SİNAN CANAN

yeni dünyanın cesur insanı

tutikitap

İLK BASKI
20.000



YENİ DÜNYANIN CESUR İNSANI
SİNAN CANAN

ISBN: 978-605-9218-95-5
1. Baskı: Kasım 2021

Yayın Hakları:
© Sinan Canan
© Nefes Yayıncılık A.Ş.
Sertifika No: 52382
Tuti Kitap, Nefes Yayıncılık markasıdır.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın tümünün veya içeriğinin
herhangi bir bölümünün yayıncının yazılı izni olmadan, fotokopi dahil,
elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla çoğaltılması yasaktır.

GENEL YAYIN YÖNETMENİ: Hasan Kerim Güç
KREATİF EDİTÖR: Elif Hilâl Doğan
KAPAK TASARIMI: AçıkBeyin
SAYFA DÜZENİ: Melik Uyar

İÇ BASKI/CİLT: Mega Basım Yayın Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Cihangir Mh. Güvercin Cd. No:3 Baha İş Merkezi A Blok K:3
Haramidere/Avcılar/İstanbul Tel: (212) 412 17 00
Sertifika No: 44452

TUTİ KİTAP
Bağdat Cad. No:167/2 Çatırlı Apt. B Blok D:4
Göztepe / Kadıköy / İstanbul
Tel: (216) 359 10 20 Faks: (216) 359 40 92
www.tuti.com.tr
tutikitap@tuti.com.tr
/tutikitap
/tutikitap
/tutikitap

SİNAN CANAN

Üç çocuk babası; biyoloji mezunu; fizyoloji doktoru; sinirbilim sevdalısı; "kaotik ve fraktal" olan her şeye tutkun; bilgiye ve hikmete dair her öğrendiğini herkese anlatma takıntısından muztarip; hayatın tek bir işle uğraşmak için fazla uzun, insanın ise tek bir işle ömrünü tüketmek için fazla karmaşık olduğuna ikna olmuş; hikmet ve şahitlik peşinde, nefes alan, yemeyi-içmeyi seven; zanları, hataları ve kusurları ile insanlardan bir insan...

İletişim Bilgileri:

www.sinancanan.net

www.acikbeyin.com.tr

sinancanan@acikbeyin.com

sinan.canan@uskudar.edu.tr

/drsinancanan

/sinancanan

/sinancanan

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ **11**

NEDEN "YENİ DÜNYANIN CESUR İNSANI"? **13**

Fark Etmek ve Yapabilmek için "Cesaret" 15

Sayılarla Yeni Dünya 17

Yeni Dünyada Sağlık 18

Yeni Dünyada Eğitim 22

Yeni Dünyada Sanat ve Kültür 24

Yeni Dünyada Sosyal Hayat ve İlişkiler 28

Yeni Dünyada İdeolojiler ve Siyaset 30

Yeni Dünyanın Esas Sorunu: Kaos 35

BÖLÜM 1: FARK EDİLECEK ŞEYLER **39**

Fark Etmek Ne Demek? 41

Kendini Fark Et 52

Çevreni Fark Et 77

Zamanı Fark Et 79

Zamansız (Kadim) Olanı Fark Et 90

Yokluklar Dünyasından Geliyorsun 93

Çokluklar Dünyasına Doğdun 98

Çokluklar Dünyası Aslında Bir Yanılsama 101

Yepyeni Bir Evrenin Var 105

Kaosla Dans Etmek 109
Kırılganlıktan Kurtulmak 116
Gelecek Hiç Olmadığı Kadar Yakın ve Önemli 117
Psikolojik Bağışıklığın Artık Çok Daha Önemli 122
Cesaretin Biçimi Değişiyor 128
Bilmiyorsun! Fark Et! 131
Hayatını Adamaya Değer Bir Şeyler Var 133
Beynini Tekrarlar Şekillendiriyor 136
Öğrenmeyi Hatırla 140
Yolu Bilmek ve Yolda Yürümek Farklıdır 143
Şikâyet Esarettir 145
Gerçeğin Doğasını Tam Olarak Anlayamayacağını Fark Et 152

BÖLÜM 2: CESARET EDİLECEK (BAZI) ŞEYLER 159

BÖLÜM 3: BUGÜN BAŞLANABİLECEK ŞEYLER 171

ÇIKIŞ 173

Başta AçıkBeyin ailesi olmak üzere,

tüm Yeni Dünyanın Cesur İnsanlarına...

"Korku bir tepki, cesaret ise bir karardır..."

Winston Churchill

Giriş

Büyük sistemlerin karşısında hiç de küçük değiliz.
Çünkü biz "insan"ız.

Merhaba *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı!* Bu satırlar senin için yazıldı. Muhtemelen yazarın hayal bile edemeyeceği bir yer ve zamanda, hayal edemeyeceği koşullarda yaşayan; gelmiş, geçmiş ve gelecek tüm insanlarla aynı temel sorunlarla boğuşan senin için ve hem de benim için. Belki de kim olduğunu hiç bilmeyeceğim. Belki bu metin, başka bir zaman diliminde bulacak seni. Her ne olursa olsun, tüm deneyimim, bilgim ve samimiyetimle, sana insan olarak hep unuttuğumuz ama her zamankinden daha çok hatırlamamız gereken temel konulardan bahsedeceğim. Hoşuna gidenleri al, gerisini bırak.

Biyolojimizden, beyin ve davranış kodlarımızdan, kadim bilgilerimizden payıma düşeni seninle paylaşmaya, seni cesaretlendirmeye çalışacağım. Umarım başarırım. Zira kendi ellerimizle tanınmaz hale getirdiğimiz dünya artık "*cesur insanlar*" istiyor. *Yeni Dünyanın Cesur İnsanları,* kendilerine ve aslında hepimize daha iyi bir yarın kurmak için gerekliler. Bence sen de onlardan birisin! Olmalısın. Zira sen cesur olmayı seçmezsen, işimiz daha zor...

Artık yeni bir dünya, yeni dertler ve yeni imkânlar var. Bu yeni dünyada nasıl var olacağımızı yine bizler belirleyeceğiz. Yepyeni dertlerin çözümleri, yepyeni ve cesur bakış açıları istiyor. Bunun için ezberleri ve alışkanlıkları bir kenara bırakıp, her şeyi yeniden sorgulayıp, yeni farkındalıklar geliştirecek cesur insanlar gerek.

İşte sen, *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı*; kendini ve bizi bu dertlerden nasıl kurtaracaksın, ben de bunun derdindeyim.

Bu kitap, hayatında yeni ve kritik kararlar vereceğin zamanlarda sana destek olmak, unutmuş olabileceklerini hatırlatmak amacıyla yazıldı. Umarım katkısı olur.

Tanıştığımıza memnun oldum, inşallah sen de memnun olursun...

Neden "Yeni Dünyanın Cesur İnsanı"?

Neredeyse beş milyar yıldır uzayda dönüp yuvarlanan koca bir kayadır bu dünya. Bir kayadır aslında ama denizleriyle, atmosferiyle pek güzel görünen bir kaya... Üzerinde son üç buçuk milyar yıldır, canlılar denen garip mahlukları misafir ediyor. Elli bin yıl kadar evvel, bu yaşlı kaya üzerinde o canlılardan yine garip bir canlı çıkıp her şeyi değiştiriyor. Adı: İnsan.

Onların son temsilcilerinden biri de sensin. Ataların son birkaç yüzyıldır hiçbir canlının sahip olmadığı güçlere sahip olarak, dünyayı tanınmaz hale getirdi. Artık dünyadaki tüm canlılarla birlikte bizzat biz insanlar, "insan" denen bu yaratığın yarattığı sorunlarla uğraşıyoruz. Dünya artık o eski dünya değil; insan da on binlerce yıldır yaşadığı yerde değil.

İnsan, milyonlarca yıllık hayatta kalma macerasında yepyeni bir aşamaya geldi. Bu aşama, medenileşme sürecinin zirveye doğru dimdik tırmandığı bir yerde, insanın kendisini bile şaşırtan değişikliklerle etrafını kuşattı. Biz işte bu kuşatıcılığa "modern medeniyet" diyoruz.

Genel çerçevene bir bak lütfen: Özellikle dijitalleşmenin hayatın her alanına girdiği bir zamanda, insanlar, hatta teknoloji geliştiriciler bile bütünüyle kavrayamayacakları kadar karmaşık bir sistem oluşturdular. Bu sistem artık birbiriyle konuşan, haberleşen makineler, yazılımlar, karar veren donanımlar, seni aksiyona davet eden, bir şeyler yapman için zorlayan teknolojiler gibi vasıtalarla dört yanını çevirdi.

Şimdi böyle bir sistemin içindesin ve bu sistem "insan yapımı" olmasına rağmen, sen bu sistemin nasıl işlediğini, ne amaçla tasarlandığını ve senin için ne kararlar verdiğini tam olarak anlayamadığından; sistemin içerisinde milyonlarca yıldır tüm insanlarla ortak olan, aynı insanî güdülerle ve donanımlarla yaşamaya çalışıyorsun. Evet, devirler değişti, sistemler yenilendi fakat yaşamaya çalışırken kullandığın devreler değişmedi; yüz binlerce yıldır tabiatta seni ölümden koruyan, hayatta tutan devreleri kullanmaya devam ediyorsun...

Bugün, tabiattaki hemen hemen hiçbir hayatî zorluğun görülmediği, onun yerine sunî ve aslında hayatî olmayan problemlerle ömür tükettiğin yeni bir vasat içerisinde kullanıyorsun bu "hayatta kalma" devrelerini. Meselenin farkında olmadığın zaman, yani insanın gerçekten hangi sâiklerle, hangi donanımlarla, hangi zihinsel kodlarla davrandığını bilmediğin zaman; kendini, içinde doğduğun medeniyetin sana öğrettiği birtakım kodlardan ibaret zannediyorsun. Hal böyle olunca da türlü odakların, geleneksel ya da popüler kültürün öğrettiği, ürettiği birtakım söylemlerle hem kendini hem çevreni anlamlandırman bekleniyor.

Bu döngü nasıl işliyor? Özellikle çok hızlı dolaşan, devamlı olarak üzerine bombardıman gibi gelen bilgi sağanağı nedeniyle, kadim olanı öğrenmektense günceli takip etmekle vakit harcamak zorunda kalıyorsun. Dikkatini ne kendi üzerine ne de insanlığın deneyimine çevirebiliyorsun. Sadece gittikçe artan oranda "günceli" takip etmek, ani ihtiyaçlarını gidermek ve gelecek endişelerini savuşturup, güvenli bir geleceğe kavuşmak için çalışıp çabalıyorsun.

"**Yeni dünya**" diye bahsettiğimiz ortam ise bu tarz bilgi bombardımanlarının, bu tarz kararsızlıkların ve bu tarz akıntıya kapılıp gitmelerin çok daha yoğun yaşanacağı bir zemini anlatıyor. Zaten bütün uzmanlar, dijitalleşmeyle beraber bunun olacağını neredeyse yirmi senedir söylüyorlardı. Herkes bu konuya dikkat çekiyordu ama işte Covid-19 pandemisi gibi insanlık tarihinde nadir rastlanacak bir maceradan geçerken, olaylar adeta ışık hızıyla cereyan eder oldu. Sense artık yeni bir sistemin içine girdiğini bile fark

edemeyecek kadar kendi derdine düştün mecburen... Hayatında meydana gelen bariz değişiklikleri, üzerlerinde düşünemeyecek kadar hızlı biçimde içselleştirmek zorunda kaldın. Yaşam tarzları küresel olarak herkesi etkileyecek şekilde, çok büyük bir hızla değişti. Öyle ki bundan 30-40 yıl sonra geriye dönüp baktığında muhtemelen bugünleri, deyim yerindeyse bir "devrim" olarak niteleyeceksin...

Böyle bir dönemde "yeni dünya"yı tanımak, insanı yeniden hatırlamak ve insan için yeni bir strateji oluşturmak; insanın yeni medeniyet karşısında ezilmesini, kendini çaresiz hissetmesini ve kendini gerçekleştirme noktasından uzaklara savrulmasını engelleyen en önemli silah olacak.

Böyle bir devrimden sonra, zaten medeniyette yarattığı koşullara bedenen ve zihnen hazırlıklı olmayan, kendisine göre bir sistem yaratamayan insan; iyice kendisinin dışında gelişen, iyice kâr ve hız odaklı hale gelen bu sistemin karşısında daha da çaresiz kalacak. Dolayısıyla böyle bir dönemde "yeni dünya"yı tanımak, insanı yeniden hatırlamak ve insan için yeni bir strateji oluşturmak; insanın yeni medeniyet karşısında ezilmesini, kendini çaresiz hissetmesini ve kendini gerçekleştirme noktasından uzaklara savrulmasını engelleyen en önemli silah olacak.

İşte elindeki *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı* adlı kullanım kılavuzunu ortaya çıkarmak için bizi harekete geçiren güç, bu gerçeklikten geliyor. Bu gerçekliği görmek için ilk koşulumuzsa "cesaret" oluyor. Hem fark etmek hem de uygulamaya geçebilmek için şimdi cesur olmamız, cesur olman gerek...

Hazırım diyorsan başlayalım!

FARK ETMEK VE YAPABİLMEK İÇİN "CESARET"

"Bildiğimiz" kelimelerin sayısı pek çoktur ama çoğunun anlamını doğru şekilde bilmeyiz. Çoğumuzun zihninde korkusuzlukla özdeşleşen "cesaret" veya "gözü peklik" de böyle kelimelerdendir. Halbuki korku duygusunun yokluğu bir sorun, bir hastalıktır. Yaşamı devam ettirmek için korku önemlidir. İnsan olan; bilin-

meyenden, riskten, ölüm tehlikesinden ve belirsizlikten korkar. Bu doğal ve sağlıklı olandır. Ama adına cesaret dediğimiz yetenek sayesinde insan, korkutucu durumlara diğer canlıların veremediği tepkileri verebilir.

Cesaret, Arapça "vadiyi veya nehri geçmek, aşmak, atılım yapmak, atak olmak" anlamındaki "casara" kökünden türetilmiş bir kelime. Genelde anlaşıldığı gibi "korkusuzluk" ile ilgisi yok; korku duygusunun varlığında harekete geçme kararlılığını ifade ediyor. Yani korku yoksa cesaret de yoktur. Korkuyla birlikte harekete geçme; o korkuya neden olan etken veya durumun bir şekilde aşılması halinde elde edilecek olan avantajın ve o engeli aşma gerekliliğinin farkında olmayı gerektirir. Cesaret, zamanda ileri erebilen bir zihin ister. Her hayvan korkutucu olanı fark edebilir ama insan, o korkutucu hal veya engelin sonrasını, ardını, aşılması durumunda erişilebilecek halleri de tahayyül edebilendir. Bu nedenle hayvanlar, insanlar gibi cesaret gösteremez; onlar korktukları şeyin üzerine gitme yeteneğine sahip değillerdir. Bir hayvanın, çıkış yolu bırakmayacak şekilde köşeye sıkıştırdığınızda üzerinize atlayıvermesi cesaretten değil, aşırı "sempatik sistem" faaliyetine bağlı otomatik bir seri savaş-kaç tepkisinden dolayı gerçekleşir. Bu tip tepkileri "ya hep ya hiç" noktasına gelmiş, hayatta kalmak için başka çaresi kalmamış canlılarda görürüz. Cesaret ise normalde yapmasak da hayatta kalabileceğimiz, yapmak zorunda olmadığımız, başka alternatifler arasında riskli, sonucu belirsiz, bizim için rahat ve huzur bozucu bir girişime adım atma kararını verebilmemizi sağlar.

Seni sen yapan korkularını fark edebilirsen, cesaret denen yeteneğin neden yeni dünyanın en önemli yeteneği olduğunu da fark edebilirsin.

Seni zapt etmek isteyen tüm sistemler, önce korkularını kullanır. Kâr amaçlı modern dijital sistemler de bunu çok erken dönemlerde keşfetti. Zayıf, güçsüz, gözden düşmüş, düşük yetenekli, yetersiz ve sıradan gözükmeme arzusu; bunlar gibi olmama korkusuyla beslenir. O korkular sayesinde bize nice hayaller satılır, dikkatimiz nice gereksiz hedefe sürekli çekile çekile sündürülür. O korkular

nedeniyle beğenir, o korkular nedeniyle takip eder, o korkular nedeniyle satın alır hale geliriz. Sen, seni sen yapan korkularını fark edebilirsen, cesaret denen yeteneğin neden yeni dünyanın en önemli yeteneği olduğunu da fark edebilirsin. Önce fark edecek, sonra eyleme geçeceksin; zira eyleme dönüşmeyen farkındalık, pişmanlıktır.

SAYILARLA YENİ DÜNYA

Yıl 2021.[1] Dünyadaki insan sayısı 7.8 milyarı aşmış durumda. Bu topluluktaki insanların 5.8 milyardan fazlası cep telefonu kullanıyor. 4.72 milyar insan aktif internet kullanıcısı ve 4.33 milyar kişi de aktif olarak sosyal medya kullanıcısı. Bir başka deyişle, tüm dünyadaki insanların %60'ından fazlası bir şekilde internete bağlı. Her sene bu rakama 330 milyondan fazla insan ilave oluyor. Kişi başına internette geçirdiğimiz günlük zaman ortalaması neredeyse 7 saat! Dahası, bu süre ortalaması her geçen yıl sabit bir şekilde yükseliyor. (Türkiye günde 2 saat 25 dakikalık süreyle, dünya genelinde 14. sırada. İlk sırada ise 4 saat 15 dakika ile Filipinler var.) Bu insanların neredeyse hepsi, %98'inden fazlası artık internete, ceplerinde taşıdıkları taşınabilir cihazlarla erişiyor. Yani her zaman ve her yerde bağlılar. Öte yandan, dünyadaki tüm insanların %55'inden fazlası, sosyal medya kullanıcısı. Bunların hemen tamamı, günde ortalama 2 saati aşkın zamanını taşınabilir cihazlar üzerinden bu ortamlarda harcıyor. Her yıl 100 milyon civarında insan mobil teknolojileri kullanmaya adım atıyor. İnternet kullanıcılarının %78'inden fazlası, internetten alışverişler yapıyor; %40'ından fazlası ise yine aynı mecradan bir şeyler satıyor.

Şimdi her zamankinden daha çok *ne olduğunu, ne istediğini ve ne yapabileceğini* bilmenin zamanı. Şimdi en büyük güç, her zamanki gibi yine "kendini bilmek".

Kısacası hayatımız artık "dijital dünyada" akıyor. Bu sayılar daha da artacak, dijitalin hayatımızdaki payı daha da büyüyecek. Yeni

1 Verilerin kaynağı: https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report

dünyayı dijital dünyadaki davranışlarımız şekillendirecek. Bu yüzden şimdi her zamankinden daha çok *ne olduğunu, ne istediğini ve ne yapabileceğini* bilmenin zamanı. Şimdi en büyük güç, her zamanki gibi yine "kendini bilmek". Ama bugün bu yolculuk belki de her zamankinden daha zor. Zira çeldiriciler ve akıl karıştırıcılar çok fazla...

Evet sevgili *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı*, işte içinde yaşadığın dünyanın dijital halinin şu an itibariyle kaba fotoğrafı bu. Bunu dikkatle gözlemleyip nerelere savrulduğumuzu fark etmek ve tüm meseleyi şöyle bir "temâşâ etmek" gerekiyor. Belki bu satırları, yazıldıkları zamandan onlarca yıl sonra okuyorsun; o nedenle etrafına alıcı gözle bakmayı sana bırakıyorum.

YENİ DÜNYADA SAĞLIK

Şimdi sağlık penceresinden bir bakalım, gördüğümüz resmi çizelim:

Modern tıp diye bir kavramımız var, değil mi? Aslına bakarsan artık modern tıp değil de "geleneksel tıp", hatta "ortodoks tıp" diye bir şeyle karşı karşıyayız. Dünyada tartışmasız olarak uygulama üstünlüğü kazanmış ve dünyanın birçok kısmında geçerli kabul edilen bir tıp yaklaşımından bahsediyoruz. Bu yaklaşıma göre beden, birbirleriyle bütünleşik olarak çalışan parçalardan oluşuyor ve parçaların her birini kendi özelinde anlayabildiğin takdirde, bedenin tümünü anlayabiliyorsun. Parçalardaki problemi düzelttiğinde, bütündeki problemi de düzeltmiş oluyorsun. "İndirgemeci bilim" dediğimiz bilim yaklaşımının tıptaki doğrudan sonucu bu. Bedenimizi böyle "parça"lardan oluşan bir makine gibi görme alışkanlığı nedeniyle, günümüz tıp anlayışı bizi, belli hastalık grupları, belli insan tipleri ve belli tedavi protokolleri altında gruplandırarak adeta "paketlemiş" vaziyette. Öte yandan, tıp fakültelerinin birinci sınıfında öğretilen "Hastalık yoktur, hasta vardır. Her hasta birbirinden farklıdır." gibi söylemlerin, uygulamada hiç karşılık bulamadığı ortada. Zira milyarlarca insanın birlikte yaşadığı bir dünyada herkese ayrı bir muamele yapmak, kişiye özel protokol geliştirmek gibi şeyler, bu zamana

kadar (birkaç müreffeh memleketin kısmetli ve az sayıda mensubu dışında) "büyük lüks" olarak kabul edildi. Fakat şimdi yeni dünyada, birçok konuda olduğu gibi tıbbın anlaşılması ve uygulanmasında da büyük değişikliklerin olmasını bekliyoruz. Evet, sonunda sağlığımıza bakış açımızda büyük değişiklikler olacak!

Geçtiğimiz yollara bakarsak yakın zamana kadar sağlığımızla ilgili verileri almak için, en azından sağlıkla ilgili uzmanlığı ya da deneyimi olan birilerine gidip, birtakım ölçüm aletlerine, ölçüm yöntemlerine bağlanıp, kan örnekleri verip, tetkikler yaptırıp, bir şeyler öğrenmek ve onları uzmanlara yorumlatmak durumundaydık. Şimdi ve bundan sonrası için, hayatımızın her anında giyilebilir ve üzerimizde taşınabilir teknolojilerle, hatta vücuda eklenebilir (implante edilebilir) teknolojilerle, vücudumuzdan sürekli sağlığımız adına verilerin toplanması mümkün hale geldi ve bu verilerin miktarı gün geçtikçe artacak. Hal böyleyken, biz anlık olarak beden parametreleri sürekli izlenen canlılara dönüşeceğiz. Tabii ki onca veriyi artık bir uzmanın, bir insanın değerlendirmesi mümkün olmayacağı için, bunları öğrenebilir yapay zekâ sistemlerine aktaracağız (aslında şu anda da bunu yapıyoruz). Yapay zekâlar, zamanla bizim sağlığımız ve hastalığımız üzerine kararlar verme yetkinliğini de kazanacaklar ya da biz onlara bu yetkiyi kendi ellerimizle vereceğiz. Amaç ne de olsa daha ağrısız, daha tasasız, daha hastalıksız bir insan olmak. Peki ya bu sağlıklı mı? Bunu soracak vaktimiz pek olmuyor.

Bugünkü tıp bakışına döndüğümüzde ise her hastalığın belli bir nedeni olduğu görüşüyle buluşuyoruz. Yani mesela akciğerinle yahut dolaşım sisteminle ilgili bir sorun yaşıyorsan, bu sorunla ilgili "majör (başlıca) risk faktörü" olarak kabul edilen bir alışkanlığın, davranışın, hayat rutinin de varsa; o riski en aza indirmek için, buna sebebiyet verebilecek davranışların ortadan kaldırılmasının yeterli olduğu düşünülüyor. Mesela sigara içiyorsan sigarayı bırakmanın veya hareketsizsen egzersizlere başlamanın yeterli olacağı söyleniyor. Halbuki tıpla, fizyolojiyle ilgilenen hemen herkes, hastalığın da sağlığın da *multifaktöriyel*, yani tek yahut sınırlı sayıdaki belirli etkene bağlı olmayan, bütüncül bir mesele

olduğunu bilir. Bedenin halleri, son derece kompleks bir etkileşim ağının nihaî ve dinamik neticesidir. Yemen, içmen, egzersizin, zihnindeki düşünceler, gününe hâkim olan duygular, arzuların, korkuların, diğer insanlarla ilişkilerin, çevrendeki insanların zihinsel ve bedensel sağlık düzeyleri, ekonomik durumun, hayatından memnuniyetin, iklimin, zamanın, coğrafyan, inançların, hatıraların... Hepsi sağlığının yahut hastalığının eş önemde parçalarıdır. Sağlık; kendini iyi hissetme halinden öte, bir bütüncül barış hali olarak tanınmalı ve anlaşılmalı. Biz aslında zihinsel ve bedensel olarak tam bir barış hali içinde olmaya "sağlık" diyoruz.

Oysa yeni dünyada dijitalleşme sonrasında -eğer her şey planlandığı gibi giderse ve başka büyük bir felaket olmazsa- bizler, devamlı toplanan bilgilerinin yapay zekâlarla analiz edilerek, anlık sağlık durumunun ilgili noktalara bildirildiği varlıklar haline geleceğiz. Şimdi, bu hem bir fırsat hem de büyük bir tehlike barındırıyor. İşin kişisel veriler kısmını; o verilerin analizlerinin, sonuçlarının kötüye kullanımı kısmını bir kenara bırakalım. Zaten o kısım şu anki konumuzu aşar. Esas mesele şu ki eğer bedene, hastalığa ve sağlığa eskisi gibi bakmaya devam edersek, karar verici yapay zekâ algoritmalarımızı da bu mantıkla kurgulamaya devam edeceğiz. Sistemlerimizi bu mantıkla kurguladığımız zaman da doğru yerine yanlış müdahalelerin, etkiler yerine yan etkilerin hâlâ baskın olduğu ve faydadan çok zarar veren bir tıp uygulaması oluşturma riskimiz artacak.

Eğer bedene, hastalığa ve sağlığa eskisi gibi bakmaya devam edersek, karar verici yapay zekâ algoritmalarımızı da bu mantıkla kurgulamaya devam edeceğiz. Sistemlerimizi bu mantıkla kurguladığımız zaman da doğru yerine yanlış müdahalelerin, etkiler yerine yan etkilerin hâlâ baskın olduğu ve faydadan çok zarar veren bir tıp uygulaması oluşturma riskimiz artacak.

Gördüğün gibi kaçınılmaz olarak, yeni dünyada bedenimizden alınan verilerin bu yoğunlukta bir havuz oluşturmasıyla, elde edilecek malzemeyi nasıl değerlendireceğimize dair yeni bakış açıları geliştirmemiz lazım. Bu bakış açılarının da bedeni ve ruhu bir bütün olarak ele alan, bütüncül bir

bakış açısına dönüştürülmesi lazım. Ama bu tip idealize temenniler genellikle yerine getirilmez, insanlar genellikle alışkanlıklarını çok kolay terk etmezler. Aslına bakarsan bu konuyla ilgili ileride azımsanamayacak ölçüde sorunlar yaşayabileceğimizi öngörmek için kâhin olmaya gerek yok... Çünkü tıbbın hâlâ tıp fakültelerinde doktor adaylarını yetiştirdiği uygulama ve öğretim biçimi, maalesef böyle bütüncül bir bakışa henüz izin vermiyor.

Bütüncül bakışa izin veren ya da onu temel olarak alan tıp yaklaşımları da "ortodoks tıp" anlayışımız tarafından dışlanmaya devam ediliyor. Hâlâ bir bütünlük sağlayamadık ve bu gerçek, doğrudan her birimizi "insan teki" olarak ilgilendiren bir sağlık problemi şeklinde önümüzde duruyor. Doğrusu bu bizim aslında en büyük sağlık problemimiz. Zira bugün tıptan beklediğimiz şey; hastalandığımızda nasıl iyileşeceğimizden öte, sağlıklıyken sağlığımızı nasıl koruyacağımız ve daha sağlıklı hale nasıl geleceğimiz meselesine dair ortaya koyacağı açılımlar oluyor.

Diğer yandan, yeni dünya açığa çıkardığı fırsatlar yönüyle bize bu konuda çok büyük faydalar da sağlayabilir. Kaçınılmaz bir şekilde hayatımızın her tarafına girecek olan bu veri toplama araçları, aynı zamanda sana anlık olarak veyahut dönem dönem doğru tavsiyeler vererek, hayatını daha doğru, daha sağlıklı biçimde inşa etmene yardımcı olabilir. Böyle bir sistemin işlevsel olarak kullanıma geçmesinin, insanın en azından bedensel sağlığı için büyük aşama sağlayacağını söyleyebiliriz. Fakat burada esas bir problem var. Bu problem de insanların zaten "modern medeniyet" dediğimiz yapı içerisinde, kendilerine uygun kararları alabilme yetisini gittikçe kaybettikleri gerçeği. Çünkü açlığın, yokluğun, sınırlılıkların çocuğu olan insan; daha çok doymaya, daha çok rahatlamaya, daha çok hızlanmaya ve daha çok sınırı yıkmaya programlı, bu eksikliklerini giderme yönündeki çabalarının sonuçlarından bir türlü tatmin olamayan bir varlık haline geldiği için, bütün medeniyetimiz devamlı gelişme, devamlı büyüme üzerine kurgulanmış vaziyette... Yani açlığın ve yoklukların çocuğu olan bizler, devamlı daha çok doymaya, daha rahat olmaya ve olabildiğince hızlanmaya gayret ediyoruz. Böylece yıkıcı faaliyetlerimiz hep

daha baskın hale geliyor. Onun için bu yeni dijital destekli sistemleri, sağlıklı bir yönden ziyade, olumsuz sonuçlara neden olabilecek bir manipülasyonlar zinciri için araç yapma ihtimalimiz çok daha fazla...

Öyleyse bu alınan veriler bireysel olarak tek tek, çokça fayda sağlayabilecekken; sistemler ve işletmeciler tarafından insanları bir kâr nesnesine dönüştürmek üzere, zayıf noktaların tespiti amacıyla da çokça kullanılacak. Zaten şu anda kullanıldığını bilmemizden hareketle, gelecekte bu tarz yönelimlerin daha fazla olacağını rahatlıkla öngörebiliriz. Dolayısıyla sadece kâr ve büyüme endişesiyle kurgulanan her türlü sistem, insan topluluklarının adeta bir "kanser gibi davranmasına" mecburen yol açacak. (Mâlumun olduğu üzere, tabiatta bizim gibi "büyümek için büyüyen" tek canlı grubu, kanser hücreleridir.) Böylece insanlar, verdikleri ya da topladıkları verilerle hayırlı, bütünleştirici, çeşitliliği destekleyici ve yaşam yollarını arttırıcı sonuçlar üretmek yerine; seçenekleri daraltıcı, kâra odaklandırıcı ve maalesef insanın enerjisini tüketici, boşa harcatıcı yöne doğru uzanan sistemler inşa etmekten geri durmayacaklar.

Tarihteki döngülere baktığında da insanın bu konuda seni hiç şaşırtmadığını göreceksin. İnsan, her yeni dönemde, ne kadar zenginleşir, ne kadar yetkinleşirse, bir şekilde dünyayı kendine o kadar dar etmeyi de beceriyor. Bugün de aynı halin "sistem", "dijital dönüşüm", "teknolojik devrim" gibi kılıflarla önümüze geldiğini öngörmek için uzman olmaya bile gerek yok.

Dünya ve insanlık biteviye böyle bir hal içinde yuvarlanırken, eğer insan denen varlığı doğru bir biçimde tanıyabilirsen, onun böyle davranma hususunda neden adeta "zorunlu" olduğunu fark edecek ve yeni dünyada neyle karşı karşıya olacağını da bileceksin. Böylece sağlıklı bir yaşam inşa etmek üzere doğru hazırlıklar yapman mümkün olabilecek ve gafil avlanmayacaksın.

YENİ DÜNYADA EĞİTİM

Yaşadığımız Covid-19 pandemisi sürecinde de gördüğümüz gibi, eğitim konusunda artık çok farklı bir noktaya sıçradık. Bazı "bilen"lerin "bilmeyen"lere bir şeyler anlattığı, onlara bir şeyler "öğ-

rettiği" ve sınavlar yaparak sertifikasyonlar dağıttığı bir sistem çevremizi uzun zamandır sarmış durumdaydı. Dünyanın eğitim ihtiyacını karşılamaya yönelik değil, "uzman" yetiştirmeye yönelik kullandığımız eğitim modeli zaten belli bir süredir işlevsiz vaziyetteydi. Neyse ki Covid-19'un yarattığı dönüşüm nedeniyle mevcut modelin ne kadar işlevsiz olduğunu gerçek hayatlarımızda da görmeye başladık. Bundan önce görüngülerimiz teorikti, şimdiyse pratik olarak bunun ne kadar yetersiz olduğunu fark edebiliyoruz. Artık dijitalleşme sonrasında karşımıza ne tip bir teknoloji gelirse gelsin, bunun en büyük etkisi, bilgiye ulaşmadaki kolaylık olacak. Dolayısıyla yazılabilir, anlatılabilir, videoda gösterilebilir haldeki bilginin artık erişilmezliği ya da belli bir kitlenin elinde olması gibi bir şeyden bahsedemiyor olacağız. Bu durumda bildiğimiz standart eğitimin anlamını kaybedeceği aşikâr.

Peki, ne olacak?

Her yerde ulaşılabilir bilginin olduğu, bilgiye ulaşım maliyetinin çok düştüğü ve sorulan her sorunun cevabının adeta anında alındığı bir gelecek düşünelim. Böyle bir gelecekte ben ve sen, merak ettiğimiz konuları istediğimiz derinlikte öğrenebileceğiz. İçimizdeki merak duygusu, hayatımızdaki anlam duygusu, cevaplarının peşinde koştuğumuz şeyler; bizim sistemden neyi çektiğimizi, yani sisteme ne sorduğumuzu ve ondan ne öğrendiğimizi belirleyecek.

İşte tam bu noktada "hiperveri" devrinde, yani her şeyin "veriler" ile kararlaştırıldığı, insanların devamlı kendilerinden ve dünyadan veriler topladığı bir çağda, en büyük manipülasyon araçlarından bir tanesi medya ile beraber eğitim olacak gibi görünüyor. Çünkü artık insanların neyi sormaları, neyi merak etmeleri, neyin peşinde koşmaları gerektiği (bugün de zaten dayatıldığı gibi) daha çok dayatılmaya başlanacak. Bu dayatmaların sonucunda insanlar kendi merak, arzu ve hedeflerini takip ettiklerini zannederken, aslında sistemin onların önüne tuttuğu havuçların peşinde koşuyor olacaklar. Havuçların peşinde koşarken ise bir taraftan kendilerine yüzeysel bir tatmin sağlayacaklar, öbür taraftan sistemin isteklerini besleyecekler. Böyle bir sistemin çarklarından biri olmak belki bizi bilinçli zihnimiz açısından mutsuz etmeyecek, belki biz burada

Kendini tanıma yolculuğuna, öz benliğini keşfetme yolculuğuna adım atmasına izin verilmeyen insan, aslında en büyük tutsak haline gelecek. O tutsaklık içerisinde ne kadar keyif alsa da, ne kadar eğlense de, ne kadar cebini doldursa da bunun bir tutsaklık olduğu gerçeği değişmeyecek.

ciddi bir eğlence ve tatmin duygusu da hissedeceğiz. Fakat bu hayattan gelip geçerken kendini tanıma fırsatı elinden alınmış bir insan, bu dünyada aslında ne yazık ki hiç "yaşamamış" olacak. Yani kendini tanıma yolculuğuna, öz benliğini keşfetme yolculuğuna adım atmasına izin verilmeyen insan, aslında en büyük tutsak haline gelecek. O tutsaklık içerisinde ne kadar keyif alsa da, ne kadar eğlense de, ne kadar cebini doldursa da bunun bir tutsaklık olduğu gerçeği değişmeyecek.

Gördüğün tabloda, bu aşırı bilgi elde etme kolaylığı atmosferinde bizi esir olmaktan kurtaracak olan yol, önce *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı*nın vasıflarını fark etmekten geçiyor. *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı*; ancak ve ancak bu döngülerin dışına çıkabilecek, kendi gündemini oluşturup onu takip edebilecek ve bu şekilde sistemin olumsuzluklarını olumlu fırsatlara çevirebilecek kişi olacak. Aksi takdirde sistemi programlayan mantık ve felsefe, içine hapsettiklerini kendisine dönüştürmeye ve sindirmeye, insanları bir şekilde sistemin çarkları haline getirmeye amansız şekilde devam edecek.

YENİ DÜNYADA SANAT VE KÜLTÜR

İnsan, şimdiye kadar birbirinden farklı topluluklar halinde, farklı kültürler geliştirmiş ama bütün kültürlerde ortak olan ihtiyaçlarla yaşamını sürdürmeye gayret etmiş bir tür. Bölgesel yani coğrafî açıdan, lisanî açıdan, geçmiş deneyimler açısından; farklılıklar içeren kültürler, farklı farklı kültürel kodlar ve farklı farklı sanatsal alanlar, diller, söylemler geliştirilmiş. Bu, yerel olarak çok güzel bir şey. Farklı kültürlerin etkileşimleriyse yeni meselelerin ortaya çıkmasını, yeni bakış açılarının ve yeni fırsatların doğmasını sağlamış. Yani insan kültürü içerisindeki farklılıklar, doğru alışveriş içinde, daha evvel *Kimsenin Bilemeyeceği Şeyler* kitabı

mızdaki kenar etkisi konusunda da bahsettiğimiz gibi, zenginliğin bir kaynağını oluşturmuş vaziyette.

Yeni dünyada ise küreselleşen kültür ve hiperbağlantılı bir topluluk olma meselesi, gittikçe kültürde, sanatta, anlayışta homojenleşmeyi getirecek gibi görünüyor. Bu ağa bağlı olan insanlar olarak, bugünkü gibi açılıp kapatılabilir cihazlar kullandığımız değil de bedenen ve zihnen sürekli veri alışverişinde olduğumuz yakın bir geleceğin distopik halini düşünelim. Bu distopik halde devamlı olarak birbirleriyle kültürel kodlarla alışveriş yapabilen büyük bir insan topluluğu, dünyadaki coğrafî, idarî sınırlardan bağımsız olarak aynı kültürün parçaları ve aynı söylemin seslendiricileri haline gelebilecek. Böyle olduğunda dünya, belki global bir kültürel köye dönüşecek. Hani "Dünya bir köye dönüştü!" diyoruz hep ama bu etki daha da fazla artacak. Fakat burada kaybedeceğimiz önemli şeyler olacak. Farklı kültürlerin katabileceği renklerle oluşturabileceğimiz yeni resimler, yeni fikirler, yeni sanatsal ya da kültürel bakış açıları yavaş yavaş ortadan kalkacak. Bunun biyolojide görebileceğimiz benzer bir yönü var. Bir tür eğer çok fazla homojenleşirse, yani çok uzak noktalardaki farklı ırklar birbirleriyle çok fazla üremeye başlarlarsa; türün birey dağılımı homojenleşmeye başladığında, farklılıklar azaldığında, herhangi bir salgının ya da çevresel değişikliğin kitlesel olarak o türü yok etmesi kolaylaşır. Çünkü farklılıklar olmadığı için, popülasyonun ortamdaki değişime farklı dirençler gösterebilen seçenekleri azalır.

Aynı şeyi insan kültürü açısından da düşünebilirsin. Bazı kültürler bazı açılardan kırılgan iken, bazı açılardan kuvvetlidir. Kimi topluluklar bazı açılardan ileri ama bazı açılardan geri olabilir. Dolayısıyla bu hiperbağlantılılık kültürünün lokal değerleri koruyup, onlar arasındaki etkileşimi arttırdığı bir dünya hayal edebilseydik, böyle bir vasat gerçekten çok geliştirici ve üretici olurdu. Ama maalesef yine gücü, parayı ve sistemleri elinde tutan merkezî karar verme odaklarının, en başta pazarı olabildiğince genişletme ve homojenleştirme arzusu nedeniyle; insanların belli modalara ve kültürlere aynı anda dönüp bakmaları, belli manipülasyonla

Dünyadaki bütün insanlar aynı derde kafa yorup, aynı soruların peşinden gidip, aynı estetik/biçimsel algıların gerçekliğine kapıldıklarında, belki bütün dünyayı eğlendirmek için çok basit bir karikatür yetecek ve birden fazla karikatüriste bile ihtiyacımız kalmayacak! Bunun büyük bir tehlike olduğunu fark etmelisin.

ra benzer şekilde yanıt vermeleri ve beklenen davranışı, beklenen zamanda, beklendiği gibi oluşturabilmeleri için ne yazık ki olabildiğince "homojenleşmeleri" yani tek-tipleşmeleri gerekiyor.

Yakın bir gelecekte, yeni dünya bizi böyle bir aşırı homojenleşmeye doğru götürebilme gücü de taşıyor. Dünyadaki bütün insanlar aynı derde kafa yorup, aynı soruların peşinden gidip, aynı estetik/biçimsel algıların gerçekliğine kapıldıklarında, belki bütün dünyayı eğlendirmek için çok basit bir karikatür yetecek ve birden fazla karikatüriste bile ihtiyacımız kalmayacak! Bunun büyük bir tehlike olduğunu fark etmelisin.

İşte tam burada "*Yeni dünyanın cesur insanının* ne yapması lazım?" sorusuna dönüyoruz. *Yeni dünyanın cesur insanının*; bu kalabalığın dışında durmayı becererek yerel değerlerine sahip, küresel eğilimlere duyarlı, yaratma cesareti olan, derinleşmeye müsait bir bireye dönüşmesi lazım.

Yerel değerleri tek başımıza korumamız, hiçbirimizin mümkünü değil. Özellikle canavarlaşmış bir küresel sistem distopyası çizdiğimiz zaman, bu distopyanın karşısında bireyin tekil olarak hiç gücü yokmuş gibi gözüküyor. Fakat çok büyük bir gücümüz var; o da kaybolmaya yüz tutan yerel kültürümüzün orijinal kodları. Bazılarımız bunları özel çalışma ve ihtisas konusu bile yapabiliriz. Mesela birçok büyük sanatçının ömrünün ilk on yılları, eski ve usta sanatçıların eserlerini kopyalamakla geçermiş. Bu, bizim kültürümüzde "temrin" dediğimiz uygulamadır. Temrin o eski kültürün birikmiş becerisini ve ustalığını alıp bugüne taşımayı ve sonra da üzerine yeni bir şeyler inşa edebilmeyi sağlar. O sanatçılar; elleri ve zihinleri eski sanatçıların, kadim olanların tarzını kaptıktan sonra, kendi özgün tarzlarını uygulama cesaretini gösterme noktasına gelirler. Bu cesareti gösterdikleri süreçte de bir Leonardo

da Vinci, bir Rafael, bir Mimar Sinan gibi ustalar ortaya çıkıyor. En azından sanat tarihinde gördüğümüz temel öykü bu.

Globalleşen kültür içerisinde yerel kültürün kodlarının kaybolmaması için bazı insanların, bazı enstitülerin, bazı kurumların bu konuda bir hafıza görevi yapmaları kaçınılmaz olacak. Bu bilgiye sahip çıkıldığı sürece, küreselleşen ve aynılaşan kültürel sistem içerisinde her zaman yeni bir ilham olarak "kadime başvurma şansı" da devam edebilecek. Eğer o şansı kaybedersek gerçekten sistemin karşısında tekil insanın yapabileceği çok şey yok gibi duruyor.

Bugüne bakarsan, aslında bunun bir misalini yaşıyoruz. Bugün herkes rahatlıkla, var olan küresel eğilimlerin, modaların arkasından giderek koca bir ömrü tüketebilir. Özellikle de insanlar belli bir zihinsel çabayla direnmezse bu vahim boşluk, çoğunluğun ortak kaderi haline gelebilir. Bugünkü oldukça sınırlı internet erişimimiz üzerinden bile düşünsek, dünyadaki her şeyden haberimizin olduğunu (!) sanarak, bize iyi denilen her şeyi iyi ve kötü denilen her şeyi kötü görebilir, bu sayede neredeyse hayatî hiçbir konuda zihin mesaisi harcamadan yaşayabiliriz. Ama bazılarımız, hatta çok şükür birçoğumuz ya da azımsanmayacak bir kısmımız, bu eğilimlere direniyor. Kendi gündemlerini, kendi meraklarını takip etmek üzere, kendi sorgulamalarıyla daha çok vakit geçiriyor. Belki göz ucuyla dünyayı kenardan izlerken, öbür taraftan hiçbir şeyin konsantrasyonlarını bozmasına izin vermeden, kendi hedeflerine, kendi ajandalarına göre adım adım ilerliyorlar. Ancak söylemeliyim ki yarın bu daha zor olacak. Hatta çok yakında belki imkânsız hale gelecek. Çünkü o kadar fazla bilgi bombardımanı altında olacaksın ve bunu durdurmak konusunda kendini o kadar yetersiz hissedeceksin ki... Bu konuda kendi hedeflerine ve

Globalleşen kültür içerisinde yerel kültürün kodlarının kaybolmaması için bazı insanların, bazı enstitülerin, bazı kurumların bu konuda bir hafıza görevi yapmaları kaçınılmaz olacak. Bu bilgiye sahip çıkıldığı sürece, küreselleşen ve aynılaşan kültürel sistem içerisinde her zaman yeni bir ilham olarak "kadime başvurma şansı" da devam edebilecek.

kendi sorularına dair inisiyatif alman gittikçe zorlaşacak. Zira artık teknoloji senden bazı yetkileri alabilir hale gelecek.

Mesela çok yakın bir gelecekte, belki de sen onu her istediğinde kapatamayabileceksin!

