gibi esnek misiniz? Kuru bir dal gibi kırılgan mısınız? Yedi kez düşüp sekiz kez kalkabilenlerden misiniz? Değilseniz, esneklik becerinizi nasıl geliştirebilirsiniz?
- Olumsuzluklar karşısında gerçekçi ama iyimser bir bakış açısını koruyabiliyor musunuz? Bu anlamda çevreye nasıl bir örneksiniz?
- Acıları hasır altı etmeyi mi, onlarla yüzleşmeyi mi tercih edersiniz?
- Mükemmel görünmeye mi odaklısınız, yoksa öğrenip gelişmeye mi?
- Hatalar sizin için bir utanma aracı mı, öğrenme aracı mı?
- İş ahlakı konusunda kendinize kaç puan verirsiniz? Kimse görmese de işinizi en iyi şekilde yapmaya devam eder misiniz?

Eğer durdurabilirsem kırılmasını bir kalbin,
Yaşamış olmayacağım boşuna.
Eğer hafifletebilirsem ıstırabını bir hayatın,
Veya acısını bir ağrının,
Veya koyabilirsem tekrar yuvasına,
Baygın ve halsiz bir serçeyi,
Yaşamış olmayacağım boşuna.
Emily Dickinson





Bahar Eriş Boğaziçi Üniversitesi'nden mezun oldu. Columbia Üniversitesi'nde üstün yetenek doktorası yaptı.

Kitapları:
1. Her Çocuk Üstün Yeteneklidir
2. Anne Beynim Aç
3. Çocuklar Nasıl Başarır
4. Gölgedeki Yıldızlar
5. Çocuklar Nasıl Başarır 2
6. Korkmasaydın Ne Yapardın

İnsanın büyük arayışı: *Hayatımla ne yapmalıyım?* Kendini gerçekleştirme yolculuğunda, 3K'nın buluşması önemli: Kalp, karakter ve kabiliyet. Peki insan kalbini, karakterini, kabiliyetini ve kariyerini nasıl uyumlu hale getirebilir? Kendini bulmak, kabiliyetlerini keskinleştirmek ve hayat yolunu seçmek için ne yapabilir?

Dr. Bahar Eriş bu kitapta kendini gerçekleştirmenin beş katmanını anlatıyor: Doğal eğilimlerimizi tanımak, istikrarlı motivasyon sağlamak, verimli çabalamayı öğrenmek, doğru destek sistemi bulmak. Bunları esnek, sağlam ve sarsılmaz bir karakter üzerine kuruyor. Akademik araştırmalardan antik filozoflara, efsane CEO'lardan bu toprakların düşünürlerine zengin kaynaklardan besleniyor.

"Potansiyelini gerçekleştiremeyen organizma zamanla hastalanır." der Prof. William James. İçiniz işinize, yapınız yaptığınıza uymuyorsa bu kitaba bir göz atın. Çocuğunun potansiyelini keşfetmek isteyen aileler, çalışanlarını doğru değerlendirmek isteyen yöneticiler, öğrencilerini geliştirmek isteyen öğretmenler ve kendini büyütmek isteyen herkes için.

Şu hayatta, *senin yolun hangisi?* Kalbin ne için çarpıyor? Sabah seni yataktan kaldıran ne? Sana verilene sen ne katabilirsin? Hangi alanda doğal yeteneklerin var? Güçlü yanlarını nasıl avantaja çevirebilirsin? *Bambu gibi esnek, kaya gibi sağlam, akarsu gibi akışkan bir karakter nasıl geliştirebilirsin?*

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRMENİN **5 KATMANI**

1
DOĞAL EĞİLİMLER
Doğal eğilim nasıl anlaşılır, ipuçları nelerdir?

2
SÜRDÜRÜLEBİLİR MOTİVASYON
Sabah seni yataktan kaldıran ne? Sürdürülebilir motivasyonun sırrı ne?

3
VERİMLİ ÇABA
Zamanını, enerjini, imkanlarını nasıl verimli kullanabilirsin?

4
DOĞRU DESTEK MEKANİZMALARI
Potansiyeli destekleyen/köstekleyen ekosistem, aile, öğretmen, kaç nasıldır?

5
SAĞLAM KARAKTER
Bambu gibi esnek, kaya gibi sağlam, akarsu gibi akışkan bir karakter nasıl gelişir?

ALFA
alfakitap
alfakitap
alfakitap
www.alfakitap.com
9 786254 490903
EĞİTİM