Şöyle bir örnekle açayım; ben geçenlerde bir ay boyunca cep telefonu kullanmasam ne olur diye oturup düşündüm. Kredi kartı harcamalarımı geri ödeyemiyorum mesela. Bankadan para çekemiyorum. Bir e-Devlet işlemimi bile doğru dürüst yapamıyorum. Çünkü bunların hepsi, bütün bilgileriyle birlikte telefonumda. Faydalandığım site ya da uygulamalara giriş yapamıyorum çünkü otomatik olarak kaydedilmiş şifreler yine telefonumda... Bu cihazların adına "telefon" dememiz bile çoktandır saçma; basbayağı hayatımızı yöneten çoklu-marifetli tuhaf aygıtlar taşıyoruz üzerimizde. Benim yerime, benim için önemli pek çok şeyi hafızasında o tutuyor. Dolayısıyla aslında şu anda dahi kendisini kapatmama izin vermeyen bir teknoloji var. Yani bir şekilde, bazı şeyleri tamamen ona irca ettiğim için artık bana diyor ki "Sen bilirsin, istersen (sıkıysa) kapat ama hayatın duracak." Bu gerçek, *2001: Uzay Macerası* filmindeki yapay zekâ HAL'in izleyicide yarattığı o tedirginlik duygusunun çok üzerinde bir tedirginlik yaratmalı bizde. Çünkü daha başlangıç aşamasında bir teknoloji bize bunu yapabiliyorsa, bugünümüzde ve yarınımızda karşımızda duran şey için uyanık olmalıyız.

Bu arada, sıklıkla vurgulamak istediğim bir şeyi tekrar edeyim: Burada seninle genellikle distopik bir dünya üzerine söyleşiyoruz gibi görünse de bil ki ben aslında karamsar değil, bilakis ümitvarım. İşe olumlu tarafından bakıyorum ve *yeni dünyada cesur insanların* var olacağına inanıyorum. Elindeki kitabı işte bunun için, senin için yazıyorum. Aksi takdirde zaten böyle bir hikâyeye girişmemizin hiçbir manası olmazdı...

YENİ DÜNYADA SOSYAL HAYAT VE İLİŞKİLER

İnsanın Fabrika Ayarları'nda, olumlu ve zengin sosyal ilişkiler mevzusunda genişçe bahsettiğim gibi, insanın belki de en önemli beslenme (ve kimi zaman da başlıca sorun) kaynağı, diğer insan

larla farklı düzeylerde kurduğu ilişkilerdir. Sadece bilişsel olarak değil, duygusal olarak da diğer insanların varlığına ihtiyacımızın olduğunu artık çok iyi biliyoruz. Ama aynen bugün yaşadığımız ve Covid-19 döneminde zirveye çıktığı gibi, fiziksel olarak görüşme imkânlarının çok ötesinde fırsatlar sunan bir teknolojiye gark olmuş durumdayız. Normalde bir insanla, sevdiğimiz biriyle görüşüp buluşmak için randevulaşmak, belli bir zaman ayırmak, belli bir yol kat etmek gibi meselelerimiz varken; fark ettik ki elimizdeki cihazlarla, evimizdeki bilgisayarlarımızla, şimdi olduğu gibi birbirimizi istediğimiz zaman bulabilir hale geldik. Bu hal, bütün *İFA* anlatısının temelini oluşturan bir sorunun artık çok büyük, çok önemli bir noktaya gelmesi demek. O sorun da şu; yarattığımız teknolojinin sağladığı sanal kolaylığı, gerçek zanneden bir beynimiz var. Biz gerçeğiyle sanalını ayırt edemiyoruz ve bu yüzden birçok dijital tuzağa kolayca düşebiliyoruz.

Yarattığımız teknolojinin sağladığı sanal kolaylığı, gerçek zanneden bir beynimiz var. Biz gerçeğiyle sanalını ayırt edemiyoruz ve bu yüzden birçok dijital tuzağa kolayca düşebiliyoruz.

Yeni dünyada ilişkiler konusunda önemli bir tuzak bizi bekliyor. Bir şekilde iletişimde kalabilmeyi, birbirimizden sadece haber alabilmeyi "gerçek ilişki" zannetmeye başladığımız zaman işler sarpa saracak. Bugün dünyayı kasıp kavuran, bazı ülkelerde bakanlıkları kurulan şu yalnızlık meselesi, gittikçe insanların hayatının merkezine oturacak. Gerçek duygusal alışverişler olmadığı zaman, gerçek çok boyutlu ilişkileri yaşayamadığımız zaman, birbirimize sadece istihbarat bazında bağlı olduğumuzda, yaşayacağımız sorunları belki geri dönüşsüz, büyük acılarla fark etme riskimiz var. Daha sonra toparlayamayacağımız bireysel trajedilere kadar yol alabilecek bir sıkıntı bu. Bencil değilse de kendi içerisine hapsedilmiş bir yaşam... Bunu bencillikle yapmayacağız belki ama sistemin bizi kendi içimize hapsettiği ve kendi kendimizle eğlenebildiğimiz illüzyonunu bize yaşattığı bir sanrı içerisine doğru hızla çekiliyoruz. Sosyal medyada saatler geçirip fark etmeyen gençler, şu anda bunun küçük bir fragma-

nını oluşturuyorlar. Bu durum tüm güncel hayatımızı tamamen içerisine almadan gözümüzü açmamız gerekiyor. *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı* ise tam bu noktada gerçek ilişkilerin kendisi için ne anlam ifade ettiğini ve ne kadar kıymetli olduğunu hatırlayıp, geç kalmadan bu konuda ciddi önlemler alabilecek; gerçek ilişkileri, hayattaki her şeyin, bütün kazanımların ve teknolojik gelişmelerin üstüne koyabilecek bir insan modeli sergilemek durumunda. Bu hamlenin ilk adımı, öncelikle "İnsanın Fabrika Ayarları"nı temel düzeyde anlamayı ve içselleştirmeyi gerektiriyor. Sonra da teknolojik imkânlar ne olursa olsun, insanlarla gerçek hayat alanlarını paylaşmak, aynı havayı solumak ve "rûberû" yani yüz yüze bakabilmek için gerekli bütün "eziyetlere" katlanmak gerekecek... Çünkü belli bir dönemden sonra birileri ile bir yerlere gitmek, oturup kahve içecek yer aramak, öyle kilometrelerce yol yürümek gibi şeyler lüzumsuz addedilmeye başlanabilir. Bunların lüzumsuz addedildiği bir zamanda bile, esas meselenin söz değiş tokuşu yapmak değil; aynı yerde aynı havayı solumak, birbirine fiziksel ve duygusal olarak dokunabilmek olduğunu kendine sık sık hatırlatacak "cesur" insanlardan bahsediyoruz. Bu cesur insanlar, özellikle de sayıları çok artarsa elbette sistem için tehdit oluşturacaklar. Aslında onlar, sonraki basamaklarda bahsedeceğimiz diğer özellikleriyle de yeni dünyanın hâkim sistemleri açısından tehdit oluşturma potansiyeli taşıyorlar. Burada seninle masaya koyduğumuz her şey, yeni dünyanın kodları arasında en başta gelen "savaşılacak maddeler" listesinde yer alıyor. Biz de zaten seninle bir "anti-savaş dokümanı" hazırlıyoruz. Sistemin içerisinde bu özellikler maalesef "ortadan kaldırılması gereken, gereksiz yaşam alışkanlıkları" olarak bir bir kodlanmış vaziyette...

YENİ DÜNYADA İDEOLOJİLER VE SİYASET

Demokrasinin, ekonomi yönetiminin, dünyaya bakışın hızla insanın yeni ihtiyaçlarına odaklı olarak güncellenmesi gereken bir zamana giriyoruz. 2020'lerin başındayken, dünyanın genel durumuna baktığımızda, bu meseleye, bu mukadder gidişe karşı neredeyse bütün dünya devletlerinde ciddi bir defans görüyoruz.

Otoriter yönetimler başa geliyor, ülkelerde iç gerilim ve huzursuzluklar artıyor. Covid-19'un global olarak yarattığı baskılamaya rağmen yerel endişelerin ve içe kapanmaların arttığı bir ortam gelişiyor. Bu da bence bütünleşmenin ve siyasette homojenleşmenin karşısında yarı bilinçli bir refleks gösterdiğimizi ifade ediyor. Doğrusunu istersen, dünya aslında bir anlayış krizinde ve herkes en iyi bildiği şeyi yapıyor. Bütün ülkeler, otoriter liderleri başlarına getirip kendi içlerine kapanıyor ve "önce bizim ekmeğimiz, önce bizim derdimiz" söylemini kolayca benimseyebiliyor. Fakat çok yakın zamanda bu durumun da farklılaşacağını söylememiz mümkün.

Bazı insanların, uzmanların iddia ettiği gibi Covid-19 eğer uluslararası bir komploysa, toplumu tasarlamak amacıyla kullanılan bir bahaneyse; bu bahaneyle yapılmak istenebilecek en makul ve mantıklı şey, dünyadaki siyasal sistemlerin ve siyasal merkezlerin belli bir amaç doğrultusunda dönüştürülmesi olsa gerektir ki bu dönüşümün sinyallerini 2020'nin sonlarında, aslında Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşanan hadiselerde, uluslararası ilişkilerdeki hemen hemen her gün sürpriz gibi karşımıza çıkan birçok gelişmeyle beraber görebiliyoruz. Birtakım merkezler değişiyor, birtakım yaklaşımlar değişiyor ama dünyada "kendi kendine" olan hiçbir siyasî değişimin sıradan insanlara fayda sağlamayacağını biz yüzyıllardır, hatta binyıllardır biriken tecrübelerimizden biliyoruz. Çünkü her yeni gelen sistem, özgürlük vaat etse bile özgürlüğü sadece belli bir grup için hak olarak görüp, insanların kalan diğer büyük kısmının bundan acı çekmesine sebep oluyor. Zira insan kendini "insan" olarak tanımlamadan evvel bir başka aidiyet cinsinden tanımlamayı çok daha kolay ve anlaşılır bul-

Her yeni sistem; hangi görüşten, ideolojiden, coğrafyadan olursak olalım, zihnimizin bir yerinde kaçınılmaz olarak var olan ve kendisinden bir türlü kurtulamadığımız "gelecek endişesi"nden beslenen kapitalist refleksler üzerine inşa ediliyor. Onun için de yine her şey devamlı kâr odaklı, büyüme odaklı ve en temelde "daha fazla satış yapma odaklı" tarafa doğru evriliyor.

duğundan, insanlık ortak paydasında düşünmek ve bir olmak genellikle imkânsız hale geliyor.

Yaşamın rehberliği olmadan ortaya konacak her ideolojinin eksik olduğunu, binlerce acı tecrübenin sonucunda öğrenmiş olmamız gerek. İnsanın en önemli eksikliği, varlığının maddî düzeydeki bilgi birikimine karşı bigâneliğidir.

Sorun sadece aidiyetler de değil. Her yeni sistem; hangi görüşten, ideolojiden, coğrafyadan olursak olalım, zihnimizin bir yerinde kaçınılmaz olarak var olan ve kendisinden bir türlü kurtulamadığımız "gelecek endişesi"nden beslenen kapitalist refleksler üzerine inşa ediliyor. Onun için de yine her şey devamlı kâr odaklı, büyüme odaklı ve en temelde "daha fazla satış yapma odaklı" tarafa doğru evriliyor. Dolayısıyla yeni tasarlanan global, siyasî sistem her neyse -ki ben onun ne olduğunu bilmiyorum ama- bunun hepimiz adına çok da hayırlı olmayabilecek bir şey olduğunu öngörmek için siyasî konularda uzman olmak gerekmiyor.

Öte yandan, bütün ideolojiler insanların belli dönemsel problemlerini çözmek için tasarlanmış, aslında yapıcı amaçla ortaya konmuş fikirlerden oluşuyor. Ama artık bilgiye ve her türlü kaynağa ulaşımın bu kadar kolay olduğu bir yerde, bizim çok daha çeşitli, çok daha şümullü problemler için küresel, hatta evrensel bakış açısı sunabilecek yeni bir ideolojiye ihtiyacımız var. Bu ideolojiyse özellikle biyolojimizin 3,5 milyar yıldan bugüne getirdiği bilgelikle, evrenin 13,8 milyar yıllık maddî bilgeliğini ve bu dünyadaki işleyişin temel mantığını esas alan bir anlayış üzerine kurgulanmak zorunda. Yaşamın rehberliği olmadan ortaya konacak her ideolojinin eksik olduğunu, binlerce acı tecrübenin sonucunda öğrenmiş olmamız gerek. İnsanın en önemli eksikliği, varlığının maddî düzeydeki bilgi birikimine karşı bigâneliğidir. Sürekli zihninde ve kendi vehmettiği kurallar içinde yaşayan insan, ne olduğunu kolaylıkla unutur ve olmadığı bir şeyi olabilmek için dünyayı hem kendisine hem de diğer türdaşlarına sıklıkla cehennem eder. Bu acı gerçeği, tarih boyunca sürekli önümüze konan (Nemrutlar, Firavunlar, Hitlerler gibi nice) deneyimlerle

tatmış olmamıza rağmen, hâlâ bu basit dersi öğrenemiyor; hep aynı sınavda, hep aynı sorularda, aynı yanlışları yapıp duruyoruz. Eh, insanız, tabii ki unutuyoruz diyebilirsin ancak ben de sana, *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı* kendisine her gün bu acı gerçekleri hatırlatabilen kişi olmak durumunda, demek zorundayım...

Şimdi yine "*Yeni Dünyanın Cesur İnsanı* ne yapsın peki?" sorusunu sorabilirsin.

Böyle bir global, siyasî merkezin devasa kurguları karşısında ne mi yapacaksın? Bütün dünyanın tek bir ağızdan aynı şeyi söylediği, milyonların kulaklarının aynı marşla inlediği bir distopik gelecek düşün. Adeta işte *The Man in the High Castle* dizisinde, Almanların İkinci Dünya Savaşı'nı kazandığı o paralel evrende olduğu gibi, bütün dünyanın Nazi şarkıları söylediği bir dünya hayal et mesela. Şimdi böyle bir dünyada, aynen o dizi senaryosunda olduğu gibi bazı "çıkıntı tipler" ortaya çıkacaktır. "Anlamsız şekilde" özgürlük isteyenler, sistemin götürmek istediği yere gitmek istemeyenler, kendi gündemini takip etmeyi tercih edenler ve sadece başkasını değil, kendini de serbest bırakmayı, serbest bırakılmayı talep edenler olacaktır. Yani bu cesur insanlar belki kitlesel bir hareket başlatmasa bile, kendileri başka bir yere gitmek isteyeceklerdir. Hal böyle olunca da her zaman sistem için bir sorun oluşturacaklardır. Fakat bu tip senaryolarda benim şahsen gördüğüm eksiklik şu: Faşizme karşı kapitalizm ya da fundamentalizme karşı ilerlemecilik gibi, hepsi piyasada gayet bilinen; artısını, eksisini, faydasını, zararını defalarca deneyimlediğimiz; birisi diğerinden pek de matah olmayan verili seçenekler arasında bölünmüş karakterlerden kurulu olmaları. Bu tip senaryolarda hiç düşünülmemiş alternatifler arasından seçimler yapabilen yahut olmayan seçenekleri icat edip bizi hayrete düşüren kahramanları, yani senin gibi dostları ortalarda pek göremeyiz...

Böyle bir atmosferde, senin gibi "**cesur insanların**" artık yeni düşünceler ve yaşam yolları geliştirebilmesi mümkün. O yeni yol ise bana sorarsan, muhakkak doğayı rehber edinerek, kendi evrimsel ve nöroevrimsel geçmişimizin bilinçli farkındalığı ile geliştirilmeli. Dünyada on milyonu aşkın canlı türüyle beraber yaşadı-

Dünyada ulaşabileceğin en yüksek potansiyelin, nitelikli bir temâşâ olduğunu fark etmelisin.

Bu kâinat devasa bir orkestra, dünya onun devasa bir bölümü ve her birimiz de bu orkestranın sayısız enstrümanından birisiyiz.

ğımızı unutmadan, ekosistemdeki görev ve sorumluluklarımız eşliğinde düşünmeliyiz. Netice yeni bir "ideoloji" olacaksa eğer, bu; tabiattaki gibi dinamik, sabitlenemeyen, evrilen, vehmedilmiş kutsallar yerine akıl ve gönül birlikteliğinden türeyen, uyarlanabilir ve dönüşebilir bir ideoloji olmalı. Evet, sen; besleyici, çoğaltıcı, çeşitlendirici ve dünyadaki yaşamı destekleyici yeni bir ideoloji kurgulamak zorundasın. Dünyada ulaşabileceğin en yüksek potansiyelin, nitelikli bir temâşâ olduğunu fark etmelisin. Biraz daha açmamı ister misin? Bu dünyada hiçbir şeye sahip olamayacağını, buradan büyük bir hızla gelip geçtiğini görmelisin. Bu dünyadan gelip geçerken de esas görevinin; insanların üç günlük oyunlarının cezbesine kapılmadan, tabiattaki ve evrendeki büyük düzeni temâşâ etmek olduğunu anlayabilmelisin. Büyük orkestranın müziğine kulak veren, çanak çömlek çalan serserilerin gürültüsünden rahatsız olsa bile müzikten kopmaz. Gürültünün arızî, müziğin esas olduğu bilgisine sahip olanın hali başkadır. Kulağını ve gönlünü müziğe vermiş olan kişiyi, günlük dalgalanmalar ve çocukça afacanlıklar çok da fazla oyalayamaz. Onun yolu bellidir ve hiçbir şey onu yolundan kolayca çeviremez.

Temâşâ demişken, bu sadece etkisiz bir izleme demek değil elbette. Bu bir başlangıç; aslında her şeyin, güzel bir yaşamın başlangıcı. Temâşâ ile farkındalık kol koladır. Çünkü temâşâ yaklaşımı, aynı zamanda orkestradaki herhangi bir enstrüman icracısının, bütün orkestranın müziğini dinlemek zorunda olması gibi bir zorunluluğun da altını çizer. O müzisyen, ister bir kemancı ister piyanist isterse vurmalı çalgılarla meşgul bir perküsyonist olsun, enstrümanını çalarken kendini orkestrayla birlikte temâşâ edebilmelidir ki doğru yer ve zamanda doğru nağmeyi üretebilsin. Bu kâinat devasa bir orkestra, dünya onun devasa bir bölümü ve her

birimiz de bu orkestranın sayısız enstrümanından birisiyiz. Yeni sistem seni kendi gürültüsüne boğmaya çalışırken; sen, varlığın nota dizgesinin bilgisine, en azından hissiyatına sahip, dikkatli ve farkında bir insan olarak, o büyük senfoniyi her şartta sürdürebileceksin. Dolayısıyla bunun farkına varmadan, o girift müziğe dikkatle kulak vermeden, doğru hareketi doğru zamanda "îfâ" edebilmen mümkün değil.

Ezber ideolojilerle ve gündelik söylemlerle yaşayan insan, yaratılışın müziğine sağırlaşır.

Ezber ideolojilerle ve gündelik söylemlerle yaşayan insan, yaratılışın müziğine sağırlaşır. İşte bugün her yerde o sağırların ayarsız ve uyumsuz kakofonisini işitmek zorunda kalıyoruz. Hayatın müziğinin sırrını, sağırlardan öğrenemezsin.

Evet, aynen bir orkestradaki enstrümanların icra sırasında yaptıkları gibi, temâşâ, aslında aktif bir süreçtir; bir gerçekleşme, bir katkı verme, bir yaşam sürme, bir "olma" yoludur. Dolayısıyla **cesur insanların** belki de her nesilde bunu yeniden ve yeniden ve yeniden keşfetmesi gerekecek. Gerekecek çünkü yeni sistemler ancak bize bunu unutturabildiği sürece kazanabilecek.

Gördüğün gibi, *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı* kendisine sunulanlara değil, yapılış-yaratılış amacına uygun hedeflere göz diken ve o hedefler doğrultusunda düşünebilme cesaretini her zaman cebinde tutan insan modeline verdiğimiz bir isim. Eğer "bu benim" ya da "ben olmalıyım" diye düşünüyorsan işte başlıyoruz! İlerleyen bölümlerde hangi niteliklerle, hangi farkındalıklarla, hangi aşamalarla böyle çok zor gözüken bir görevi aslında ne kadar da kolay başarabileceğinin anahtarlarını birlikte ele alacağız. Ama başlamadan önce, şimdi kısaca bir "kaos" meselesine göz atmamız gerek.

YENİ DÜNYANIN ESAS SORUNU: KAOS

İnsan yapımı sistemler her zaman belli bir amaçla düzen tesis etmeye yöneliktir. Biz kontrol edebileceğimiz, öngörebileceğimiz sistemleri severiz. Bir makine yaptığımızda onun hep istediğimiz gibi davranmasını arzu ederiz. Kafasına göre davranan cihazları sevmeyiz.

Lütfen unutma ki yeni dünya, eski dünyada olduğu gibi her zaman kaosa açık olacak. Ama yeni dünyada senin muhtemelen en büyük müttefikin, kaosu anlama becerin olacak.

Böyle çalışan bir cihazımız, makinemiz var ise tipi, işlevi, kapsamı, teknolojik düzeyi ne olursa olsun, o bizim için "bozuk"tur. Kurduğumuz bütün sistemler de aslında buna göre şekillenir. İnsanların niyetleri ve arzuları ne kadar karmaşık, ne kadar çeşitli olursa olsun, üst sistem olarak organize ettiğimiz her şey belli bir mantığa ve algoritmaya dayanmak zorundadır. Çünkü anlaşılabilir, tekrar edilebilir ve uygulanabilir olmaları için bu, kaçınılmaz bir gerekliliktir.

Böyle bir sistemin içerisinde, biz her ne kadar o illüzyonla yaşamayı çok sevsek de kendimizi tabiattan iyice kopmuş gibi hissederek, aslında tabiatın üzerimizden eksik olmayan etkilerini hiç fark etmeden yaşamaya devam edeceğiz. Mesela 2019 yılında geleceğimiz gayet belirgin gibi gözükürken, 2020 yılına girer girmez daha mart ayında kafamıza sopa gibi inen Covid-19, algoritmalarımızın hiç de çalışır durumda olmadığını gösterdi. Doğanın basit etkilerine karşı bile hazırlıklı olamayacak kadar kırılgan bir sisteme sahip olduğumuzu böylece öğrenmiş olduk.

Aynı şey ileride, daha büyük çapta küresel dijitalize sistemler için de geçerli olacak. Bu gelişim tablosu ne kadar muktedir gözükürse gözüksün, kaosun çok önemli bir vasfı vardır; biz bunu günlük hayatımızda "kelebek etkisi" olarak biliriz. Minik bozukluklar ya da orijinal adıyla "pertürbasyonlar", sistemi uzun vadede kararsız hale getirme potansiyeli taşırlar. Bu sistem ne kadar devasa ve ne kadar çoklu kontrol noktasına sahip olursa olsun, durum böyledir. Hatta kaos bize der ki; çoklu kontrol noktasına sahip olan ve büyük enformasyona dayalı sistemler, kelebek etkisine daha fazla açıktır, onlar tarafından yıkılmaya daha teşnedir. Çünkü bu sistemler çok fazla kontrol noktasının karşılıklı halde uyumlu çalışması zorunluluğu nedeniyle, bozucu etkileri kolaylıkla sindiremezler ve sistemin bir yerleri arıza vermeye başladığında, tüm sistemin çökme ihtimali çok daha fazla artar.

Lütfen unutma ki yeni dünya, eski dünyada olduğu gibi her zaman kaosa açık olacak. Ama yeni dünyada senin muhtemelen en büyük müttefikin, kaosu anlama becerin olacak. Kaos dediğimiz sistemin, tabiatın işletim sistemi olduğunu görebilirsen ve hayatındaki, bedenindeki, zihnindeki, ruhundaki kaotik döngülerin önemini fark edebilirsen; sistem sana bir yaşam tarzı dayattığında, bunu nasıl kendi lehine çevirebileceğini, nasıl yeni fırsatlar ve yollar yaratabileceğini çok daha kolay görebileceksin.

Şimdiye kadar senin türdaşların hep belirsizliği ortadan kaldırmak, dünyayı öngörülebilir bir sistemle yönetmek için uğraştı. Ama bugün kendi ellerimizle yarattığımız dijital sistemlerin karmaşıklığı bizi yepyeni bir kuralla tanıştırdı. Bu kural yeni ama bize hiç de yabancı değil. Adı: Belirsizlik.

Belirsizlik, artık yeni kuralımız. Hayatımız, bir sonraki adımını öngöremeyeceğimiz teknolojik sıçramalar, dijital sistemlerin tüm alanlara yayılması, eski mesleklerin hızla yok olması, yerlerine yeni ve bilinmeyen iş alanlarının açılması, var olan siyasî, toplumsal ve hatta kişisel kuralların yerini bambaşka eğilim ve tarzların almaya başlaması ve bunların hiçbirisini evvelden öngörmenin mümkün olmadığı bir geleceğe doğru akıyor. Evet, ana kural artık belirsizlik. Belirsizlikle, kaosla yaşamayı öğrenenler, *Yeni Dünyanın Cesur İnsanları* olacaklar. Bunun için, önce fark etmemiz gereken meseleler var.

Yeni fikirlerin, yeni yolların, yeni bakış açılarının, yeni sanat akımlarının doğması büyük oranda zihnimizin ve duygularımızın kaotik işleyişiyle ortaya çıkıyor; bunu biliyoruz. Bunlar lineer, algoritmik süreçler değiller. Yeni dünyanın dayattığı her türlü kalıp davranışa karşı elimizde her zaman adeta sınırsız bir menü olarak kaotik kararlar verme ve sistemi değiştirebilme yetkisi olacak. İşte sen Yeni Dünyanın Cesur İnsanı, sadece ve sadece bunun farkındalığıyla, oturduğun yerden dünyaları değiştirme potansiyelini avuçlarının içerisinde tutan garip bir varlıksın...

BÖLÜM 1:
FARK EDİLECEK ŞEYLER

Farkındalık, en önemli başlangıç...

Zihnin bedeninden; bedenin psikolojinden, duygularından ayrı ele alınamaz. Sen sadece bedeninle ya da zihninle değil, duygularınla da bir bütünsün. Nasıl çişin geldiğinde yeterince zeki değilsen, zihnini yanlış şeylere yönlendirdiğinde duygularını çarpıtabilir ya da bedenini hasta edebilirsin.

İnsanın zihinsel olarak diğer canlılardan en çok ayrıldığı konuya bakalım mı şimdi? Bu konu tam da insanın, yaşadığı deneyimlerinin farkındalığına varmasıyla ilgili. Elimizdeki alet edevatı yerinde kullanmamız gerektiği prensibince, bu farkındalık yeteneğini de nasıl doğru biçimde kullanacağımızı bilmemiz lazım. Onun için öncelikle hayatımızda farkındalığın ne işe yaradığını kavramamız gerekiyor. Eğer bir özellik biyolojik olarak, zihinsel olarak bizde mevcutsa bunun bir nedeni, hayatta bir karşılığı, bir amacı olmalı, öyle değil mi?

Evrimsel açıdan bakacak olursak, var olan tüm yeteneklerimizin seçilimsel bir avantajı var. Yani bunlar geçmişte "atalarımızın işine yarayan bir çeşitleme" olduğu için seçilerek bugünlere, bizlere kadar ulaşmış özellikler olmalı. Peki, sence bu çerçevede farkındalık nedir, farkındalık yeteneğinin önemi nedir? Aslına bakarsan farkındalık, normal duyusal algılarla elde ettiğimiz bilginin, o anda ve o koşullar içerisinde ne anlama geldiğini, tam olarak neler söylediğini, bilinçli bir dikkatle tarama becerisine sahip ol-

mak demek. Adına farkındalık dediğimiz bu özellik sayesinde, otomatik pilotta sürdürdüğümüz yaşam rutinlerimizden çeşitli çıkışlar bularak, davranışlarımızı amacımız doğrultusunda daha iyi, daha farklı yönlere doğru sevk edebiliyoruz.

Farkındalık, tek başına değiştirme gücüne sahip bir yetenek. Farkına varmak, bu nedenle birçok olumlu değişimin başlangıç noktasını oluşturuyor.

Bir de tam tersini düşün. Sende farkındalık oluşmadığı sürece, tamamen bir "girdi-çıktı motoru", bir "otomat" şeklinde yaşamaya devam edebilirsin. Evet, bütün canlılarda olduğu gibi duyusal girdilere motor tepkiler ya da psikolojik tepkiler vererek hayatını rahatlıkla sürdürebilirsin. Ama bu durumun içerisinde özellikle dış ortamdan gelen bütün etkilere, o etkilerin şiddeti ve seni etkileme miktarı oranınca açık kaldığın için, kendi gündeminde bir hayat kurman bilhassa bazı koşullar altında gittikçe zorlaşıyor. Böyle bir atmosferde ne kadar kalmak istersin? İnsan söz konusu olduğunda, "hayal gücü, planlama yeteneği, gelecek tahayyülü" gibi özellikleri de ele aldığında şunu görüyorsun: Çoğu zaman mevcut koşulların zıddına hareket etmen, akıntıya karşı yüzmen gerekiyor. Hepsinden önemlisi, dünyandaki şartları kendi amacına göre şekillendirebilmen gerekiyor.

İşte bu şekillendirebilme sürecinin en önemli başlangıç noktası, farkındalıktır. Fark ettiğin zaman, tabir yerindeyse "elindekilerin bir dökümünü" yapmış olursun. Ambarı kontrol etmek, bütçe veya bilanço yapmak gibi... Elimde ne var, yapmayı düşündüğüm şeyler için neler lazım, şu anda eksiğim yahut fazlam ne, gibi envanter çalışmalarını yürütebilecek bir zihinsel düzeye gelmiş oluyorsun. Böylece farkındalığa ulaştığın anda hayatında da bir değişiklik başlıyor.

Farkındalık, tek başına değiştirme gücüne sahip bir yetenek. Farkına varmak, bu nedenle birçok olumlu değişimin başlangıç noktasını oluşturuyor. Çoğu insan mesela psikolojik sıkıntılarını kendi başına çözemiyor. Bunun en temel sebebi de şu: Psikolojik sıkıntılarını, zihinsel algoritmalarının izin verdiği bir yerlere

atfediyorlar. Genellikle, yakın zamanda başına gelmiş bir şeyle, yaşadığı sıkıntının bağlantısını kurduğu zaman rahatlıyor çünkü bu bağlantı ona "açıklayabilme" imkânı sağlıyor. Açıklama hatalı da olsa, belirsizlikten yeğdir. Başıma gelen şeyi ya da yaşadığım durumu böyle açıklayabiliyorum dedikten sonra, zihinsel olarak onun üstüne daha fazla gitmeye çoğu zaman gerek görmüyor. Fakat mesela bir terapist, bir koç, bir rehber yardımıyla biraz kendi hayatını ve zihinsel ortamını incelediğinde, bunlara farklı bir bakış açısıyla bakabildiğinde, gerçek sebebin başka bir şey olduğunu fark eder etmez meseleye bakış tarzı bütünüyle değişiyor.

Bu, insanın akıl dediğimiz melekesinin doğrudan bir fonksiyonu. Başımıza gelen, yaşadığımız, deneyimlediğimiz her şeyin anlamını farklı bağlamlar içerisinde, farklı farklı yorumlayabiliyoruz. Akıl dediğimiz yetenek bize böyle bir yeti sağlıyor. Dolayısıyla farkındalık, aslında sana zihinsel hikâyeni bir kez daha, yeniden ve yeniden yazma fırsatı veriyor. Zihinsel hikâyeni yazman demek -bunu daha sonra açacağım- aslında gerçekliğini değiştirmen anlamına geliyor. Gördüğün gibi dış gerçekliği dahi değiştirebilecek kadar kuvvetli bir şeye sahipsin! (Detayları "Gerçekliğin Doğasını Fark Et" başlığında tartışacağız.) Akıl dediğimiz meleke aracılığıyla yazdığın hikâyelerinle yapıyorsun bunu. Onları sen oluşturuyor ve ancak sen değiştirebiliyorsun.

Farkındalık günlük hayatta kullandığımız diğer standart terimlere hiç benzemiyor, öyle değil mi? Farkındalık demek; dönüşümün, değişimin, inkişafın, keşfin başlangıcı demek. Bu, içinde bulunduğun hali değiştirebilmenin en önemli sıçrama tahtası. Ve farkındalık, otomatik yaşanan bir hayatta kolayca elde edebileceğin bir şey değil.

FARK ETMEK NE DEMEK?

Anlam yönünden fark kelimesi, diğerlerinden ayrı, onlardan uzakta ve değişik olanı betimlemek için kullanılır. Arapça kökenli "faraka" kelimesinin dilimize geçmiş versiyonudur. Farklı, farkındalık, isim olarak sıkça kullanılan faruk, tefrik (ayırma), fırka (ay-

rışan kol), furkan (ayırıcı kanıt), firak - firkat (ayrılık), (alamet-i) farika (ayırt ettirici işaret), ferik (bölüm), infirak (ayırma) gibi çok sayıda türevini de az yahut çok kullanırız.

Bu kökene bakınca, fark etmek, algımızın içinde bulunan ama bilinç düzeyine çıkmamış bileşenleri ayırt edip dikkati ve bilinci onların üzerine odaklayabilme halidir diyebiliriz. Mesela şu anda, bu satırları okurken bedeninin bir yerine zihnen dikkat getirelim. Sağ ayağına mesela. Ona hiç bakmadan, ayağını "fark etmeyi" dene. Ayağını, onun nerede ve nasıl durduğunu, ayağından gelen duyumları, onun uzaydaki yerini, büyüklüğünü ve ayağınla ilgili diğer tüm şeyleri, şimdi burada, eğer dikkatini yöneltirsen fark edebilirsin. Ama birkaç saniye önce, biz ayağından bahsetmeden evvel, ayağın sanki "orada bile değildi"! Farkına varmaya başladığın zaman ayağının varlığını hissetmen de kaçınılmaz bir deneyim haline geldi. Mesela ayağımız bir nedenle ağrıdığında, ağrı duyusu dikkatimizi sürekli o noktaya çekerek bizim orayı devamlı fark etmemizi sağlar ve böylece oraya daha fazla hasar verecek dikkatsiz davranışlar sergilememizi engellemeye çalışır. Ağrı gelene kadar, ömrümüzün çoğunda ayağımızı fark etmeyiz.

Fark etmediğimiz şeyler sadece ayaklarımız ve ellerimiz de değildir. Fark etme becerisi azaldıkça, gözümüze sokulanlar, reklamlarla öne çıkarılanlar, başkaları tarafından vurgulananlar, altı çizilenler, renkli yazılanlar, bas bas bağırılanlar, "bak" ve "duy" denilenler dışında kalan şeyleri neredeyse hiç fark edemez oluruz. Dikkatimiz özel bir meseleye yönelmedikçe, detaya dikkat vermedikçe, detayları göremeyiz. Bedenimizdeki, zihnimizdeki ve ruhumuzdaki sinyalleri bu kadar gürültü içinde nadiren fark ederiz. Neticede bedenimizde, ruhumuzda, zihnimizde ve belleğimizde bir yerler "ağrımadan" içimizde olan bitenleri bile çoğu zaman fark etmeyiz.

Bizim için neyin önemli olduğunu bilebilmek ise kendimizi bilebilme düzeyimizle orantılıdır. Dikkati sürekli "dışarıda" olanın, içeride olan bitenlere hızla yabancılaşması kaçınılmazdır.

Kısacası fark etmek; ayırt edebilmek, ayırabilmek, ayrı bir mevzu olarak ele alı

bilmek demektir. Bizim için neyin önemli ve dikkate değer olduğunu bilerek becerebileceğimiz bir şeydir farkındalık. Bizim için neyin önemli olduğunu bilebilmek ise kendimizi bilebilme düzeyimizle orantılıdır. Dikkati sürekli "dışarıda" olanın, içeride olan bitenlere hızla yabancılaşması kaçınılmazdır. Bir süre sonra artık içeride, zihinde, ruhta, hatta bedende olan bitenlerin farkındalığı kaybolmaya başlar. Şişkinlikten patlatacak bir yemeği yemeyi "zevk", kafayı bulandıran bir sıvıyı içmeyi "keyif", zihnimizi hazır dizi senaryolarına esir etmeyi "dinlence", kendimizi kaybedercesine zamanı ve benliğimizi unutmayı "eğlence", vicdanımızı kanatan haksız kazanımları "başarı" diye nitelemeye bile başlayabiliriz. Ayırt edememenin, farkında olamamanın bedelleri çok ağır olabilir.

Farkındalık için en önemli gereklilik, öncelikle uyaran sayısını azaltmaktır. Neden? Çünkü bizim beyin sistemimiz devamlı olarak veri almaya programlı. Veri bulamazsa "veri uyduran" bir sistemimiz var. Ne mi demek istiyorum? Eğer duyusal olarak yoksun bir ortamda kalınırsa, -birçok deneyde yapıldığı gibi- bazı duyulardan gelen bilgilerin miktarı son derece azaltılırsa, ("duyu yoksunluğu" tanklarında olduğu gibi) insanların çoğu ses ya da görüntü sanrıları üretmeye başlar. Zira insan zihin-beyin sistemi, milyonlarca yıldır çok sayıda veriyi hızlı bir şekilde değerlendirerek hayatta kalma açısından işe yarayacak sonuçlar çıkartmaya programlı bir sistemdir. Dolayısıyla bugün de aynı görevi hakkıyla sürdürüyor ve verisiz kaldığında bu görevi "kendi ürettiği içsel verilerle" yapmaya devam ediyor.

Sen, milyonlarca yıllık bir meselenin bugünkü sonuçlarını yaşıyorsun. Bu bahsettiğim "veri üretim etkinliği" de bununla ilgili. Bu özellik nedeniyle, şu anda veri anlamında çok yoğun bir dünyada yaşadığın için, zihnin ve beynin çok fazla girdi yüküyle karşılaşıyor. Anormal miktarda girdi alıyorsun ama bu girdilerin çok çok az bir kısmı senin kendi ajandana uygun, değerlendirebileceğin, bilinçli olarak algılayıp bir aksiyona dönüştürebileceğin veriler. Geri kalan çok büyük kısmını ise "çöp veri" olarak değerlendiriyorsun.

Evet, buradasın ve başına gelenleri, yaşadığın hayatın gerçek kurgusunu anlamlandırabilmek istiyorsun. Kendi yoluna gitmen için önce gereken adımları planlayabilmen, alman gereken önlemleri tanıyabilmen gerekiyor. Bunun gibi sana has meseleleri tasarlayabilmen; fazla veriden kurtulmanın yollarını öğrenmenle, işine yarayacak verileri ortamdan seçici olarak çekebilmenle ve o veriler üzerinden doğru ilişkiler kurabilmenle mümkün olacak, bu yeteneği inşa etmen lazım.

Yeni dünyanın en önemli becerilerinden bir tanesiyle tanıştın... Bu dünyanın, işte böyle dalgalarla dolu bir okyanus misali üzerimize gelen verilerinin arasından, etkin ve başarılı bir eleme yapabilmen lazım. Bu elemenin en kolay yolu; girdileri azaltman, kendinle baş başa kalman, hayatını karmaşıklaştıran unsurları hiç olmazsa dönem dönem dışarı itmen ve -inziva olmasa da- kendinle sohbet edebilecek bazı aralıklar yaratmandan geçiyor. Bu tip aralıklar tabii ki kendinle baş başa kalmana yardımcı olacak ama sadece bu yetmeyecek. Çünkü o sohbet esnasında bir metodolojiye ihtiyacın var. Düşün lütfen, insan kendisiyle nasıl konuşacak? Verilerin azaltıldığı zaman yaşanan sıkıntıyı, modern insanın sıklıkla ifade ettiği bazı şikâyetlerde görebilirsin. Mesela pandemi öncesinde de insanların evde yalnız kalmaktan sıkıldıkları gibi yaygın şikâyetleri olduğunu hepimiz biliyoruz.

İnsan sence neden tek başına iken sıkılır? Yapacak iş bulamadığı zaman, işlevsiz kaldığı zaman insan "sıkılma" dediğimiz bir duygu yaşar. Sıkılma da evrimsel olarak bize çok faydalı olmuş olması gereken bir özelliğimizdir. Öyle ya, diğer hayvanlarda pek rastlamadığımız bu sıra dışı ve faydasız, hatta can sıkıcı görünen duygu, bizde neden var olsun? Sebebi aslında basit: Can sıkıntısı, ilerlemenin motorudur. İnsan, canı sıkılırsa farklı bir şeyler yapmayı akıl eder. Canı sıkılırsa oyalanmak için eliyle, bedeniyle yahut zihniyle farklı şeyler dener. Böylece de bu zayıf ve aciz, insan denen canlının; tabiatı radikal oranda değiştirdiği, muhteşem fikirler yahut son derece yıkıcı silahlar ürettiği süreçler ortaya çıkar.

Can sıkıntısı, ilerlemenin motorudur. İnsan, canı sıkılırsa farklı bir şeyler yapmayı akıl eder.

Gelin görün ki kendimizi tanıma, kendimizle hasbihal edebilme yeteneğimizi elimizden ağır ağır ama sürekli olarak alan bu dijital oyalayıcılar sisteminde, can sıkıntısı da bildiğimiz işlevini icra edemiyor. Eğer insanın kendisiyle sohbet edebilme yeteneği yoksa yahut bu yetenek bugün olduğu gibi elinden cebren alınmışsa, kendisine yeten bir iç dünya inşa etmeye bir türlü vakit bulamıyorsa; sıkılma duygusu bu kez kişiyi, kendini çeşitli oyalayıcı sosyal ortamlara atma, olmazsa birtakım oyalayıcılarla vakit geçirme gibi meşgaleleri tercihe itebilir. Bugün, hatta şu anda içinden geçtiğimiz pandemi döneminde daha belirgin olmak üzere, insanlığın büyük oranda oyalayıcılarla çevrili bir hayata mahkum olmasının temel nedeni budur. Çoğu kişi kendi küçük dünyasında, kendisiyle yaşama metodolojisini kaybetmiş durumda.

Farkındalığın başlangıcı, yargı koyma alışkanlığını bir tarafa bırakarak kendini gözlemleyebilme becerisini kazanmakla ortaya çıkıyor. Bu, "kendini kabul" dediğimiz zorlu bir süreçten geçmeyi de gerektiriyor.

Yaşaman gereken "ilk farkındalık", bu farkındalık yeteneğinin elinden hızla kayıp giden bir yapıda olduğunu görmek olacak. Bu yüzden farkındalık ihtiyacını fark etmek, "*Yeni Dünyanın Cesur İnsanı*"nın yani senin ilk hareket basamağın. Önce, "başına ne geldiğini" anlamak için kendinle bir terapist gibi, bir koç gibi, bir ebeveyn gibi, bir yâren, bir arkadaş gibi oturup konuşabilmen lazım. Seni kişisel farkındalığa götürecek olan kendinle sohbet yolu, sıklıkla gösterdiğin otomatik davranışlar aracılığıyla kesintiye uğruyor. Bunu da fark edeceksin, tabii ancak o sohbete başladığında...

Zihninin dinginliğine meditatif bir bakışla gözünü diktiğinde, kendini izlediğinde, zihninin sıklıkla hoplayan zıplayan düşüncelerle, korkularla, endişelerle, arzularla kaynayan bir çorbaya döndüğünü fark edeceksin. Günlük hayatta bize öğretildiği gibi, sıklıkla zihnindeki düşüncelere etiketler yapıştırma ihtiyacı duyacaksın. Kendini bazı düşüncelerin için suçlu, bazı düşüncelerin için masum, bazı düşüncelerin için kötü, bazıları için iyi, bazıları

Sabır göstermek; çalışmaya devam etmek ve sonucun hayır çıkacağından emin olarak gayret etmeyi sürdürmek, ümidi hiçbir koşulda kesmemek anlamına gelir.

için bir garip hissedeceksin. Halbuki farkındalığın başlangıcı, yargı koyma alışkanlığını bir tarafa bırakarak kendini gözlemleyebilme becerisini kazanmakla ortaya çıkıyor. Bu, "kendini kabul" dediğimiz zorlu bir süreçten geçmeyi de gerektiriyor. Daha önce *İFA 3-Sınırları Aşmak*'ta benliğin nasıl oluştuğunu anlatırken, aslında gereksiz bir eksiklik hissiyle, hep bir tamamlanma arzusuyla yaşamak zorunda kalmamızın nedenlerinden bahsetmiştim. Bu eksiklik halini, kendinle ilk defa baş başa kaldığında muhakkak epeyce hissedeceksin ama burada ulaşman gereken bir farkındalık daha var. Zihninde oluşan bütün düşünceleri, yargıları ve duygusal izleri, yargısız bir şekilde gözlemlemen gerekiyor. Çünkü sen yargılar koydukça, zihninde oluşan düşünce kalıpları, yeni duygu ve düşünce kalıpları yaratıp seni aslında kaçmak istediğin, o otomatik ruhsal reaksiyonlar veren hale geri fırlatıyor.

Bu noktada meditasyon dediğimiz gelenekten biraz bahsedebiliriz. Meditatif ruh, meditatif zihin hali diye bir durum var; bu aralar dünyada "çok moda". Aslında günde beş-on dakika sessiz ve dingince durmaktan ibaret. Ama bu basit pratik insanlara çoğu zaman pek zor geliyor. Çünkü zihinsel akışına etiket takmaya alışmış bir benlikten, tamamen razı bir gözlemciye dönüşebilmek gibi zorlu bir dönüşüm gerekiyor o "sessiz" ve "oyalayıcısız" halle baş edebilmek için. Bu dönüşüm ise ancak sabırla mümkün.

Sürekli uçuşan içsel düşüncelerine hazır yargılar yapıştırarak zihinsel zenginliğini budama alışkanlığı, ancak sabır dediğimiz mekanizmayla aşılabilir. Tabii sabır kelimesi maalesef gerçek anlamından çok farklı şekilde algılanıyor bugün. Sabır; başa gelen kötü olaylara sessizce katlanmak, sadece onların geçmesini beklemek anlamında kullanılıyor. İşin garibi, bu anlam bir "meziyet" gibi öğütlenebiliyor. Halbuki sabır kelimesi bunun tam tersi bir anlamla yüklüdür: Sabır, içinde bulunulan durumun içeriğini ve gerçekliğini kabullenip, elinden gelen çabayı göstermeye ak

tif olarak devam etme anlamını taşır. Sabır göstermek; çalışmaya devam etmek ve sonucun hayır çıkacağından emin olarak gayret etmeyi sürdürmek, ümidi hiçbir koşulda kesmemek anlamına gelir. Kısacası, sabır aktif bir süreçtir; enerji, motivasyon, umut ve anlam ister. Bunların olmadığı bir minvalde ise elbette bugün olduğu gibi, sabır kelimesi de suikaste uğrayarak, gerçek anlamının tam tersi bir anlama bürünür.

Belki ilk denemelerinde ulaşamadığın kendi içsel farkındalığınla ilgili en büyük silahının sabır olduğunu aklında tutmalısın. Evet, sabır devam etmekle ilgili bir durum. Bugün moda olan meditasyon öğretilerinin hepsi, meditasyonu son derece basit bir şey olarak anlatır ve genellikle söyledikleri şu olur: İlk başta çok zordur; devam ettiğinde enteresan birtakım değişimler yaşarsın; sonra beş dakika süre sana yetmemeye başlar, daha fazlasını istersin. Burada unutmaman gereken şey, "sabrın sonunun selamet" olduğu gerçeğidir. Selamet yani rahatlık ve hedefe ulaşma hali, bekleyenin değil, gayretle çalışanın ödülüdür.

Artık farkındalık mevzusunun değişimi başlatan önemli faktörlerden olduğunda hemfikiriz sanırım. Farkındalık oluştuğunda, beynimizde fiziksel olarak gerçekleştiğini düşündüğüm şey; beyin bağlantılarının ya da işlevsel şebekelerin anında yeni bir yapılanma sürecine girmesidir. Sen daha önce fark etmediğin bir gerçeklik parçasını fark ettiğinde, zihninin çalışma prensipleri otomatik olarak o yönde değişir. Çalışma sistemi, fiziksel bağlantıların biçimi, verileri değerlendirme yöntemleri değişir ve artık daha önce fark etmediğin şeyleri fark etmeye, daha evvel göremediğin şeyleri görmeye başlarsın. Bu süreç; doğrudan insanın düşünce kalıplarına, düşünme ve sonuç çıkarma yöntemlerine etki eden bir süreçtir. İnsan dünyayla, zihinsel kalıpları aracılığıyla bağlantı kurduğu için, farkındalık tek başına zi-

Farkındalık zihne geldiğinde, çoğu zaman ona karşı deyim yerindeyse otomatik bir savunma mekanizması devreye girer. Çünkü farkındalığın yaratması gereken değişiklik, ekseriyetle insanın *konfor alanına* müdahale eden bir rahatsızlık anlamı taşır.

hinsel kalıpları değiştirerek yaşam biçimimizi değiştirme potansiyeli taşır. Fakat burada çok önemli bir ince nokta var. Unutma: "Eyleme dönüşmeyen farkındalık, pişmanlıktır."

Farkındalık zihne geldiğinde, çoğu zaman ona karşı deyim yerindeyse otomatik bir savunma mekanizması devreye girer. Çünkü farkındalığın yaratması gereken değişiklik, ekseriyetle insanın *konfor alanına* müdahale eden bir rahatsızlık anlamı taşır. Biz insanlar ise genellikle bu tip dönüştürücü farkındalıkların yarattığı o başlangıç rahatsızlığını teskin etmek, onun rahatsızlığından kurtulabilmek için "konfor" kalıplarımıza yöneliriz. Eskiden beri kullanageldiğimiz, bizi konfor alanında güvende tutan, alıştığımız yerden çıkmamamızı telkin eden kalıpları devreye sokarız. Birçok farkındalığımızı aslında hemen halının altına süpürür ya da toprağa gömüp üstüne kalın bir beton tabakası dökeriz.

Yeni dijital tabanlı iletişim ağlarının en sevdiği özelliğimiz nedir diye sorarsan, ben işte bu "kafa konforu savunma mekanizması"dır diyebilirim. Zira bu kadar fazla bilgiye, deneyime ve farkındalığa erişebileceğimiz bir bilgi okyanusunda; kimsenin bizi hapsetmesine, bir yerlere raptetmesine veya zapt etmesine gerek kalmadan, bizler kendi kendimizi kendi düşünsel konforumuzun içine seve seve hapsederiz. Sınırsız seçeneğin olduğu yerlerde, tanıdığımız, anladığımız, onayladığımız ve daha evvelden bildiğimiz seçeneklere yönelme ihtimalimiz her zaman fazladır. Bu veri yığını içindeki mâlumat yorgunluğu, zaten farklı fikirleri ve deneyimleri anlama konusundaki enerjimizi ve motivasyonumuzu siler süpürür. Böylece her birimiz, yarı bilinçli yahut bilinçsiz, asgari farkındalık düzeyiyle bu ortamlarda gezinirken; kendimizi aynı bizim gibi konuşan, bizim gibi inanan, bizim gibi gören ve bizim gibi yaşayan bir güruhun içinde buluruz. Orada rahatızdır ve rahatlık bizi kendine otomatik olarak çeker. İşte bu zaafın farkında olan *Yeni Dünyanın Cesur İnsanları*, zihinsel rahatlık arzusuna karşı, denizin ortasında susuz kalan bir insanın deniz suyunu içmeye direnmesine benzer bir uyanıklıkla direnebilen kişilerden oluşacak. Onlar, büyük sistemlerin karşısındaki en güçlü kozlarının, her an yeni bir farkındalıkla kendilerini yenileme ve

genişletme becerilerini muhafaza etmek olduğunu fark edenler olacak. Sen bunu bir kez tattıktan sonra, kendi sesinin yankılandığı yankı odalarını gittikçe daha sıkıcı ve güdük bulmaya başlayacaksın. Böylece önünde açılan sınırsız dünyanın sana vereceği dersleri, önüne sereceği ibretleri ve sunacağı estetik ziyafeti; açık bir zihin ve gönül ile temâşâ edebileceksin.

Farkındalığa aynı zamanda bir eylemin eşlik etmesi için, şimdi ***irade*** ve ***ihtiyar*** dediğimiz özellikleri muhakkak gözden geçirmemiz gerekiyor. İrade, temelde dürtülerinin yönlendirmesine sınır koyabilme anlamına gelen bir terimdir. İrade, bizim amacımız doğrultusunda ihtiyaçlarımızı erteleyebilmemizi, dürtülerimizin söylediğini belli sürelerle yapmayabilme yeteneğimizi gösteriyor. İhtiyar ise farklı yollar arasından en uygun olanı seçebilme becerimizi ifade ediyor. İrade ve ihtiyar o eylemsizlik halimizin en önemli araçları, en önemli silahları. Görüyorsun ki farkındalık oluştuğu zaman, *Yeni Dünyanın Cesur İnsanının* en önemli vasfı, harekete geçmek oluyor.

Günlük hayatta, dış ortamdan bize gelen verileri nesnel ve tarafsız olarak algılayan bir zihinle tepkiler ürettiğimizi düşünerek yaşarız. Çoğu zaman "*Bu insan bana niye böyle davranıyor? Niye doların fiyatı böyle oluyor? Niye bu hükümet böyle yapıyor? Niye falanca siyasetçi böyle davranıyor? Niye bu insan benim gibi yapmıyor? Niye herkes bu kadar kötü?*" *veya* "*Niye herkes benden daha iyi?*" gibi kalıp sorularla dünyayı sorgular*mış gibi* yapıyor ve kendimizce bulduğumuz yanıtlarla, olanlara bir anlam vermeye çalışıyoruz. Soru yahut sorgulama zannettiğimiz bu yargılarımızla dünyayı "anladığımızı" zannediyor olmamız, bizim temel trajedimiz. Fakat ezberlerle dolu şu zihnimizin son derece bozucu ve çarpıtıcı bir süzgeç olduğunu fark ettiğimizde, bu sistem de darmadağın oluyor.

Zihnimiz, dünyayı kendi prizmasından geçirerek son derece tanınmaz hale getirecek şekilde çarpıtan bir yapıdır ve bu prizmanın "kırıcılığı" yani bozucu ve çarpıtıcı gücü, aslında öznel yargılarımızdan, kişisel kabul ve inançlarımızdan gelir. Hele bele

geçmişten taşıdığımız, algılarımızın birçoğunu etkileyebilecek, baş edemediğimiz -psikolojide adına travma dediğimiz- duygusal bazı olumsuz deneyimlerimiz varsa, bu olumsuz olaylar dünya algımızı ve görüşlerimizi bize hiç fark ettirmeden, duygusal planda sürekli olarak çarpıtırlar.

Dahası, yıllar içerisinde, farkında olmadan tekrar ede ede oturtturduğumuz ve kalıcı hale getirdiğimiz bazı davranış kalıplarımız nedeniyle, o travmatik deneyimler, hayatımızın herhangi bir yerinde bizim hayatta kalmayla ve sosyal başarıyla uyumlu olmayan davranışlar ortaya koymamıza sebep oluyor. Bizse bunlar için suçlayacak birilerini bulmayı çok eskiden beri "öğrenmiş" oluyoruz ve gerçeği fark edemiyoruz.

İnsanı geliştiren şey, yaşadığı olumsuzluklardır. Teori doğruysa beynimiz aslında hatalardan öğreniyor.

Zihninin üzerinde aktif bir çalışma yapmadığın sürece, bu tarz "öğrenilmiş" reflekslerin, suçu devamlı dış şartlara atarak seni bir şekilde "koruma altına" almaya alıştırır. Farkındalığını öncelikle böyle noktalara yöneltmen çok önemli. Çünkü insanın, hayatını gerçekten kötü etkileyen travmatik deneyimlerinin sonuçlarını uzman desteği olmadan yönetmesi çoğu zaman oldukça zordur ve algı dünyası da bu etkenler nedeniyle gittikçe çarpıklaşabilir. Dolayısıyla burada, zihin arkeolojisinde yardımcı olacak uzmanlıkların çok büyük faydası var. Eğer böyle bir çarpıklığın sende de olabileceğini fark edebiliyorsan -işte bu da bir farkındalık meselesi- bunun üzerine gidebilmelisin. Tabii öte yandan olumsuz anıların, olumsuz duyguların, hatta travmaların hatırlanmasının, hayatta konu edilmesinin ve onlar üzerine düşünülmesinin iyileştirici bir tarafı olduğunu da kendine hatırlatmalısın.

İnsanı geliştiren şey, yaşadığı olumsuzluklardır. Teori doğruysa beynimiz aslında hatalardan öğreniyor. Hatalarının envanterini verimli şekilde tutabildiğinde, bunlarla bilinçli ilişki kurabildiğinde, onların gerçek farkındalığına dair çaba gösterdiğinde, o hataların hepsi senin iyileşmene katkı yapan pek kıymetli kayıtlı

ra dönüşüyor. Fakat bunların farkındalığına varmazsan; ket vurma, unutma, reddetme, görmezden gelme gibi mekanizmalarla, onları devamlı zihinsel ambarında kilitli tutmuş oluyorsun. Böylece seni devamlı alttan alta dürtükleyerek, bütün hayatını hiç gidilmemesi gereken yönlere sürükleyebiliyorlar. Unutma; travmasız, dertsiz, kötü anısız bir insanın var olması mümkün değildir. Ama hepimizde mevcut olan o dertlerin, olumsuz anıların ve benzeri zihinsel tıkanıklıkların, çoğumuz tarafından derinlerdeki ambarlara kilitlenme çabası, hayat enerjimizin çoğunun bu unutma ve kilit altında tutma işlemine harcanmasına sebep olur. Ambarı boşaltıp geçmişinle ve yargılarınla halleşebildiğin her çabada elde edeceğin en önemli kazanım, her adımda biraz daha fazla "özgürleşme" olacak.

Fark ederek kabullenmek dediğimiz süreç ise büyük bir zihinsel enerji boşalması sağlayarak hayal kurma, plan yapma ve gerçekleştirme gücümüzde çarpıcı düzeyde artış yaratıyor. Özellikle kabul ve kararlılık terapilerinden, murâkabe ya da meditasyon tarzı deneyimlerde ilerlemiş insanların birçoğunun yaşadığı ortak deneyimler olan, o hoş ruh hali ve yüksek enerjili duygu durumları, biraz da böyle bir farkındalığın ödülü aslında. Öyleyse *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı* bir süreliğine işi gücü bırakıp, en azından böyle bir meselenin ustalığını kovalasa, hayatında hiçbir şeyi boşa geçirmiş olmaz.

Peki, şimdi biz neleri fark edeceğiz? *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı* neleri fark etmeli dersin? Aslında farkındalığın yönü, yeri ve doğrultusu algoritmaya dökülemeyecek kadar çeşitli ve farkındalık ihtiyacımız şu fani dünyada hayatın her alanında kendini gösteriyor. Fakat başlangıç olarak birkaç öneriyle; farkındalığın bize neler yapabileceğini, nasıl faydalar sunabileceğini, maddeler üzerinden ele alabiliriz. Çünkü insan zihni aynı zamanda örnekler üzerinden çalışır ve biz örnekleri çalışır bir biçimde gördüğümüzde, onları hayatımıza taşıyabilme konusunda -tabir yerindeyse- "gaza geliriz"!

Unutma, bu listeyi sen daha sonra istediğin kadar uzatabilirsin...

KENDİNİ FARK ET

İlk fark etmen gereken şey, kendinsin! Kendini fark et. Bu sence ne demek? *İnsanın Fabrika Ayarları* (İFA) gibi anlatılar, hatta binlerce yıldır insana dair yazılan ve söylenen ne varsa hepsi, insanın en büyük bilgelik kaynağı olan "kendini bilme yolculuğuna" dair birer uyarıdan, birer dipnottan ibaret.

İnsan, ne olduğunu unutan tek canlıdır. O nedenle insanın temel işidir "kendini bilmek". Kendini bilmek, kendini fark etmekle başlar. Peki, kendini fark etmek için ne lazım? Başta da değindiğimiz gibi, iç dünyamıza dönebilmeye, kendimizle sohbet edebilmeye, neler olduğuna dair meraklı bir zihinle kendimizi izleyebilmeye, aynı zamanda koşulsuz sevebilmeye, yargısız dinleyebilmeye, dingin bir hale ulaşmaya ihtiyacımız var, şu nihayetsiz kendimizi bilme yolculuğumuzda.

İFA anlatısının temelini oluşturan konulardan bir tanesi, adına "ben" dediğimiz varlığın yani benliğimizin, gerçek dünyada somut bir "gerçekliğinin" olmadığı üzerine kuruluydu. Yani adına "ben" dediğimiz şeyin aslında bir gerçekliği yoktur; tamamen sonradan yaratılmış, sosyopsikokültürel ve hatta psikobiyososyokültürel bir yapılanmadır o. Bu yapılanmayı, hayata adeta sosyal anlamda boş bir levha olarak gelen insan zihninin yaşamaya başlayabilmesi için gerekli bir "başlangıç" noktası olarak düşünebilirsin. İçine doğduğumuz ailenin, içine doğduğumuz zamanın, içine doğduğumuz kültürün ve bütün diğer şartların ortak etkisi olarak oluşmuş, bizim irademizden ve ihtiyarımızdan tamamen bağımsız olarak şekillenmiş ama trajik olarak hayatımız boyunca bizi şekillendirmeye niyetli ya da öyle bir fonksiyonu görebilecek bir "benlik"le başlıyoruz hayata. İsmimiz, inancımız, milliyetimiz, aidiyetlerimiz, zevklerimiz, çevremiz, sevdiklerimiz ve nefret ettiklerimiz dahi, neredeyse hazır olarak yüklenmiş sosyal kodlardan ibaret. Bunların hepsinin toplamına da "ben" diyoruz. Bu benlik ise tüm yaşamımız boyunca, yolda karşılaştığımız hemen her şey tarafından az ya da çok şe-

İnsan, ne olduğunu unutan tek canlıdır. O nedenle insanın temel işidir "kendini bilmek".

killendirilerek, bugün ne isek onu oluşturan yolu yürümemizi sağlıyor. Benlik, yaşadığımız tüm olaylara ve deneyimlere rağmen, o "ben" dediğimiz şeyi sürekli olarak sabit tutmaya ve onun varlığını sürdürmeye çalışıyor. Halbuki kendinin öz farkındalığı konusunda meraklı olan, çalışmalarını bu konuda yoğunlaştıran zihinler, kısa süre sonra farklı bilgi alanlarından bakmayı becerdiklerinde; "ben" dedikleri şeyin aslında kendileri olmadığını fark ediyorlar. Evet, "ben" dediğin şey aslında seninle alakalı olmayan bir şey. Yani sevgili *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı*; sen aslında sen değilsin. Bir sen var, senden içerû!

İç farkındalığına dokunduğun anda, "ben" dediğin şeyin gerçek sen olmadığını fark ettiğin noktada, bir karar vermen gerekecek: "Ben bu rahatsızlığı göze alabilir miyim, alamaz mıyım?"

Adının, inançlarının, korkularının, hayallerinin, hedeflerinin, nefretlerinin, sevgilerinin, dost ve düşmanlarının ve daha nelerin varsa bunların tamamının; başta kurgulanmış "yapay ben"in yüklemeleri olduğunu, kültürel ve geleneksel kodlarından kaynaklanan şeyler olduğunu fark ettiğinde, yavaş yavaş benliğindeki sınırlarını zorlama ihtiyacı hissetmeye başlayacaksın. Bu durum, en basit düzeyde incelersek iki sonuca sebep olacak. Birincide, büyük bir rahatsızlığa ve riske girmeyi göze alarak inançlarının, algılarının, hayallerinin yani genel olarak "ben"inin oluşturduğu her şeyinin sınırlarına doğru bir taarruza girişeceksin. Kendi benliğinin sınırlarını test etmek için, kendini genişletmek için, yeni yaşam yolları bulmaya çalışacaksın. İkincideyse bu rahatsızlığı göze alamayarak, benlik sınırlarının içerisinde kalmak üzere, benliğini oluşturan her şeyi adeta kutsallaştırıp savunma pozisyonuna geçeceksin. Öyleyse ya kendini sipere atıp güvenlik alanında kalmaya çalışacaksın ya da kendini ateş hattına atarak zafere gitmeyi umacaksın.

İşte senin *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı* olarak nitelendirilmenin en önemli noktası burası. İç farkındalığına dokunduğun anda, "ben" dediğin şeyin gerçek sen olmadığını fark ettiğin noktada, bir karar vermen gerekecek: "Ben bu rahatsızlığı göze alabilir miyim, alamaz mıyım?"

Elbette her an cesaret göstermek kudretine sahip canlılar değiliz. Duygusal, ruhsal, zihinsel enerjimiz her zaman öyle çok yüksek ve sağlıklı düzeylerde değil. Ama sıklıkla üzerinde durduğumuz gibi, eğer niyetimiz, fark ettiğimiz bu yapay benliğin cenderelerini kırıp dışarı çıkmak ise, biz çok planlamasak da bir gayret doğuracak ve bu gayret de en sonunda yeri geldiğinde (enerjimizin ve kararlılığımızın yüksek derecede olduğu anlardan birinde) o cesareti göstermemizi sağlayacak.

Burada en önemli farkındalıklardan bir tanesi, "ben denen şeyin ne olduğu"dur. "Ben" denen şeyin aslında "ben" olmadığını fark etmek, "Ben aslında ne olduğumu *bilmiyorum!*" cümlesini içselleştirmeyi getirecektir. İlk farkındalığın "Ben aslında kendimi hiç bilmiyorum." cümlesi olacak belki de... "Ben kendimi bilmiyorum." cümlesi, bütün "bilmiyorum"larda olduğu gibi kendini öğrenmenin, kendini keşfetmenin kapısını aralayacak. Kulağa kolaymış gibi gelse de pek kolay bir iş değildir bu. Birçok insan bunu yapamaz; peki sen nasıl yapabileceksin? Biraz buna bakalım istersen.

"Ben kendimi bilmiyorum." cümlesi, ağzın kolay söyleyebildiği ama zihnin zor ikna olduğu bir cümledir. Zihnin iknası; dil ile tekrarın ötesinde, bunun farkındalıkla deneyimlenmesini gerektirir. Herkes, hatta herhangi bir ses kayıt cihazı mütemadiyen "Ben kendimi bilmiyorum." cümlesini tekrarlayabilir; yani bunu "diyebilir". Ama bu deme hali, onun farkındalığına herhangi bir katkıda bulunamaz. Çünkü dilimiz büyük oranda bilinçli zihnimizin kontrolündedir ve bilinçli zihnimiz; hayatımızı yönlendirebilme, duygularımızı kontrol edebilme, gerçekleri görebilme konularında, neredeyse "sıfır" yeteneklidir. O alanlarda bilincimizin etkisi yok denecek kadar azdır. Esas fark edilmesi gereken şey; daha bilinç dışı, daha duygusal ve dürtüsel, daha sezgisel tarafta, zihnimizin "akıl dışı" çalışan mekanizmalarıdır. Bunu fark etmenin tek yolu, başta bahsettiğimiz gibi farkındalık tâlimleri ile dolu bir hayat yaşamanın yolunu bulmaktır.

Ben bunları böyle anlatınca muhtemelen sen, sevgili kardeşim, farkındalıklı bir hayat yaşayan insanı; devamlı bağdaş kurup oti

ran, hababam her yerde kendi üzerine gözleri kapalı düşünüp duran biri gibi resmedebilirsin zihninde. Zira bize reklamı yapılan popüler farkındalık, genelde biraz böyle bir manzaraya sahiptir. Fakat "ben" (sadece) böyle keşfedilmez. "Ben"in "ben" olmadığı, (sadece) böyle anlaşılmaz. "Ben"in "ben" olmadığı, özellikle dünyayı deneyimlerken, yani günlük hayatı yaşarken anlaşılır. Yaptığın herhangi bir şey, insanlarla girdiğin herhangi bir ilişki biçimi, düşünürken yaşadığın duygulanımlar, arzu ettiğinde, korktuğunda ya da benzer duyguları yaşadığında bunları neye karşı, nasıl yaşadığın gibi deneyimlerin, sana senin hakkında çok fazla şey söyler. Fakat bunları duyabilmen için işte arada bir kendine çekiliyor olman, arada bir bedenine, zihnine ve ruhuna dikkat veriyor olman gerekir ki bu deneyimler sırasında sistemin sana neler söylediğini, nasıl uyarı sinyalleri gönderdiğini anlayabilesin.

"Gerçek ben", hayatı deneyimlerken ve ancak deneyim çeşitliliğini arttırarak keşfedilebilir. Hep aynı şeyleri yaparak bir şeyler değiştirmeyi ummak, hep aynı şeyleri yaparak "başka bir ben" olmayı ya da inkişaf etmeyi hayal etmek, aslında temelsiz bir hülyadan başka bir şey değildir. Dolayısıyla hayatta başarısızlıklarımız, yaptığımız yanlış seçimler, şaşırmalarımız, hayretlerimiz, beklentilerimize uymayan her türlü durum, bize kendimizi genişletmemiz için sayısız fırsat sunar. *Yeni Dünyanın Cesur İnsanının* kendisini genişleteceği yer, hayatın bizzat kendisidir. Hayatın bizzat içidir. Hayattan koparak, bedensel yahut zihinsel ihtiyaçlardan uzak durarak, bir insanın kendisini keşfedemeyeceğini en başta fark etmen gerekir.

"Ben"le tanışmak, rahatsız edici bir konudur. "Ben"le tanışmak, konforu bozar. "Ben"le tanışmak; rahatını, uykunu, iştahını kaçırır. "Ben"le tanışmak, âşık olmak gibidir. Aslında baktığında bütün bedenin, bütün zihnin bir rahatsızlık içinde kıvranıyor gibi hissedebilirsin zaman zaman ama bunların hepsinin arkasında öyle bir ruhsal lezzet vardır ki bir kere onu tattığında, kendinle uğraşmayı asla bırakamazsın. Bir kere bu tadı aldıktan sonra asla hiçbir yemeğin, hiçbir söz dalaşının, hiçbir dünyevî ödülün yerini tutmayacağı bir tatminin haberlerini almaya, kokularını hisset-

meye başlarsın. İşte o zaman ana çalışma alanın artık kendi benliğin olmaya başlar ve kendi benliğini değiştirmeye başladığında, dünyayı neden ve nasıl değiştirebileceğini çok daha iyi fark edebilirsin.

Büyük savaş; hakikati gözümüzden gizleme potansiyeline sahip sanal benliğin içinden sıyrılarak, adeta yumurtayı kırıp da dünyayla buluşan bir yavru gibi, bir civciv gibi, hayata tekrar kavuşma mücadelesidir.

Bizim kültürümüzde insanın kendisini değiştirme uğraşına "cihâd-ı ekber" denir ve bu isimlendirme hiç de boşuna değildir. Çünkü cihâd-ı ekber, "büyük savaş" anlamına gelir. Küçük savaş kılıç, top ve tüfekle düşmana karşı gelmek, fiziksel olarak mücadele etmektir. O küçüktür, o kolaydır, onun sonucu üç aşağı beş yukarı tahmin edilebilir. Ama büyük savaş; hakikati gözümüzden gizleme potansiyeline sahip sanal benliğin içinden sıyrılarak, adeta yumurtayı kırıp da dünyayla buluşan bir yavru gibi, bir civciv gibi, hayata tekrar kavuşma mücadelesidir.

Seninle civciv embriyosunu, yumurta içinde gelişirken izlediğimizi düşün. Civciv, yumurtanın içinde büyüdükçe kıvrılan, kendi üzerine katlanan, ıslak bir kurtçuk gibi büyür. Büyür ama çok geçmeden yumurtanın içine sığamayacak hale gelir. Yumurtadan çıkmasına 24-48 saat kaldığında, yeni oluşmaya başlayan gagasını belli bir süreyle refleks olarak yumurtanın kabuğuna doğru ittirmeye başlar. Gerçi gagası henüz sertleşmediği için ilk başta bu çabalar boşunadır. Fakat gagasını vurması sırasında, gagası bu uyaranla beraber daha çok sertleşmeye başlar ve zaman içerisinde olgunlaşması tamamlandığında bu vurmalardan bir tanesi, işte o "merkebin belini kıran son saman çöpünde" olduğu gibi, kabuğun delinivermesini sağlar. Kabuk delinince ise her şey değişir. İbn-i Sina'nın söylediği gibi, "*Kabuk içeriden kırılırsa hayat başlar, dışarıdan kırılırsa hayat sona erer.*" Dolayısıyla erginleşmeyi, kendini tanımayı, kendi olma yolculuğunu dışarıdan medet umarak yapmaya çalışan insanlar, kabuğunu dışarıdan kırdırmaya çalışan civcivlere dönme riskini taşırlar.

Evet *cesur insan*, o kabuğu kırmak senin görevin. Kabuğunu önce fark etmen, sonra kırmaya niyet etmen, sonra gayret etmen. Yo

gan" sertleştikten sonra da ufak ufak darbelerle, sabırla, ince ince işleyerek, o benlik kabuğunun dışına çıkıp "kendine dönüşmen" gerekiyor. Bunun sonucu ne olur dersen, "hiç" olmaya giden bir yoldur o... "Eğer sen, senden kurtulabilirsen, hiç olursun." der bizim kültür. Ne demektir hiç olmak? Yok olmak, kaybolmak değil; her şey olmak, her şeyi ihata edebilecek potansiyeli dokumak demek! Bu da ancak senin gibi cesur kahramanların işi olabilir...

Bu arada, gerçek "ben"in keşif yolculuğu aslında çok keyiflidir, çünkü gerçekten sürprizli bir yolculuktur o! Yapay olan, doğuşundan itibaren sana yüklenmeye devam edilen "ben" algın, aslında hayatın boyunca gözünün önüne çekilmiş bir perde fonksiyonu görür. İnsanlığın tecrübesi olsun, kâinatın içinde işlenmiş bilgi olsun, evrimsel süreçte sana yüklenmiş bilgelik olsun; bunlardan istifade etmenin önünde adeta kalın duvarlar örer.

Benliği geliştirme çabasının, genişletme çabasının en büyük sürprizlerinden ve çıktılarından bir tanesi de nereden geldiğini bilemediğin, sezgisel ve ilhamî bilgilerle karşılaşman olacak. Eskilerimiz buna "keşif bilgisi" derlerdi. Bu keşif bilgisi aslında kendi içinde derinleşebilen, kendi duvarlarını esnetebilen herkesin çabası nispetinde bulabileceği ama bir garantisi de olmayan, yani herkesin duvarlarını esnetmesiyle yüzde yüz aynı bilgiyi bulmasının garantisinin olmadığı bir bilgeleşme alanıdır. Böylece gözünün önüne çekilmiş olan zan sınırlarını kaldırabildiğin oranda, önceden senin için görünmez olan (kayıp olan-gayb olan) şeyler de birer birer görünür olmaya başlayacak. Zaten sadece bizim kültürümüzde değil, bütün kültürlerde, bütün manevî geleneklerde insanın kendi içinde derinleşmesinin yaratacağı o bütünlük algısı, bu farklı zihin durumu, değişik şekillerde anlatılır ve buna giden binlerce yol tarif edilir. Arzu ettiğini seç, beğen, al... Yolun önemi yok; nereden gidersen git, nice sürprizler yolda seni bekliyor olacak!

"Ben" dediğin şeyin ne olduğunu anlama yolculuğunda karşılaşacağın en önemli meseleyi biraz açalım şimdi istersen. Bu, daha önce zihnine yüklenmiş olan o "ayrık gerçeklik" dediğimiz sapkın düşünce biçimi. Neden mi "sapkın" düşünce biçimi? Çünkü

"Ayrılık" yani "bir'den çokluğun çıkması", bir şeylerin farklı farklı isimlendirilmesi ve ayrık nesneler ya da kavramlar halinde algılanması; insan zihninin otomatik bir refleksidir.

bize bedenimiz, zihnimiz, ruhumuz gibi farklı modüllerden oluştuğumuz öğretiliyor ve bunların adeta kendi başlarına ayrı hayatları varmış gibi bir tahayyül içinde yaşıyoruz. Mesela insan büyük oranda zihninde yaşayan bir varlık gibi görüyor kendini. Kendine bakarsan bunu sen de doğrudan göreceksin. Devamlı zihinsel bir şeyler kurguluyorsun ve o arada yemeyi, içmeyi, uyumayı unutuyorsun. Bedeninin verdiği sinyalleri bile duyamayabiliyorsun. Öte yandan, zihinsel zannettiğin ama aslında zihninin çözemeyeceği kadar kompleks olan bazı açıkların, ihtiyaçların olduğunu fark ediyorsun. Bunları da "ruhsal" diye isimlendiriyorsun. Bunlarda ne bedeninin ne zihninin bir katkısı olamayacağını arada bir de olsa düşünebiliyorsun. Dolayısıyla sanki bedeninden ayrı bir ruhun, beynine giydirilmiş bir zihnin ve onların dışında robot gibi yaşayan bir bedenin varmış gibi algılıyorsun. Halbuki fark etmen gereken en temel gerçeklerden birisi şu: Bunların hepsi bir! Zihin, ruh, beden, can gibi farklı addettiğimiz o terimlerin aslında tek bir varlığın farklı veçheleri, farklı görünümleri olduğunu fark etmeye çalışarak işe başlamanı öneririm...

"Ayrılık" yani "bir'den çokluğun çıkması", bir şeylerin farklı farklı isimlendirilmesi ve ayrık nesneler ya da kavramlar halinde algılanması; insan zihninin otomatik bir refleksidir. Biz isimlendirmeyle dünyayı tanımlarız ve "nispet ederek" yani göreceli olarak karşılaştırma yöntemiyle öğreniriz. Bir şeyi ancak diğer şeye göre tanıyabiliriz. Mesela doğduğumuzda, annemizden ayrı bir organizma olduğumuzun ayırdında değilizdir; onunla kendimizi bir organizma zannederek aylar boyu yaşarız. O yüzden bebek için annesinden ayrı kalmak çok ağır bir travmatik etkiye dönüşebilir. Fiziksel olarak bir hasar vermese bile adeta bedeninden bir uzvun koparılması kadar ruhsal ve zihinsel acı üretebilir. Bundan sonraki dönemde bebek için artık yavaş yavaş anneyle kendinin ayrı bireyler olduğunu fark edebilmek, doğrudan bu

yin gelişiminin bir sonucudur. Bebeğin beyni geliştikçe, zihni yetkinleştikçe onda bu algı oluşmaya başlar. Çünkü insandaki isimlendirme ve tanımlama özelliği, zihnin çalışmasının temelini oluşturur ve bu özellik ilk aylarımızdan itibaren yavaş yavaş devreye girmeye başlar.

Bu özellikle birlikte artık ben ve diğerleri, canlılar ve cansızlar, büyükler ve küçükler, faydalılar ve zararlılar gibi birtakım sınıflandırmalarla dünyayı "sınıflandırmaya" başlarız. Aynı sınıflandırma kendimiz için de çalışır. Kendimize de "iyi" taraflarım, "kötü" taraflarım, "olmaması gereken" hallerim, "varılması gereken" gelecekteki hallerim gibi bazı "parçalar" halinde bakmaya, kendimizi böyle parçalı bir biçimde algılamaya başlarız. Bir de kültürün, bu beynimizin çok sevdiği sınıflandırma sistemine uygun olarak beden-zihin-ruh filan gibi farklı bağlamlar öğretmesi, bizde ileri düzeyde bölünmüş bir varlık algısının oluşmasına ilave zemin hazırlar.

Hakikat tektir, bütün varlık birdir ve onun içerisindeki ayrımlar, adına "ben" demek zorunda kalan aciz bir canlının algılama yönteminden ibarettir. Tabiat ve varlık, bizim zihnimizin kategorilerine uymak zorunda değildir.

Bedenin ihtiyaçlarını karşılayarak bedenin iyi olacağını zanneden güncel tıp algısı, işte buradan beslenir. Benzer şekilde, sadece zihinsel olarak, bir şeylere odaklanıp dünyadaki her şeyi değiştireceğini zannetme yanılgısı da bu beden ve zihni ayıran dualistik ya da bölücü düşünme biçiminden kaynaklanır. Ruhsal olanın asla bu dünyayla ilgisi olmayacağını düşünerek, bedenini hiçe sayarak, zihinsel ihtiyaçlarını hiçe sayarak, sadece bir ruhsal yükselme ummanın beyhudeliği de yine aynı trajik zihinsel ayrımdan doğar.

Geldiğimiz noktada şunu fark etmeni öneriyorum: Hakikat tektir, bütün varlık birdir ve onun içerisindeki ayrımlar, adına "ben" demek zorunda kalan aciz bir canlının algılama yönteminden ibarettir. Tabiat ve varlık, bizim zihnimizin kategorilerine uymak zorunda değildir. Bebeklik, çocukluk, acemilik dönemlerinde bu ihtiyaç anlaşılabilir bir durumdur ama eğer erginleşmek, yüksel

mek, kendinde inkişaf etmek istiyorsan, önce bu ayrımların sadece insana ait sanrılar olduğunu fark etmen önemli bir adım olacaktır. Beden-zihin-ruh ve daha adına her ne diyorsan, bunların hepsinin tek bir büyük gerçekliğin yansımaları olduğunu anlamalısın. Bedenine yaptığının zihnine, zihnine yaptığının ruhuna ve ruhunda olanların da diğerlerine doğrudan etkisi olduğunu görmek zorundasın.[2]

Bu farkındalık, hayatında bir barış halinin başlangıcını getirecek. Bu barış hali ise kendini olduğun gibi kabullenerek fark etmenle başlayacak. Sen ruhunun, zihninin ve bedeninin ihtiyaçlarını ayrı ayrı karşılamaya çalışan, eli hiçbirine tam yetişmeyen biçare bir varlık olamazsın. Hepsinin ihtiyaçlarının birlikte giderilebildiği, birlikte uyum içindeki orkestra gibi çalıştıkları bir hayata doğru geçiş yapmak zorundasın. Bu hayata geçiş; gizli olan bir bütünlüğü, saklı olan bir rahatlama halinde ortaya çıkarır ki saklı olan, birçok dilde benzer anlamlara gelen bir ödülle karşılanır. Arapçada da bizim kültürümüzde de "cin, cenin" gibi kelimelerle de sembolize edilen, "cennet" dediğimiz bir saklı gerçekliğe ulaşma ile ezoterik metinlerde tarif edilmiştir. Saklı olanı bulabilmek için ise birliğini fark etmen lazım ve birliğini fark ettiğin anda cennette yaşamak için "öbür tarafı" beklemene gerek kalmayabilir.

Gördüğün gibi, zihnin bedeninden; bedenin psikolojinden, duygularından ayrı olarak ele alınamaz. Sadece doğal beslenerek sağ-

2 Ruh, hiçbir gözlemsel tarifi ve net tanımı olmayan bir kavramdır. Gözlem yahut deneyimden değil, anlatıdan gelir. O nedenle buralardaki ifadelerimi anlayabilmen için ruh hakkında bildiğini zannettiğin yargılarını gözden geçirmen önemlidir. Ben ruh denen şeyin ne olduğunu bilmiyorum; sen bildiğini düşünüyorsan bir daha düşün! Zihin ise gözlemsel bir fenomenin adıdır; aklî ve duygusal melekelerimizin tamamını işaret eden, iç dünyamıza gönderme yapan bir terimdir. Fakat onun da ne olduğunu tam olarak tarif edemiyoruz halen. Beden ise her ne kadar gayet somut, elle tutulur bir şey gibi görünse de, üç yaşındaki sen ile yetmiş yaşındaki sen, aslında birbiri ile hiçbir alakası olmayan bedenlerden oluşursunuz. Bu nedenle "beden" denen şey de öyle sabit ve kalıcı bir yapı değildir, akış halindeki bir oluşun adıdır. Lütfen bu tip kavramlar üzerinde düşünmeye daha fazla vakit ayır... En kötüsü, bu tip kavramları, anlamlarını biliyormuş gibi okuyup geçmek olsa gerektir.

lıklı kalman bu yüzden mümkün değil. Zihninde gezinen düşünce kalıpları, bugün bilimin de bize açıkça gösterdiği gibi, vücudundaki bütün hormonal sisteminin, hücrelerinin çalışmasının, yani bedeninin yaşamsal ritminin doğrudan etkileyicisidir. Zihnin doğrudan bedeninde etkili, bedeninde olan bitenler de zihninde etkili ve tabii ki adına "ruh" dediğimiz, henüz doğru dürüst tariften bile uzak olduğumuz o kavram her ne ise o da bunlarla doğrudan bağlantılı, etkileşim içerisindedir.

Zihnin bedeninden; bedenin psikolojinden, duygularından ayrı olarak ele alınamaz. Sadece doğal beslenerek sağlıklı kalman bu yüzden mümkün değil.

Hakkında en az bilgi sahibi olduğumuz şey "ruh" dediğimiz kavramken insanların büyük bir çoğunluğu "ruhları" ile meşgul olmaya çalışıyor. Bu kadar az bilinen, hatta neredeyse bilinemeyen bir kavrama hayatında bu kadar çok yer vermek, gerçekten bilebileceklerinden kaçıp saklanmanın çok verimli bir yolu. Arada bir mümkün olursa lütfen bunu fark et. Elinin erişebileceği, yetkinin yettiği yerlerde daha fazla aksiyon almaya, daha fazla pozisyon almaya ve bilmediğin, bilemeyeceğin alanlarda da enerjini boşa sarf etmemeye dikkat et. Senin genişletmen gereken kısımlar; dokunabileceğin, fark edebileceğin ve üzerinde etki edebileceğin kısımlar. Onun için önce, "zihin-beden" diyerek ayrıştırdığımız bütünlüğün şu dünyadaki haline bütünsel olarak bakmayı dene...

Bedensel durumlarımızın, zihinsel ve ruhsal performansımıza etki etmeyeceğini düşünme eğilimi hepimizde var. Yahut zihnimizde olan biten birtakım çözümlerin bu bedenle de bir şekilde gösterilebileceğine, ortaya konabileceğine dair otomatik, kestirme düşüncelerimiz var. Halbuki bunların, o ayrı düşündüğümüz şeylerin hepsi aslında "tek bir şey" oldukları için, performans açısından sorun yaşandığında birbirlerini doğrudan etkiliyorlar. Mesela bedeninde bir ağrı olduğunda artık bütün zihinsel gücün o ağrıyı gidermek için o tarafa doğru dönüyor.

Güzel bir örnek verelim... Diyelim ki tatile çıkmayı planlıyorsun. Her şeyini hazırladın; çantan, valizin, her şeyin tamam. Araba-

ya benzin aldın, programın hazır. Tam evden çıkarken elim bir kaza oldu, düştün ve elini kırdın. Çok şiddetli bir ağrı duymaya başladın. İşte o andan sonra artık tatil planlarını unutabilirsin. Çünkü bütün performansını, bütün aksiyonlarını belirleyen şey, ani çözüm gerektiren o elindeki ağrı. Ağrı artık seni tatile değil, hastaneye yönlendirecek.

Peki, hastaneye gittiğinde onlarca bölüm var, hangisine gideceksin?

Kardiyoloji ya da kadın-doğum bölümüne değil elbette, elin ağrıdığı için ortopedi bölümüne gideceksin. Bu arada kararı veren gene senin aklın ve bilincin değil, elindeki ağrı. Dolayısıyla bu ağrı giderilene kadar, ağrının yönlendirmesine tâbi olmak durumundasın. Hissettiğin o sadece bedensel olan kırık, ne ruhsal yeteneklerinle ne zihinsel yeteneklerinle yenişemeyeceğin, öyle büyülü bir şekilde kaldıramayacağın, yönlendirici bir güdüye dönüşüyor.

Tuvalet ihtiyacın olduğu zaman, normalde rahat ve doygun zamanda gösterebileceğin zihinsel performansın çok altında bir performans gösterdiğini biliyorsun. Çünkü o zaman da "yönetici" o ihtiyaç oluyor. İhtiyaçlar, eksiklikler, ağrılar, sızılar seni sürekli farklı performans seviyelerine sürüklemekte çok mâhirler. Açken, kan şekerin normalin altına düştüğünde daha sabırsız, daha az toleranslı, daha dürtüsel oluyorsun. Keyfin fazlasıyla yerindeyken, normalde almayacağın riskleri alıyor, gözünün önündeki sorunları göremeyebiliyorsun. Hâsılı; hayatının her alanında ve anında aynı sen olmadığını fark etmelisin. Dalgalanma gösteren bir varlık olduğunu; devamlı dinamik halde inişler ve çıkışlar yaşayan, her gün aynı ritmik performansı göstermek için yapılmamış bir canlı olduğunu görmelisin...

Bazen zorlanmalı, bazen bayır aşağı gitmeli, bazen yorulup dinlenmeli, bazen coşkuyla atılmalısın! Bunun ritminin senin elinde olmadığını fark et, büyük bir orkestranın parçası olarak bestenin notalarına aşina değilsen neler olup bittiğini anlayamamanın şaşkınlığıyla ömrünü geçirmek zorunda kalacağını anla ve sistemi

anladıkça, kendini tarafsız bir şekilde kabul ettikçe bu müziği daha iyi duyabileceğini, ona göre raks edebileceğini unutma.

Düşünsene, "Çok seviyorum, ölüyorum!" dediğin kişileri bile her gün, her an aynı şiddette mi seviyorsun? Onlara hiç kızmıyor musun? Onlara karşı unutkanlık ya da ihmalkârlık göstermiyor musun? İşte burada da göreceksin, fark ettiğinde her şey dalgalı; hiçbir şey dümdüz, hiçbir şey makine gibi, hiçbir şey algoritmik değil...

"Bütünsel birlik" gözüyle bakabilen insanların birçok şeye karşı daha soğukkanlı, sakin ve hem mesafeli hem de kapsayıcı yaklaşabilmelerinin altında işte bu sürtünme kuvvetini en aza indirmeleri yatıyor. Çünkü onlar dışarıdan gelen şeyin aslında dışarıdan olmadığını, kendilerinin bir parçası olduğunu fark edebiliyorlar!

Çoğu zaman karşılaşabildiğin öfke nöbetleri de düşüncendeki kabuller ya da ritimlerle karşıdaki kabullerin örtüşmemesinden kaynaklanan bir sürtünme kuvvetinin yansımasıdır çoğu zaman. Yani sen bir şey tasarlıyorsun ama var olan şartlar aynı yönü göstermiyor. Sen tasarladığını dayatmaya kalkınca dünya buna direniyor ve sen de ona bir tepki veriyorsun. "Bütünsel birlik" gözüyle bakabilen insanların birçok şeye karşı daha soğukkanlı, sakin ve hem mesafeli hem de kapsayıcı yaklaşabilmelerinin altında işte bu sürtünme kuvvetini en aza indirmeleri yatıyor. Çünkü onlar dışarıdan gelen şeyin aslında dışarıdan olmadığını, kendilerinin bir parçası olduğunu fark edebiliyorlar! Onların, kendilerinin kendilerine yansıması olduğunu anlıyorlar ve bu farkındalıkla dışarıya karşı gösterdikleri aşırı duygulanımlarda doğal olarak bir düşüş, bir azalma oluyor. Temel olarak son derece adaptif olan yani uyum sağlamayı kolaylaştıran bu mekanizma, hayatı adeta yağ gibi akar hale getirebiliyor!

"Ben"i fark etme meselesinde tespit etmen gereken çok önemli bir şey daha var: Hayat boyu peşinde koşturulduğun şeylerin, aslında peşinden koşman gerekmeyen şeyler olduğunu görmek. Bütün hayatın "çabalamalar" içinde geçiyor ve şu soruları çoğu zaman kendine soramıyorsun:

- Ben ne yapıyorum?
- Ne için çabalıyorum?
- Hedefe varmanın yolu benim için gerçekten bu çaba(lar) mı?

Birileri sana diyor ki; "Sen bunun için çabalamalısın! Sen buraya varmalısın!"

Sen de çoğu zaman sormadan koşuyorsun işte, değil mi? Fakat bir yerde durup da "Ben ne için koşuyorum?" diye sormaya başladığında, bu koşunun neden bu kadar sancılı olduğunu fark etmeye başladığında, aslında koşmak istemediğini, aslında hiç koşmak istemeyeceğin bir yere doğru koşmaya zorlandığını, çabalamaya zorlandığını görüyorsun.

Hissettiğin motivasyon acaba sistemin seni arkandan ittirmesinden mi yoksa senin iç, ruhsal ve zihinsel enerjinden mi geliyor? Bunu tespit edebilmenin tek yolu, bir dakika olsun oturup, neyin peşinde koştuğunu sorgulamana bağlı.

"Ben" farkındalığı aynı zamanda bu dünyada gerçekten yapmak istediğin şeyleri anlama kapısını aralıyor ve bu, adına "motivasyon" dediğimiz şeyin gerçek bir hedefe doğru yönelmesini sağlayan bir "başlangıç noktası" oluyor. Biz maalesef çoğu zaman koşturmaktan ne istediğini sorgulayamayan insanlara dönüştürülüyoruz. Hele ki modern zamanın, içinde yaşadığımız dönemin en büyük hastalığı, devamlı bir şeyler için koşturmak, çabalamak zorunda olmak değil mi?

Sen, *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı!* Bu koşturmaya kısa bir ara verip, kendine şunu sormalısın:

"Ben ne için koşuyorum? Eğer bu peşinde koşturduğum şeyleri şimdi ve şu anda elde ediversem, şu anda hepsi benim olsa, bundan sonra ne yapardım?"

Bu soruyu hayatın boyunca kendine sıklıkla sormaya var mısın?

Devamlı koşturmaca içeren bir hayatta, peşinde koştuğun şeyi elde etmen halinde neler olacağını tasavvur etmezsen, bütün ömrünü serapların peşinde koşarak geçiren bir mecnuna dönüşebilir

sin. Evet, bir yudum su bulamadan, su hayalinin peşinde koşan bir deliye dönüşebilirsin! Onun için arada bir durup peşinde koştuğun şeyin muhasebesini yapmak ve gerekiyorsa koşma hedefini değiştirebilecek cesareti arayıp bulmak, *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı* olarak senin en önemli görevlerinin başında geliyor.

Toparlarsak, engelleri aşmana yardımcı olan, zorluklara rağmen yoluna devam etmeni sağlayan gücün adına "motivasyon" deniyor. Peki, hissettiğin motivasyon acaba sistemin seni arkandan ittirmesinden mi yoksa senin iç, ruhsal ve zihinsel enerjinden mi geliyor? Bunu tespit edebilmenin tek yolu, bir dakika olsun oturup, neyin peşinde koştuğunu sorgulamana bağlı. Gördüğün gibi, bu aslında sadece kendine bakmanla, kendinle tanışmanla ilgili. Ayrıca bu bazen, hayat motivasyonunu tabandan tavana değiştiren yıkıcı ama yapılandırıcı bir sürece de dönüşebiliyor! Tabii belki her deneyiminde böyle olmayacak. Ama denedikçe, bir gün böyle bir şeyi yaşayabileceksin. Her arayan belki bulamayacak ama bulanlar muhakkak arayanlar olacak.

Fark etmen gereken önemli basamaklardan diğerine geçelim şimdi, adına "duygu" denilen o dipsiz âleme... Duygular âlemini birçoğumuz, adeta kenarında banka oturduğumuz denizin üzerindeki dalgaları seyretme düzeyinde tanıyoruz. Fakat o dalgaları oluşturan bir derinlik, açıklardaki denizin dinamiği, deniz tabanının biçimi, rüzgârı, sıcaklığı, nemi ve daha nice faktör var. Bizse çoğunlukla yüzeye yansıyanları; ay ışığının dans edişlerini, ufak dalgalanmalarını seyredip geçiyoruz. Halbuki o deniz bizsek, o dalgaların nereden geldiğini, o dalgaların anlamlarını okumak gibi müthiş bir bilgi kaynağına açık durumdayız.

Duygular, bilincimizin dışındaki beyin alanları tarafından yürütülen ve aklımızın çözemeyeceği kadar karmaşık sorunları çözmek için milyonlarca yıl boyunca incelikle tasarlanmış "bilgi işleme sistemleri"dir. Duygular bize, hayatımızdaki karmaşık sorunların olası çözümleri ve olası değerleri konusunda devamlı bilgi sağlarlar. Kendileri arka planda sürekli çalışırlar ama biz onlara nadiren dikkat ederiz, çünkü aklımız çok gürültülüdür. Bilinçli

dikkatimiz nesnel dünyadaki küçük ve daha basit sorunları çözmekle o kadar meşguldür ki arka planda varoluşsal yahut varlığın temel meselelerine ilişkin olarak gelen mesajları çoğu zaman ıskalarız.

Hatırlarsan Steven Spielberg başarısının sırrını soranlara "Ben duygularımın sesini dinleyerek başarılı oldum ama duygularım aklım kadar yüksek sesle konuşmuyor, sadece fısıldıyor. O yüzden onun sesini duyabilmek için sessizliğe ihtiyaç var..." gibi bir uyarı yapıyordu. Daha önce bu sözleri bir yerlerde benden de duymuş olabilirsin...

Aklımızı susturmak ya da durdurmak mümkün değil. Çünkü herkesin kendi görevini yaptığı gibi, akıl melekelerimizi oluşturan beyin devreleri de milyonlarca yıllık görevlerini devam ettiriyorlar. Bunu yapmamaları halinde zaten "aklımızı yitirmek" dediğimiz, o çok iyi bildiğimizi zannettiğimiz duruma dûçar oluruz. Eh, bu da istediğimiz bir şey değil. Yani sen, *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı*, aklını çöpe atan biri değilsin. Sen aklını, duygularını, sezgilerini ve diğer tüm özelliklerini yerli yerinde kullanmayı öğrenmeye niyet etmiş birisin. Öyle değil mi?

Aklî melekelerimiz; basit, teknik, güncel sorunları adım adım analitik yöntemlerle çözmek, yaşadıklarımızın hepsine bizi yönlendirecek bir anlam vermek ve bu anlam içerisinde yeni aksiyonlar belirlemek için kullanabileceğimiz, son derece verimli bir aracımız. Akıl, insanın dünyada yarattığı bütün değişikliklerin, olumlu veya olumsuz olsun bütün farklılıkların kökeninde yer alan bir fâil. İnsan, aklıyla bu dünyayı değiştirerek hayatta kalıyor. Fakat dünyayı değiştirme sürecimize biraz baktığımızda -insanlık olarak- neticede ortaya çıkardığımız medeniyetin, kendimizi içine hapsettiğimiz koşulların, tabiatımıza uygun olmadığını fark ediyoruz. Gittikçe de kendimize rağmen kendimiz için bir şeyler yapan, çılgınca bir türe dönüşüyoruz.

Bunun en önemli nedenlerinden bir tanesi, insanın sadece analitik akıl içerisine hapsolmuş bir yaşam tarzını benimsemesine ve özellikle de duygular gibi, sezgiler gibi daha derinlikli bilgiler

veren, dünyayı değiştirmekten çok onu anlamaya yönelik olarak çalışan sistemle bağlantısının kopmasına dayanıyor. O bağlantıyı tekrar kurabildiğimiz takdirde, duyguların bize neler anlatabileceğini fark ediyoruz. Ayrıca duygularımızın da aynen aklî melekelerimiz gibi hayatımızın başlangıcından bu yana, hatta ve hatta bizden önce geçen yaşamların etkileriyle de beraber, bizi gerçeklikten koparma potansiyeli taşıyan arızalara sahip olduğunu görmeye başlıyoruz. Mesela belki bize çok faydalı bir şeye korkuyla ya da endişeyle mesafeli durabilirken, bize sürekli zarar veren bir şeylerin peşinde koşmaya iştiyakla devam ettiğimizi anlıyoruz. Bu noktada duygularımızın dilini anlamaya başladığımızda, duygularımızdaki patolojik ya da bozucu etkileri de tanımaya başlıyoruz.

Bir örnek istersen hemen günlük hayatımızdaki rutinlere ve bağımlılıklara bakalım derim. "Alışkanlık" dediğimiz meselenin hayatımızı artık iyice kendisine doğru çekmeye başladığı, bozucu unsurlara dönüştüğü duruma, "bağımlılık" diyoruz. Alışkanlıklar, aslında normal hayatımızı sürdürmek için gerekli rutinleri otomatik pilotta yapmamızı sağlayan yeteneklerdir. Ama alışkanlıklar bağımlılığa dönüşmeye başladığı zaman duygusal dünyamız bize, o bağımlı olduğumuz şey ne ise -bir madde yahut davranış, fark etmez- onu elde etmenin hayattaki en önemli haz ya da rahatlık kaynağı olduğunu dikte etmeye başlar. Bu, bozulmuş duygusal sinyallerin hayatımıza doğrudan yansıdığı, çok yaygın gördüğümüz örneklerden bir tanesidir. Yahut eskilerin de dediği gibi birçok insan öğüt almaktan, ölmüş eşek leşinin yanında oturmaya oranla daha büyük bir rahatsızlık duyar. Çünkü öğüt almak, ona içinde bulunduğu "benliğin" sınırlarını zorlama ihtimalini getirdiği için, bu konforsuzluktan ölesiye kaçmak ister!

Bize "gelişim" anlamında her türlü faydayı sağlayabilecek yeni tecrübelere korku, endişe ve düşmanlıkla yaklaşmamızın altında da zihinsel birtakım koruma mekanizmalarından kaynaklı sorunlar yatıyor. Zihnimizin bir tarafı bizi korumak adına, içinde yaşamaya alıştığımız o benliğe halel getirecek her şeye karşı nefreti, düşmanlığı, blokajı ve öteki leştirmeyi otomatik olarak devreye koyuyor.

Bu arada, zihnin de bir bütün olduğunu artık iyice görmüş olmalısın. Zihin demişken, biz genellikle birkaç yüzyıldan beri zihninde, özellikle de zihninin akılcı-mantıkçı bölümünde yaşamaya çalışan ya da ideal olarak hep onu öne alan bir medeniyette yetişiyoruz. Son birkaç nesildir sorunlarımızı, medenî hayattaki dertlerimizi, kişisel iletişim biçimlerimizi, hatta yeri geldiğinde aşkımızı, sevgimizi bile akıl-mantık çerçevesinde değerlendirme gibi bir alışkanlığımız var. Halbuki insanın yetenekleri bunlarla sınırlı değil. İnsan duygulardan, sezgilerden, reflekslerden ve daha birçok farklı bileşenden oluşan girift bir yapıya sahip.

Bütün bu uyarılar ışığında şimdi gel, zihnimiz nasıl işliyor, en temel düzeyde onu bir tarif etmeye çalışalım. Algılama ve değerlendirme dediğimiz süreçlerde duyguların ve düşüncelerin yeri ne? İlk başta düşünce mi var, duygular mı?

Duyularımızla zihnimize herhangi bir bilgi ulaştığında, bu bilgiler öncelikle "düşünce" sistemimiz tarafından değerlendiriliyor. Bilinçli düşünme sistemlerimiz; çözebileceğimiz, sayılabilir, algoritmik ve tarif edilebilir sorunlar konusunda çok beceriklidir. Mesela bir önceki cümlenin son kelimesinde kaç harf vardır sorusunu, bilinçli düşünce sistemimiz ile hızlıca çözebiliriz. "Beceriklidir" kelimesinin on iki harften oluştuğunu saymak ve bunu ifade etmek kolaydır. Ayrıca düşünce sistemimiz hızlı bir şekilde bağlantılar kurarak, bu tip sorunları teknik bazda nasıl çözebileceğimize dair yeni yollar geliştirmeye de çalışır. Fakat mesela "başarı" kelimesinin ne anlama geldiği sorusu, bir önceki kadar basitçe yanıtlayabileceğimiz bir soru değildir. Elbette bizim için "başarı"nın bir anlamı vardır. Fakat bu anlam hem bizim içimizde değişken ve dallı budaklı telmihlere açılır hem de onun başka zihinlerde başka başka anlamlara gebe olduğunu biliriz. Başarı kelimesi hakkında biraz düşününce, zihnimize doluşan anlamların duygusal kökenli olduğunu fark ederiz. *Bizim için* önemli olan bir şeylere ulaşma, bazı hedeflere varma; *bizim için "başarı"dır.* Neden öyledir? Çünkü o kavramlar yahut hedef ve hayaller, bize özgü duygusal işaretlerle ilişkilidir. Böyle bir anlamlandırma sorunuyla karşı karşıya kaldığımızda, artık mantıklı yahut bilinçli

zihnimizden ziyade, duygusal zihnimizin rehberliğine ihtiyaç duyarız.

Duygularımızı, çok boyutlu bir değerlendirme sistemi olarak okuma alışkanlığı geliştirdiğimizde, bize neyin yanlış gittiğine dair önemli ipuçları sağlayabilirler.

Duygular, çok özel bazı zihinsel aygıtlarımızın marifetleridir. Onlar hem geçmiş hem gelecek tasavvuru ile bağlantılı olarak, şu anda yaşanan ortam içerisinde dikkatimize takılan ve tek tek analiz edilemeyecek bileşenleri de dahil ederek, bize has bir "büyük resim" algısı yaratmaya yararlar. Burada dikkat etmen gereken en önemli nokta şu: Bu resim her zaman doğru olmak zorunda değildir; kişisel sezgi havuzumuzdan, kişisel deneyimlerimizden, endişelerimizden, varsa travmalarımızdan çok fazla etkilenir. Hal böyle olunca, duyguların her zaman doğruyu söylediğine inanmak çok makul ve mantıklı olmayacaktır. Ancak duygularımızı, çok boyutlu bir değerlendirme sistemi olarak okuma alışkanlığı geliştirdiğimizde, bize neyin yanlış gittiğine dair önemli ipuçları sağlayabilirler.

Başka insanların dünyaya karşı davranışlarıyla kendi davranışlarımızı kıyaslarken, aradaki en önemli farkın duygusal arka planımız olduğunu fark ederiz. Bu duygusal arka planın bizi bir şekilde yönlendirecek ve hatta engelleyecek duygu kalıplarını devamlı üretiyor olduğunu gördüğümüzde ise sistemde bir sorun olduğunu da anlamaya başlarız. Mesela psikolojik bozukluklar dediğimiz haller, bu duygusal dünyanın davranışlara olumsuz yönde etkiler yapmasıyla kendini gösterir. Öte yandan, sağlıklı ve doğru işleyen bir duygusal arka plan, birçok konuda ileri düzeyde yol açıcı ve yol gösterici rol oynar. Duygusal devrelerimiz, biz yaşadıkça bizim için önemli olan ipuçlarını bilincimize hiç haber vermeden sürekli toplayarak, adına "bilgelik" dediğimiz yeteneği adım adım geliştirir. Yeterli deneyimin ve sağlıklı bir duygusal arka planın varsa -verili koşullar altında akla ve mantığa uygun gibi gözükmese bile- en doğru kararları alabilmende en büyük yardımcıların yanında demektir.

Tabii bunun olabilmesi için öncelikle şunu sorman gerekiyor: Ben bu konuda duygularıma güvenebilecek kadar deneyimli miyim?

Bu konuda duygularımı dinleyecek kadar kendime güvenebilir miyim?

Üzerinde yeterince uzun vakit geçirdiğin her konuda, her karmaşık sorunda, duyguların arka planda kendi öğrenme süreçlerini gerçekleştirir. Yeni karşılaştığın, yabancı olduğun bir durumda ise baskın duygun çoğu zaman "korku"dur. Korku, seni bilmediğin değişkenlerin hâkim olduğu ortamlardan koruma amacıyla üretilen bir savunma mekanizmasıdır. O nedenle korku, kararlarımızı verirken iyi bir başlangıç noktası değildir. Korku çoğu zaman "bilinmezliğin" işaretidir; "öğrenince" de geçer. Tecrübeli bir dağcının bir yamaca tırmanmaktan korkması ile dağcılık deneyimi olmayan benim gibi birinin bir yüksek yamaçtan korkması, aynı düzeydeki korkular değildir. Tecrübeli dağcı için o korku, yol gösterici ve büyük olasılıkla hayat kurtarıcıdır. Benim içinse bunun, beni konfor alanımda tutmaya çalışan ve o yönde olası bir gelişim alanının önünü tıkayan bir duygu olma olasılığı yüksektir. Benim o korkunun (gerekiyorsa) üzerine gitmem; dağcının ise o korkunun gereğini yaparak önlemlerini arttırması akıllıca olacaktır.

Kısacası, üzerinde uzun süre vakit geçirdiğin konularda, mesela insan ilişkilerinde yıllar boyunca çok vakit harcamışsan artık insanlarla ilgili hissettiğin duygulara güvenebilmenin zamanı gelmeye başlıyordur. Bunun ölçüsü nedir peki? Duygularına göre -akıl ve mantığına muhalefet etse de- karar aldığında, isabetli sonuçlar almaya başladığın denemeler, sana duygularına güvenip güvenemeyeceğini gösterir. Ama genel bir kural olarak iletmek isterim ki, İstiklal Marşı'mızın başında da denildiği gibi, "Korkma!" Çünkü bu dünyada korkulması gereken pek az şey vardır aslında...

Korku "primordiyal" yani ilkin bir duygudur; doğduğumuz andan itibaren bizde mevcuttur ve hep bizi korumaya çalışır. Yabancılar, yenilikler, farklılıklar, değişiklikler bizde önce korku uyandırır. Bu, insanın tabiî hayvansal özelliklerinden biridir. Ama korkuyu aşabildiğimiz, tanışıklığa dönüştürebildiğimiz de-

Korku çoğu zaman "bilinmezliğin" işaretidir; "öğrenince" de geçer.

cede o süreçlere dahil olabiliriz. Böylece korkuyu bir giriş kapısı olarak kullanıp, *cesaretle* korkunun üzerine gitmek çoğu zaman insanda gelişimin, inkişafın temel kuralını oluşturur.

İstiklal Marşı'mızın başında da denildiği gibi, "Korkma!" Çünkü bu dünyada korkulması gereken pek az şey vardır aslında...

Diğer taraftan, bizler genelde duygularımızın kontrolümüz dışında olduğunu zannederiz. Senin de elbet "Öfkeme teslim oldum, kendimi çok kötü hissediyorum, elime koluma hâkim olamıyorum!" dediğin olmuştur. Aslına bakarsan duyguların bizi harekete geçiren ana âmiller olduğuna çoğumuz ikna olmuşuzdur ama bugünkü psikoloji bilgimiz bunun biraz tersini söylüyor.

Duygularımızı oluşturan esas etken, zihnimizdeki düşünce kalıplarımızdır. Düşünce kalıpları da büyük oranda öğrenilmişliklerle, kültürle ve yaşam alışkanlıklarıyla gelişir.

Duygularımızı oluşturan esas etken, zihnimizdeki düşünce kalıplarımızdır. Düşünce kalıpları da büyük oranda öğrenilmişliklerle, kültürle ve yaşam alışkanlıklarıyla gelişir.

Bunların çoğu dille ifade edebildiğimiz düşünce kalıplarıdır ama genellikle bunları dışarıya açılmak için değil, içeride dünyayı değerlendirmek için kullanırız. Dünyadan aldığımız her türlü duyusal bilgiyi, zihnimizde gezinen düşünce kalıplarının prizmasından geçirerek, dünyaya kendimizce bir anlam veririz. Daha sonra bu anlam; duygusal beynimizde, zihnimizdeki düşünce kalıplarının istekleri doğrultusunda, duygusal anlamlara büründürülür. Onlara birtakım duygusal etiketler verilir. Biz de böylece o duyguları zihnimizde oluşturur, sonra da bedenen o duyguları yaşarız.

Kısaca söylersem dünyanı belirleyen, duygularını belirleyen şey; aslında zihninde nasıl düşünce ve inanç kalıpları ile yaşadığındır, diyebilirim sana. Aynı ortamda gezen, aynı şeylere maruz kalan insanların zihinlerindeki anlam ya da düşünce dizgileri farklı olduğunda, o ortamdan tamamen farklı çıkarımlar, farklı deneyimler ve farklı duygular ürettikleri çok bildiğimiz bir hayatî gerçektir. Hepimiz bunu her gün yaşıyoruz, öyle değil mi? Do-

layısıyla duyguların diline dikkat ederken, devamlı bizi meşgul eden ana düşünce kalıplarımızla tanışmamız çok faydalı olacak.

Eğer mesela yaşınla, cinsiyetinle, milliyetinle, zamanınla, imkânlarınla, sana özel şeylerle ilgili çok kesin yargıların varsa ve özellikle de kendinle ilgili sınırlarını belirleyen zihinsel ifadelerini yakalarsan, bil ki muhtemelen zihinsel ifadelerin, seni birçok şey yapmaktan ya da yapageldiğin birçok şeyi değiştirmekten sürekli menediyor. O alışık olduğun, *konfor alanı* olarak içine yerleştiğin hayat tarzını her terk etmek istediğinde, olumsuz duygularla sana önleyici birtakım mesajlar vermeye çalışıyor. Çünkü zihnindeki düşünce kalıpları senin belli bir durumda, belli bir şekilde, belli bir yaşam tarzında öylece devam etmen gerektiğine dair *inançlarından* oluşuyor. Yahut yabancı olandan korkma, kendini birtakım konularda yetersiz görme, birilerini pek sebep de olmadan düşman belleme gibi otomatik düşünme refleksleri; bir süre sonra hiç akılcı olmayan korkuların, hiç akılcı olmayan endişelerin duygu olarak bedeninde ve zihninde zuhur etmesine yol açıyor.

Özetle; sen kendini, düşüncelerini değiştirmekle uğraşmazsan, dünyan da duyguların da değişmeyecek. Bunu fark ettiğin an, hayatında yeni sayfaları açmaya başlayabileceksin.

İFA'nın "Sınırları Aşmak" bölümünde "Ben"i oluşturan gelişme ve yetişme ortamından bahsederken, ben dediğimiz şeyi oluşturan en önemli dayanak noktalarının, etrafımızdan aldığımız düşünme kalıpları ve mantıksal ilişkiler olduğunu anlatmıştım. Karşımıza "onun öyle, bunun böyle" olduğunu söyleyen birileri çıkıyor ve biz özellikle de masum bir zihne sahip olduğumuz bebeklik dönemimizden itibaren bunların çoğunu doğru kabul ediyoruz. Bize yüklenen ön bilgilerin çok az bir kısmını hayatta deneyebilme, sınayabilme şansımız oluyor. Onlardan bir kısmı, sonraki deneyimlerimizle belki biraz değişiyor, daha işlevsel inançlara ya da zihinsel kalıplara

Denemeye, sınamaya tâbi tutmamız gerekenlerin başında, dünyanın anlamına dair temel inançlarımız geliyor. Yoksa bu inançlar hep oldukları yerde sayıyor ve her türlü veriyi, zihnimizde ürettiği kalıplara göre şekillendiriyor.

doğru dönüşüyor. Büyük bir kısmı ise sınanmadığı takdirde, olduğu gibi durmaya devam ediyor.

Denemeye, sınamaya tâbi tutmamız gerekenlerin başında, dünyanın anlamına dair temel inançlarımız geliyor. Yoksa bu inançlar hep oldukları yerde sayıyor ve her türlü veriyi, zihnimizde ürettiği kalıplara göre şekillendiriyor. Sonra ne mi oluyor? Hani her insanda olabileceği gibi yanlış ya da temelsiz inançlara sahipsek bunun farkına varamıyor ve bütün dünyayı da o inanışlarımız çerçevesinde değerlendirmeye devam ediyoruz. Bütün yanlışlarımız da işte buralardan geliyor.

"Benim böyle kalıplarım yok." diye düşünüyor olabilirsin. Bak, sana bir örnek vereyim: Neredeyse her insan toplumunun çekindiği, potansiyel düşman olarak gördüğü, en azından "lüzumsuz" adettiği en az bir "öteki"si vardır. Bu öteki ile hiçbir ilişkisi ya da teması olmamış olsa bile ona dair çok kesin düşüncelere sahiptir. Çokça yapılan nöropsikolojik deneylerde beyaz Amerikalıların deri rengi koyu olanlara karşı, cinsel yönelimleri kendilerinden farklı olan insanların birbirlerine karşı veya herhangi başka "normal" insanların yine bir başka "öteki" imajlarına karşı şiddetli duygusal tepkiler ürettikleri rahatlıkla izlenebiliyor. Kendileri fark etmese de duygusal ve dürtüsel bilinç-dışı zihinleri, bu tip uyaranlara şiddetli tepkiler veriyor ve biz bu tepkileri deneylerde özel yöntemler kullanarak kolaylıkla yakalayabiliyoruz.

Bunlar bizim varsayılan, otomatik davranış repertuvarımızdandır. Ama bu tip davranışları uyandıran karşıdaki insanın deri rengi, cinsel yönelimi, medeniyeti, yeri ve zamanı değildir; o kişi veya uyaranlara karşı bizim zihnimizde yerleşmiş olan düşünce kalıplarıdır. Dolayısıyla *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı* olarak yapman gereken en önemli şey, zihinsel düşünce kalıplarının büyük bir çoğunluğunun kişisel "zindanın" olduğunu fark etmek olacak. Bu zindanın duvarlarını, kaşıkla kazıyarak da olsa ufak ufak genişletmenin yollarına bakmalısın. Bunu yapmaya başladığında ise taş duvarlarla örülü zannettiğin bu zihinsel hapishanenin aslında oyun kartlarından yapılma bir kule olduğunu fark edeceksin. Birçok önyargının bir tek kararla darmadağın olabildiğini görecek-

sin. Unutma, net bir karar alıp, ufak bir cesaret hamlesi yaparak elinin tersiyle vurduğun anda, o kâğıttan zindanı darmadağın edebilirsin. Önyargılı olduğun insanlar grubuna mensup bir iki kişiyle tanışıp onlarla iletişime geçmeye çalışmak bile hayatında nice devrimsel değişiklikler yapacak. "Benim işim değil." dediğin konulara azıcık ilgi göstermek bile seni nasıl genişletecek, hemen fark edeceksin.

Kendini tanımanla ve kabul etmenle başlıyor her şey, bütün hikâye burada yatıyor.

Elbette uzunca süre kapalı ve kendi güvenli alanında hüküm süren zihninin bir anda duvarsız ve yargısız olarak dış dünyayla karşı karşıya gelmesi, doğum travmasına benzer bir travma yaratabilir. Bu travmanın en önemli parçası ise yine korku duygusudur. Bilmediğin bir dünyaya açılmak gibidir zihinsel duvarlarını yıkmak. Eğer korkmamaya ve cesaret göstermeye alışmışsan bu bir süre sonra senin en sevdiğin oyun alanın olacaktır.

Lütfen bunu evde, hayatında dene!

Cesur arkadaşım, düşünce kalıplarını değiştirmen ya da tümüyle kırman, kendini yok sayman ya da kendini tamamen yok etmen anlamına gelmiyor. Bu yanılgıya düşmemen çok önemli. Kendini tanımanla ve kabul etmenle başlıyor her şey, bütün hikâye burada yatıyor. Ayrıca bu duygu ve düşünce kalıplarıyla ilgili özellikle ilk yetişme ortamına dönüp bir bakman çok önemli. Çünkü bu kalıpların esas mimarları ebeveynlerimiz ve yakın çevremizdir genelde. Bazı duvarlara, bazı inançlara, dünyayla ilgili bazı yargılara hepimizin ihtiyacı var ve bu yargılar olmadan insan zihni "hareket bile edemez". Zaten ebeveynlerimiz ve içinde yetiştiğimiz kültürümüz de bize zihinsel kalıplar yerleştirirken, bunu bize bir mahpushane olsun diye yapmadılar. Hayata başlayabilelim diye, tutunabilelim diye, kendimizi güvende hissedebilelim diye, kültürle on binlerce senedir devam ettiği gibi bu kalıpları bize aktardılar. Dolayısıyla daha sonra hapishaneye dönüşebilen bu düşünce kalıpları, aslında hayata başlamamızı mümkün kılan birer sığınaktı. Ancak "*Dünya insanın beşiğidir ama insan uzun süre be*

şiğinde kalamaz."[3] diye bir söz var. Uzay araştırmaları için söylenmiş bu söz, her insanın zihinsel yuvası için de geçerli. Hepimiz güvenli bir yuvada büyürüz fakat bir gün dışarı çıkmamız gerekir. O beşikte bütün ömrümüzü geçiremeyiz. Ömrünü o beşikte geçirmek belli bir zamandan, belli ihtiyaçlardan sonra artık patolojik davranışların, sorunlu davranışların çıkış noktasını oluşturur. O yüzden beşiğe saygısızlık etmeden, onun hayatımıza olan katkısını göz ardı etmeden, yavaş yavaş erişkin ve cesur bir insana yakışır, akıllıca hamlelerle bu düşünce kalıplarını kırman lazım.

Mükemmellik bu dünyada ulaşabileceğimiz bir mertebe değil. Hepimiz hatalarımızla birlikte yaşıyoruz ve bu hatalardan bir şeyler öğrenebildiğimiz sürece gelişim ya da inkişaf gösteriyoruz.

Peki, hangi düşünce kalıplarını, hangi taraflarını değiştirmen lazım? Bu, yaşamda bilgelik isteyen; yavaş, ağır ve emin adımlarla hareket edilmesi gereken bir süreç. Yeni yetme gençlerin duydukları her yeni fikirle bütün inançlarını çöpe atmaya kalkıştığı, ham bir heyecanla girilen bir yol değil bu; dikkatle, özenle yürünen bir yol. Kendi evini, yaşayacağın yeri düzenliyormuşçasına zihnine ihtimam göstermen gerekiyor. Özellikle de seni oluşturan şartları; aile ve başlangıç kültürü şartlarının artılarını, eksilerini çok iyi gözden geçirme bilgeliği kazanarak ilerlemen lazım. Ayrıca hiçbirimiz mükemmel annelerden, mükemmel babalardan doğmadık ve hiçbirimiz mükemmel anne ya da mükemmel baba olamayacağız. Böyle bir kavram yok çünkü. Mükemmellik bu dünyada ulaşabileceğimiz bir mertebe değil. Hepimiz hatalarımızla birlikte yaşıyoruz ve bu hatalardan bir şeyler öğrenebildiğimiz sürece gelişim ya da inkişaf gösteriyoruz. Bu gerçeğin farkına vardığında, seni sen yapan değerlerin sana sınır koyan taraflarını fark ettiğinde, onların kökenlerine kızmak ya da onlara toptancı bir yaklaşımla savaş açmak yerine; onların sana kattığı iyi, avantajlı şeyleri birlikte görüp, bütüncül bir bakış açısıyla hareket etmen senin ve hepimizin hayrına olacak.

3 Konstantin Tsiolkovsky.

Gördüğün gibi, ebeveynlerin başta olmak üzere, yetiştiğin ilk çevrenin sana verdiklerini çok dikkatli bir ambar denetçisi gibi incelemen, listelemen gerekiyor. Kendi üzerinde, kendi düşünce kalıplarının üzerinde güzel ve detaylı olarak çalışmak, buna vakit ayırmak en önemli işlerinden bir tanesi olsa gerek. Tabii ki her duvarın, her inancın, her kalıbın yıkılması da gerekmiyor ama sana engel olan, ayağına dolanan, gerçek dünyada karşılığı olmayan kalıpları yakaladığında bunların üzerine gitmen, bunları daha işlevsel, daha kapsayıcı olanlarla değiştirmen ve kendi kendinin daha gelişmiş bir versiyonunu devreye sokman, senin insan olarak en temel görevlerinden birisi. Bunu yaparken başta kendine, sonra da hiç kimseye ihanet etmiyorsun. Yapmaya çalıştığın şey ihanet değil, yardım; ihanet değil, inşa; ihanet değil, ihya...

Duyguların dilini anlamaya başlamak, sana "benlik" adı altında neler yüklendiğini, inançlarını, değerlerini ve dünyaya verdiğin tepkileri başka bir açıdan görmeni sağlayacak pencereleri açacak. Ama mesele sadece arızaları anlamak değil. Öbür taraftan en sade ve saf, en temel yaşamsal duyguların başta olmak üzere korkuların, arzuların, hayallerin ve umutların, sana gerçekten nereye doğru gitmen gerektiğine dair pusula kıymetinde bilgiler sunar. Özellikle pozitif duygulanmaları yoğun olarak yaşadığın durumlar, tatmin ve mutluluk hissetmene vesile olan haller, sana sürekli olarak o yaptığın şeyin aslında senin için iyi olduğu mesajını veren bütünlüklü bilgilendirme sistemleridir.

Bunun en uç noktalarından bir tanesini, daha evvel diğer kitaplarımda çokça bahsettiğim "Akış" dediğimiz o deneyimde yakalayabilirsin. "Akış" insanın kendisini, zamanını, ihtiyaçlarını ve diğer bütün insanî dertlerini adeta unutarak, tek bir meseleye çok yoğun şekilde konsantre olabilmesini sağlayan zihin durumunu ifade ediyor. Ve "Akış" halinde yaşanan şey sadece "performans gösterimi" değil, aynı zamanda müthiş bir zihinsel ve ruhsal doyum etkisi oluyor. Bu tip durumlarda zihin-beden-ruh diye özetlenen tüm sistemimiz, bütünsel olarak bize şunu demeye çalışıyor:

"Sen şu anda muhteşem bir şey yapıyorsun. Bu yaptığın şey, bizi bir bütün halinde çok mutlu ediyor. Lütfen bunu fırsat buldukça yine yap, yine yap, yine yap!"

Bize motivasyon dalgaları aracılığıyla "Bunu daha fazla yapmamız lazım!" mesajını gönderiyor.

Gördüğün gibi duyguların okunması, duyguların dikkate alınması, aslında sana hayatında hem dağınıklıklarını düzeltebilmen hem üzerindeki patolojik yükleri fark edebilmen hem de rotanı doğru çizebilmen için çok önemli bilgi kaynakları sunuyor. Tabii duyguların farkında olmak bugün o kadar kolay bir iş değil. Ne demiştik başta? Akıl bağırır, duygular fısıldar. Duyguları duyabilmek için sessizliğe ihtiyacın var, iç farkındalığa ihtiyacın var, kendinle hemhâl olmaya ihtiyacın var ve en iyi dostunu, en iyi yol arkadaşını "kendin" yapmaya ihtiyacın var. Bunu becerebildiğin takdirde, duyguların sana kimsenin veremeyeceği bilgiyi ve bilgeliği zaman içerisinde rahatlıkla sağlayabilecektir.

ÇEVRENİ FARK ET

Kendi zihinsel dünyanla uğraşırken, hiçbir zaman "sadece sen" olmadığını ve hiçbir zaman da olmayacağını fark edeceksin. İnsan çok karmaşık düzeyde sosyal ilişkiler kurabilen bir varlık olarak, her zaman diğer insanların etkisi altında düşünüyor, davranıyor ve bir iç dünya inşa ediyor. İç dünyanın inşasında, sürekli etrafında olup bitenlerin ve farklı dönemlerde birlikte olduğun insan ve insan gruplarının çok büyük etkisi olduğunu fark etmelisin. Her ne kadar bilimsel olarak doğrudan test edilmesi çok zor olsa da önemli bir gözlem vardır; insanın, "en çok görüştüğü beş kişinin ortalaması" olduğunu söylerler. Sosyal ağlarda bağlı bulunduğun insanların özellikleri bile çok hızlı biçimde seni çeker ve seni onlara benzetmeye başlar. Arkadaş grubun fazla kiloluysa zamanla kilo almaya başladığını, etrafındakilerin gelir düzeyi senden yüksekse zamanla gelirinin

Her ne kadar bilimsel olarak doğrudan test edilmesi çok zor olsa da önemli bir gözlem vardır; insanın, "en çok görüştüğü beş kişinin ortalaması" olduğunu söylerler.

arttığını gözlemlersin. Bu etki her zaman karşılıklıdır. Bazen iyi, bazen kötü, bazen müspet, bazen menfi yönde olabilir. Önemli olan, çevrendeki insanların sana sağladığı rahatlık duygusunu yeni bir konfor alanı meselesi yapmadan önce, o insanlara ne kattığın ve o insanların sana ne kattığı konusunda uyanık kalman.

Meseleler her zaman "faydacı" bir açıdan ele alınmaz tabii. Hatta bu dünyada bizim fayda zannettiğimiz şeylerin çoğunun, uzun vadede zarar olabileceğini biliyor olmalısın! Esas mesele şu sorulara vereceğin cevaplarda yatıyor: Birlikte gelişebileceğin, birlikte dünyayı deneyimleyebileceğin ve birlikte kendini geliştirebileceğin bir insan grubu ile temasta mısın? Çevrendekiler senin "olduğun gibi olma" tutsaklığını mı besliyorlar yoksa kendi düşünce kalıplarını değiştirme konusunda sana yardımcı ve destek mi oluyorlar? Sana geliştirici meydan okumalar mı sunuyorlar yoksa senin her türlü meydan okumanın ve karşılaşabileceğin her tür meydan okumanın önüne, seninle dünya arasına bir set mi çekiyorlar? Seni koruma altına mı alıyorlar? Seni gelişmekten men mi ediyorlar? Bu yönde devamlı olarak sosyal ilişkilerini gözlemlemen gerek.

Bu gözlemlemeyi yapabildiğin takdirde, bunu bir alışkanlık haline getirdiğinde, çevrende her zaman seni geliştirecek insanlardan oluşan bir hâle kurman çok mümkün. Bu ise işin büyük bir kısmını senin üzerinden alacak ve insanın en önemli ihtiyacı olan sosyal destek çerçevesinde, kendi zihinsel kalıplarını daha işlevsel yönde değiştirmen konusunda sana büyük bir yardım sağlayacak. O açıdan çevrendeki insanlara, onlara ne kattığına, onların sana ne kattığına her zaman dikkat etmeli ve her gün bunun muhasebesini yapmaya çalışmalısın.

Çevrendeki insanlara, onlara ne kattığına, onların sana ne kattığına her zaman dikkat etmeli ve her gün bunun muhasebesini yapmaya çalışmalısın.

Bizler, sosyal primatlar olarak, özel bir çaba sarf etmeden sosyal birliktelikler ve çevreler kurarız. Fakat bunu yaparken yine en temel bilinç dışı dürtümüz; içinde rahat edebileceğimiz, bizi zorlamayacak, bize kendimizi güvende hissettirecek bildik ve tanıdık özellikler

taşıyan insanlardan müteşekkil bir çevre içine konumlanmaktır. Benliğimizin o güvenlik ve eminlik isteyen doğal yanı, bizi bu sonuca çabasız ve bilinçsiz olarak götürür. İnternet ve sosyal ağlar üzerindeki öbeklenmeler bile böyle şekillenir; bize en uygun yaşam tarzlarını yansıtan ve söylemleri tekrar eden gruplara dahil olma eğilimimiz yüksektir. Kısa bir zaman içinde, böyle grupların arasında sıkışır, sadece bildiklerimizi ve kolayca anlayabileceklerimizi bize tekrar eden güvenli ve rahat sosyal ilişkilerle, asgari çaba içinde yaşar gideriz. Bu gerçeğin farkında olduğunda, çevreni zenginleştirmek, sosyal deneyimini çeşitlendirmek için "çaba" göstermen gerektiğini fark edeceksin. Senden farklı şekillerde yaşayan, inanan, konuşan ve düşünen insanları keşfetmek için, karşına çıkan korku ve tereddüt duygularıyla mücadele etmeyi öğrenmelisin. Unutma: Zihninin içinde yaşıyorsun ve bu dünyayı genişletmenin en kestirme yolu; başka zihinlerin dünyalarından istifade etmek, o zihinlerin gördüklerini fark ederek kendi dünyanı çeşitlendirmektir.

Hatalarından korkma, illa hataların olacak ve o hatalar seni daha gelişmiş bir sen yapacak.

Farklı inanç, düşünce ve söylemlerle karşılaşan insanın hissettiği doğal korku ve çekincelerin en önemli ilacı, düşünce ve inançları ne kadar farklı olursa olsun, başka insanların senden farklı bir evren gördüğünü anlamak ve dikkatini onlara vermenin seni "genişletmekten" başka bir sonucu olmayacağı gerçeğini fark etmektir. Yeni duyduğu her farklı görüş ve inanca yapışıp, yeni konfor alanları arayanlardan değilsen, korkacak ve çekinecek hiçbir şey yoktur.

ZAMANI FARK ET

Sen aslında tarihsel bir varlıksın. Dün yaptığın tercihler bugününü şekillendiriyor ve bugün yaptığın tercihler yarınını meydana getirecek. Dolayısıyla geçmişe bir sünger çekmek, onu unutmak mümkün gözükse de bu pek makul bir yaklaşım değil. Geçmişe baktığında hata olarak görüp pişmanlık duyduğun şeyler varsa, bunların aslında *tecrübe* olduğunu fark etmelisin. Bugün her ne

Geçmişten pişmanlık duymak kadar faydasız bir duygu olmadığı gibi, gelecekten endişe duymak kadar da boş bir meşgale yoktur.

isen, bu tecrübeler sayesinde o olabildiğini unutma. Pişmanlık ise son derece faydasız bir duygudur; ondan hemen vazgeçmelisin! Faydasızdır çünkü zamanda geriye giderek değiştiremeyeceğin hadiseler için "keşkeler" düşünmek, sadece bugünkü enerjini boşa harcamana neden olur. Bu anlamda sadece faydasız değil, bir hayli zararlıdır da. Geçmişte ne olmuşsa olmuştur; olanları oldukları gibi kabul et ve hayatına devam et. Gelecekte de tabii hata yapacaksın ki onlardan yeni şeyler öğrenebilesin. Yapacağın hataların, hayatî ya da kendine derin zarar verecek hatalardan olmaması içinse dününü kabul et, bugününü fark et ve bu güvenle yarınına adımlarını daha sağlam at. Hatalarından korkma, illa hataların olacak ve o hatalar seni daha gelişmiş bir sen yapacak. Hatalarıyla, günahlarıyla, sevaplarıyla yaşamaya devam etmek ve hep daha iyisini yapmaya niyet etmek, *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı*'nın temel vasfıdır.

Geçmişte pişmanlık duyabileceği hiçbir şey olmayan bir insanın, hiç yaşamamış olduğunu rahatlıkla söyleyebilirsin. Hata yapmamış bir insanın, hiçbir şey öğrenmemiş olduğunu fark edebilirsin. Dolayısıyla geçmişte olumsuz gözüken her türlü hadise, bugün müspet ya da menfi ne yaşıyorsan hepsine eş düzeyde katkı yapan kişisel hazineni, kişisel tecrübelerini oluşturuyor. Bütün bunların, geçmişinin ürünü olduğunu fark etmen lazım ve bugün yaptığın her türlü seçiminin, harcadığın her türlü mesainin, boşa geçirdiğin her ânının, iyi ya da kötü olduğunu düşündüğün her davranışının, yarınını inşa ettiğini unutmamalısın. Bugünün ne kadar pişmanlıklarınla meşgul olarak geçiyorsa, geleceğe dair seçimlerinde isabet kaydetme oranın o ölçüde düşecek. Çünkü pişmanlık, kendini suçlama ve geçmişe tutunma hali; insanın zihin enerjisini tüketen ağır bir rahatsızlıktır.

Tarihsel bir varlık olarak geçmişin değiştirilemeyeceğini, geleceğin ise belirli olmadığını her an kendine hatırlatmalı, bu bilinçle yaşamanın bir yolunu bulmalısın. Çünkü geçmişten pişmanlık

duymak kadar faydasız bir duygu olmadığı gibi, gelecekten endişe duymak kadar da boş bir meşgale yoktur. Öyleyse önce geçmişin hatasıyla, sevabıyla, iyisiyle, kötüsüyle kabullenilmesi denen meselenin ne demek olduğunu anlamaya çalışmalısın. Geçmişini olduğu gibi kabul ettiğinde, büyük oranda kendini de olduğun gibi kabul edebilen ve kendini sevebilen bir insana dönüşebileceğini fark etmelisin. Geleceği kendisine göre inşa edebilen insanın ise ancak ve ancak bugününü ve dününü, yani kendisini olduğu gibi kabul eden insan olduğunu görmelisin.

Yaşadığın hayat, ancak her şeyini kabullendiğin zaman "senin hayatın" olabilir. Yoksa pişmanlık duyduğun, unutmak istediğin, hatalarından utandığın geçmiş algılarına takılmanın; senden koparılmış uzuvlar gibi hem eksiklik hem de acı hissettireceğini asla unutma. Sen geçmişinin ürünüsün, gelecek ise bugünkü seçimlerinin ürünü olacak. Bugünkü seçimlerini doğru yapabilmen için geçmişinle barışman, kendinle barış ve sükûnet içinde sohbet edebilmen gerek. Dünyanın sana engel olmak ya da düşmanlık için icat edilmiş bir arena olmadığını, tamamen bir "fırsatlar ve kendini gerçekleştirme mekânı" olduğunu idrak etmen çok mühim.

Jordan Peterson'un çok önemli bir uyarısı var. Bu uyarıyı istersen bir kâğıda yaz, uyandığında hemen göreceğin bir duvara as. Diyor ki: "Kendini başkalarıyla karşılaştırma. Eğer kendini birisiyle karşılaştıracaksan dünkü kendinle karşılaştır." Arzu edersen bunun hemen arkasına, ünlü sinema oyuncusu Matthew McConaughey'den bir alıntı da ekleyebilirsin: "Benim ardından gittiğim kahramanım, 20 yıl sonraki kendimdir. Her zaman onun peşinden koşuyorum ve o hep benden yirmi yıl ileride oluyor..."

Bu uyarı, gerçekten çok derin bir uyarı. Çünkü dünyada, başka insanlarla karşılaştırdığın zaman kendini olduğundan az veya çok, olduğundan daha küçük yahut büyük algılayabileceğin yani gerçeklik dışı bir benlik çarpıtmasına uğrayacağın sayısız fırsat bulabilirsin. Herhangi bir konuda senden çok daha iyi ve senden çok daha kötü durumda olan birçok insan bulabilirsin. Bu karşılaştırma hiçbir zaman sana kendin hakkında nesnel ve doğru bir

sonuç vermez. Ancak dünkü kendinle bugünkü kendini karşılaştırdığında "İyi ki olmuş!" diyorsan, o zaman doğru yolda olduğunun net bir kanıtını elde etmiş olursun. Dünkü halinle bugünkü halin arasında seni daha hoşnut eden herhangi bir değişiklik, gitmen gereken yolda mesafe aldığını gösterir. Daha kötü olduğunu görürsen bu da çok önemli çünkü düzeltmen gereken şeylere dair sana ciddi bir işaret fişeği sunar; bundan da sonuna kadar faydalanmalısın. Çoğu insan bu noktada "keşke"lere saplanırken, sen buradan "haydi bakalım" ile hareket edebilenlerden olmalısın.

En akıllıcası, dünkü halinle bugünkü halini kıyaslamayı ve yarınki halinin hayalini kurmayı hiç ihmal etmemen olacak.

"Gelecekteki kendin" ise hayalini kurduğun çerçevede kovalaman gereken en önemli hedeftir. Bir başkası gibi olmanın, nice hayatı çarçur ettiği bir dönemden geçiyorsun. Bunu her türlü haberde, her türlü sosyal ağda, toplumun her köşesinde görüyorsun zaten. Fakat ne olman gerekiyorsa onu olmak istersen; sadece gelecekteki kendine doğru koştuğun takdirde, bütün dünyanın senin peşinden geldiğini çok kısa bir sürede rahatlıkla görebilirsin. Gelecekte ne olacağını bilebilir misin? Yahut ne kadar ömrün olduğunu? Elbette hayır. Fakat gelecekteki kendinle ilgili ne hayal etmek istiyorsan onu hayal et; hayal etmeye devam et. Neticede er ya da geç, o hayale ulaşacak bir yol bulacaksın. Ömrün oldukça geleceğe umutla bakmak, hareket edebildiğin ve kendin için doğru kararları verebildiğin bir yaşamın esasıdır.

Aktör Matthew McConaughey, Oscar ödülüne hak kazandığı törende yaptığı konuşmada, annesinin ona öğrettiği düşünce tekniğini paylaşıyordu: "*Senin kahramanın, 20 yıl sonraki kendinsin. Onun peşinden koşmaya devam et, hiç bırakma. Sen 20 yıl peşinden koşsan da o senden 20 yıl ileride olacağı için ömür biter, bu takip bitmez.*" Ömür biter, gelişme bitmez. En akıllıcası, dünkü halinle bugünkü halini kıyaslamayı ve yarınki halinin hayalini kurmayı hiç ihmal etmemen olacak. Ayrıca eğer bugününde doğru olup olmadığından emin olmadığın bir karar almak durumunda kalırsan ya da duygusal, ahlakî, aklî, mantıkî bir ikilemin içerisinde

kalırsan "gelecekteki sen", sana çok yardım edecek; bunu unutma. Hayal etmenin gücünü ise hiç ama hiç küçümseme!

Zaman dediğimiz, "ardışık anların art arda dizildiği" algısal bir yanılsama gibi duruyor. İçimizde, zihnimizde, ruhumuzda oluşturduğumuz bir yanılsama...

Bugünkü o kararını verdiğinde "gelecekteki sen", sana ne derdi? Gelecekteki kendinle empati kurmaya çalışarak, onun duyguları ve hissettikleri üzerinden baktığında, o kararı aldıktan sonra karşında nasıl bir sen buluyorsun? Gelecekteki "sen"in duygularını anlama yeteneğini geliştirerek, bugünkü halinde neleri değiştirmek istersin? Bunların hepsi günlük hayatımızda çoğumuzun ihmal ettiği önemli egzersizler. Belki birçok kötü alışkanlığımız, birçok bozuk hayat rutinimiz var ve genellikle israf ettiğimiz zaman ya da kaynaklar adeta ayaklarımızın altından akıp gidiyor. Ama kendini bu durumların herhangi bir tanesinin içinde bulduğunda, böyle devam ettiği sürece "Gelecekteki kendim yarın bu halime ne derdi?" meselesini bir düşünce alışkanlığı, bir düşünce kalıbı olarak zihnine yerleştirmeyi başarırsan, sana çok büyük dersler fısıldadığını duyabileceksin. Aslında kendi kendine yaptığın sohbette, yaptığın şeylerin ne kadar doğru, ne kadar yanlış, ne kadar iyi, ne kadar kötü olduğunu daha kolay fark edeceksin. Ve belki de hikmetin ya da bilgeliğin en önemli kaynağının bu "zamanlar ötesi" kendinle sohbet edebilme yeteneğinden doğduğunu göreceksin. Lütfen bunu da evde dene! Pişman olmayacaksın.

Bu arada istersen biraz da "zaman" kavramının neleri ifade ettiğine bakalım. 20. veya 21. yüzyılda doğduysan, hayatının en önemli meselelerinden bir tanesi zaman olmuş olmalı. Çocukluğundaki oyun çağının bitmesiyle beraber sürekli bir şeylere yetişmeye çalıştın. Devamlı "Saat kaç?" diye baktın durdun, sürekli bir şeylere geç kaldın ya da bir şeyleri bekledin. Bazen hızlı bazen yavaş aktı ama hiç durmadı zaman...

Çocukluktan çıktığından beri hayatında her an, bütün hayatını kuşatıp yöneten ve senin düşünme ritmini, duygularını bile belirleyen bir dış etken olarak "zaman" vardı. Ama belki de zamanın bir

Dışarıdaki zamanı yakalamaya çalışmak, modern insanın en büyük stres unsurlarından biri.

yerinde, okulda ya da okuduğun bir kitapta bir fizikçinin, zamanın aslında gerçekten var olmadığını söylediğini görmüş olabilirsin. Bu doğru evet, gerçekten de öyle! Aslında nesnel olarak, fiziksel anlamda, uzay zaman geometrisinde, kuantum fiziğinde bizim bildiğimiz anlamda zaman diye bir şey yok. Zaman dediğimiz; "ardışık anların art arda dizildiği" algısal bir yanılsama gibi duruyor. İçimizde, zihnimizde, ruhumuzda oluşturduğumuz bir yanılsama... İşte bu nedenle zaman hem fizik biliminde hem de gerçek hayatın içinde "göreceli" bir kavram. Onun için, sobanın üstünde oturmak zorunda kaldığın bir dakika ile sevdiceğinle geçirdiğin bir dakika arasında dağlar kadar fark var. Acı ve sıkıntı çektiğinde zaman adeta bir lastik gibi uzarken, bitmek bilmezken; sevdiğin, akışta hissettiğin ve keyif aldığın anlar ışık hızıyla geçip gidiyor. Bütün bunlar zamanın, insan beyninin hayatta kalma işlevlerinden bir tanesi olarak tabiri caizse "uydurduğu" bir yapılanma olduğunu gösteriyor.

Zaman ve zamanlama; dünyadaki birçok oluşla birlikte hareket etmemizi, alet edevat yapmamızı, avlanmamızı, gece gündüz ritimlerine göre fizyolojimizi ayarlamamızı, işlerimizi düzene koymamızı sağlıyor ve daha nice avantajı da beraberinde getiriyor. Yani bizim epeyce işimize yarıyor. Ama öte yandan zaman; doğrusal olarak akan, kendisine yetişmemiz gereken bir şey olarak karşımıza çıktığından, adeta alt dudağımıza saplanmış bir olta iğnesi misali, misina nereye çekilirse oraya doğru bilinçsizce koşmamıza neden oluyor. Dışarıdaki zamanı yakalamaya çalışmak, modern insanın en büyük stres unsurlarından biri. Çünkü devamlı yetişilmesi gereken şeylerin peşinde koşulan bir hayatı yaşamaya fırsat kalmıyor. Öyleyse zamanı önce bu anlamda fark etmen lazım. Zamanın zannettiğin kadar gerçek ve somut bir şey olmadığını, belki de her an peşinden koşman gereken bir şey olmadığını fark etmen lazım.

Sen de çevrende görmüşsündür, günümüzde çoğu insan zihinsel dinginliği öğrenmek için yaptıkları meditasyon uygulamalarında

bile cep telefonlarının yahut dijital birtakım cihazların zamanla yıcılarını kuruyor. Böylece beş dakikalık, on dakikalık zihinsel egzersizler yaparken bile "alarmı" bekliyorlar; alarmın çalmasıyla sürenin bitiminin sinyali geldiği zaman bu deneyimlerini sonlandırıyorlar. Halbuki zihinsel farkındalığa gerçekten dokunan insan, zaman duygusunu tamamen yitirdiğini, hatta mekân duygusunu bile belli derecelerde kaybettiğini çok kolay biçimde görmeye başlar. Zira zihnin koşturmalı ve sorun çözücü hali zamanlamaya ihtiyaç duyarken, zihnin dingin ve gözlemleyici hali zamandan ve genellikle mekândan bağımsızdır. O tam bir fark etme, keyfetme, lezzet alma halidir. Böyle öznel bir ânı bile "saatle" sınırlayabileceğimizi zannettiğimiz bir zamandan geçiyor olmak, bizim trajedimizdir. Zaman senin için var. Zaman seninle beraber var. Sen varsan zaman var ve zamanın nasıl geçeceğini belirleyen esas fâil; senin beynindeki üç beş alanda bulunan, birkaç karmaşık devre tarafından belirlenen içsel ve evrimsel mekanizmalar. Bunu fark ettiğinde zaman seni yöneten bir olta ipi olmaktan çıkıyor, sen zamanı hayatında yapmak istediğin şeyleri yapmak için araç olarak kullanır hale geliyorsun. Bu yanılsamadan, bu "zamanında yetişme" refleksinden kurtulmak kolay değil; her zaman gerekli ve işlevsel de değil. Ama bazen kendinle ve doğayla baş başa kaldığında, saatin tik-taklarının çok ötesinde bir zaman farkındalığının tadına varabilmek için bu "saat esareti"nden kurtulmak gerek.

Öte yandan zamanın aktığı algısı, inkar edemeyeceğimiz bir gerçek gibi gözükür. Hakikaten geçmiş, şimdiden farklıdır. Bir şeyler üst üste eklenir, bir şeyler gelişir, olmayan şeyler ortaya çıkar, var olanlar kaybolur, gençler erişkinleşir, erişkinler yaşlanır, yaşlılar ölür, bedenler çürür... Tümünü "zaman içerisinde" bir film şeridi gibi izleriz. Hayatta kalmamız ve dünyayla ilişkiye geçebilmemiz için zihnimizin inkar edemeyeceğimiz bir yorumudur gördüklerimiz; net ve açık bir gerçekliği vardır. Zaman ve zamanın içindekiler değişir. Bu hem fizik yasaları açısından hem de içinde yaşayan biz insanlar için böyledir.

Zaman, her ne kadar bize doğrusal akıyormuş gibi gelse de aslında onun doğrusal olmadığına dair birçok fikir ve deneyim mev-

cuttur. Hem kişisel hem tarihsel hem de kozmik olaylar, çeşitli döngüleri tekrarlama eğiliminde gibi gözükürler. Ama neticede her bir an, her bir varoluş ânı kendisine özel ve diğer anlara hiç benzemeyen, nevi şahsına münhasır durumlar içerir. Bu anların arka arkaya dizilerek "zaman dizgesi", "süre" ya da "ömür" dediğimiz bir şeye dönüştürülmesi, insan zihninin marifeti gibi gözüküyor. Yani sen dünyayı gözlemlerken bir şeylerin fizik kanunlarına göre hareket etmesinden, aslında zamanın ileri doğru aktığına dair zihinsel bir sonuç çıkarıyorsun. Bu son derece normal...

Nasıl ki tabiatta renk diye bir şeyin var olmamasına rağmen sen etrafı rengarenk görüyorsan, bunun için ayarlanmış bir göz ve beyin sistemin varsa ve o renkleri görerek tabiatta yaprakla meyveyi birbirinden ayırıp karnını doyurabiliyorsan, "zaman" da işte bu yanılsamalardan bir tanesi; çok faydaları olan bir yanılsama... Senin geçmişinden ders almanı, geleceğini planlamanı ve bu ânı fark etmeni sağlayan önemli bir başlangıç noktası. Öte yandan sen benzersiz bir zamanda yaşıyorsun, her insan benzersiz bir zamanda yaşar. Diğerleri de aynen senin gibi, geçmişin deneyimleriyle dolu zihinlerine, dünkü hatalarının yerine başka deneyimler koydular, belki başka hatalarla yeni şeyler öğrendiler. Bu arada yenilikler buldular, icatlar yaptılar, inşa ettiler, imar ettiler, bazen yıktılar, bazen yaktılar ama neticede "zaman içerisinde" biriken bir değişim, bir kültür ve bir yapı oluşturdular. Özellikle insan, bu açıdan diğer bütün canlılardan farklı. Sen de şu anda ortaya koyduğun her bir düşünceyle, her bir tercihle, her bir hareketle aslında yeni bir "şimdi" ve yeni bir "zaman" oluşturuyorsun.

Benzersiz "şimdi"lerde aldığın kararlar, geleceğini şekillendiriyor. Öte yandan zamanın ve olayların "döngüsel" tabiatı, farklı özelliklere sahip tarihsel anlarda benzer döngülerin ortaya çıkmasına zemin oluşturuyor. Mesela insan, rahat ve refah içinde olduğunda yahut kendisini öyle zannettiğinde, her zaman daha dikkatsiz ve daha vurdumduymaz olabiliyor. Bu da tarihin hemen her döneminde "rahat zamanların zayıf insanları, zayıf insanların zor zamanları, zor zamanların güçlü insanları, güçlü insanların rahat zamanları ve ardından yine rahat zamanların zayıf insanla

rı" ürettiği döngüleri yaşamamıza neden oluyor. İşte bunları fark ettiğin zaman "kadim deneyim"in önemini anlamaya başlıyorsun ki bunu ileride biraz daha detaylı konuşacağız.

Kuantum fizikçileri bize hayatımızda yaptığımız tercihlerden her birinin belki de yeni bir paralel evren oluşturduğunu söylüyorlar. Sen de "Geçmişte onun yerine başka bir şey yapsaydım bugün hayatım bambaşka olabilirdi!" diyebileceğin birçok şey hatırlayabilirsin. Fakat biz her zaman tercih yapmak ve zaman çizgisini geleceğe doğru bir şekilde "kırmak" zorundayız. Bizim yaşama sistemimiz, kaderimizi gerçekleştirme biçimimiz böyle çalışıyor ve o zaman süreci içerisinde de sadece içinde yaşadığımız ânın bize sunduğu imkânlarla sınırlıyız. Yani elimizde seçenek olarak neler varsa onların içinden bir tercih yapıyoruz. Her an, dünyadaki bütün olasılıkları aynı ihtimalle gerçekleştirebilme şansın yok. Onun için bugünkü tercihlerini anlaman, "bugünkü sen"i yarına taşıyacak yolları fark etmen için, önce içinde bulunduğun zamanı fark etmen gerekiyor. Bu işe başlarken zamanın senin için yanılsama ve gerçek olan kısımlarını ayırt etmeyi öğrenmelisin, arkasından da bu zamanın sana getirdiklerine dikkat etmelisin.

Seni bu zamana hazırlayan etkenlerin büyük bir çoğunluğunun, senin içinde yaşadığın şu andan bihaber olduğunu unutma! Annenin, babanın yaşadığı çağdan bile başka bir çağda yaşıyorsun. Genellikle kültürünle sana aktarılmış olan günlük inançları, günlük yaşam kalıplarını beraberinde taşıyorsun ve muhtemelen bunların bir kısmı şimdiki zamanda çalışmıyor. Hatta şimdiki zamanda senin işini görmeni, düşünmeni, işlevsel ve yaratıcı olmanı engelliyor olmaları bile mümkün. Bu açıdan bakarak, kendinde, zamanına uygun olmayan şeyleri de fark etmeye başlayacaksın. Daha önceki zamanlardan sana miras kalan düşünce, davranış ve yargı kalıplarını işine yarayanlar ve yaramayanlar halinde ayırt edebileceksin. Böylece hayatındaki her deneyimi, zihninde birbirlerine daha farklı bir şekilde bağlayabileceksin ve aldığın veriden, biriktirdiğin malumattan "kendi" yeni bilgilerini oluşturabileceksin.

Bu arada, elbette kültürden, anadan-atadan aldığın düşünce kalıplarının ne kadar rahatlatıcı ve ne kadar tanıdık olduğunu çok iyi biliyorum, aynıları bende de var. Ama bunların içerisinde daha önce kimsenin söylemediği, kimsenin sana bahsetmediği ve belki daha önce hiç düşünmediğin yeni bilgiler, yeni düşünce kalıpları oluşturmaya başladığında sakın tedirgin olma. Çünkü "zamanının çocuğu" yani eskilerin diliyle "ibnü'l-vakt" olabilen insanların esas işleri zaten budur. Geçmişten gelen düşünce kalıplarını, içinde yaşanılan zamanın bilgi, ihtiyaç ve deneyimlerine göre tekrar elden geçirebilmek; arada kurduğu köhne bağlantıları yıkarak tekrar tekrar kurabilmek; öğrendiğini unutup yeni şeyler öğrenebilmek; insanın kendini geliştirebilmesi için en önemli adımlar değil mi sence de?

Biliyorsun, dışarıda adeta veri bombardımanı var, veriler amansızca üzerimize yağıyor. Bu verilerin büyük çoğunluğu da belki senin zihninde, birbiriyle alakasız kayıtlar olarak geziyor. Şimdi bir bilim-kurgu vâri yöntem olsa ve zihnindeki bütün bilgileri şöyle kâğıda dökmeye kalksak, belki senin bile haberin olmayan tonlarca bilgiden milyonlarca sayfanın dolduğunu görebilirdin. Ama bu mâlumatın, yani zihnine kaydedilmiş verilerin sana tek başlarına hiçbir faydaları yok; bunları bir şekilde işlemen gerekiyor.

Bildiğin şeyler, sorulunca cevap verebildiğin konular, bu mâlumatın arasında zihnen kurduğun bağlantılarından geliyor ve biz bunlara "bilgi" adını veriyoruz. Sen "akıl" denen meleken sayesinde, mâlumat parçaları arasında bağlantılar kurabilen bir varlıksın. Onları zihninde "bilgilere" dönüştürebilen enteresan bir donanımın var. Fakat sana yüklenmiş olan bilgilerin çoğu, üzerinde düşünülmemiş, sorgulanmamış, kritik edilmemiş, kalıp ve yüzer-gezer bilgiler. Bunlar hayatının birçok yerinde, bilinç dışı olarak belki çok işine yarıyor ama bazen çözmen gereken bir sorun olduğunda, bilgi havuzunun içerisindeki farklı bilgileri birbirine bağlayarak kendine özel

Bilgelik, zorlu yolları kolay kılan, çıkmazlarda yeni yollar gösteren ve otomatik davranış kalıplarının ötesindeki imkânları fark ettiren bir mertebedir.

"Anlık" için gösterilmesi gereken gayretin bir ömür boyu süreceğini kendine hatırlat!

çözümler üretmen gerekiyor. İşte bu üretilen çözümlere de "içgörü" diyorum ben. O içgörüler seni, dünyaya orijinal bakış geliştirebilen bir insan haline dönüştürme potansiyeli taşıyan ve tamamen senin "zihinsel malın" olan buluşlardır. Şu sınırlı dünya hayatında ne kadar "meydan okuma"yla, ne kadar çözülmesi gereken sorunla karşılaşır ve bunların üzerine cesaretle gidersen, içgörülerini sürekli zenginleştirerek kendini her gün yeniden donatma yolculuğuna devam edebilirsin.

Bazen öyle zamanlar olur ki bu içgörülerin çok büyük anlatılar, çok büyük anlamlar ve çok büyük yol gösterme işaretleri olarak bir araya gelip; sana, diğerlerine ve daha önce öğrendiğin bütün kalıplara rağmen, onlardan bambaşka yollar göstermeye başlar. İşte o zaman, eğer o yola güvenir ve ilerlersen, kimsenin yapmadığı gibi yapabileceğini, kimsenin göremediği gibi görebileceğini ve gerçekten kendin için doğru olanı yapabileceğini fark edeceksin.

Bu mertebe, kolay bir mertebe değil elbette. Zihindeki içgörülerin böyle büyük ilhamlar olarak bir araya gelmesine "bilgelik" ya da "hikmet" diyorlar. Bilgelik, zorlu yolları kolay kılan, çıkmazlarda yeni yollar gösteren ve otomatik davranış kalıplarının ötesindeki imkânları fark ettiren bir mertebedir. Bunu sağlayabilen bir zihinle, artık dışarıdan yol göstericilere bağımlı kalmadan, özgüvenle ilerlemeye başladığını fark edeceksin. Elbette bu bilgelik ilhamları öyle belirli bir anda yahut aşamada "Geliyorum!" diyerek gelmez. Yeterince cesaretle yaşanmış, yeterince farkında yürünmüş yolların sonucunda, kendiliğinden ve ihtiyaç duyulduğunda ortaya çıkıverir. Mühendisliği yapılamaz, kitaptan öğrenilemez. Ancak yaşanarak, niyet edilerek ulaşılır.

Tabii ki insan her konuda böyle iç pusulalı, hikmetli bir bakış geliştiremeyebilir. Bu alelâde bir mesele değil ama yeterince sorguladığında, yeterince denediğinde, hayata cesurca yaklaştığında, öyle alanlarda kendi içinde yol göstericiler bulursun ki; bir süre sonra bu "hikmet alışkanlığı", hayatının diğer alanlarına da ra-

hatlıkla sirâyet edebilir. Gerçi söylemeliyim ki yaptığın meslekte, teknik bir işte hikmet geliştirmek görece kolaydır; ona yeterince aşkla zaman yatırımı ve zihin yatırımı yaparsan, bir şekilde insan zihninin doğası gereği o bilgelik devrelerini, zihnin zaten kendiliğinden oluşturur. Ama hayatın kendisi, yaşama ustalığı, hayattan keyif alma, insanlığa büyük bir insan olarak katkı yapma gibi konular her zaman kolaylıkla bilgelik ve ustalık oluşturabileceğimiz alanlar değildir. Öte yandan herkese açık, niyet eden herkesin er geç elde edebileceği, gayret ve cesaret isteyen süreçlere bağlıdır.

"Ariflik" için gösterilmesi gereken gayretin bir ömür boyu süreceğini kendine hatırlat! Her sabah uyandığında, bunun en temel görevin olduğunu fark et ve o zihinsel haritalarını yenilemenin "ibnü'l-vakt" yani "zamanın çocuğu" olmanın esas gereği olduğunu her gün kendine söylemeyi unutma! Aksi takdirde eskilerin söylemlerini tekrar eden, kayıt cihazlarından farkı olmayan milyonların arasında kaybolmak zorunda kalacaksın ve sen buraya asla, asla bunun için gelmedin!

ZAMANSIZ (KADİM) OLANI FARK ET

Yaşadığın zamanın içinde işlevsel bir zihne sahip olmak, gördüğün gibi en önemli işlerden bir tanesiydi. Bugünün bilgisiyle, bugünün görgüsüyle, bugünün ihtiyaçlarının farkındalığıyla donanmış olmak, daha doğru bir yaşam kurmaya yönelik isabetli adımlar atmak için kaçınılmaz bir ihtiyaç. Fakat bir taraftan da "deneyim" dediğimiz bir gerçek var. O deneyim, insanın hem kendi ömrü içinde biriktirdiklerine hem de insanlığın dünyadaki varlığı boyunca biriktirdiklerine işaret ediyor.

Bu noktada *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı* olarak sen, on binlerce yıldır temel ihtiyaçları, arzuları, korkuları pek büyük değişime uğramamış ama nesiller boyunca başka başka çözüm yolları aramış bir varlık zincirinin halkası olduğunu fark etmelisin. Bunu fark ettiğin zaman, insanın değişmez ihtiyaçlarına dair eskimez bazı deneyimlerimiz olduğunu göreceksin. Bu eskimez deneyimler, bugün bilimin bakış açısıyla tek tek yeniden keşfedilmeye çalışılıyor.

İnsanın kadim bilgeliğinin kıymetini hızla unuttuğumuz bugünlerde sen, *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı* olarak bu tükenmez kaynağı tekrar keşfetmek zorundasın.

Bilimle derinlikli düzeyde uğraşan herkesin görebildiği gibi, bilimin bize doğru olarak gösterebildiği yollar, kadim bilgeliğimizle büyük oranda örtüşür. Biyoloji bilimi bize "az ye" diye tavsiyede bulunurken yahut başkalarına iyilik etmenin doğamızda olduğunu anlatırken, kadim bilgimizden bildiğimiz gerçeklerin yeni kanıtlarına işaret eder aslında. Öte yandan, kadim bilgeliği "tahsil" etmenin yani onu bütünüyle öğrenip anlamanın pek kolay bir şey olmadığını da biliyor olmalısın. Çünkü insanların zanlarıyla, kültürel motiflerle, yine hepimize ait endişe ve sınırlılıklarla çarpıtılmış, aradaki anlatıcıların kişisel zaafları nedeniyle bize eksik ya da fazla süslenmiş biçimde gelen birçok bilgiyle karşı karşıyasın. Bütün bunların içerisinden eskimez ve işe yarar olan, sana büyük zaman kazandıracak olan deneyimi, irfanı ve görgüyü ayırt edebilmenin büyük bir bilgelik gerektirdiğini fark et lütfen. Bu bilgeliği elde edebilmek için -daha önce bilgelik konusunda hatırlatmaya çalıştığım gibi- denemenin ve yanılmanın esas mesele olduğunu unutma. Sadece içinde yaşadığın ve dilinden anladığın kültürün, dünyanın bütün sorunlarına cevap veremeyeceğini anla. Dünyanın tamamındaki insanlık deneyiminin sana, yani insana dair nice nice çözümler üretmiş olduğunu görerek, buna göre algı alanını, bilgi alanını, merak alanını geniş tutup, insanlığın kadim deneyimlerinden istifade etmenin yollarını ara.

Elbette başlayacağın ilk yer, yine dilinden ve halinden anladığın kendi kültürünün derinlikli kodlarını verimli biçimde öğrenmek olacak. Bunun en önemli araçlarından bir tanesi, günlük hayatta derdini anlatmak için kullandığın dil. O dilin her bir kelimesi, o dilin her bir söylencesi, o dilde sana aktarılmış her türlü atasözü, deyim, benzetme, hikâye ve kıssa, aslında insanlığın senin payına düşen deneyimlerinden çok önemli bilgiler, çok önemli yol göstericiler içeriyor. Bunları hayatında en önemli uğraş alanı olarak merkeze koymanı öneririm. Çünkü kadim edebiyattan ko-

Yeni mâlumatı kovalama arzusuna biraz "Dur!" diyerek, kadim olanın keşfine vakit ayırmak, en kârlı yatırımdır.

puk kaldığında, hayatın her ânını yeniden keşfetmek gibi insanın kaldıramayacağı bir yükü yüklenmek ve bu yükü kaldıramayacağın için de bu dünyadaki en aslî işin olan "hayatı keşfetme" görevinden gönülsüzce de olsa vazgeçmek zorunda kalacaksın.

İnsanın kadim bilgeliğinin kıymetini hızla unuttuğumuz bugünlerde sen, *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı* olarak bu tükenmez kaynağı tekrar keşfetmek zorundasın. Bu kaynağı birilerinin söylediği, birilerinin anladığı gibi değil; kendi aklınla, kendi vicdanınla, kendi ruhunla anlayabilecek bir kapasiteye sahip olduğunu fark ederek öğrenmeye başlamalısın. Bir insandan dinlediğin dersler, kadimden işaretler taşıyabilir. Ama unutma ki kadim olan, insanlardan büyüktür; herkesi, kendini yeniden keşfe davet eden ve başka insanlardan faydalanarak, insanın kendisinin çözmesi gereken bir bilmece gibidir. Kadim olanın iyileştiriciliğini ve bütüncüllüğünü istismar ederek menfaat sağlayan anlatıcılardan, önderlerden, sahte yol göstericilerden uzak durmayı unutma! Herkesten istifade et ama kimseye kul olma. Kimseye!

Lisan yine bu konudaki en belirgin aracımızdır. Bu keşif pratiğinde, konuşma dilinin inceliklerini öğrenmeye hatırı sayılır bir vakit ayırmanı tavsiye ederim. Çünkü her kullandığın kelimenin bir tarihsel yükü, bir hafızası, bir anlam bulutu, bir telmihler dizisi vardır ve o kelime, sana gelene kadar binlerce ağızdan milyonlarca farklı şekilde ifade edilmiştir. Üzerinde kültürel, duygusal, ruhsal bir sürü anlam birikmiş ve bu anlamlar, o kelimeleri geriye doğru takip ettiğinde açılmak için seni bekler haldedir. Gördüğün gibi, en basitinden, gün içinde sık kullandığın kelimelerin kökenlerini öğrenmeyi, onların etimolojik yapılarını merak etmeyi, entelektüel ve keyifli bir uğraş olarak hayatına yerleştirebilirsin.

"Bilimde en yeni, edebiyatta en eski olanları oku!" sözü önemlidir. Çünkü masallar, mitler, kutsal metinler, öyküler, kıssalar gibi binlerce nesil boyunca geçerek sana kadar ulaşmış olan her türlü anlatı, aslında "kültürel seçilim" dediğimiz bir süreçten geçerek

en işe yarar haliyle modifiye edilmiş deneyim paketleridir. Bu deneyim paketleri, istifade için gelecek nesillere aktarılır. İnsan kültürünü ağırlıklı olarak sözlü araçlarla aktarabilen bir canlı olduğundan, sana kadar gelen muhteşem bir hazine var. Ne yazık ki bu hazine günümüzün veri sağanağı altında genellikle gömülmüş ve görülemez halde duruyor. Burayı biraz kurcalamanı tavsiye ederim. Yeni mâlumatı kovalama arzusuna biraz "Dur!" diyerek, kadim olanın keşfine vakit ayırmak, en kârlı yatırımdır. Ayırdığın her bir vakit senin ömrüne, şimdi çoğumuzun anlamını ve telmihlerini unuttuğu "bereket" olarak geri dönecek.

Biliyorsun bereket, ederinden daha fazla kazanca yahut faydaya sebep olan mal ya da yatırım anlamında kullandığımız bir terim. Aslına bakarsan rasyonel bir karşılığı yoktur. "Nasıl" olduğunu bilmemen, onun "olmadığı" anlamına gelmez; deneyip görmeye açık, hayatın ve canlılığın temel mekanizmalarından birisidir bereket.

Haydi, bereketin sırlarından bir tanesini söyleyeyim sana: Elindekinin derinlikli telmihlerine vâkıf olmakla kapısı açılan bir bolluk halidir. Elindekinin kıymetini bilmediğinde, onu hakkıyla kullanamadığın için istifaden düşük düzeyde kalır. Ama elindekinin derinliğine vâkıf olduğun zaman -bu bilgi için de, mal için de, zenginlik için de, sağlık için de böyledir- o sana hacminden daha fazla fayda sağlayabilir, senin ummadığın faydalar üretebilir. İşte eskiler bu hale bereket adını vermiş.

Sadece bir kelimenin içerisine girebildiğinde dahi bulabildiğin bunun gibi bir farkındalık ve aydınlanma hali; değişmez olanın, zamansız olanın ne kadar büyük bir kıymet olduğunu, umarım sana da bana da yeterince hatırlatmıştır.

Zamanı ve zamansızı görmek için önce bir dur ve bak.

YOKLUKLAR DÜNYASINDAN GELİYORSUN

Sevgili *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı*; bildiğin gibi insan dünyaya şimdi olduğu haliyle öylece ve birdenbire düşmüş bir varlık değil. Canlılık tarihi boyunca, hatta dünya tarihi boyunca buradaki varlığımızın süresi ne kadar kısa olsa da kendi ömür uzunluğumuz

ve medeniyet sürecimize oranla, çok ama çok uzun bir zamandır buradayız. Bugünkü bilimsel bilgilerimize göre yaklaşık üç yüz bin yıldır "insan" diyebileceğimiz varlıklar yeryüzünde geziyor. Son elli bin yıldır da adına "modern insan" dediğimiz, bizim gibi düşünen, yaratıcı çözümler üreten, sanat yapan ve dünyayı diğer hiçbir canlıda olmadığı kadar hızlı değiştirmeye başlayan bir tür (yani doğrudan bizim atalarımız) arz-ı endam ediyor.

Tarihe baktığın zaman içinde yaşadığın yetmiş seksen yıllık ömür, tarihsel olarak yazılı kaynaklardan ulaşabildiğin beş altı bin yıllık geçmiş, aslında insan varlığının çok çok küçük bir kısmını temsil ediyor. Öncesinde neler olduğuna dair bize ancak bilim tutarlı bir şeyler söyleyebiliyor. Bilimin bu konudaki bulguları ise çok parça parça, çok kesik ve tamamlanmış olmaktan henüz çok uzak. Fakat elimizdeki kanıtlarla baktığımız zaman insanın bu dünyadaki varoluş sürecinin çok büyük kısmının, hatta hemen hepsinin tabiatın içinde, tabiata tâbi olarak geçtiğini görüyoruz. Bu sürecin çok büyük bir kısmında, insan; kendisi için daha sonra yaratacağı teknolojik, kolaylaştırıcı icatların hemen hemen hiçbirisi yokken, bedenen ve zihnen bu dünyaya hiç uygun gözükmeyen bir yapıya sahip olmasına rağmen, bir şekilde hayatta kalmayı becermiş gözüküyor. Ve bu, bana sorarsan bu dünyadaki en ilginç hikâyelerden birisidir.

O tarih öncesi dönemlere ortak özellikleri bakımından bir isim verecek olsak "yokluklar dönemleri" dememiz gayet mümkün. Çünkü bugün bildiğimiz hiçbir teknolojik ekipmanın, hiçbir kolaylaştırıcının, hiçbir insan yapısı nesnenin bulunmadığı bir zamanda, tabiatın devamlı değişen koşulları içerisinde kendini beslemesi, barınak oluşturması, hayatta kalması gibi çetin sorunlarla karşı karşıya insan. Aslına bakarsan insanlık; binlerce, on binlerce, yüz binlerce nesil boyunca yokluklar dünyasının çok kırılgan bir ferdi olarak bu dünyada bulunmuş gibi gözüküyor.

Biyologlar, canlı bir organizmanın belirgin bir yapısal dönüşüm ya da evrimsel değişim geçirebilmesi için "milyon seneler" mertebesinde bir zamana ihtiyacı olduğunda hemfikirler. O açıdan,

insanın buradaki üç yüz bin yıllık varlığı boyunca dişe dokunur bir evrimsel değişiklik olmasının pek mümkün olmadığını söyleyebiliriz. Özellikle insanın kendi çevresinde yarattığı aşırı orandaki değişikliklerin son birkaç yüzyılın içine sıkışmış olduğu da düşünülürse, atalarımızla aramızdaki biyolojik ve psikolojik farkların, "biyolojik" olarak pek fazla bir değişime uğramamış olacağını rahatlıkla söylemek mümkün. Öyleyse atalarımız nasıl bir ortamda tasarlandılar, nasıl bir ortamda hayatta kaldılar, ne tip yeteneklerle doğada tutunabildilerse; bizler de yaklaşık aynı ayarlarla, burada ve bu zamanda doğuyoruz. İşte "*İnsanın Fabrika Ayarları*" anlatısı da zaten bu temel "sorun" üzerine odaklanıyor. Bunu ve bizim için sonuçlarını anladığımızda, kendimizi daha iyi tanıyabiliyoruz.

Temelde bilmemiz gereken şey; bugünün dünyasına, iki yüz bin sene önceki atalarımızın ayarlarıyla doğduğumuz gerçeğidir.

Elbette ki kendimizi, ana babamızı ya da daha eski atalarımızı sanki hep insanın oluşturduğu böyle bir medeniyet içerisinde doğmuş ve bir şekilde "atalarımızdan farklı olması gereken" bireyler olarak algılıyoruz. Halbuki temelde bilmemiz gereken şey; bugünün dünyasına, iki yüz bin sene önceki atalarımızın ayarlarıyla doğduğumuz gerçeğidir. Öte yandan, içinde bulunduğumuz dünya ne kadar değişik olursa olsun, insan çok *adaptif* yani uyum sağlayabilir bir canlı olduğu için, bir şekilde burada hayatta kalmayı, hatta bir hayli üretken olmayı becerebiliyoruz. Halbuki orijinal varlığımız, insanın hiçbir şeyinin olmadığı bir dönemde, gayet düşman ve zorlu bir dünyada; üreterek, yaratarak, adeta ekmeğini taştan çıkararak hayatta kalmak üzere kuruludur. Yokluklar dünyası için yapılandırılmış insan, bugünün "çokluklar dünyası"nda yaşayıp gidiyor. Şu hayatımızdaki birçok derdimiz ve birçok "yeteneğimiz" de işte o "yokluk dünyası" ayarlarımızdan geliyor. Bunu anlamalı ve sıklıkla hatırlamalısın.

Bu sistem sandığından çok daha etkili; bütün hayatın, düşüncen, duyguların, arzuların ve korkuların bu ayarları temel alarak çalışıyor. Arka planda, yokluklara karşı tedbirli olmaya ve seni ha

yatta tutmaya çalışan bir "endişe yumağı" sürekli faaliyette. Sana devamlı olarak dünyada daha çok kazanma, daha çok biriktirme, geleceğini daha çok güvence altına alma ve yarındaki olası endişelerden korunma yönünde sesleniyor. Elinde her şeyin olsa bile onları kaybetme korkusunun zaman zaman gelip seni sarıp sarmaladığını görebiliyorsun. Bahsettiklerimizin senin zihinsel ya da psikolojik bir bozukluğundan kaynaklanmadığını bilmen lazım. Bunlar en temelde, en özde yer alan ve yokluklar dünyasında, atalarını nesiller boyunca hayatta tutan en önemli savunma kalkanını oluşturuyordu. Bu savunma kalkanı da yokluklar dünyasının bir üretim alanına, bir adaptasyon laboratuvarına dönüşmesinde en önemli faktördü. Gel gör ki bugün başka bir dünyadasın ve bugün artık böyle yoklukların değil, çoklukların dünyasına gözünü açıyorsun!

Yokluklar dünyası bahsinin detaylarını *İFA*'ya havale edelim ve biz burada biraz çokluklar dünyasına odaklanalım. Yokluklar dünyasına kurgulu zihnini, yokluklar dünyasına ait dürtülerini yahut Freud'dan ilhamla, "id"ini ne kadar iyi tanırsan, bugünün dünyasında çokluklar içinde yaşadığın sorunları ya da elindeki imkânları da o kadar iyi anlayabileceksin. Kısacası aslında yokluklar dünyasının izleri, bedeninde, zihninde ve ruhunda farklı şekillerde karşına çıkacak. Bedeninin tamamen yokluklar dünyası için tasarlanmış bir sistem olduğunu fark edeceksin. Mesela bedenin aç kaldığında kendini iyileştiren, sessiz kaldığında veya dışarıdan uyaranları azalttığında daha parlak fikirler bulan, hareket edip zorladığın takdirde kendisini geliştiren ilginç bir yapıya sahip. Aynı zamanda rahat ya da çalışmadan durmakla, uzun süre aynı pozisyonda kalmakla hastalanan bir sistem bu.

Hepsinin temel nedeni ise bütün bedeninin yokluklar içerisinde çabalamak üzere kurgulanmış olması. Bütün ayarların buna göre yapılmış. Yokluklar dünyasının zihnin açısından en önemli özelliği, yabancı imkânlarla senin zihinsel şemalarını birleştirerek çözümler bulmanı sağlayan bir çalışma prensibine sahip olması. Yani sen devamlı olarak kendi içinde farklı farklı düşünceler üretmeye programlısın. Bu düşünceler ki bir rivayete göre günde

yetmiş bin tane düşünce spontane olarak üretiliyor- dış dünyada karşılaştığın, kısmetine düşen olaylarla ne kadar çok örtüşürse sen o denli yaratıcı olabiliyorsun, yeryüzünde o denli yeni imkân oluşturabiliyorsun.

Yokluklar dünyasında dikkate alman gereken bir diğer önemli özellik de şu: Tabiat senin düzeninde işlemiyor. Etrafındaki hadiseler sana sürekli yeni, öngörülemez ve kaotik senaryolar çıkarıyor. Zihninin bu aşırı üretime yatkın hali, senin o kaosla dans edebilmeni, o kaostan faydalar üretebilmeni sağlıyor. Ama eğer bu zihni yeknesak, rutin bir hayatın içerisine sokarsan bu düşünceler başına bela olmaya başlıyor, sana ciddi sıkıntılar çıkarma potansiyeli taşıyor.

Yokluklar dünyasına ayarlanmış bir ruhsal/zihinsel aygıtın en önemli problemi, en temel düzeyde "hayatta kalma" amacıyla yaşayan bir canlı olmaktır. Çünkü ölüm tehlikesinin kol gezdiği, varoluşu sorgulamaktan öte onu var halde tutmanın yani hayatta kalmanın esas mesele olduğu bir ortamdan, bir zamandan geliyorsun. Bütün bedenin ve zihnin adeta ruhsal ve psişik dünyanın etrafında böyle bir kalkan oluşturmuş durumda. Tabiatta muhtemelen milyonlarca yıl boyunca böyle bir üçlü, çok uyumlu bir şekilde beraber çalışıyordu ki atalarımız bu zayıf ve çıplak bedenlerle yüz binlerce yıl hayatta kalabildiler. Ama bugüne geldiğinde artık hayatta kalma endişesinin olmadığı bir dünyada, temel tehditlerin en aza indirildiği bir çevrede, ruhunun başka istekleriyle, başka sorgulamalarıyla, başka ihtiyaçlarıyla karşılaşabiliyorsun. Dolayısıyla bugün ruhsal ve zihinsel dünyanın, gittikçe bedensel dünyanın önüne geçtiği bir vasata savruluyorsun.

Bu üçlünün[4] birlikte barış içinde yaşayabileceği yeni bir hayat tesis etmeden, dünya hayatının verimliliğinden bahsetmenin mümkün olmadığını aslında biliyorsun. Yokluklar dünyasında en optimum şartlarda çalışmak için tasarlanmış ve milyonlarca yıllık

4 Ruh, zihin ve bedenin birbirinden ayrı ele alınabileceğine inanmayan, bu ayrımı oldukça yapay bulan biri olsam da bu benzetmenin anlatım açısından işe yaradığını düşünüyorum. Bu tip ayrım ve tanımlamalar, benim için hakiki olmaktan ziyade pedagojik tasnillerdir.

doğal seçilimle belli bir dengeye ulaştırılmış sistemin, son on bin yılda insanın kendi faaliyetleri sonucunda yarattığı "yeni dünya" içerisinde bu dengeyi kaybetmeye başladığına sen de yakinen şahitsin. Çünkü artık yokluklar dünyasında değil, çokluklar dünyasındasın. Burada bütün denklemler çok ama çok farklı...

ÇOKLUKLAR DÜNYASINA DOĞDUN

Bugün dünyanın neresinde doğarsan doğ, her yanın insan yapımı bir medeniyetin imkânları ile çevrelenmiş vaziyette. Afrika savanlarında ilkel diye tabir edilen bir kabilede ya da Kuzey Avrupa'nın müreffeh ülkelerinden bir tanesinde doğmuş olsan bile, aslında arada çok büyük fark yok. Dünyaya geldiğin yer ve imkânlar, iki yüz bin yıl önceki atalarının durumuyla kıyaslandığında bir cennet ortamını andırıyor! Çünkü en azından tarım denen faaliyeti icat etmiş, kendi gıdasını üretmeye başlamış, kendi yaşam alanlarını tesis etmek üzere en asgari düzeyde de olsa teknolojiye ve bilgiye sahip, binlerce yıllık kültürün ve deneyimin getirdiği bilgelikle birçok meselesini kendi düşünmek zorunda kalmayan, onun yerine anlatıların, tecrübelerin, hikâyelerin, masalların birçok bilgiyi taşıdığı bir minvalde, sen artık neyin nasıl yapılacağını bilen bir topluluğun içerisinde doğmuş yeni bir insansın. Sen "yeni dünyanın" insanısın.

Her şeyin çok olduğu bir ortamdasın ama senin özün hâlâ yokluklar dünyasında yapılmış ayarlarla iş görüyor. Bana sorarsan insanın bütün sancısı, bütün problemi işte tam burada başlıyor.

Yeni dünya, kafanı çevirip baktığında aslında bir "çokluklar" dünyası. Fırsatlar da çok, imkânlar da çok, üretim de çok, tüketim de çok, yozlaşma da çok, çöp de çok, kirletme de çok. Her şeyin çok olduğu bir ortamdasın ama senin özün hâlâ yokluklar dünyasında yapılmış ayarlarla iş görüyor. Bana sorarsan insanın bütün sancısı, bütün problemi işte tam burada başlıyor. Senin geldiğin dünya senin için her şeyi hazırlamış ama sen nevi şahsına münhasır, parmak izi hiç kimseye benzemeyen bir varlık olarak bu imkânların hiçbiri için burada değilsin. Belki de kimse

nin sana sağlamayı düşünemediği, kimsenin daha önce icat etmeyi akıl etmediği yeni bir yol çizmek için, yeni bir şey yapmak için buradasın. Ama bunu ne sen biliyorsun ne içinde olduğun toplum biliyor. Üstelik etrafta o kadar fazla seçenek, o kadar fazla alternatif var ki bunları sadece öğrenmek, onlardan haberdar olmak için bile belki ömrünün ilk yirmi senesini bakarak, görerek, eğitilerek, anlamaya çalışarak geçireceksin. Bu süreç içerisinde gördüklerin, öğrendiklerin, karşına çıkan fırsatlar çoğu zaman sana çok da ilginç gelmeyecek; ruhuna, zihnine çok da hitap etmeyecek. Bunların arasında kendine ait olan, "İşte bu, beni ben yapacak şey!" diyeceğin şeyi bulabilmen hakikaten çok zorlu bir süreç olacak. Çünkü sen çokluklar dünyasındasın...

Çokluklar dünyası; atalarımızın yokluktan, ölümden ve tehlikeden dolayı yaşadıkları derin korkulara devamlı olarak çözüm bulma çabaları sonucunda, binlerce yıl içinde inşa ettiğimiz bir dünya. Farklı medeniyetler ve farklı görüntüler altında bugün tüm dünyaya yayılan, farklı insan gruplarında farklı şekillerde ortaya çıkan bu dünyanın temel amacı; ruhsal, zihinsel ve bedensel endişelerimizi en aza indirecek bir sistem tasarlamak.

Bedensel endişelerimizi en aza indirmek için yaşam alanlarımızın konforunu, yiyeceklerimizin çeşitliliğini, onlardan alacağımız lezzeti hep azamiye çıkarmaya çalıştık ve buna asla doymuyoruz. Dikkat et lütfen, her gün atıştıracak yeni bir şeyler bulabiliyorsun. Gelir düzeyi düşük bir ortamda da olsan bir şekilde hayatını sürdürmeni mümkün kılacak, hatta sana fazladan kilo bile aldıracak kalitesiz besinlerle dört tarafın çevrili. Bana inanmıyorsan dünyadaki obezite istatistiklerine bakabilirsin.[5] İşin garibi, orta ve düşük gelir düzeyinde obezitenin çok yüksek olduğunu da hayretle görebilirsin. Çünkü bu insanlar "çöp gıda" adı verilen ve üç kuruş paraya tonlarcası satın alınabilen, faydasız ama bedene maddî dolgu yapan besinlerle beslenebilme gibi bir "imkâna" sahipler. Bu, yakın bir tarihe kadar atalarında hiç göremeyeceğin bir handikaptır.

5 Örnek bir veri için: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity and overweight

Bedenen karşılaştığın çoklukların yanında zihinsel olarak da binlerce, milyonlarca seçeneğin içine doğuyorsun. Öğrenmen gereken, düşünmen gereken, hesaplaman gereken tonla seçenek var ve zihnin maalesef onlarla baş edemiyor. Bunun için basitleştirilmiş zihinsel şemalara, algoritmalara tutunuyorsun. Okulda öğrettikleri şeyleri gerçek kabul ederek neredeyse tüm hayatını onların üzerine inşa ediyorsun. Elindeki ve zihnindeki milyonlarca bilginin büyük çoğunluğunu sorgulamaya fırsat bile bulamıyorsun. Onları ezberleyip, onları gerçek kabul edip, onların üzerine basarak bir sonraki aşamaya geçmeye çalışıyorsun zira başka çaren yok. Bu karmaşıklıkla, bu kalabalıkla baş etmeye uygun bir zihnin maalesef yok.

Ruhsal çokluk sorununa gelince; artık bu gerçeğin anlamını kavrayacak, hayatına bir anlam verecek on binlerce farklı hikâyenin, farklı farklı bakış açılarının içindesin. Bu çerçevede genellikle en emniyetli yol olarak, kendini içinde bulduğun kültürün kutsal öğretilerini benimsemeyi tercih ediyorsun. O öğretiler sana bir başlangıç konforu sağladığı için bir süre sonra senin ayrılmaz parçaların haline geliyorlar. Sorgulamayı, üzerinde düşünmeyi, acaba öyle olmayabilir mi diye irdelemeyi belki ömrün boyunca hiç aklına getirmediğin bir anlamsal çerçeve üzerine yaşamaya devam etmeye çalışıyorsun. Zaten çokluklar dünyasında en büyük açlığı çeken yanın aslında ruhsal ya da psişik dünyan. Orada, anlam arayan dünyadaki bütün oluşlara ve çokluğun içerisindeki deneyimlere topluca anlam vermeye çalışan bir biçare var. O biçarenin zorlandığı zamanlarda en kestirme çıkış yolu; kolay anlaşılabilir, kolay tahayyül edilebilir bir inanç hikâyesine sahip olmak.

Kendi inancını inşa etmeye, kendi zihnini donatmaya, kendi hayatını kontrol etmeye çoğu zaman hiçbir fırsat ve bahane bulamayabiliyorsun. Dün yokluklar dünyası atalarımızı gerçekten büyük imtihanlardan geçirmiş, onları canından bezdirmiş olmalı ki binlerce yıldır insan bu yoklukları varlığa çevirmeye, imkânlarını alabildiğine çoğaltmaya uğraşıyor. Bugün senin dünyaya misafir olduğun şu kısacık aralıkta da henüz "insan" dediğimiz canlı, atavî korkularını ve endişelerini üzerinden atamamış durumda. Onlardan kurtulmak için ölçüsüzce, düşüncesizce, fütursuzca üretme-

ye, üretmeye, üretmeye ve biriktirmeye çalışan garip bir düzenin içine gittikçe daha fazla hapsoluyor... Ne kişiler ne de toplumlar bir soluklanıp da "Bu kadarına gerçekten ihtiyacım var mı?" diye sormaya bile vakit bulamadan, biteviye koşturuyor, çalışıyor, üretiyor, biriktiriyor. Ancak halen kendimizi güvende hissedemiyoruz. Ekonomik büyüme, kişisel zenginleşme, gençlik ve güç arzusu, ölümden ölesiye kaçınma ve onu unutmaya çalışma gibi davranışlar adeta içimize refleks olarak yerleşmiş. Sorgulamadığımızda bu dürtülerin bizi hem kişisel hem de toplumsal olarak nereye sürüklediğini fark edemiyoruz. Halbuki tüm bunların arkasında, yokluklar içinde olası tüm imkânları değerlendirip hayatta kalmak için tasarlanmış *yokluklar dünyası ayarları* var. O yüzden yeni dünya, hemen her şeyin çok olduğu ama bu çokluğa, bunca bolluğa hazır olmayan beden, zihin ve ruhların sürekli bocalayıp birbirleriyle takıştığı bir garip oyun meydanına dönmüş vaziyette.

Belki de hayatınla ilgili ilk fark etmen gereken, önemli şeylerden bir tanesi, oyuncuların yanlış sahnede rol almaya çalıştığı bir piyesin içinde olduğumuz gerçeği...

Peki, nasıl bir yer bu çokluklar dünyası? Ne kadar "çok"tan bahsediyoruz mesela? Senin için ne kadar gerçek? Bu çokluğun hepsi senin için bir seçenek mi? Şöyle bir etrafına bak bakalım. Küçüklüğünden beri hayalini kurduğun hayatlara bak; edinebileceğini, kazanabileceğini düşündüğün şeylere bir bak. Hiç edinemeyeceğinden emin olduklarına, ara ara hayallerine girip çıkanlara ve şu anda var olan imkânlarına bak. Bunlara biraz dikkatlice baktığın zaman hayat devasa bir seçenekler sistemi olarak görünüyor. Ama bu seçenekler sisteminde kendine baktığında, çok iyi biliyorsun ki bunlardan çok azına dokunabileceksin, çok azını keşfedebileceksin. Steve Jobs'un da vurguladığı gibi, başardıkların, evet deyip peşinde koştuğun seçeneklerden daha çok, hayır deyip gündeminden çıkarttığın seçeneklerle ilgili olacak.

ÇOKLUKLAR DÜNYASI ASLINDA BİR YANILSAMA

Doğrusu çokluklar dünyası senin için büyük bir tiyatrodan ibaret! Mesela televizyonda ya da internette güzel bir belgesel izledi-

ğini düşün. Bu belgesel diyelim ki Atlas Okyanusu'nun ücra bir kıyısının açıklarında, 40-50 metreden daha derin sularda yaşayan egzotik canlılar ve mercan resifleri ile ilgili. Bayılarak seyrettiğin, *ah keşke gitsem de görsem* dediğin bu bölge belki hayatın boyunca hiçbir zaman kendi gözlerinle şahit olamayacağın bir gerçekliği simgeliyor. Ama bugün çokluklar dünyasında en azından bir TV ya da bilgisayar ekranı kullanarak oraya dokunabiliyorsun, orayla bir temas kurabiliyorsun. Uzaydan dünyaya atlayan maceraperest rekor düşkünlerinin aksiyonlarını canlı yayında izleyebiliyorsun. Roketlerle Mars'a gitmeye çalışan insanlara adeta yan koltukta eşlik edebiliyorsun. Şu tüketim dünyasında önüne sunulan her türlü fırsat ara ara iştahını kabartıyor. Onların hepsini tatmak, hepsine dokunmak istiyorsun. Bütün maceraları yaşamak, bütün zenginliği deneyimlemek, o çılgın aşkları hissetmek, sana zarar vermeyecek her türlü heyecanı hayatına katmak gibi belki binlerce şey aklından geçiyor. Fakat bu kısa ömür süreci içerisinde bunların neredeyse hiçbirine dokunamadan, adeta parası veya zamanı yokken büyük bir AVM'nin içerisinden geçmek zorunda kalan bir biçare gibi, vitrinlere hızlıca bakıp buradan gideceğini biliyorsun. Üstelik bunlar sadece seçenekler ve büyük çoğunluğu da senin için hazırlanmamış. Evet, bunlar senin gibi insanlar için farklı seçenekler olabilir ama senin için dünya aslında bir çokluk dünyası değil! Çünkü o görünür seçeneklerin çok ama çok azı senin, sadece senin için. Dolayısıyla bütün bu seçeneklerin hangi birine elimi uzatacağım diye bir şekerci dükkanındaki çılgın çocuğun ruh haline bürünmeden, gerçek ihtiyacının ne olduğunu, gerçekte kim olduğunu, bu baktığın dünyada, o gördüğün vitrinlerde senin ihtiyacına ve bütçene uygun olabilecek ürünlerin neler olduğunu bilirsen, ancak o zaman akıllıca bir alışverişte bulunabilirsin. Böylece ekonomini gayet düzgün bir şekilde yönetip işlerini çok daha rahat görebilir, hayatını çok daha kolay ve yaşanmaya değer bir hale getirebilirsin.

O muhteşem AVM'ye -kısacık- geri dönelim. Şimdi de zamanın ve paran pek bol olsun. Elindeki kredi kartınla her dükkâna girip, gözüne ilişen her şeyi satın almaya başladığını düşün. Oraya gel-

meden önce ihtiyacının olduğunu bile bilmediğin yüzlerce, binlerce ürünü alabilir, yepyeni şeylere sahip olabilirsin. Hiçbir cep lin yok. Peki, sonuçta ne olacak? Elin kolun alışveriş çantalarıyla dolacak. Evinde zaten tıkış tepiş dolu olan dolaplarına bir yeni cicileri sığdırmaya çalışacaksın. Çoğunu, satın aldıktan sonra da kikalar içinde unutacağın ürünler olarak belki de hiç kullanma yacaksın. (Çöpe attığımız yiyecekleri hatırla!) Alışveriş sırasında hissettiğin haz, bir an sonra strese, gerginliğe ve külfete dönüşecek. Aldığın o ürünler, "çokluklar dünyasının" sınırsız seçenekleri arasından kendi hayatına dahil etmeyi seçtiklerin olacak ve bunlar hayatını daha da zorlaştıracak. Bir süre sonra aldıklarının geri ödemeleriyle -yani sana kattığı borçlarla- hayatını daraltmaya devam edeceksin.

Şimdi de acıktığını düşün. Canın neler çekiyor, bir bak. Acıktığında canın muhtemelen tek bir yiyeceği çekmiyordur. Zengin menüsü olan bir lokantaya girdiğinde neyi seçeceğini şaşırdığın olmuştur. Birbirinden güzel yiyeceklerden bir tanesini tercih etmekte zorlanmak hepimizin yaşadığı bir şey. Tam bir çokluklar dünyası sorunu! Öte yandan biliyorsun ki o öğünde en fazla iki üç porsiyon yemek yiyebileceksin ve hemen doyacaksın. Doyduktan sonra ise menüdekilerin hiçbiri senin için bir seçenek haline gelmeyecek. Yani o koca menüdeki asıl seçeneklerin, bir iki satırdan ibaret.

Dünyanın çoklukları içerisinde aslında ihtiyacın olan şeyin çok az olduğunu da biliyorsun. O çok az şey de zaten bu dünyada, eskilerin "nasibin" dediği şey haline dönüşecek. Nasibin, belli düzeyde senin seçimlerine bağlı ancak o da büyük oranda içinde bulunduğun ânın, doğduğun zamanın, zihnindeki şemaların ve içinde yaşadığın koşulların bir toplamı olarak sana sunulanlar arasından seçeceğin bir şey olacak. Öyleyse bu çokluklar dünyasının bir yanılsama olduğunu fark et. Aklını bu kadar karıştıracak bir dünyada yaşamıyorsun. Nasıl ki sağlıklı beslenme konusunda temel bilgileri haiz bir insan, binlerce restoranla dolu da olsa bir şehirde ne yiyeceğini bilirse, yemesi gereken şeyler konusunda bilgiye sahip olan insan nasıl çokluk sebebiyle kafa

karışıklığı yaşamazsa, sen de çokluklar dünyasının illüzyon olduğunu fark edersen bu dünyadaki seçimlerini o kadar az kafa karışıklığı ile yapabilir, belli bir hedefe doğru ilerleyebilir, yaşam gücünü doğru odağa doğru kanalize edebilirsin.

Çokluklar dünyası ile baş edebilmek için sana altın bir prensip önereyim. "Daha fazla ne yapabilirim?" diye sormayı bırakıp, "Daha az ne yapabilirim?" sorusuna odaklan.

Lokantaya belli bir yemeği yeme kararlılığıyla girersen menü kafanı karıştırmaz. Markete elinde bir alışveriş listesiyle girersen reyonlar, kampanyalar, çığırtkanlar ve indirim etiketleri seni fazla etkilemez. Ne kadar büyük olursa olsun, bir alışveriş merkezine belli bir amaçla girersen hem ihtiyacını görür hem de gereksiz masraftan ve zaman kaybından korunursun. Aynen o şekilde, hayatta da belli bir ajanda, gündem, karar ve hedefle yola çıktığın her an, çokluklar dünyası sana bir engel olmaktan çıkar ve hizmetkâr bir vasata dönüşür. Youtube'a eğlenmek için girip saatlerce kaybolan bir insanla, bir konuyu (mesela bir yemeğin tarifini) öğrenmek için giren bir diğer insanı karşılaştır. Ne demek istediğimi biliyorsun; bunu tüm hayatına uygulamak, çokluklar dünyası ile baş edebilmenin, burada hayatta kalabilmenin ve kendin olabilmenin tek çaresi...

Çokluklar dünyası ile baş edebilmek için sana altın bir prensip önereyim. "Daha fazla ne yapabilirim?" diye sormayı bırakıp, "Daha az ne yapabilirim?" sorusuna odaklan. Arttıracağına, eksilt. İlave edeceğine, azalt. Sağlıklı olmak için ilave bir şeyler "yutmana", ilave bir şeyler yapmana genellikle gerek yok; bunu fark et ve daha az ye, daha az yap. Başarılı olmak için daha fazla konuya eğilmene, daha çok çalışmana gerek yok; daha az konuda, daha sade çalışmanın yollarına bak. Mutlu olmak için çok insana ihtiyacın yok, daha az insanla daha yavaş ve derin ilişki kurmanın yollarını ara. Bilgelik için daha fazla şey öğrenmene gerek yok, daha az konu başlığına daha derin odaklan. Kısacası, hayatındaki tüm sorunların temeli "fazlalıklar" olabilir; önce onlardan kurtulmanın çarelerini araştır.

YEPYENİ BİR EVRENİN VAR

Yokluklar dünyasında yapılıp çokluklar dünyasına savrulmuş bir insan olarak, şu kitabı okuduğun sıralarda çok özel bir zamandan geçtiğini biliyorsun. İnsanlık belki son 100-150 yıldır "çokluklar dönemini çoğaltmakla" uğraşırken ilginç teknolojiler keşfetti; bilgi ve veriyle karşılıklı bağlanmanın yollarını araştırdı, buldu ve yenilerini keşfetmeye de hızla devam ediyor.

Özellikle son 30 yıldır adına internet dediğimiz ve belki 100-200 yıl önceki insanlara adeta büyü gibi gelebilecek bir iletişim ağıyla, herkesin birbirine bağlı olduğu bir sistem kurduk. İçinden geçtiğin şu dönemde (Bu kitabı ne zaman okuyorsun, bilmiyorum ama...) bu ağ (veya daha gelişmiş bir versiyonu) seni her yerden kuşatmış olmalı. Çünkü ben 1970'li yıllarda dünyaya gözlerini açmış bir "sınırlı çokluklar"[6] dünyası çocuğu olarak sana hatırlatmaya çalıştıklarımı, dört yanımız bu amansız şebeke ile sarıldığı sırada fark edip düşünmeye başladım. Muhtemelen senin durumun daha fenadır!

Şu anda belki yüzlerini hiç görmediğin, hiçbir yerde karşılaşmayacağın, fiziksel bir ortamı belki de hiç paylaşmayacağın insanlarla birkaç tıklama üzerinden bir araya geliyorsun. Onlarla haberleşebildiğin, iletişim kurabildiğin, hatta takımlar halinde çalışabildiğin bir dünya burası. Onlarla ticaret bile yapabiliyorsun. Beyin kabuğunun büyüklüğü sana en çok ortalama 150 kişiyi tanıma imkânı verirken (Dunbar sayısı), bugün milyonlarca insanla, milyarlarca farklı etkileşimin kurulabildiği yeni dünyanın insanlarındansın. Bahsettiklerimizin tümü aslında sana yepyeni bir evren yaratıyor. Bu evren dijital bir evren ve atalarının (ve tabii dolaylı olarak, içine doğmuş olsan bile senin) hazırlıklı olduğu hiçbir şeye benzemiyor. Sen yokluklar dünyasından getirip, çok-

6 Bugünün dünyasını çokluklar dünyası olarak nitelerken, en azından benim doğduğum Türkiye için 70'li ve 80'li yılları sınırlı çokluk yılları diye tanımlamak uygun olabilir. Ne zaman çocuklarıma "Bizim zamanımızda şu da yoktu..." desem bana delirmişim gibi bakmaları, bu ayrımı yapmamı zorunlu kılıyor. Belki çok şeyimiz vardı ama bugünün dünyasına göre bayağı teknik ve teknolojik yoksunluğa maruz bir hayattan gelmiş olduğumuz, su götürmez bir gerçek.

luklar dünyasında kültürel olarak inşa ettiğin becerilerini burada kullanmaya çalışıyorsun. Bu becerilerini kullanırken, sistemi inşa edenlerin arka planındaki gündemi bilmen çok önemli. Aksi takdirde bu sistemlerin neden bu kadar büyüdüğünü fark edemiyor, kendini bir aktör olarak hissederken aslında tamamen bir tüketim nesnesine dönüştüğünü göremiyorsun...

Bu yeni evren, insanların zaafları üzerine inşa edilmiş ve maalesef temel amacı kârı arttırmak olan bir sisteme dayanıyor. Bu sistemi kurgulayanlar kötücül yaratıklar yahut uzaylılar olduğu için değil, bilakis senin benim gibi insanlar oldukları için durum böyle. Onlar da paraya, kâra, hıza doyamıyorlar ve bunları arttırmanın yolunun, insanın zaaflarını keşfetmekten geçtiğini çok uzun zaman önce fark etmişler. İzlediğimiz masum reklamlarda da bunun izi yok mu? Şekerli bir meşrubatı bize gençlik ve eğlence vesilesi diye satmaya çalışmıyorlar mı? Aynı mantık. Elbette her şey öyle ilk bakışta kötücül görünmüyor; sistem elbette senin de benim de çok işimize yarıyor. Eşimizle dostumuzla hızlı haberleşme, işlerimizi daha hızlı halletme, aklımızda tutamayacağımız kadar veriye her an ulaşabilme gibi muhteşem nimetler sunuyor bize. Fakat unutma ki hiç tanımayacağımız insanlarla bizi birbirimize doğrudan bağlayan böyle devasa bir şebekenin ilk bakışta göremediğimiz ve arka planda fark edemediğimiz bazı işleyiş ajandaları mevcut. Bu işleyiş ajandalarının en büyüğü, insanın on binlerce yıldır belki de en büyük telaşı; kâr ve birikimi arttırmak. Zaten bugün bu teknolojileri üretenler de yokluklar dünyasının ayarları ile doğdular, onu tüketenler de aynı ayarlarla buraya geldiler. Milyarlık, trilyonluk global şirketlerin neden kâra doymadıklarını belki bazen sen de merak ettin. İşte yokluklar dünyasında yapılmış ayarlarımızın bugünkü tezahürü hep aynı: Kazanma söz konusu olunca asla "yeter" diyemiyoruz, büyümeyi asla durduramıyoruz, elimizdekine kanaat etmekte zorlanıyoruz. Gittikçe daha ihtişamlı, daha korunaklı, daha cafcaflı hale gelmeye çalışıyoruz ve bütün bu sistemin içerisinde aynı zamanda bilimimizle, tecrübemizle, bilgimizle, insanın bu zaaflarını gittikçe daha iyi anlamaya başlıyoruz.

Zaafların üzerine inşa ettiğimiz yeni ağlar hem bize hoşça vakit geçirtiyor hem bizi kendilerine bağlı ve bağımlı hale getiriyor hem de bu büyük sistemi tıkır tıkır işleyen ve kendi adına karar veren yeni bir zihne dönüştürüyor. Buna "global bir zihin" dememiz bile mümkün. Bütün insanları, bütün medeniyeti kaplayan bir global zihne doğru hızla ilerliyoruz. Gördüğün gibi karşılaştığımız tabloda çok fazla bilginin çok hızlı aktığı, bu kadar bilgi arasında seçim yapamayacağın için seni zihninin kolay yakalayabildiği bilgi örüntülerine hapsetmeye meyilli, adeta dijital hapishaneye dönüşme potansiyeli taşıyan bir ortam var.

Artık eskinin ideolojilerinin, düşünce kalıplarının ya da sosyal organizasyonlarının hızla geçerliliğini yitirdiği bir zamanda yaşadığını fark etmiş olmalısın. Yine belki bu kitabı okuduğun sırada, benim içinde yaşadığım dünyadan çok farklı bir yerde yaşıyor olabilirsin, çok farklı endişeler taşıyor olabilirsin ama inan bana, değişmeyen temel bir şey var: Hâlâ yokluklar dünyasında tasarlanmış senin ve benim gibi organizmaların kendi eliyle oluşturduğu bu yeni zihin yapısına uyum sağlamanın sancılarını yaşıyorsun, bundan eminim. Bu konuda kendime güvenle konuşabilirim. Çünkü bu meseleyi birkaç yüz sene içerisinde çözebilecek gibi gözükmüyoruz...

İçinde yaşadığın hal, yeni bir hal. Bu evren, yeni bir evren. Artık buradaki imkânlar, buradaki kısıtlılıklar ve fırsatlar; belki anne babanın, belki nine dedenin, belki de birkaç göbek önceki uzak atalarının hiç rastlamadığı haller, hiç rastlamadığı fırsatlar, hiç rastlamadığı tehditler. Bunun içerisinde yeni beceriler geliştirmen gerekiyor. Zaten sistemin beklediği şey de bu. Fakat biz, "sen ve ben" bu becerileri onların istediği gibi mi geliştirmeliyiz, sisteme uyum mu sağlamalıyız yoksa kendi ajandamızla başka bir yol mu açmalıyız? Eğer öyleyse, böyle bir yol açmamız mümkün mü?

Teorik olarak bakarsan, böyle bir evrenin içinde aslında her şey mümkün gibi gözüküyor ama bu evrenin ana dokusunu anlamazsan, nereye doğru evrildiğine kuş bakışı bakma fırsatları yaratmazsan, akıntının içerisinde nereye gittiğini fark edemeyebilirsin.

Zira bütün akıntı, yaşamını adeta fark etmeden akıntıya kapılıp sürdürmen için dizayn edilmiş gibi duruyor.

Yaşama biçimin, tüketme biçimin, fırsatları ve sorunları algılayış biçimin bir önceki nesilden çok farklı. Politik tercihlerin, inançların, kırmızı çizgilerin, arzuların ve korkuların gittikçe farklılaşıyor. Bu evrende fikrini eskisinden çok daha hızlı değiştirebiliyorsun ama eğer biraz dikkatli bakarsan, artık fikrini önceden olduğu gibi kendin istediğin için değil, sistem öyle istediği için daha kolay değiştirebildiğini anlayacaksın.

Günümüzün dijital dünyası, tasarım itibariyle senin ilgine talip. Senin ilgini çekebilecek her şeyi gittikçe daha ustalıklı bir şekilde sana gösteren yazılımlar, arka planda senin için içerikler hazırlayıp duruyorlar. Bunu yaparken de sadece "seni eğlendirmeyi" amaçlamıyorlar. Zaman içerisinde dünya görüşünü, ilgini, merakını, bir yerden bir yere doğru ağır ağır dönüştürme amacı taşıyorlar. Bu yeni sanal evren, eğer hazırlıksızsan, seni hiç hesaplamadığın bir tarafa doğru dönüştürme gücü taşıyan devasa bir sistemle işliyor. Bu yapı birçok imkânla beraber birçok tehdidi de getiriyor. Bahsettiğim tehditleri bizler, bu sistemin kuruluşuna şahit olan ilk kişiler olarak belki çok iyi göremedik, belki bunun neye evrileceğini fark edemedik. Ama sen bu yapının içinde bizden daha çok yer alan bir "yeni dünya insanı" olarak sisteme "cesaretle" farklı açılardan bakmayı alışkanlık haline getirmelisin sevgili arkadaşım!

Öte yandan bu sistemin, bizim kendimiz için yarattığımız ve aslında hiç de kötü niyetlerle kurgulamadığımız bir sistem olduğunu fark etmelisin. İnsan medeniyetine dair şimdiye kadar şahit olduğumuz bütün olumsuzlukların, kötülüğümüzden ziyade zaaflarımızdan kaynaklandığını gördüğünde, bugünkü sistemin de insanın hangi zaaflarını suistimal ettiğini daha açık görebilirsin diye düşünüyorum. Dolayısıyla bu yeni evren bizim gözümüzü boyamadan, aklımızı almadan, bizi sahte bir cennet içerisine hapsetmeden önce bizim bu sistemin, bu yeni evrenin mantığını, kökenini ve hedefini bireysel düzeyde iyi anlamamız lazım.

Belki bu söylediklerim sana pek karamsar bir tablo gibi gelebilir ama şunu anlamamız lazım: Nasıl ki fiziksel dünya ile ilişkimizin belli fiziksel kuralları varsa, nasıl ki sosyal ortamımızın belli sosyal kuralları varsa, dijital dünyanın da belli dijital kuralları var. Sen şimdi fiziksel dünyanın fizik kurallarını doğrudan sosyal nezaket alanında uygulayamıyorsun ve sosyal dünyanın kurallarını da fizik kuralları yerine uygulayamıyorsun, öyle değil mi? Aynı şekilde fiziksel ve sosyal dünyadan atavî olarak getirdiğimiz o varsayılan özellikleri de dijital dünyada kullanamıyorsun. Dijital dünya yeni, yapay, türev bir gerçeklik ve çoğunlukla bireysel olarak anlamadığımız, anlamamız istenmeyen kurallarla işliyor.

Dijital dünyanın sana özel yapısı içinde yeni kanunları ve kuralları olması gerektiğini fark etmeli ve bu kuralları keşfetmelisin. Buradaki işleyiş biçiminin şimdiye kadar getirdiğimiz davranışlarla yönetilemeyeceğini, burası için yeni beceriler geliştirilmesi gerektiğini kabul etmen gerekiyor. Nasıl ki fiziksel dünyada yaşarken, dünyanın tamamıyla değil de kendi çevrenle alakalı birtakım çözümler öğrenmen işine yarıyorsa; dijital evrende de bütün evreni kapsayan o karmaşık ağdan değil, kendini içinde bulduğun kendi özgün mikro dünyandan sorumlusun. Orayı nasıl kurguladığın, orada hangi kurallarla oynadığın, senin bu yeni evrendeki duruşunu ve oluşunu belirleyecek. O yüzden eskiden beri gelenin bugün çalışmadığı, yeni şeyler yapmanın ve söylemenin gerektiği bir dönemde olduğunu artık biliyorsun.

Ne demişler, "*Yeni şeyler söylemek lazım cancağızım...*"

KAOSLA DANS ETMEK

Son iki yüz yıldır, sanayi devriminden sonra insanlık olarak başka bir yola girdik biliyorsun... Bu "başka yol" bugün içinde yaşadığın o dijital örüntü de dahil olmak üzere, her şeyi doğuran önemli bir tercihtir. Bu tercih ise makine gibi işleyen, öngörülebilir, periyodik davranan ve düzensizliğe yer bırakmayan, beklentileri ihlal etmeyen bir dünya yaratmak üzerineydi.

Bugün içinde yaşadığın medeniyet, aslında tamamen bunun üzerine kurulu bir oyundan ibaret. Oyun diyorum, çünkü ne kadar gelişmiş bir teknolojin olursa olsun, ne kadar mütekamil şehirlerde yaşarsan yaşa, yine de bir şeylerin ters gittiğini -yaşın kaç olursa olsun- şimdiye kadar çok gördün. O bilimsel veriler üzerine dayandırdığımız ekonomimizin, sağlığımızın, politikamızın, uluslararası ilişkilerimizin sık sık çatırdadığına, sık sık sorunlar çıkarttığına şahit oldun. Devamlı olarak onarım gerektiren bir medeniyette yaşadığını biliyorsun; çatın akıyor, kanalizasyonun patlıyor, yolların hasar görüyor... Devamlı olarak düzenli tutmaya çalıştığın şeylerin bir düzensizlik şeytanı tarafından kurcalandığı gibi bir hisse kapılıyor bile olabilirsin. Çünkü bu dünyada düzenli ve öngörülebilir dediğimiz her şey aslında insan yapımı. Tabiatta olan her şeyin ise kendine dair bir sistemi var ve bunlar bizim geleceği öngörmemize uzun vadede izin vermiyor. Bu hususları gözünden kaçırdıysan şimdi fark etmenin tam zamanı.

Evrene hâkim olan esas sistemin bugün bilimdeki adı; kaos.

Kaos; kendi düzeni ve sistemi olan ama bizim bildiğimiz ya da anlayabileceğimiz düzen kalıplarına oturmayan her türlü oluşa verdiğimiz bir isim. Kaos; hayatın ve kozmosun temelinde yer alan en önemli prensip. Belki şimdiye kadar fark etmişsindir, kaos aslında senin de hayatını yöneten en önemli etkenlerden bir tanesi. Her ne kadar geleceğimizi, sistemimizi ince ince planlamaya çalışsak da her zaman bir şeylerin planımızın dışına çıktığını, hayatımızda hesap etmediğimiz olayların, denk gelmelerin ya da kazaların olabildiğini ve kaderimizi bunların belirlediğini, bu dünyada birkaç sene vakit geçirmiş herkes rahatlıkla fark edebiliyor. Ama içine gömüldüğümüz düzen yanılsaması o kadar etkili ve şu dijital dünyada kendini rahat, konforlu, öngörülebilir bir geleceğe doğru ilerliyor gibi algılama yanılgısı o kadar cazip ki; bu döngünün içerisinden çıkıp, büyük sistemin aslında nasıl işlediğine, gittikçe daha az kafa yorabilir hale geliyoruz. Bu durumun çok ağır ve çoğu zaman bilinçli olarak fark edemediğimiz bedelleri var.

Rahatlık, bolluk, konfor zamanlarında her şey öyle sürecekmiş gibi gelir ama bir gün bir şey olur ve o sistem bir şekilde kendi kafasına göre bozulur...

Yaşam dediğin şey, varoluş dediğin şey aslında bitimsiz, sürekli bir dönüşümdür.

Sistemin ilânihâye olduğu gibi devam edeceğine iman etmiş insanlar için böyle uçarı ve belirsizlik yüklü bir tablo, artık dünyanın ayaklarının altından kaydığı, bildikleri hiçbir şeyin işe yaramadığı ve tutunacak hiçbir dalın kalmadığı yeni bir felaket durumu gibi gözükürken; sistemin büyük işleyişine aşina olanlar açısından bu tip beklenmedik kırılma ve dönüşümler, doğanın gayet normal ve sıradan iktizalarıdır. Zira her doğan ölür, her büyüyen yaşlanır, her tür madde zamanla dağılır. "Entropi" diye bir kanun hâkimdir evrene. Yaşam dediğin şey, varoluş dediğin şey aslında bitimsiz, sürekli bir dönüşümdür.

Gerçi bunların hepsini bir yerlerde gördün, birilerinden duydun, kitaplarda okudun ama hayatının içerisinde bunları belki de kendine hiç yakıştırmadın. Belki kendi yaşamınla ilgisiz, entelektüel kıymet dışında ilgiye gerek olmayan konular olarak gördün. Çoğu zaman "her şey olduğu gibi gitsin" diye bekledin. Böyle bir beklenti içinde yaşaman, hayatında kritik kararlar vermen gereken anlara geldiğinde seni bazen en güvenli alanda, en garantili yolda ve en görülebilir rotada ilerlemeye zorladı. Seni çokluklar dünyasının sonsuz seçeneğinin hemen hemen hiçbirini kullanamaz hale getiren bu *beklentiye dayalı* düzen anlayışı, arka planda zihninin işleyişine adeta duvarlar ören, seni kendisi üzerinden düşünmeye mecbur bırakan bir kültürel empozenin sonucu.

Peki, bunun sana nasıl bir zararı olabilir?

İnsan hayatı, hiçbirisi birbirine benzemeyen ve insanlar adedince farklılık gösteren maceralardan ibaret. Her bir maceranın içerisinde çok sıklıkla kritik kırılma noktaları var. Bu kırılma noktalarında, insanlar genellikle belli davranışlar arasından seçim yaparak belli bir yol tutuyorlar ve sonraki hayatlarında genellikle o davranışsal kırılım belirleyici oluyor. Çoğu zaman kendi hayatımız

içerisinden baktığımızda, kendimizi hayatımızın mimarı olarak görme eğilimimiz ağır basıyor. Yani "bu yaşadığım şey tamamen benim kontrolüm altında" sanrısına çoğu zaman kolaylıkla kapılabiliyoruz. Oysa bazen öyle beklenmedik hadiseler oluyor, öyle büyük değişiklikler oluyor ki tam tersi bir tarafa savrulabiliyoruz. Öyle olunca da hayatın içinde hiçbir kontrolümüzün olmadığına, tamamen bir "kurban" pozisyonunda olduğumuza dair büyük bir umutsuzluk dahi hissedebiliyoruz. Halbuki hayatın gerçekliği, bilinçli bir varlık olarak buradan geçiyor olmak; aslında bu ikisi arasında daha akıllıca ve daha işlevsel bir pozisyon tutabilmemizi mümkün kılıyor. Fakat genellikle bu pozisyonu göremiyoruz. Ya bir uçta yarı tanrı bir varlık gibi ya da diğer uçta tanrıların sandalları altında ezilen mitolojik, küçük insanlar gibi hissedebiliyoruz kendimizi. Bu ikisi arasındaki doğru yeri bulabilmek için, bana sorarsan, kaosun ne olduğunu fark etmen lazım.

Kaos: Evrenin işletim sistemi.

Kaos: Senin hayatının esas düzeni.

Biz kaosta yoğrulduk ve kaotik bir tabiatta hayatta kalmanın uzmanları olarak yetiştirildik. Bu yorucuydu, masraflıydı, tüketici bir süreçti. Ama aynı zamanda sürekli gelişime ve inkişafa zorlayan, eğitici bir öğretmendi; sadece insan için de değil, çevremizdeki canlı-cansız tüm varlıklar için. Ancak aklımızın analitik hesap yapabilen, öngörebilen kısmı, genellikle belirsizlikle ve öngörülemezlikle dolu olan kaosu sevemedi. Sevemezdi de... Çünkü aklın ve doğrusal düşünmenin işi; kaosun içinden işe yarar düzel ve periyodik davranışlar türetip, onu işe yarar, hayatta kalmaya hizmet eder amaçlarda kullanmaktı. Bu yeteneğimiz sayesinde ve kaosu biraz olsun dizginleyebilmek için, nihayetinde bugünkü gibi medeniyetler inşa ettik.

İnsan medeniyetlerinin baskın versiyonlarında öngörülemezliğe yer yoktur. Bütün makineler beklendiği gibi davranmalı, bütün bilgisayarlar verdiğin komutları aynıyla yerine getirmelidir. Hayatımızın her adımı planlanabilmeli, planlar *tersinir* olmalı, aynı şartlar aynı sonuçları vermelidir. Olabildiği kadar basit hayat

planları içerisinde, istediğimiz macerayı yaşayabileceğimiz vaadi bize verilmelidir. Ancak böyle bir sistemde yaşayabileceğimizi zannederiz. Tabii zamanla tabiatın arka planda bambaşka gündem ve ritimlerle her zaman işlediğini, bizden büyük bir bilgeliğe sahip olduğunu ve tüm çabalarımıza rağmen, eninde sonunda kendi düzenini bize dayattığını görmemiz gerekiyor. Oysa bunu göz ardı etmeye bayılıyoruz. Çünkü bunu fark etmek, belirgin bir rahatsızlık yaratır.

Halbuki "kaos"u fark etmek; düzenden vazgeçmek, anarşiye teslim olmak anlamına gelmiyor. Bunu aslında iyi biliyorsun. Zira istersen tabiatta, hayatında bir kez yürüyüş yapmış ol; yahut hiç olmadı, birkaç dakika tabiat belgeseli izlemiş ol; tabiatta anarşi olmadığını fark etmişsindir. İnsan dışı tabiatın da bir sistemi, bir düzeni var; sadece bizim anlayabileceğimiz kadar mekanik ve basit değil. Hayatını üzerine oturtturduğun sanal düzen içinde kaosun rolünü fark ettiğinde, tüm evrenin işleyişi artık senin için bir dansa benzemeye başlar. Tüm hareket ve etkileşimler, ancak eğitimli kulakların duyabildiği bir müziğe uyum sağlıyor gibidir. "Müziği duyamayanlar dans edenleri deli zannederler." sözünde olduğu gibi, bu bakıştan nasibi olmayanlar, etrafı kargaşadan ve rastlantısal kazalardan ibaret görürler. Hayatında bu algı dönüşümünü gerçekleştirebilen insanların yaptıklarını, çoğu zaman dışarıdan hayretle izleriz ve bizimle aynı hayatı yaşarken nasıl bu kadar "çabasız" başarılar yakaladıklarına çoğunlukla pek anlam veremeyiz. İnsanların hayatlarında yapabildikleri sıra dışı birçok işin; bir şekilde kendilerini içinde bulundukları şartların ritmine göre hareket tarzı belirleyebilmelerinden, yani kaosla dans edebilmelerinden kaynaklandığını görmelisin.

Ne hayatımızın tanrısıyız ne de onun güçsüz kurbanlarıyız. Biz hayatın içerisinde, arka planda çalan kaotik nağmeyi duyabilecek ve onun ritmine ayak uydurabilecek iradeye sahip varlıklarız.

Ne hayatımızın tanrısıyız ne de onun güçsüz kurbanlarıyız. Biz hayatın içerisinde, arka planda çalan kaotik nağmeyi duyabilecek ve onun ritmine ayak uydurabilecek iradeye

sahip varlıklarız. Bir yanımız, kulaklarımızı o müziğe tıkayarak kafamızdaki plana göre gitmek ister. Varlığımızın geri kalanı ise aslında o kozmik ahenge göre salınır durur. Bunu fark ettiğimiz zaman, kulak vermemiz gereken en önemli şeyin gerçek arka plan müziği olduğunu, hayatın ritmi olduğunu ve bu ritme ayak uydurmanın aslında *kaosla dans etmek* olduğunu kavrayıveririz.

Zorluk ve darlık zamanlarımızda başımıza gelenlere hayıflanıp dertlenmeden evvel, olanı kuş bakışıyla objektif olarak anlamaya çalıştığımız her an, başımıza gelenlerin çok daha büyük bir sistemin parçası olduğunu fark ederiz. Daha da çarpıcı olanı; sıkıntı ve darlıkların çoğunun, o müziğe kulak vermeyi reddedip kafamıza ve zanlarımıza göre hareket ederek, o büyük ahengi bozucu düşünce ve davranışlarımızdan geldiğini fark ederiz. Sistemin bizden ve bildiklerimizden çok daha büyük olduğunu hep unuturuz. Zira biz, unutan varlıklarız.

Kültürel olarak zihnine yerleştirilmiş kalıp ezberleri ve beylik planları hayata dayatmaya çalışmaktan vazgeçmek, geliştirmen gereken önemli bir beceridir. Bunu her denediğinde hüsrana uğrayacaksın. Bilmelisin ki hayat her zaman dinamik olarak kendini yenileyen, bir ânı diğer âna benzese de asla aynı olmayan, kendini hiçbir zaman tekrar etmeyen enteresan bir semâî, saz semâîsi... Türk müziğine aşinaysan bunu adeta bir *devr-i kebîr*[7] yahut oldukça karmaşık yapılı bir caz eseri gibi düşünebilirsin.

Gördüğün gibi, bu dinamik karmaşa içerisinde daha sade yaşamak için hayata dayatmaya çalıştığın basit planların, seni uzun vadede mutsuz etme riski taşıyor. Gelecek kendi ritmine göre değişirken, sen bildiğin ve ezberlediğin şey olma konusunda ısrar edersen yani değişime, kaosta dans etmeye ve onunla gelişmeye kapılarını kapatırsan, o gelecek artık maalesef senin hapishanen olacak. Kendini gittikçe daha dar ve *güvenli* bir alana sıkıştırmak zorunda kalacaksın. Adım atabileceğin, keşfedebileceğin alanla-

7 "Büyük devir/usul" anlamına gelen bu tabir, 28 zamanlı bir büyük usulün adıdır. Bir yürük semâî, iki sofyan ve yine bir yürük semâî, iki sofyanın bir araya gelmesinden meydana gelir. (6 + 4 + 4 + 6 + 4 + 4 = 28) (Kaynak: İslâm Ansiklopedisi)

rı gittikçe kısıtlamak zorunda kalacaksın ve güvenlik nedeniyle hayattan feragat etmen gerekecek. Dolayısıyla kaosu duymak, adımlarını onunla uyumlu hale getirmek, kararlarını ve bakışını onunla zenginleştirmek belki de bu dünyada kazanabileceğin en büyük beceri olacak.

Ölümlü olduğunun bilincinde olan bir canlı türüyüz biz. Ne zaman öleceğini bilemeyen ama bunun bilincine sahip olan tek varlık olarak, ölümün hakikat olduğu bir hayatta hiçbir şeyin ilânihâye ve yeknesak şekilde tekrar etmeyeceğini fark etmek, en önemli yaşam bilgilerinin başlangıcında yer alıyor. O ânın, yani hayatın sona ereceği zamanın ne zaman geleceği belli olmadığından, yaşamın her bir ritmik vuruşu, her bir cilvesi, her bir hareketi bizim için yepyeni bir ödül haline gelir. Tabii eğer ölüm farkındalığı hayatın içerisinde bir merkezde, belirgin bir yerde duruyorsa. Halbuki dikkat et; modern medeniyetimiz ölümü sürekli bizden saklamaya, gizlemeye çalışıyor. Bunun nedenleri çok açık, bize ölümsüzmüş gibi tükettirebilmek için, bizlere ölümü unutturması gerekiyor.

"Ölümlü" olmanın ve kaotik bir evrende "ölümlü" olarak yaşamanın ne demek olduğunu fark edebilmek ve bunu sık sık kendimize hatırlatabilmek, devrimci ve dönüştürücü bir eylemdir. Zira ölümün olduğu yerde hayat bambaşka bir anlam kazanır ve bu anlam, varoluşumuzun temel dayanağı haline dönüşür. Hayatı oluşturan müziğe kulak vermek, o nağmeyi duymak, adımlarımızı ona göre atmak zorundayız. Aksi takdirde ne zaman öleceğimizi bilmediğimiz bir hayatta kafamıza göre yaptığımız planlar, her zaman hayal kırıklığıyla, her zaman küskünlükle ve her zaman bir sıkıntıyla bize geri dönmek zorundadır.

Eh, öte yandan bakarsan kaotik dünyada yaşamak aslında çok kolay! Hiçbir medenî ya da teknolojik imkânın olmadığı vahşi dünyada hayatta kalmış atalarının davranışlarını bugün aynıyla tekrarlamıyorsun, öyle bir seçenek artık mümkün değil. Çünkü etrafın bambaşka bir evrenle çevrildi. Şimdi gümbür gümbür çalan kaosun müziğini fark edersen ve gerçekten hayatına hâkim

olan esas düzenin ne olduğunu anlarsan; buradaki her türlü imkân seni daraltan, güvenlik hapishanesine sokan bir cendere olmak yerine, senin bu kaosta rahatlıkla kendi yolunu bulabilmeni sağlayan benzersiz araçlara dönüşecek. Sadece *dinle*...

KIRILGANLIKTAN KURTULMAK

Kaosun eğitimsiz ve dünya görgüsü eksik zihinlere korkutucu görünen ritmine mukabil, düzen arayışımız hiç bitmedi. Ama kurduğumuz düzenlerin kırılganlığı, dayanıksızlığı ve sıkıcılığı, bizi her zaman büyük hayal kırıklıkları ile karşılaştırdı. Büyük ekonomik sistemler, o devasa şehirler, sağlık sistemlerimiz, spor salonlarında yahut sağlık merkezlerinde emek zahmet geliştirmeye çalıştığımız bedenlerimiz, boyumuzdan büyük laflar etmemize imkân veren ideolojik cin fikirlerimiz, devletlerimiz ve ihtiraslarımız... Hepsi ne kadar da kırılgandır, dikkat ettin mi? Kaos hafif bir fiske vurduğunda hepsi Babil Kulesi gibi dağılıverir. Hafif bir salgın hastalık, küreselleşen dünyanın özgüvenli insanlarını evlerine hapsedebilir. Plastik çöpler, dünyayı yaşanmaz hale getirebilir. Bir bilgisayar virüsü, hafızamızı silebilir. Bir veliahtın kurşunlanması, dünyayı savaşla hercümerç edebilir.

Kırılgan olmamak, her üflemede yıkılmamak için tabiat en iyi öğretmendir.

Kaosa ve tabiî ezgilere yabancılaşmış insanın kurduğu ister bireysel ister sosyal tüm planlar, kaosa karşı *kırılgan*dır. Ekonomi uzmanlarının tahminleri hiç tutmaz, hava durumu bir türlü uzun vadeli olarak öngörülemez, sağlık uygulamalarımız sürekli değişir, doktorlar hasta olur, finans uzmanları iflas eder, Titanikler batar, krizler bitmez... Üzerine bodoslama gelen treni, burnunun ucuna gelene kadar göremeyen bir varlıktır günümüz insanı. Bilgi, ideolojiler, modeller, varsayımlar, ezberler hep kırılgandır.

Kırılganlıktan korunmanın yolu, dayanıklı olmak değildir. En dayanıklı şeyler de kırılgandır. Mesele, sadece nereye kadar dayanıklı olduğudur. Babil Kulesi o nedenle kadim bir derstir; belki insana "sağlam" gözükür ama *sistemin* şöyle bir üflemesi ile [illegible]

bil kağıdından yapılmışçasına dağılır gider. Bir depremin neler yapabildiğini biliyorsun, değil mi?

Kelebek etkisi, hesap edilemeyecek kadar küçük hareketlerin ya da değişikliklerin, yakın gelecekte çok büyük farklar yaratabilme potansiyelini ifade eder.

"Kırılganlığın çaresi dayanıklı olmak değil, 'antikırılgan' olmaktır." der Nassim Nicholas Taleb.[8] Antikırılgan yapılar, kaostan fayda sağlayan sistemlerdir. Mesela canlılık antikırılgandır. Bu nedenle canlılar ölürken, canlılık devam eder. Tabiat, kozmos antikırılgandır; madde yapılıp yıkılırken, sistem devam eder. Milyarlarca yıllık deneme yanılma süreçlerinin bilgeliği, antikırılganlığın kaynağıdır. Kırılgan olmamak, her üflemede yıkılmamak için tabiat en iyi öğretmendir. Tabiatı anlayıp hayatına yansıtabildikçe, antikırılgan olabileceğini fark et ve tabiattan her kopuşumuzda neden bu kadar kırılgan hale geldiğimize bir de bu açıdan bak...

Kırılganlığa karşı en önemli önlem, dar seçeneklerin içinde sıkışmaktan uzak durmaktır. Tek bir yolu olan, o yola bir kaya düştüğünde tıkanır kalır; artık ilerleyemez olur. Düşüncede ve hayatta seçeneklerini arttırmak, zihnini ve şansını açar. Bak, biyoloji milyarlarca senedir ne yapıyor? Üretebildiği kadar canlı çeşitliliği üretiyor; her üremede, aynı anne babadan da gelse yavrular hep farklı ve benzersiz oluyor. İşte bu seçeneklilik, seçenek bolluğu sayesinde, canlılar ölse de yaşam devam ediyor. Bizler gitsek de genetik bilgimiz varlığını sürdürüyor.

Ezberlerinin ötesindeki seçeneklere bak, onları fark et. Başkalarının seçenekleriyle zenginleşemeyeceğini, kendi seçeneklerini keşfetmen gerektiğini hatırla...

GELECEK HİÇ OLMADIĞI KADAR YAKIN VE ÖNEMLİ

"Düzen yanılsaması" içinde yaşadığın ama aslında kaotik olan şu dünyada fark etmen gereken çok önemli bir şey daha var: Buranın

8 N. N. Taleb, Antifragile: Things That Gain from Disorder (2014), Random House Trade, ISBN: 978 0812979688

ana kurallarından bir tanesine *kelebek etkisi* derler. Kelebek etkisi; hesap edilemeyecek kadar küçük hareketlerin ya da değişikliklerin, yakın gelecekte çok büyük farklar yaratabilme potansiyelini ifade eder. Hangi küçük etkinin ne kadar büyük bir farka sebep olacağını öngörebilme imkânımız ise çoğu zaman yoktur. İşi ilginç ve sürprizli yapan kısmı da aslında burasıdır. İşte hayatın bizim için aslında toplamda belirsiz olmasının, öngörüde bulunamamamızın temel nedeni, her şeyin bu kelebek etkisi denen sihirli etkiye tâbi olmasıdır.

Bugün yaptığın her seçim, yapmadığın her davranış, düşündüğün her düşünce, içinden geçen her bir duygu parçası aslında kelebek etkisi üzerinden geleceğinle ilgili nice dalgalanımlar, nice hareketler yaratıyor. Onun için bugün, şu anda ve şimdi hayatında yapmaya niyet ettiğin, karar verdiğin, hiç harekete geçmesen bile zihninde tasarladığın her şeyin, yarın bir gün zihninden içinde yaşadığın evrene dalga dalga yayılacak etkiler oluşturduğunu fark etmelisin. Bu etkiler senin "başıma gelenler" dediğin, "hayatım" dediğin şeyi meydana getirmede belki en büyük paya sahip olan şeyler; bunu net olarak görmen lazım.

Evet bugün, bu anda ve burada yaptığın seçimler geleceğini şekillendirmede çok önemli rol oynuyor. Üstelik ilginç bir şey daha var. Kafanda kurduğun uzun vadeli planların, hayatını etkileme konusunda neredeyse hiçbir şansları yok! Çünkü arka planda kendinin dahi fark etmekte zorlanacağın minik dalgalanmaların, küçük yalpalamaların, arzuların, isteklerin, korkuların ve endişelerin senin geleceğini yaratan esas fâiller olacak. İşte böyle sevgili kardeşim; içeride belki senden habersiz milyonlarca kelebek kanat çırpıyor ama sen ne yazık ki onların çok üstünde ve onlardan ayrı olarak, gerçeklikten kopuk, ezberletilmiş, zanlara dayalı bir hayat planına göre yaşıyorsun. Oysa gördüğün gibi, geleceğini inşa eden esas sâikler, o arka planda kendine yabancılaşmış olanla

Kendini ne kadar iyi tanır, kendinle ne kadar iyi sohbet edebilir halde olursan; gelecekteki hayatını o kadar verimli, o kadar amacına uygun, o kadar kendine has şekilde inşa edebilme şansın olacak.

rın belki de hiç fark etmediği küçük, duygusal ya da zihinsel dalgalanmalar oluyor.

Peki, böyle bir dünyada kaderin sazını eline almanın yolu ne?

Yeni dünyada senin en önemli cesaret hamlen, kendini tanımak için atacağın irili ufaklı bütün o adımlar olacak.

Binlerce yıldır söylediler ama biz dinlemedik. Bugün de söylüyorlar fakat yine pek dinleyemiyoruz. İçindeki en küçük dalgalanmayla bile tarihi değiştirebilme potansiyeline sahip bir varlık olarak önce tanıman gereken şey kendinsin, önce fark etmen gereken şey benliğin, önce keşfetmen gereken şey kendi iç dünyan. Kendini ne kadar iyi tanır, kendinle ne kadar iyi sohbet edebilir halde olursan; gelecekteki hayatını o kadar verimli, o kadar amacına uygun, o kadar kendine has şekilde inşa edebilme şansın olacak. Bunun hiçbir garantisi yok gerçi; kendinle tanışmanın, kendinle sohbetin, kendinde derinleşmenin yöntemleri zaten sayısız ve sınırsız... Burada bulabileceğin şeyleri öngörebilme imkânın da yok. Ama bu hayatın tamamen sana özel bir macera olmasının ve hayatını "Bu macerayı iyi ki yaşadım, tekrar gelsem gene yaşardım!" diyebilecek bir doygunlukta yaşamanın esas şartı, başlangıç noktası şurada: Kendini fark etmen, kendini tanıman ve kendinde derinleşmen.

Gelecek, bugün attığın adımlarla şekillenecek. Dışarıdaki şartlar ne olursa olsun, bu şartların sana sunacağı imkânlar, senin o şartlarla ilgili davranışların tarafından belirlenecek. Korkuların, seni hamle yapmaktan her zaman alıkoyacak. Geçici iştah ve arzuların, seni her zaman belli taraflara doğru yönlendirecek. Oysa korkularını, arzularını, hayallerini ve daha içinde ne varsa onların hepsini sıklıkla gözden geçirebildiğin, sıklıkla dönüştürebildiğin bir hayat; aslında dizginlerini büyük oranda elinde tuttuğun bir hayata dönüşebilir. Ancak sana öğretilmiş seçimlerle yaşamayı reva gören sistemlere ve senden önce kurgulanmış planlara bıraktığın takdirde, bu hayatın senin hayatın olamayacağını fark edeceksin! O kurgusal kuralların seni daraltttığını hissettiğin zamanlarda, bunlara naif anarşizm bakış açısıyla

Sadece hareketlerin ve kararların değil; düşüncelerin, niyetlerin, arzuların ve korkuların da geleceğini şekillendiriyor.

saldırmanın seni bir yere götürmeyeceğini de bil. İçinde yaşadığın hayatın tüm kurallarıyla, imkânlarıyla, sınırlayıcılarıyla yahut kısıtlılıklarıyla sana verilmiş bir başlangıç noktası olduğunu anla ve bundan sonra her geçen gün kendini daha iyi tanıyarak, kendini tanımak için her türlü fırsatı değerlendirerek, bu başlangıç noktasını neye dönüştürebileceğini fark et! Yeni dünyada senin en önemli cesaret hamlen, kendini tanımak için atacağın irili ufaklı bütün o adımlar olacak.

"Gelecek" dediğimiz kavramın aslında çok önemli ve farklı bir özelliği var, o da çok hızlı geliyor olması! Daha dün bilim kurgu romanlarında ya da filmlerinde karşılaştığımız, hayal ürünü şeylerin çok fevkinde bir ortamda yaşayacağımızı düşünemiyorduk bile. Ama şu aralar, 2000'lerin öncesinde hayal dahi edilmemiş imkânlar günlük hayatımızın ayrılmaz parçaları arasına girdiler bile. Sadece teknolojik olarak da değil; yapısal, düşünsel anlamda ve yaşam tarzı anlamında pek etkili bir dönüşümler dizisinden geçtik, geçiyoruz.

Gelecek o kadar hızlı değişiyor ki artık bu geleceği beklemek gibi bir lüksün yok. Oturup da "Gelecekte şu meslek önemli olacak, şu fırsatlar doğacak, bunlar böyle olmazsa da onun yerine şöyle yapayım..." tarzındaki düşüncelerle boğuşmaktan kurtulman gerek. Dış dünyada olacak değişiklikleri bekleyip, bunları öngörmeye çalışmak ve hareketlerini, kariyerini, sağlığını ona göre düzenlemeye girişmek artık beyhude bir çaba. Zira gelecek artık hava durumundan daha belirsiz...

Bu kadar hızlı gelen bir geleceğin olduğu ortamda en önemli silahlarından bir tanesi, aslında senin tüm hareketlerinin geleceği oluşturmada her zamankinden daha fazla etkili olduğunu fark etmen. Demek istediğim şu: Bugün yaptığın her türlü tercih, geleceğini şekillendiriyor. Bir de belki dışarıda hiç fark etmediğin bir şeyi hatırlatayım sana. Sadece hareketlerin ve kararların değil; düşüncelerin, niyetlerin, arzuların ve korkuların da geleceğini şekillendiriyor. Eh, böyle hızlı değişen bir yerde, yukarıda bah

settiğimiz kelebek etkisinden en yüksek faydayı sağlayabilmen için, dış dünyada hâkim olamayacağın değişkenlerin senin istediğin doğrultusunda gitmesini beklememen, o kurban psikolojisinden hızla kurtulman lazım. Kendi içine dön bir bak; hakikaten etki sini belki de hiç fark etmediğin kendi iç dünyan, kendi düşünce lerin, kendi kararların, kendi korkuların üzerine çalışman, en isabetli kariyer yatırımın olacak.

Bugün, şimdi, bulunduğun bu ortamda elindekileri ve elinde *olmayanları* fark ederek, ulaşabileceğin rotaları doğru hesaplayarak, şu anda yapabileceklerine konsantre olman, en önemli başlangıç noktan. Bir de bu kararları veren, bu adımları atan *sen*in, kendi iç dünyanla ne kadar iyi tanışık olduğun meselesi var ki bu gerçeklik, geleceğini nasıl şekillendireceğini belirleyecek. İster on altı ister seksen altı yaşında ol, bu gerçek değişmeyecek.

Duygusal sağlamlık, düşüncelerindeki saflık, niyetlerindeki duruluk; bunların tamamı senin yarın ne yapabileceğin konusundaki en önemli silahların yahut en önemli engellerin. Eğer bunları fark edebilirsen, adeta freninden boşalmış bir tren gibi üzerine gelen gelecek karşısında son derece güvenli ve kendinden emin adımlar atabilirsin. Çünkü artık iki yıl sonra, üç yıl sonra dünyanın ne hale geleceğini öngörebilir durumda değiliz. 2019'da bu dünyada hiç kimse Covid-19 gibi bir şeyin hayatımızı altüst edeceğini beklemiyordu ama onu bile yaşadık. Bu düzenler dünyasında, öngörülebilirlik dünyasında hiç hesap edemediğimiz şeyler başımıza geldi. Belki de en büyük global derslerden bir tanesini bütün insanlık olarak, hep beraber aldık. Eğer bu dersi doğru aldıysak bize söylediği şey, "uzun vadeli tehditleri tespit etme çalışmalarını bir kenara bırakıp, uzun vadeli olarak güçlü taraflarımızı daha da güçlendirme çalışmalarına odaklanmak" olmalı.

Ne kadar donanımlı, ne kadar bağışıklık sahibi, ne kadar duru niyetli olabilirsek; geleceği şekillendirme konusunda irili ufaklı yapacağımız tüm hamleler, tüm kararlar bize olumlu sonuçlar olarak geri dönecek.

Benim bundan şüphem yok, senin de şüphen olmasın.

PSİKOLOJİK BAĞIŞIKLIĞIN ARTIK ÇOK DAHA ÖNEMLİ

Bağışıklık aslında bozucu etkilere, hastalıklara ya da zarar verebilecek etkenlere karşı dirençli olma kapasitemizi belirten bir sözcük olarak kullanılıyor. Biz bu sözcüğü genellikle fiziksel bedenimizin hastalık yapıcı unsurlara ne kadar tepki verebildiği ya da onlarla ne kadar iyi savaşabildiği konusunda kullanıyoruz. Bu gerçekten de doğru. Eğer fiziksel bağışıklık sistemimiz zindeyse, hastalık yapıcı şeyi evvelden tanıyorsa, güzel talim yapmışsa, hazırlığı varsa, sorun çıkaranlarla başarılı şekilde baş ediyor ve vücudumuzun düzeninin, sisteminin bozulmaması ancak bu sayede mümkün oluyor. Bedensel sağlığımızı sürdürmemizin altında bağışıklık sistemi dediğimiz sistemimizin önceden iyi hazırlanmış olması yatıyor, bu temel bir prensip. Biliyorsun, hayatımız boyunca irili ufaklı birçok düzen bozucu etken ve hadiseyle karşılaşırız. Mesela yediğimiz bazı yiyeceklerde, biz farkında olmasak da mikroplar, çeşitli kirleticiler, zararlı maddeler vardır. Bunlar az miktarda alındığında, vücudumuzun direncini ve bağışıklığını arttırırlar. Fiziksel bağışıklık sistemi, bu açıdan neredeyse hepimizin az çok bildiği bir konudur. Ancak psikolojik bağışıklık sistemimiz onun kadar harcıâlem bir konu değil henüz...

Psikolojimizin bağışıklığını çok fazla ele almayız, çok fazla düşünmeyiz. Genellikle başımıza kötü hadiseler gelmeden önce, bu hadiselerle nasıl baş edebileceğimizi ya da duygusal durumumuz sallantıya girdiğinde olumlu tarafa nasıl geçebileceğimizi çok fazla kafaya takmayız. Savaşa hazırlık, barış zamanlarında yapılır. Psikolojik bağışıklık da böyle bir konudur. Tabiri caizse psikolojimizi bozan olaylara karşı zihinsel donanımımızın savaşçı antikorlar üretebilme becerisi diye tanımlayabiliriz bu sistemin gücünü. Ne yapar o savaşçı antikorlar? Nasıl ki fiziksel bağışıklık sistemimiz mikroplara karşı özel moleküller salgılayıp onları etkisiz hale getirdiğinde bunlara antikor deniyorsa, psikolojik bağışıklık sistemimizde de böyle bir durum var. Eğer önceden hazırlıklıysak, psikolojimizi bozan, bizi hareket edemez ya da düşünemez vaziyette tutan birçok etkeni de böylece etkisiz hale getirebiliriz. Buna kısaca psikolojik bağışıklık sistemi adını veriyoruz.

Normalde bağışıklık sistemleri nasıl geliştiriliyor, buraya da bir bakalım. Fiziksel bağışıklık sistemi, psikolojik bağışıklık sistemimiz açısından nasıl ilham olabilir? Biliyorsun, mesela çocukluğundan beri sana aşılar yapılıyor. Bu aşılar mikropların zayıflatılmış versiyonlarını vücuduna veriyor ve bu zayıflatılmış versiyonlar sayesinde vücudun o mikrobun özelliklerini öğrenip, ona karşı antikor dediğimiz maddeleri geliştiriyor.

Peki, psikolojik bağışıklığını geliştirmek için bunu zihinsel yönde nasıl yapabilirsin? Bunun için önce dünyadan haberdar olmalısın. Dünyadaki iyilikleri, kötülükleri ve var olan her şeyi "olduğu gibi" algılayabilmen için bakış açını genişletmen lazım. Mesela iyi bir edebiyat okuru; dünyada olup bitenlere, insanlık düşüncesinde dönenlere dair kendi hayatında kazanabileceğine nispetle katbekat fazla tecrübe kazanarak olumsuzluklara karşı adeta aşılı hale gelir. Seçimlerinde, seçenek bolluğu sana nasıl özgürlük sağlıyorsa; düşünce zenginliği de zihnine özgürlük, dayanıklılık ve alternatif sağlar. Sanatla, estetikle çokça meşgul olan zihinler; dünyanın bozucu etkilerinin içerisindeki sanatı, estetiği ve gizli mahareti görebilirler. Farklı bilgi alanlarından istifade eden, zihinlerini bilgiyle donatan insanlar; dünyanın sadece kendi bildiği çerçeveden ibaret olmadığını, çok daha büyük bir hikâyenin içinde yaşadıklarını fark ederek başlarına gelen iyi ya da kötü herhangi bir şeyi daha büyük bir resmin içerisinde değerlendirebilme avantajını kazanırlar. Yani fiziksel aşılar (en azından bazılarımıza göre) nasıl bedenimizi kuvvetlendiriyorsa; zihinsel, ruhsal aşılar da psikolojimizi ve duygusal dünyamızı kuvvetlendirir.

Kendine sorabileceğin en önemli sorulardan bir tanesi de şu: Başına kötü bir hadise geldiğinde bunun etkisini ne kadar süre boyunca hissediyorsun ve ne kadar süre sonra normale dönebiliyorsun? Bununla ilgili, *duygusal istikrar* ya da "*resilience*" dediğimiz meseleye bir bakalım istersen.[9] Başımıza olumlu yahut olumsuz hadiseler geldiğinde, bunlardan dolayı olumlu yahut olumsuz duygular hissetmek, bunlardan etkilenmek gayet normal ve insanîdir. Her zaman aynı duyguları aynı düzeyde hissederek bu dünyada yaşaya-

9 *IFA* 3 *Kitap, Sınırları Aşmak* okuyucuları bu başlığa aşinadır.

Duygusal bağışıklık ve istikrarı yerinde olmayan insanlar, "büyük sistemlerin" sevdiği kurbanlardır.

mayız. Senin de elbette iyi ve kötü duygular hissettiğin haller olacak. Kötü düşünceler de gelecek aklına, iyi düşünceler de. Faydalı şeyler de düşünebileceksin, faydasız şeyler de... Bunların sende yaratacağı muhtelif ruh hallerinin ve duygusal etkilerin tamamı normal. Normal olmayan, işlevselliğini bozan durumlar; olumlu ya da olumsuz duygulara çok uzun süre takılı kalma ve bir türlü normal işlevsel haline geri dönememe halidir. Bunlar psikolojik sarkacımızın bozuk, zihinsel bağışıklık sistemimizin zayıf olduğunun en bariz göstergeleridir. Nasıl ki fiziksel bağışıklık sistemin zayıf düştüğünde basit bir uçuk virüsü bile seni yatağa bağlı hale getirebiliyorsa yahut seni pek etkilemeyecek basit bir grip virüsü bağışıklık sistemin aciz kaldığında seni yatak döşek hasta edebiliyorsa; aynı şey psikolojik bağışıklığının zayıf düştüğü zamanlarda, başına gelen olaylara bağlı hissettiğin duyguların çok uzun süre etkisinde kalma durumlarında da geçerli. Özellikle olumsuz hadiseler bazı insanları gereğinden çok uzun süre o kötü duygu haline mahkum edebiliyor ve bu da çoğu zaman uzun süre sağlıklı işlev göstermeyi engelleyebiliyor.

Duygusal bağışıklık ve istikrarı yerinde olmayan insanlar, "büyük sistemlerin" sevdiği kurbanlardır. Böyle insanların moralleri, görece daha kolay bozulur. Daha endişeli olmaya meyillidirler ve bu gibi durumlarda, sistemin onlara sunduğu oyuncaklarla, tüketim olanaklarıyla, uyuşturucu seçenekleriyle ve dikkat çekici nice unsurlarla daha kolay "kaçış arama" ihtiyacına girerler. Sinirleri laçka etmeye yönelikmişçesine hazırlanan gündemler, haberler, içerikler; bu amaca yönelik olmasa bile, rastgele internet tüketicilerinin duygusal dirençlerini ve istikrarlarını zamanla zedeler. Duygusal istikrar; odaklanma ve özdenetim mekanizmalarına bağlı olarak çalışır. Özdenetimini elinden alan ve dikkatini kendi amaçları için oradan oraya sündüren tüm meşgaleler, zaman içinde bu önemli denge mekanizmanı bozma tehlikesi taşır. Senin istikrarın bozuldukça da sana daha çok eğlence, mal, hizmet ve yenilik pazarlayabilir.

Buna karşı hazırlıklı olmak için ne mi yapacaksın? Tabii ki fiziksel bağışıklığını kuvvetlendirmek için ne yapacaksan onu... İHA'ya uygun yaşayacak; hareket edecek, doğru beslenecek, iyi ilişkiler kuracak, stresini yönetmeyi öğrenecek ve kendini keşfetme çalışmalarına ağırlık verip zihinsel, psikolojik ve sosyal sınırlarını zorlayacaksın. Hayatına yenilik ve anlam katan her şey fiziksel bağışıklığını güçlendirdiği gibi, zihinsel ve psikolojik bağışıklığını güçlendirme potansiyelini de içinde barındırır. Sadece çabasız ve uzun yürüyüşler yapmanın, hafif ve orta derecedeki depresyona iyi geldiğini duymuş olabilirsin. Sadece günde on dört ila on altı saat aç kalabilmenin, birçok bedensel ve zihinsel problemi kökünden halledebildiğini belki sağda solda okumuşsundur. Eğer denk gelmediysen bana güven, bununla ilgili geniş literatür var. Sadece bedeninin ayarlarına uygun yaşamak bile psikolojik sağlığını çok olumlu etkiliyor.

Fabrika ayarlarının, psikolojine bakan tarafları da var. Mesela tahmin edeceğin gibi psikolojik hareketlilik, fiziksel hareketlilik kadar önemli. Farklı entelektüel deneyimleri, bilişsel deneyimleri, duygusal deneyimleri yaşamak, psikolojik bağışıklık için çok faydalıdır. Doğru beslenmek, doğru kaynaklara yönelmek, güzele bakmak, güzelden istifade etmek, güzel görmeye çalışmak çok önemli zihinsel egzersizlerdendir. O açıdan estetik, sanat ve edebiyat, hayatın ayrılmaz parçaları olmak zorunda...

Zaten psikolojik bağışıklığın en önemli parçasının, etrafında sevdiğin ve güvendiğin insanların bulunmasıyla çok alakalı olduğunu biliyorsun. Onlarla kurduğun doğru ilişkiler psikolojin açısından son derece etkili aşılar gibi görev görüyor ve onların varlığı birçok zorluğu baş edilebilir kılıyor. Stresi yönetmek meselesi de ağırlıklı olarak psikolojiyle alakalı bir durum. Çünkü bizi, diğer hayvanlardan farklı olarak dış dünyadaki hadiseler değil, kendi zihinsel kurgularımız sıkıntıya ve strese sokuyor. Anlayacağın, kendi stresini çoğu zaman kendin üretiyorsun; dışarıda özel bir şeyler olmasına gerek bile yok! Bunu fark ettiğinde, zihinsel stresini yönetmenin en iyi duygusal ve psikolojik bağışıklık çalışması olduğunu da fark edeceksin. Tabii hepsinin ötesinde seni

Yeni Dünyanın Cesur İnsanı yapan temel özelliği belki de en başta hatırlatmam lazımdı: Sınırlarını zorlamak! Cesaretle yeni ufuklara adım atmak, "benim işim değil" sözünü bir kenara bırakıp, şu dünyadan geçtiğin kısa süre içerisinde buradan istifadeni azamiye çıkarmaya çalışmak, en önemli psikolojik bağışıklık silahların olarak seni bekliyor.

Stres demişken; stres ve sıkıntı, yaşanmaktan kaçınılması gereken şeyler değil. Biliyorsun, stres dikkatimizi yaşadığımız duygulara ve içinde bulunduğumuz âna çekerek, şu andaki esas soruna odaklanmamızı ve onu fark etmemizi sağlar. Yani stres aslında pek faydalı bir şeydir! Ama çok uzun süre içinden çıkamadığımız, dikkatimizi versek bile bir türlü çözemediğimiz konularla baş başa kalmak, bize zamanla zarar vermeye başlıyor. İnsanı inciten, fiziksel ve psikolojik bağışıklığını düşüren, hayattaki işlevlerini engelleyen bu şeyin adı da "süreğen" yahut "kronik" stres. Elbette akut hadiselerde, ani olaylarda kendini kötü, sıkıntılı, üzüntülü, kederli ya da öfkeli hissetmen son derece normal. Fakat bu tip duygu hallerinin dışına çıkamama, böyle hislerin içinde uzun süre mahsur kalma hali, uzun vadede depresyon veya tükenmişlik dediğimiz durumların gelişmesine sebep olabiliyor. Bir kez içine düştükten sonra böyle hallerden kendi kendine çıkılması da pek kolay değil. Depresyondaki insanlara "Geçer geçer, takma kafana, o kadar da önemli değil..." demek genellikle pek bir anlam ifade etmiyor. Çünkü depresyon ve tükenmişlik gibi durumlar, uzun süren stresin duvarlarını ördüğü bir hücre gibi, insanı zamanla içine alıyor ve oradan çıkmasını imkânsız hale getiriyor.

Demek ki neymiş? Bütün sıkıntılar seni ancak işler yolunda giderken aldığın önlemler kadar etkileyebilirmiş. Ancak o önlemler seni oradan koruyabilirmiş. Dolayısıyla karnın tok sırtın pekken, henüz ciddi bir yaşamsal derdin yokken psikolojik bağışıklığınla ilgili alacağın her türlü önlem, unutma ki yarın bir gün sana "yol, köprü, su ve elektrik" olarak geri dönecektir.

Bu arada, psikolojik bağışıklıktan ya da fiziksel bağışıklıktan bahsederken farklı isimler kullanıyor olsak da aslında tek bir şeyden bahsettiğimizi sıklıkla hatırlatmam lazım. Çünkü beden, zihin,

ruh; hepsi ayrılmaz bir bütünün parçaları. Bizim onlara ayrı isim ler veriyor olmamız, tıpta ayrı ihtisas alanlarında inceliyor olma mız, bu konuları birbirinden ayrı konular yapmıyor. Biz insanlar, basitleştirelim ve anlayalım diye nesneleri parçalara böleriz. Aynı şeyi kendimize de yapıyoruz; ruhsal dünyamız, bedensel dünya mız, zihinsel dünyamız ayrı ayrıymış gibi bir algıya sahip olabiliyoruz. Halbuki bedensel sağlığın yerinde olmadığında, ruhsal ve zihinsel aparatın da doğru çalışmaz. Ruhsal ve zihinsel aparat yerli yerinde çalışmadığında da bu, bedenine çeşitli rahatsızlıklar ve problemler olarak yansır.

Çok iyi biliyorsun ki kendini üzgün hissettiğinde yürüyüşün bile değişir, konuşmanın tonu ve ritmi bile değişir. Ama kendini iyi, neşeli ya da aşk dolu hissettiğinde, hepsi sadece zihnindeki şeyler olmasına rağmen bedenine yansır. Zaten uzun süreli ruhsal ve zihinsel sıkıntı durumlarının "somatizasyon" adını verdiğimiz bedensel rahatsızlıklara sebep olduğunu çok iyi biliyoruz. Onun için bu sistemi bir bütün olarak ele almak ve bu bütünlük içerisinde bir barış hali yakalamak çok önemli. Çünkü adına sağlık dediğimiz şey -bildiğin gibi- bütün sistemi kapsayan, bütüncül barış halidir ve bu barış hali maalesef modern insanın gözünden çok fazla kaçıyor ya da kaçırılıyor. Birçok insan zihnindeki sorunları vitamin hapı alarak iyileştirmeye çalışırken, başka çok sayıda insan da bedensel rahatsızlıklarını psikolojik ya da zihinsel tekniklerle düzeltmeye çabalıyor. Bu gibi beyhude çabaların, zihin-beden bütünlüğünü parçalayan güncel anlayışımızın yan etkileri olduğunu unutmamak lazım.

Her veçhemiz, her açımız ayrı bir ilgiye muhtaç. Ancak "beden-ruh-zihin" bütünlüğü ile uğraşma ustalığı, aslında bütüncül bir bakış sağlandığında çok kolay halledilebilecek bir mesele. Her alanın ayrı mütehassısına yahut kendini bu alanların her birinde uzmanlaştırmana gerek yok. Kendini bedensel, zihinsel olarak iyi hissettiğin

Kendini bedensel, zihinsel olarak iyi hissettiğin hallerin hayatındaki sayısını arttırmanın; seni üzen, yoran, hasta eden her şeyi hayatından çıkarmanın yollarını öğrenmeye başlaman lazım.

hallerin hayatındaki sayısını arttırmanın; seni üzen, yoran, hasta eden her şeyi hayatından çıkarmanın yollarını öğrenmeye başlaman lazım. Çünkü adına *yaşam bilgeliği* denen şey zaman içerisinde ancak böyle inşa ediliyor.

İnsan sadece bedensel, zihinsel haz almak için bu dünyada değil. Maalesef çoğumuz bu türden hazların peşinde bir ömür boyu sürüklenebiliyoruz. Bir de ruhsal hazlarımız, yüksek hazlarımız var. Bedenimizi, zihnimizi, ruhumuzu rahatlatan faaliyetlerimiz var. Bunların hayatımızdaki miktarını arttırdığımızda o bütünsel sağlığın nasıl bir şey olduğunu deneyimlemeye başlıyoruz.

Evet, önce bedenine dikkat etmelisin; başlangıç için en önemli kısım orası. Ama hemen arkasından ağzından girene dikkat ettiğin gibi kulağından girene de, gözünden girene de dikkat etmeyi ihmal etmemelisin. Çünkü onlar ruhunu besleyen kanallar. Unutma, oraya ne girerse o çıkar; çöp girerse çöp, gül girerse de gül...

CESARETİN BİÇİMİ DEĞİŞİYOR

Cesaret bizde niye var? Niye diğer canlılarda yok da sadece insanda var? Çünkü insan gibi bir canlının bu denli zayıf ve çıplak bir bedenle, doğanın vahşi koşulları içerisinde hayatta kalabilmesi için böyle bir özelliğe ihtiyacı olduğu açık. Cesaret, tabiatta hayatta kalmak için atalarımızın yüz binlerce yıldır çok işine yaramış olmalı. Bu çıplak ve zayıf hallerine rağmen tabiatın onca değişken koşulunda, sayısız tehlikenin tehdidi altında, türlü yokluk ve korku içinde hayatta kalmış olmalarının en makul açıklaması bu. Ama şimdi sen ne vahşi hayvanlarla karşı karşıyasın ne öldürücü bir açlık tehlikesi yaşıyorsun ne de dış hava koşullarının taarruzu altındasın. Tamamen senin gibi insanların kurduğu korunaklı bir medeniyet içerisinde, iaşesi devamlı sağlanan, güvenliği şimdiye kadar hiç olmadığı kadar sağlam hale getirilmiş bir ortamın çocuğusun. Vaziyet böyleyken, burada artık atalarının tabiatta gösterdiği o gözü pekliğin çok fazla yeri ve gereği yok. Böyle bir fiziksel cesaret, ancak filmlerdeki mafya babalarının veya kabadayıların göstereceği türden faaliyetlerde yahut tehlikeli spor tutkunlarının keyfî faaliyetleri

nin bir parçası olarak, hayatımızda gittikçe daha az mecburi ve seçmeli hale gelmeye başlıyor.

Peki, bizim esas cesaret adımlarımız neler? Biz bu cesaret duygusunu bugün nerede kullanabiliriz? Hayatındaki büyük değişikliklere şöyle geniş açıyla ve alıcı gözle bakacak olursan, başına gelen hemen hemen hiçbir şeyin senin hesapladığın adımlarla olmadığını görebilirsin.

Hayallerin ve gerçekte yaşadığın şeyler arasında çok büyük farklar olabilir ama geldiğin noktada, o olumlu ya da olumsuz sonucun nelerden dolayı meydana geldiğine şöyle bir bakarsan, seni o noktaya getirenin aslında sayısız küçük karardan, sayısız küçük adımdan ibaret olduğunu anlarsın. Evet, bunlar olumlu da olumsuz da olabilir. Hepsinin arkasında bizim zihnen ve iradî olarak hesaplayamadığımız, hâkim olamadığımız sayısız değişken var. Bu kadar çok değişkenin bir araya gelerek hayatımızı inşa ettiği bir yerde, kocaman kocaman laflarla, kocaman kocaman atılımlarla büyük işler becerebileceğimizi düşünmek, aslında birçoğumuzun sıradan hayatında çok da işe yarar bir düşünce biçimi gibi gözükmüyor.

Bence bir insanın en önemli cesaret hamlesi; şimdi, şu anda alacağı küçük kararlarda, kendisine en uygun adımı atabilmek. "Etraftakiler ne der? Bugüne kadar böyle yaptım, bundan sonra da böyle yaparım." ya da "Kimse şimdiye kadar böyle yapmadı ki..." endişelerini bir kenara bırakıp, eğer o anda sadece senin atabileceğin bir adım, senin verebileceğin bir karar varsa ve bunu vermek için gerçekten yeterli nedenin varsa işte tam burada bir cesaret hamlesi göstermen gerekiyor. Bu küçük cesaret hamleleri birikerek bir süre sonra seni, *yeni dünyanın cesur insanlarından* biri haline getiriyor. Yani cesaret cesaret diye kılıç kalkanla ortaya atlayan bir insan değil, hayatının her ânında yapabileceği şeylere bilgece karar verebilme özgürlüğüne kavuşmuş bir insan oluyorsun.

Hayatındaki o küçük karar anlarında kendini özgür ve cesur hissedebildiğin takdirde, hiç merak etme, bütün yolların açıktır. Belki bugün bazı şeyleri yapmakta, bazı kararları almakta, bazı adımları atmakta zorlanıyor veya problemler yaşıyorsun. Bu çok

aslında hayat o kadar da devrimsel değişiklikler istemez. Hayata bakıp örnek alma alışkanlığını arttıracak olursan tabiatta devrim değil, evrim olduğunu fark edersin. Tabiat büyük zıplamalarla, hoplamalarla değil; tedrici gelişimlerle ve akışlarla ilerler. Devrimler de olur ama bunlar genellikle büyük felaket, afet ve yok oluşlar şeklindedir. Onlardan sonra, milyonlarca yıl boyunca ağır ama kararlı bir biçimde yeni evrim dalları ve imkânlar çeşitlenerek devam eder. İnsanların dünyayla ilişkisine ve toplumsal yapıların ilerlemesine bir bak. Devrimle devrilmeyen devrim yoktur bizde. Her devrim bir başka devrimle devrilir ve maalesef öncekinin yarattığı artı eksi ne varsa hepsi topyekûn silinmeye çalışılır. Halbuki tabiat böyle değildir. Tabiatta her bir amel, her bir olay, bir sonrakinin ya da daha sonrakilerin harcını veya temelini oluşturur. Böylece birikimli, bilgeleşen ve zaman içerisinde bilgi üretip zenginleşen bir orkestraya dönüşür. Tabiat gibi yaşamayı tercih etmek, tabiattan ders almak, her dem olduğu gibi bugün de en önemli bilgelik kaynağımız olabilir.

BİLMİYORSUN! FARK ET!

Sana entelektüel zihnini sorsam, bildiklerinle bilmediklerinin oranı nedir desem, düşünen zihnin kesinlikle diyecek ki "Bilmediklerim çok fazla ve bildiklerim neredeyse hiç yok!" Fakat günlük hayatındaki davranışlarına, kendinle ilgili düşüncelerine, diğer insanlarla ilgili yargılarına bakacak olursan eğer, derin bir sondaj yaparsak o kısma doğru, neredeyse her şeyin "bildiğini zannettiklerinden" oluştuğunu ve "aslında hiç de bir şey bilmediğin" gerçeğinin hiç nazarına gelmediğini fark edeceksin. Bu hepimiz için böyle, sadece senin için değil. Yani hepimiz içimizde, bildiğimiz bir dünyada yaşadığımızı zannederiz. Peki neden böyle bir yanılgı içindeyiz? Üstelik düşünen zihnimiz biliyor ki aslında bu dünyada bilmediğimiz sayısız şey var ve bildiğimizi zannettiğimiz şeylerin birçoğu da aslında doğrudan bilmediğimiz şeyler... Sadece haberdar olduğumuz ya da zannettiğimiz şeyler. Biz neden böyle bir yanılgı içindeyiz? Çünkü etrafımızdaki insanlarda hep aynı sonucu gördük, onlardan hep aynı şeyi öğrendik. Annele

Cesaret, akşam yatarken "Sabah yürüyüş yapacağım." diye uyuyup, sabah sıcak yatağın ve ağırlaşmış bedenin itirazlarını dinlemeden o kararı yerine getirebilmektedir.

normal, dış şartlar her zaman bize uygun olmak için tasarlanmadı. Ama zaten cesaret ne için var? Dış şartlar ne olursa olsun, ortam nasıl olursa olsun, bizim gitmek istediğimiz yöne dair uygun fırsatları yakaladığımız anda adım atabilmemiz için var.

Bu açıdan dünyaya cesur gözlerle bakmayı alışkanlık haline getirmiş insanlar için her bir an, aslında devrimci bir cesaret hamlesidir. Bunu sıklıkla kendine hatırlattığın takdirde, büyük kahramanlık hikâyelerinde ve filmlerde doyasıya eğlenebilir ama hayatın ondan biraz farklı bir şey olduğunu çok kısa sürede fark edebilirsin.

Bu arada, ilginç bulabileceğin bir gözlemimi de seninle paylaşmama izin ver lütfen: Tam gün süren bazı uzun eğitimlerimde katılımcılardan kimileri eğitimin ancak yarısına kadar kalabiliyor, öğleden sonraki oturuma katılamıyordu. Ve genellikle o yarıda bırakanlardan birkaçı da daha sonra bana ilginç mesajlar atıyordu: "Hocam, erken ayrılmak durumunda kaldım ama katıldığım kısımdan çok etkilendim. Düşündüm, işimi bırakmayı istiyorum. Ne dersiniz? Acaba sizce bu fazla radikal bir karar mı?" Mesajlar sadece iş bırakmakla ilgili de değil; seyahatlere çıkmak, boşanmak, riskli bir şey yapmak gibi sayısız düşünce geliyor insana, bir kez gaza gelmeyegörsün! Ben de onlara cevaben, eğitimin ikinci yarısına kalsaydınız buna gerek olmadığını fark edecektiniz, derim genellikle. Çünkü eğitimin ikinci yarısında işte bu cesaret dediğimiz şeyin aslında hangi alanlarda gösterilmesi gerektiğini konuşuruz. Cesaret, akşam yatarken "Sabah yürüyüş yapacağım." diye uyuyup, sabah sıcak yatağın ve ağırlaşmış bedenin itirazlarını dinlemeden o kararı yerine getirebilmektedir. Tam acıkmadan, sana sunulan lezzetli bir atıştırmalığı reddedebilmektedir. Öfkelendiğinde, kendini sakin tutabilmektedir. Her gün hayatında daha iyi olduğunu düşündüğün yönlere doğru minik bir değişiklik yapabilmektedir.

Eh, elbette insan içindeki o kaplanın kükremesini bir kere duyduğunda, onu illa büyük bir yerlere yönlendirmek istiyor. Halbuki

aslında hayat o kadar da devrimsel değişiklikler istemez. Hayata bakıp örnek alma alışkanlığını arttıracak olursan tabiatta devrim değil, evrim olduğunu fark edersin. Tabiat büyük zıplamalarla, hoplamalarla değil; tedrici gelişimlerle ve akışlarla ilerler. Devrimler de olur ama bunlar genellikle büyük felaket, afet ve yok oluşlar şeklindedir. Onlardan sonra, milyonlarca yıl boyunca ağır ama kararlı bir biçimde yeni evrim dalları ve imkânlar çeşitlenerek devam eder. İnsanların dünyayla ilişkisine ve toplumsal yapıların ilerlemesine bir bak. Devrimle devrilmeyen devrim yoktur bizde. Her devrim bir başka devrimle devrilir ve maalesef öncekinin yarattığı artı eksi ne varsa hepsi topyekûn silinmeye çalışılır. Halbuki tabiat böyle değildir. Tabiatta her bir amel, her bir olay, bir sonrakinin ya da daha sonrakilerin harcını veya temelini oluşturur. Böylece birikimli, bilgeleşen ve zaman içerisinde bilgi üretip zenginleşen bir orkestraya dönüşür. Tabiat gibi yaşamayı tercih etmek, tabiattan ders almak, her dem olduğu gibi bugün de en önemli bilgelik kaynağımız olabilir.

BİLMİYORSUN! FARK ET!

Sana entelektüel zihnini sorsam, bildiklerinle bilmediklerinin oranı nedir desem, düşünen zihnin kesinlikle diyecek ki "Bilmediklerim çok fazla ve bildiklerim neredeyse hiç yok!" Fakat günlük hayatındaki davranışlarına, kendinle ilgili düşüncelerine, diğer insanlarla ilgili yargılarına bakacak olursan eğer, derin bir sondaj yaparsak o kısma doğru, neredeyse her şeyin "bildiğini zannettiklerinden" oluştuğunu ve "aslında hiç de bir şey bilmediğin" gerçeğinin hiç nazarına gelmediğini fark edeceksin. Bu hepimiz için böyle, sadece senin için değil. Yani hepimiz içimizde, bildiğimiz bir dünyada yaşadığımızı zannederiz. Peki neden böyle bir yanılgı içindeyiz? Üstelik düşünen zihnimiz biliyor ki aslında bu dünyada bilmediğimiz sayısız şey var ve bildiğimizi zannettiğimiz şeylerin birçoğu da aslında doğrudan bilmediğimiz şeyler... Sadece haberdar olduğumuz ya da zannettiğimiz şeyler. Biz neden böyle bir yanılgı içindeyiz? Çünkü etrafımızdaki insanlarda hep aynı örüntüyü gördük, onlardan hep aynı şeyi öğrendik. Annele

rimiz, babalarımız hep bir şeyleri biliyorlardı, büyüklerimiz hep biliyorlardı, düşünürler hep biliyorlardı veya biliyor gibi gözüküyorlardı. Her ne kadar kendinden şüphe eden, düşüncelerini inşa etmek için kendini değiştirmeye çalışan birçok düşünürün, filozofun ya da gönül insanının eserlerini okusalar, hatta onlarla bizzat tanışsalar bile çoğu, bunları sürekli olarak kendi bilgilerini destekleyecek, tahkim edecek ipuçları sağlayan kaynaklar gibi değerlendiriyordu. Öğrendiklerinden veya duyduklarından işlerine yarayan kadarını seçiyor, hatta sadece o kadarını duyuyorlardı. İşte bu kolaycı alışkanlık, aynıyla bize de sirayet etti. Bizim için de hayatta kesin olarak bildiğimizden emin olduğumuz bir şeylerle birlikte, birtakım bilmediğimiz şeyler de var. Ama o bilmediğimiz şeyler, hayatımızı yaşamamız için bize çok da önemli gelmiyor. Onları bilmemek çoğu zaman işimizi kolaylaştırıyor, kafamızın karışmasını engelliyor.

Tam bu noktada beni esas ilgilendiren konu, "bildiğimizi sandığımız" şeyler. Neleri bildiğimiz konusuna tâ baştan beri -tabiri caizse- çomak sokmayı ben çok seviyorum. Haydi, gel şimdi senin şu *kesin bilgilerini* de biraz kurcalayalım. Kendinle ilgili bildiğin her şeye bir bak. Bildiğini, kesinlikle bildiğinden emin olduğunu düşündüğün her şeye tekrar bir bak. Adın, inancın, milliyetin, kutsalların, sevdiklerin, düşmanların, korkuların, yeteneklerin... Ardından bıkmadan, usanmadan, sıklıkla aynı soruyu sor: Bunların hangileri senin hayatında gerçekten deneyimleyerek keşfettiğin gerçekler; hangileri diğer insanlardan duyduğun, diğer insanlar vasıtasıyla haberdar olduğun birtakım mâlumatlar?

Eğer kendinle ve kendi iç dünyanla ilgili bildiklerini gerçekten böyle sınayacak olursan ve bunlara "Nereden biliyorum?" sorusunu soracak olursan, daha önce de seninle epeyce sohbetini yaptığımız gibi aslında gerçekten hiçbir şeyi bilmiyor olduğunu fark edeceksin.

Peki, "bilmiyor" olmak bir acizlik hali midir?

Hayır!

Bilmiyor olmak, sana öğrenmenin kapısını açan şeydir.

Bilmiyor olmak ve bilmediğini fark etmek, sana gelişimin kapılarını açan şeydir. Adının neden öyle olduğunu, vatanının niye mukaddes olduğunu, inancının seni doğruya götürüp götürmeyeceğini, en sevdiğin yemeği niye sevdiğini, niye bu zamanda ve bu yerde doğup büyüdüğünü, niye sürekli o fikirleri savunduğunu, niye o kişiden hoşlanmadığını, bunu niye sürekli yaptığını, onu niye hiç denemediğini ve diğer birçok "kesin" bilgilerini, "aslında bilmediğini" fark et.

Unutma, bu dünyada yürürken "temâşâ edebilmek" ancak çocuksu bir zihinle mümkündür.

Bilmeme halinin yüceliğini fark edebilmek için, etrafımızdaki insanlardan şimdiye kadar gördüğümüz davranış kalıplarının dışına çıkmamız zorunludur. O da her gün sabah "Bilmiyorum!" diye uyanmaktan, bildiğimi zannettiğim her şeyi "Nereden biliyorum?" diye sınamaktan ve bilmeme halinin bu dünyayı ne kadar keyifli bir seyrangâh haline getirdiğini tekrar tekrar fark etmekten geçiyor.

Unutma, bu dünyada yürürken "temâşâ edebilmek" ancak çocuksu bir zihinle mümkündür. Fazla erişkin, fazla bilen, fazla kalıplı bir zihinle hiçbir manzaradan keyif alman; hiçbir ibreti, dersi görmen mümkün değildir. Onun için ancak "bilmeyen ve öğrenmeye açık" bir zihin, bu dünyadan geçerken kendini sürekli değiştirebilir, dönüştürebilir.

HAYATINI ADAMAYA DEĞER BİR ŞEYLER VAR

"Ölüm ölüm dediğin nedir ki gülüm, ben senin için yaşamayı göze almışım!"

Yaşadığımız kültürde, kolaylıkla bir şeyler için ölebilen, öldürebilen veya öldürülebilen insan modelinin anlamsız bir şekilde yüceltildiğini sıklıkla görebilirsin. Uğruna ölünecek inanç, ideal, hedef, amaç sayısızdır adeta. Vatanımız için, inancımız için, sevdiklerimiz için, takımımızın renkleri için (Ne demekse?) yahut aklımıza gelen herhangi bir şey için rahatlıkla ölebiliriz. Böyle modellerin moda olduğu yerlerde, tüm hayatını bir şeye vakfedip o uğurda

harcama iradesine ise pek az rast gelirsin. Yani genellikle hayatımızı bir şeye adamaya, uzunca bir ömrü bir şeyin peşinde harcamaya kendimizi çok değer görmeyiz. "Ölüm" kültüründe, yani hemen her şey için ölebildiğimiz, ölümü kutsallaştırıp yüceltiğimiz bir kültürde, yaşam ve yaşamak doğal olarak hakir görülür. Hal böyleyken, bir şey için yaşamanın ne kadar ihtişamlı ve kozmik akılla ne denli uyumlu bir davranış olduğunu fark edemeyebiliriz.

Bu "ölüm-sevicilik" için "Neden böyle?" sorusunu ben kendime daha çok genç yaşlarımda sormaya başlamıştım, hatırlarım. Görebildiğim temel açıklamalardan bir tanesi şu oldu: Bir insanın kendini büyük bir davaya, büyük bir meseleye adayabilmesi ancak ve ancak kendini o davaya adanacak kadar değerli görebilmesiyle mümkün. Yani insanın kendi öz-değer algısı yeterli olmadığında, hayatını herhangi bir şey uğruna vakfetmeye değer görmeyebiliyor. Zira hayatını bir davaya vakfetmek, dava insanı olmak; o davaya bir açılım getirebilmeyle, o yolda bir kurtuluş vâdedebilmeyle ve kendinde böyle bir yeterlilik hissedebilmeyle alakalı bir davranış biçimi. *Yeni dünyanın cesur insanlarının* belki de en önemli farkı; kendi hayatlarını ve varlıklarını gerektiği kadar önemseyerek, bu hayatın bir kez verilmiş bir hediye olduğunu fark edebilme bilgeliğidir. Mesela babamızdan zor günlerde kullanmak için devraldığımız hatırı sayılır bir sermayeyi, sırf geçici meraklarımızı tatmin etmek için teknolojik cihazlara yahut at yarışına kaptırmak kadar eblehçe bir davranışı; bu yaşamın sahibinden aldığımız ömür emanetini, nedenini anlamadığımız idealler uğruna yok etmekte gösteririz. Bu hediyeyi -yani hayatı- gerçekten anlamlı bir yolda harcama iradesi göstermek, bana sorarsan bu ince farkı anlamaktan geçiyor. Hayata "paha biçilemez bir hediye" olarak bakan, ölümü değil uzun ve sağlıklı bir ömrü; bu uzun ömürde, çileli de olsa inandığı yolda yürümeyi diler. Hayatını vakfetme iradesinin bizdeki adı ise "aşk"tır.

Yeni dünyanın cesur insanlarının belki de en önemli farkı; kendi hayatlarını ve varlıklarını gerektiği kadar önemseyerek, bu hayatın bir kez verilmiş bir hediye olduğunu fark edebilme bilgeliğidir.

Nerede o aşk? İnandığın yol nerede? Hayatını adayacağın o büyük amaç ne ola?

Elbette bir sabah uyandığında, öyle bir anda aklına gelecek bir konu olmayacak bu. Yahut bir kitap okuduğunda hayatın değişmeyecek; hiç kimse sana hayatını adayacağın davanın bütün tarifini tastamam veremeyecek. Ancak ve ancak, aramaya niyet ettiysen, bulacağına inancın varsa, bir gün, er ya da geç, yolun seni bulacaktır. Hayatını neye vakfedebileceğini ancak yaşayarak anlayabilirsin.

Ama ilk vermen gereken karar şu: Yeterince değerli misin?

Bin sene yaşayacak olsan, herhangi bir konuda harcanmaya değer mi senin hayatın? Bu kadar büyük bir derdin, bu kadar büyük bir amacın, bu kadar büyük bir idealin var mı? Sıradan bir ömrü benzersiz bir maceraya çeviren şey, onu yaşayanın yüklenmeye niyet ettiği davadır.

Ömürlerini aşan idealleri olan insanların geriye pek çok şey bıraktıklarını, hayırla yâdedildiklerini ve dünyadan büyük bir gönül huzuruyla ayrıldıklarını biliyorsun. Bu, etrafımızdaki ünsüz ve küçük insanlardan, dünyaya çok hayırlı işler bırakmış ünlü insanlara kadar birçok kişide, hayat hikâyelerini okuduğumuzda ya da onlara tanıklık ettiğimizde fark edebileceğimiz bir şeydir. Ama maalesef birçoğumuz kendimizi bu kadar değerli ve bu kadar vasıflı göremiyoruz.

Bu senin suçun değil; aslında bu hiçbirimizin suçu değil. İçinde serpildiğimiz sistem, her zaman bizi "aynılaştırmak" üzerine kurulmuş. Sistem adeta, bizzat kendi elleriyle inşa ettiği ve her birimize tek tek aşıladığı bu sıradanlık ve önemsizlik hissiyle, hayatını tüketerek, eğlenerek, vaktini çarçur ederek geçirmek zorunda kalan insanlar üretmeye çalışıyor gibi. Sistem bunu neden istiyor? Çünkü bu tip biçare insanlar, sürekli kâr edebilmeyi mümkün kılıyor. İçimize işleyen bu öz-değersizlik, bize özenle yerleştiriliyor. Öte yandan, açıkça gördüğün gibi sadece minik bir "fark edişle" bunu değiştirmek gayet mümkün.

"Herkes için bu böyle mi ki?" dersen, evet. Her insan koca bir hayatı, çok önemli bir meseleye vakfedebilme potansiyeliyle geliyor

de mümkün olmaz. Bu satırları okurken bedenine bir bak; ellerin, ayakların, bacakların, gövden ne durumda? Dilin ve dudakların ne yapıyor? Dikkatini yavaş yavaş ve sırayla her yerinde gezdir. En son ne zaman gözünü kırptın veya şu son birkaç saat içinde göz kırpmalarını hiç fark ettin mi? Muhtemelen etmedin. Çünkü bunların hepsini, senin bilincinden bağımsız bir otomatik pilot sistemi kontrol ediyor. Günlük hayatında yaptığın birçok davranışı böyle tekrarlı devrelerle otomatize hale getiriyor. Bu otomatikleşmiş devrelerin özelliğiyse şu: İradî olarak frene basılmazsa, üzerine odaklanılmazsa ya da değiştirmek için herhangi bir niyet gösterilmezse, sorgusuz-sualsiz aynı şekilde çalışmaya devam ediyorlar. Evet, bunlar bir kere oluştuktan ve kuvvetlendikten sonra, arka planda tıkır tıkır çalışmaya devam ediyorlar ve bu çalışma bir süre sonra senin hayatını belirleyen döngüleri kuruyor. O nedenle devamlı değişen bir beyne sahip olmanın bu dezavantajını fark ederek, diğer avantajını hatırlaman lazım.

Nedir o diğer avantaj? Bu devrelerin hiçbiri, bu rutin davranış kalıplarının hiçbiri taşa kazınmış gibi sabit kalmaz. Bazen karar verdiğin anda, bazen fark ettiğin anda değişmeye başlarlar ve bu değişebilme özelliği sayesinde de sen, yeni davranış kalıpları oluşturup eskilerini değiştirme fırsatına sahip olursun. Fakat bu değiştirme fonksiyonunu hiç kullanmadığında, dar bir davranış repertuvarıyla kendini sürekli tekrar eden son derece sıkıcı ve hayatını ancak çok dar çevre koşulları içinde sürdürebilen bir canlıya dönüşme tehliken var. Halbuki çok sayıda farklı zihinsel rutini deneyimlemiş insanlar, çevrelerinde meydana gelebilecek küçük büyük her türlü değişikliğe daha iyi adapte olabilen farklı davranışlar geliştirebilirler. Yani bir "zihinsel çeşitlilik" avantajına sahip olurlar ve nasıl tabiattaki çeşitlilik hayatın devam etmesini sağlıyorsa, burada da zihinsel çeşitlilik insanın zorlu koşullarla baş etmesini ve kafasındaki ajandaya göre ilerlemesini mümkün kılar.

Daha önce duymuşsundur; *dervişin fikri neyse zikri odur,* derler. Aynen öyle, zihnimizde dönen düşünce kalıplarının tüm hayatımızı inşa ettiğini artık biliyoruz. Her bir kararımızı bu (çoğundan haberdar bile olmadığımız) düşünce kalıplarımızla veriyoruz ama

ama çoğumuz, kendimizi yeterince değerli görmediğimiz için, bu ilahî hediyeyi tabir yerindeyse çöpe atabiliyoruz. Yaşayacağımıza ölüyor, yaşamayı kutsayacağımıza ölümü kutsuyoruz.

Kendine şunları bir sormanı tavsiye ederim:

Ben bütün günümü, bütün zihinsel mesaimi, bütün duygusal potansiyelimi nereye harcıyorum?

Görünmek mi istiyorum?

Tanınmak mı istiyorum?

Rahat etmek, güvende olmak mı istiyorum?

Yahut sadece tehlikeden uzak kalmak mı istiyorum?

Ya da daha çok haz almak mı istiyorum?

Dünyadaki imkânlardan daha mı çok faydalanmak istiyorum?

İçimizde bunların hepsini farklı şekillerde isteyen bir sürü küçük "bencikler" var, mini mini "bencikler"... Her biri başka bir şey istiyor ama bunların üzerinde bir başka "ben" var... Belki de "Bir ben var, benden içerü!" böyle bir şeydir? O "ben" ne olduğunu biliyor, o "ben" nereye gideceğini biliyor. Tek ihtiyacın olan diğer gürültüleri biraz susturup onun ne istediğine odaklanabilmek, ruhunun seni götüreceği yere gidebilmek.

O zaman ne diyoruz? *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı*, ruhunun gösterdiği pusulaya göre adım atma cesaretine sahip olan insandır.

BEYNİNİ TEKRARLAR ŞEKİLLENDİRİYOR

Beynimizin temel bir kuralı var; tekrarlayan hareketleri yöneten beyin devreleri zamanla kuvvetlenir ve otomatikleşir. Yani önceden belki tekrar ederken zorlandığımız hareketler, bir süre sonra çok hızlı bir şekilde bizim tabiatımız haline dönüşür. Çünkü beynin esas varlık amacı, ne kadar karmaşık olursa olsun bu tip tekrarlı hareketleri kalıcı ve bilinçsiz yapılabilen maharetlere dönüştürmektir.

Yaşarken ve günlük faaliyetlerde bu beyni kullanırken, bütün davranışlarımızı yüksek bir bilinç düzeyi ile kontrol edebilmemiz pek

de mümkün olmaz. Bu satırları okurken bedenine bir bak; ellerin, ayakların, bacakların, gövden ne durumda? Dilin ve dudakların ne yapıyor? Dikkatini yavaş yavaş ve sırayla her yerinde gezdir. En son ne zaman gözünü kırptın veya şu son birkaç saat içinde göz kırpmalarını hiç fark ettin mi? Muhtemelen etmedin. Çünkü bunların hepsini, senin bilincinden bağımsız bir otomatik pilot sistemi kontrol ediyor. Günlük hayatında yaptığın birçok davranışı böyle tekrarlı devrelerle otomatize hale getiriyor. Bu otomatikleşmiş devrelerin özelliğiyse şu: İradî olarak frene basılmazsa, üzerine odaklanılmazsa ya da değiştirmek için herhangi bir niyet gösterilmezse, sorgusuz-sualsiz aynı şekilde çalışmaya devam ediyorlar. Evet, bunlar bir kere oluştuktan ve kuvvetlendikten sonra, arka planda tıkır tıkır çalışmaya devam ediyorlar ve bu çalışma bir süre sonra senin hayatını belirleyen döngüleri kuruyor. O nedenle devamlı değişen bir beyne sahip olmanın bu dezavantajını fark ederek, diğer avantajını hatırlaman lazım.

Nedir o diğer avantaj? Bu devrelerin hiçbiri, bu rutin davranış kalıplarının hiçbiri taşa kazınmış gibi sabit kalmaz. Bazen karar verdiğin anda, bazen fark ettiğin anda değişmeye başlarlar ve bu değişebilme özelliği sayesinde de sen, yeni davranış kalıpları oluşturup eskilerini değiştirme fırsatına sahip olursun. Fakat bu değiştirme fonksiyonunu hiç kullanmadığında, dar bir davranış repertuvarıyla kendini sürekli tekrar eden son derece sıkıcı ve hayatını ancak çok dar çevre koşulları içinde sürdürebilen bir canlıya dönüşme tehliken var. Halbuki çok sayıda farklı zihinsel rutini deneyimlemiş insanlar, çevrelerinde meydana gelebilecek küçük büyük her türlü değişikliğe daha iyi adapte olabilen farklı davranışlar geliştirebilirler. Yani bir "zihinsel çeşitlilik" avantajına sahip olurlar ve nasıl tabiattaki çeşitlilik hayatın devam etmesini sağlıyorsa, burada da zihinsel çeşitlilik insanın zorlu koşullarla baş etmesini ve kafasındaki ajandaya göre ilerlemesini mümkün kılar.

Daha önce duymuşsundur; *dervişin fikri neyse zikri odur,* derler. Aynen öyle, zihnimizde dönen düşünce kalıplarının tüm hayatımızı inşa ettiğini artık biliyoruz. Her bir kararımızı bu (çoğundan haberdar bile olmadığımız) düşünce kalıplarımızla veriyoruz ama

bunu günlük hayatımızda neredeyse hiç fark etmiyoruz! Çünkü o tekrar eden düşüncelere, duygulara ve bunların bedenimize hareket olarak yansıyan sonuçlarına dikkat edebilsek, aslında hayatımızı her bir hareketimizle nasıl ilmek ilmek ördüğümüzü de hemen fark edeceğiz.

Yeni Dünyanın Cesur İnsanı, bu gerçeği fark eden ve işine yaramayan alışkanlıkları değiştirebilme özelliğini geliştirmeyi ana hedef olarak ortaya koyanlardan çıkacak. Birçok insan çoğu davranışı devamlı ve tekrarlı bir halde yapar; insan topluluklarını *öngörülebilir* kılan şey de zaten budur. Herkesin sabahları haldır haldır otobüs duraklarına koşması, bir kahve dükkânından kahve almak için sırada beklemesi, falanca indirim günlerinde mağazalara hücum etmesi, bir nesne ucuzlayınca onu daha fazla talep etmesi gibi otomatik davranışlar, toplumdan "ortalama" olarak beklediğimiz davranışlardır. Beklenen bu otomatik davranışlar îfâ edildikçe, adına ekonomi, sistem, dijital ağ dediğimiz şeyler de işlev görmeye devam eder. Bunların hemen hemen tamamı, öngörülebilir davranışlara dayanır. Bütün oyunu bozmak için, bireysel hayatımızda bizi sadece sürüdeki eleman olmaya iten bu tip döngüleri "arada bir" fark ederek değiştirmeye kalkmak yeterlidir. Bunlara karşı farkındalık geliştirdiğinde, hayatındaki büyük dönüşümlerin hemen hemen hepsinin, daha önceden hayatına, yapına oturmuş olan tekrarların sonuçları olduğunu ve hayatını bambaşka rotalara yönlendirmenin hiç de zor olmadığını fark edeceksin.

Bizler kendi kendini tekrarlayan ve tekrarlamalarla daha büyük tekrarlı örüntüler yaratan fraktal geometrik desenlere benzeriz. Yaşam örüntülerimiz de benzer, tekrarlı desenler içerir. Bu gerçek; kadim deyişlerde "Küll, cüzün aynasıdır." gibi sözlerle yahut metaforlarla ifade edilen gerçeğin, bizim hayatımızdaki yansımaları gibidir. Küçük anlardaki döngüler, küçük zaman aralıklarındaki tekrarlı alışkanlıklar, bir süre sonra aslında bizim kader desenimizi çizen ana hatlar haline dönüşür. Devamlı şikâyetin daha fazla sıkıntı ve eziyete; sürekli şükür ve gayretin kazanca ve bereket kapı açması bundandır. Cesaretin niteliği artık bu düzeyde değişi

yor. Cesaret artık, oturmuş ve kendimizi rahat hissettiğimiz döngüsel davranış kalıplarını değiştirebilme hürriyetine sahip olmak anlamına geliyor ve ancak böyle anlaşılırsa hayatı değiştirebilme gücünü bizlere verebiliyor. Yani eğer sen, bu davranış kalıplarında "Bugün de şöyle yapsam nasıl olur?" diyebilme özgürlüğüne sahip olursan, her şeyi daha önce hiç yapmadığın gibi yapma cesaretini göstermeye başlayabilirsin. Döngüleri bir şekilde kırabilirsen, o kırılan döngülerle hayatını bambaşka şekillerde yaşayabilmeni sağlayacak potansiyeli bulabilirsin. Bunun için önce döngülerini anlamalı, sonra onları değiştirmeye niyet etmelisin. Gerisi kendiliğinden geliyor.

İnsan, tekrarlardan oluşur. "İnsan" kelimesinin "ünsiyet" kelimesiyle akraba olması, insanın belli rutinlere alışıp oturması ve onların içerisinden çıkmakta zorlanması özelliğini de ifade eder. Onun için seni diğer birçok canlıdan ayıran temel beceri; aklınla, bilincinle, niyetinle, gayretinle ve cesaretinle bu döngüleri kırabilme becerindir. Bu döngüleri kırabildiğin zaman ise, işte tabiatta hiçbir canlının yapamadığı tuhaf şeyleri yapar, yeni olasılıkları keşfeder, yeni ufuklara açılır, keşiflere başlar ve eskilerin o güzel kelimesiyle "inkişaf" edersin.

İnkişaf, biliyorsun "keşf" kökünden geliyor. Keşfetme, keşif hazzıyla tanışma; sonuçta bizde inkişafa yani bir gelişmeye, genişlemeye, daha engin olana doğru açılmaya zemin hazırlıyor. Böyle açılımlar için çok büyük fırsatlara, çok büyük paralara, sende olanlardan farklı imkânlara sahip olmana gerek yok. Sadece günlük döngülerine şöyle bir yakın gözlüğüyle bakarsan zannediyorum çok fazla şey değiştirebileceğini sen de rahatlıkla fark edeceksin.

Cesaret artık, oturmuş ve kendimizi rahat hissettiğimiz döngüsel davranış kalıplarını değiştirebilme hürriyetine sahip olmak anlamına geliyor ve ancak böyle anlaşılırsa hayatı değiştirebilme gücünü bizlere verebiliyor.

Aslında belli zaman aralıklarıyla bütün hayat rutinlerini değiştirecek vesileler oluşturman çok keyifli olabilir. Mesela

da bir türlü öğrenemez. Yani öğrenmenin ilk adımı, gerçekten "istemek"tir.

Bu arada, yeni bir maharet kazanmak için öğrenme süreçlerine giren herkesin sorgulamayı unuttuğu bir yer var. Mesela piyano çalmayı ya da bir yabancı dil öğrenmeyi istiyorsun. Çoğu kişi o yabancı dili öğrenmek istediğini yahut o enstrümanı çalmak istediğini *bilir* ama *neden* öğrenmek istediğini çoğu zaman sorgulamaz, kendine sormaz.

Haydi sor; bir insan neden bir enstrüman çalmak, neden bir yabancı dil öğrenmek, neden bisiklette akrobatik hareketlerde ustalaşmak veya neden kuantum fiziği öğrenmek ister?

Öğrenmenin ilk adımı, gerçekten "istemek"tir.

Müzik aleti çalmayı ele alalım: Eğer duygularını müzikle ifade etmek istiyorsa bu bir motivasyondur, evet. Bunun için öğrenebilir. "Bir enstrüman çalmayı öğrenerek beynimi/kendimi geliştireceğim." diyorsa bu da bir motivasyondur, evet, öğrenebilir. "Bir enstrüman çalmayı öğreneceğim ve kendimi diğer insanlara farklı bir şekilde göstereceğim, çok havalı duracağım." diyerek de başlayabilir. "Şu enstrümanı dedem çalardı, ben de çalmak istiyorum." diye de heves edebilir. Yahut binlerce farklı sebep bulabilir... Fakat insanların çoğu, öğrendikleri şeyi neden öğrenmek istediklerini bilmez. İnan bana, çoğu bilmez! Birçok insan "öğren" yahut "öğrenmen lazım" dendiği için, etrafta birileri öyle istediği için bir şeyleri öğrenmeye çalışır. Halbuki böyle bir durumda öğrenilmeye çalışılan şeyle öğrenme süreci arasında adeta bir bağlantısızlık oluşur ve bundan dolayı da öğrenme prosedürü maalesef olması gerektiği gibi kolaylıkla yürümez.

Biraz daha açalım: Eğer bir insan gerçekten kendini müzikle daha iyi ifade edeceğini düşünüyorsa, böyle bir inancı varsa ve bunun için bir enstrüman çalmayı öğrenmek istiyorsa, böyle birinin öğrenme performansının inanılmaz düzeylere çıkabildiğini sıklıkla görebilirsin. Ama bir insan sadece, *herkes öğreniyor, ben de yapayım* ya da *beynim gelişsin de başka işleri daha iyi yapayım* diye temelsiz,

karşılıksız ve sonuçsuz motivasyonlarla bu işe giriyorsa ilginç olarak o insanların o şeyi bir türlü öğrenemediğini görürsün. Yahut öğrenir belki ama inatla, çok daha fazla çalışarak, ancak birtakım mesafeler alabilir. Mesela aynı egzersizleri yüzlerce kere tekrarlayıp, basit aşamaları bir türlü geçemezler. Çünkü arka plandaki o "yüksek ben", o yüksek duygusal yargıç ya da içerideki bilge benlik adeta şöyle serzenişler yapar: "*Yahu biz buna bu kadar vakit harcıyoruz ama sonuçta ne elde edeceğiz? Bunu öğrenince benim elime ne geçecek?*" Senin de içinde, bir konuda bu uyarıyı sürekli olarak fark etmediğin şekilde yapan bir yargıç varsa, o şeyi öğrenilmiş bir tecrübeye çevirmen gerçekten imkânsızlaşabilir. Onun için "öğrenmeyi hatırlamak" derken, öğrenmenin duygusal bileşenini hatırlamayı çok önemsiyorum. Neyi, neden öğrenmen gerektiğini, öğrenmen gerektiğini düşündüğün şeyin senin hayat yolculuğundaki rolünü ve o beceriyi ya da bilgiyi öğrenmek için harcayacağın ömür parçasını, onun sana getireceği fayda oranını iyi düşünmen ve ona göre karar vermen lazım. "Ben bunu neden öğrenmek istiyorum?" sorusunun cevabı, seni birçok gereksiz çalışmadan kurtarabileceği gibi, gerçekten öğrenmek istediğin konularda da seni dikkate değer ölçüde hızlandıracaktır.

Bu veri dünyasının en kısmetli insanları kafalarında hiçbir bir soru veya dert ile yaşayıp, onunla ilgili veri toplamaya, öğrenmeye çalışanlardır.

Sırf *moda* olduğu için, *havalı* olduğu için bir şeylere başlamanı, hele hele *herkes yapıyor* diye bir şey yapmanı hiç tavsiye etmem. Çünkü herkesin yaptığı şeyi aynıyla yapmayı gelişmek zannetmek, genellikle kişisel felaketin giriş kapısıdır...

YOLU BİLMEK VE YOLDA YÜRÜMEK FARKLIDIR

Matrix filminin benim için en önemli sahnesini seninle paylaşmak isterim: Neo, düşen bir helikopterden, tam olarak imkânsız bir hamleyle Trinity'i kurtarır. O kadar "son dakika hareketleri" yapar ki biz film izleyicisi olarak böyle bir sahnenin ancak *Matrix* gibi bir filmde olabileceğini düşünürüz. Ne kadar gerçeküstü

olursa olsun, bunları ilgiyle izleriz yine. Sahne bittikten sonra Trinity kurtulur; Neo, onu halatla çatıya çeker ve sonra şaşkın bir şekilde bu işin nasıl olduğuna akıl erdirmeye çalışırken, Morpheus ağır ağır yanaşarak o çarpıcı cümleyi söyler: "*Yolu bilmekle, yolu yürümek farklı şeylerdir...*"

Şu bilgi ve enformasyon çağında eminim çok fazla şey biliyorsun. Açıp her kitabı okuyabiliyorsun, bir sürü konferans dinliyorsun, özlü sözlerle haşır neşirsin, uyanık olduğun her bir an sayısız bilgi parçası alıyorsun. Ama muhtemelen bunların büyük bir kısmını sadece *mâlumat* olarak biliyorsun ve bunları hayatında nasıl uygulayabileceğin konusunda herhangi bir fikrin olmuyor. Uygulanıp uygulanmaması gerektiğinin üzerinde bile düşünemiyorsun. *Hangi bilgi bana uygundur, bunu hayatıma uygularsam neler olur* konularında fikir egzersizi bile yapamıyorsun. Çünkü çok hızlı, çok fazla, çok çelişkili ve çok yüksek karşıtlıkta bilgiler yağıyor her yandan. Bu tabloda genellikle gözden kaçan şey şudur: Hayatta uygulamadığın, seni harekete geçirmeyen her türlü bilgi aslında senin için bir yüktür ve bu tip bilgiler, daha önce var olan bilgilerinle beraber, sadece kafa karışıklığına neden olur. Dolayısıyla bir bilgiye sahip olmak, bir yolu öğrenmek ya da herhangi bir şeyin farkında olmak; seni harekete geçmeye zorlamalı. Eğer harekete geçirmiyorsa bu, bizim için *eylemsiz farkındalık* olur ve her gün kendimize hatırlatmamız gerektiği gibi, *eylemsiz farkındalık, pişmanlıktır.*

Bu veri dünyasının en kısmetli insanları, kafalarında büyük bir soru veya dert ile yaşayıp, onunla ilgili veri toplamaya, öğrenmeye çalışanlardır. Zira kuru bir süngerin suyu emmesi gibi, sorusu veya derdi olan insan bilgiyi adeta emer. Neyin kendisiyle ilgili, neyin ilgisiz olduğunu hassas bir süzgeç gibi ayırt edebilir. Böyle bir dünyada "ajandası-projesi-gündemi-derdi-sorusu" olan insanlar, adeta cennette gibidir. Ama hiçbir derdi, çözülecek problemi, soracak sorusu olmayanlar için burası ağır uyuşturucularla doldurulmuş bir batakhaneden farksızdır. Öğrendikleri tonla mâlumata göre harekete geçemeyip, mâlumat oburluğuyla hayatlarını geçirenleri, yeterince yaşarlarsa, derin bir pişmanlık bekler.

Hepimiz, yapılması ya da yapılmaması gereken bir şeyler olduğunu biliriz. Bildiklerimizin gereğini yerine getirmediğimiz takdirde de bilgilerimizin zıddına davranmak, bize özellikle uzun vadede bazı *hayatî faturalar* olarak geri döner. Zihnen bildiğimizle eylemlerimiz arasındaki farklar, kendimizi suçlu ve eksik hissetmemize neden olabilir. Bundan dolayı da yaptığımız hareketlerle yaşam idealimiz arasındaki makas gittikçe açılır. Bu kadar bunalımlı insanı nasıl ürettiğimizi merak ediyorsan, konuya bir de bu açıdan bak derim.

Makası kapatmanın en iyi yollarından bir tanesi, bildiğini yapmaktır. Eğer bir nedenle yapamıyorsan, bildiğini gözden geçirmek ve onu yapılabilir hale dönüştürmek üzerine çalışmak gerekir. Bunu kendine şiar edinen *Yeni Dünyanın Cesur İnsanları*, bilgi istifçiliği ya da mâlumat oburluğundan uzak durarak, öğrendiği her şeyi hayatına uygulayabilecek, en azından uygulamayı deneyebilecek cesareti taşıyan kişilerdir. Zira uygulanmayan bilgi sadece yüktür.

ŞİKÂYET ESARETTİR

Bütün bu anlatım boyunca üzerinde durduğumuz ve kitabın da adında geçen "cesaret" kelimesinin, korkuya rağmen bir şeylerin üzerine gitmekle alakalı olduğundan daha önce epeyce bahsetmiştim. Cesaret, ancak korkunun varlığında ortaya çıkabiliyordu; korkusuzluk halinde ya da risk taşıyan bir durum olmadığında bizler cesaretli davranmak zorunda kalmıyorduk.

Biliyoruz ki korkuyla cesaret birbirlerinin ayrılmaz bütünleştiricileri. Ama korku, mâlumun olduğu üzere, her zaman cesarete sebep olmuyor. Korku, çoğu zaman hareketsizliğe yani *atâlete* yol açar. Kişisel hayatında, zihinsel dünyanda -ne kadar elzem olursa olsun- bazı hedeflere ya da amaçlara doğru adım atamaman atâletin ta kendisidir. Bu adım atamama hali, insanın iç dünyasında muhtelif çelişkiler doğurur. "Olması gereken" şeylere dair zihinsel yargına karşın, "olduğun" halin çelişkisidir bu. Bu ikisi arasında bir fark varsa, bu konuda bir şey yapmak gerek. Çünkü bu bir gerilimdir ve varoluşsal sıkıntılar buralardan çıkar. O gerilimi or-

tadan kaldırmanın iki temel yolundan ilki şu: Gerilimi fark edip harekete geçeceksin; yani cesaret gösterip adım atacaksın. Ama bunu yapamıyorsan -tabiat boşluk kaldırmadığı için- ikinci yolu seçeceksin: Yapamamanla ilgili bir neden, bir bahane üretmen ve hem kendini hem de çevreni ikna etmen gerekecek. İşte bu çoğu insanın en hızlı şekilde tercih ettiği yol olan "şikâyet" yoludur.

Şikâyet çok pratik bir formüldür; istemediğimiz, kabullenemediğimiz ya da içinde bulunmaktan hoşnut olmadığımız durumun sebeplerini dışarıdaki etkenlere bağlayarak kişisel sorumluluğumuzu bir şekilde üzerimizden atmamızı sağlar. Bu nedenle şikâyet aslında temel düzeyde son derece rahatlatıcı bir mekanizmadır ve bize *zihin konforu* sağlar. Tâ en baştan beri "konforu bozmak" diye bahsettiğim mesele de aslında zihnimizin konforunu bozup, onun işleyiş biçimini değiştirmekten geçiyor. Şikâyet ise bu konforu bozma ihtiyacının tam zıttında bir etki yapıyor ve bizi kendi alıştığımız konfor alanı içerisine gömüyor.

Bunu nasıl mı yapıyor?

İçinde bulunduğun şartlardan şikâyet etmeye başladığında, bu şikâyet çoğunlukla kendine değil, dışarıdaki faktörlere yöneliktir. İnsanlarla yaşadığın, maddî, hatta manevî sorunlarda genellikle dışsal faktörleri suçlama eğilimi otomatik olarak gelişir. Hep diğer insanlar sana kötü davranır, hep şartlar senin aleyhinedir, hep ekonomi kötü gider, hep senin tipin o kadar düzgün değildir, hep senin gücün o kadar yeterli değildir... Yani sana verilen, sana yapılan, sana edilen her zaman eksiktir ya da yanlıştır. Bundan dolayı sen, olman gereken yerde olamamaktasındır.

Şikâyet sana böyle bir *özür* mekanizması sağlayarak, seni bulunduğun yerde en azından zihnen durabilme garantisiyle rahatlatır. Tüm yetersizliklerin düzelmesini sürekli olarak "dışarıdaki şartların değişmesine" endeksleyen şikâyet, alışkanlık haline geldikçe, seni *şartlar değişmediği sürece* hep aynı hayatı yaşamak için yeterince bahanesi olan bir insana dönüştürür. Şikâyet o kadar konforlu bir şeydir ki şartlar değişse bile sen şikâyete devam ederek olduğun yerde hiç değişmeden kalabilirsin!

Şikâyet aslında atâlet dediğimiz o maddesel özelliğin insandaki garantörüdür. Sen şikâyet ettikçe atâleti garanti etmiş olursun. Yerinden kalkmaman için çok makul bahanelerin vardır. Bu bahaneleri de her sıkıştığında, her zorlandığında, sana her sorulduğunda rahatlıkla dile getirebilirsin. **Öyleyse *Yeni Dünyanın Cesur İnsanının* bırakması gereken ilk kötü alışkanlığı, şikâyet etmektir.** Şartlar ne olursa olsun, enerjini ve dikkatini şikâyet yerine, niyet, gayret ve cesaretine vereceksin. Çünkü oturup şikâyet etmenin fayda sağladığını eminim sen de görmemişsindir.

Şikâyet ancak mesela satın aldığın bir üründeki bozukluk dolayısıyla, internetteki çeşitli kanallardan kurumlara sorununu iletip, o ürünün değiştirilmesini sağlayabiliyorsan işler bir araç olarak görev görebilir. Ama kendi hayatını düzenleme, kendini daha iyi bir versiyonuna doğru ilerletme ve amaçlarını gerçekleştirebilecek bir hayat kurabilme noktasında, şikâyetin sana fayda sağlayacak hiçbir fonksiyonu olamaz. Onun için kendinle ilgili konularda olur da aklına şikâyet etmek gelirse, önce bu şikâyeti aktif zihinsel çabayla bir kenara itip -ki bu oldukça zor bir süreçtir, bolca alıştırma yapmayı gerektirir- niyetini tekrar gözden geçirerek, gayret edebileceğin yeni alanlar belirlemeli ve bunu huy edinmelisin.

Daha önce defaatle bahsettiğimiz gibi, bu tip otomatik davranışların yerine geliştirici zihinsel faaliyetler koyabilmek; antrenman süreci, alışkanlık süreci gerektirir. Çünkü zihnimizdeki bu sorgulama yetenekleri ya da niyet değiştirme yetenekleri birer kas gibidir ve üzerinde yeterince idman yapıldıkça güçlenir. Bununla birlikte pek çok insan -özellikle de içinde yetiştiğimiz yaygın kültürel öğeler nedeniyle- başına kötü bir şey geldiğinde, istemediği bir şey yaşadığında şikâyet etmeye adeta programlanmış gibidir. Etrafımızdan öyle gördüğümüz için öyle yaparız. Senin tek yapman gereken şey ise kendini bu noktada yakalayarak, "Bir dakika, şikâyet etmiyorum. Peki, önümde başka ne var?" sorusunu sormaya başlamaktır. Bu soruyu birkaç kere sorunca, zihinsel kaslarını geliştirmeye başlayıp, şikâyet etmek yerine harekete geçmeyi seçebilirsin.

Aslına bakarsan şikâyet manevî olarak da sorunlu bir kavramdır; mutlulukla hiç örtüşmeyen bir yöntemdir. Çünkü şikâyet bir şekilde zaman, ortam ve şartların sana sağladığı durumdan razı olmama deklarasyonudur. Yani başına gelenlerden, elinde olanlardan razı olmadığını ve onların sana uygun olarak yapılmadığını ifade eden bir niyet beyanıdır. Varlığının temel bileşenlerinden ve onlara bağlı olarak başına gelenlerden razı olmadığını ifade etmiş olursun. Bunu yaptığın takdirde ise değiştiremeyeceğin büyük bir sistemin sana göre modifiye edilmesi isteğinde bulunmak gibi akıl dışı bir çabaya girmiş olabilirsin. Bunu fark etmek ancak, aklı başında olan insanların işidir.

Evet, şikâyet ettiğinde aslında yaşadığın hayattan razı olmadığını ya da yaşadığın hayata itiraz geliştirdiğini muhakkak bilmen lazım. Fakat bu itiraz maalesef geliştirici bir itiraz olmaktan çok öte, seni daha çok yaşamakta olduğun yanlışın içerisine tıkıştıran ve oradan çıkmanı günbegün imkânsızlaştıran bir çelik tavan vazifesi görüyor. Şikâyet aynı zamanda elindeki varlığı, var olan nimeti görmeni engelleyen bir göz bağı haline geliyor. Bu göz bağını ne kadar sık kullanırsan, elindeki imkânları ve şikâyet ettiğin durumdan çıkış yollarını o derece gözden kaçıracak, şikâyet ettiğin evrenin içine adeta sıkışacaksın.

Şikâyet, beraberinde bir de "şükürsüzlük" kavramını getirir. Çünkü şükredebilmek için, elinde var olan imkânları bilinçli farkındalıkla görebilmen gerekir. Oysa şikâyet, aktif olarak bu bilinçli farkındalığını baltalar ve dikkatini, zihnini, ruhunu tamamen olumsuz olana, tamamen engelleyene yani engelin kendisine yöneltir.

Şikâyet etmeyi, aşılması gereken bir engele çok yakından, adeta mikroskopla bakmak gibi düşünebilirsin. Çok yakından, mikroskopla ya da dürbünle baktığın herhangi bir şey, olduğundan çok daha büyük ve çok daha aşılmaz gözükür. Şikâyet de odağını soruna yahut engele çektiği için, bütün odağını artık o sorun yahut engel doldurmaya başlar. Bu açıdan şikâyeti kesmek; odağını genişletmeni ve şikâyet ettiğin olay, nesne, kişi ya da durumların

dışındaki imkânları görebilmeni sağlar. Yine şikâyetin zıt tarafında duran bir başka eylemin de *vefa* olduğunu düşünebilirsin. Çünkü şikâyet etmemek sadece şikâyet etmeye kalkan dilini susturmanla değil; diğer imkânları unutmamanla, onları da görebilmenle mümkün olur ki bu da sana yeni ve geliştirici araçları görme yeteneği verir. Algı odağını genişleterek, aslında engel dışındaki fırsatları ya da yolları görebilmek, şikâyetten çıkmanın ödülüdür. Yani şikâyetten kurtulduğun zaman hareket etmek için epeyce geniş bir alanın olacak!

Unutma ki *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı*, şikâyet etmeyen insandır.

Pratik bir örnek istersen, 2020 ve sonrasında yaşanan pandemi sürecinde hemen herkes için birçok şeyin ters gitmesine, bir sürü sorun yaşanmasına bakabiliriz. Belki gelirin yoktu, sokağa da çıkamıyordun... Bu süreçte kendin için benzer birçok "şikâyet edilecek mağduriyet durumu" sıralayabilirsin. Ben de öyle... Ama hemen o anda durup "Tamam, bunlar oldu. Peki, bu noktadan sonra yapılabilecek şeyler nelerdir?" diyebilmek çok şeyi değiştirecek. "Şu oldu, bu oldu"yu bir an unutup, olanı kabullenip, şu andan itibaren yapabileceğim şeyler nelerdir, sorusunu sormaya başlayanların gördüğü manzara hemen değişti; bunu yakinen biliyorum.

Soruyu böyle çevirdiğin zaman, yani "yapılabilecekler nelerdir" sorusunu sorduğunda, onun içinde şikâyete yer yoktur. Çünkü "ne yapılabilir" sorusunun tek araştırma alanı, yeni fırsatlar ve yollardır. Yeni fırsatlara ve yollara odaklanan zihin de şikâyet yerine gayret moduna geçmiş bir zihindir.

O zaman ya şikâyet ya da gayret... Seçim senin.

Dikkatini çekebilecek bir başka şey de çoğu zaman değiştirme gücümüzün olmadığı konularda çok fazla şikâyetçi olduğumuz gerçeğidir. Ne yazık ki sıklıkla içinde bulunduğumuz maddî imkânlar, insanların çoğunu etkileyen büyük dertler veya zamanın ruhuna dair problemler gibi bizi çok aşan konularda şikâyetçi olma eğilimindeyizdir. Çünkü insan kişisel dönüşüm sorumlu

luğunu, müdahale edemeyeceği bir alana doğru ne kadar atarsa, o alanı sorumlu tutarak kendi atâletini haklı çıkarabilme şansı bulur ve bu pek rahatlatıcıdır(!). O alan çok büyüktür, o alan bizden çok ötededir, o alan bizim gücümüzün çok üzerindedir ve dolayısıyla o alan yanlış olduğu için, ben doğru olamıyorumdur.

Bu gibi söylemler her zaman çok daha "konforlu", alışılageldiği gibi *şekvâperver* bir hayat sürmeyi mümkün kılar. Ama şikâyet en azından -bırakılamıyorsa bile- insanın kendi müdahalesine açık ve iktidarı kapsamındaki alanlara ya da sorunlara yöneltilirse, belki onların çözümünü göstermek için bir başlangıç noktası olabilir. Belki öncelikle şikâyeti; müdahale edemeyeceğimiz alanlardan, müdahale edebileceğimiz ve kişisel iktidar alanımıza giren durumlara yöneltmek gerekir. Sonra da şikâyeti biraz askıya alıp "Madem bunlar benim iktidar alanımda, burayla ilgili ne yapabilirim?" sorusuna gelmek, gayret moduna geçmek, bir başka çözüm olabilir. Unutma ki *Yeni Dünyanın Cesur İnsanı*, şikâyet etmeyen insandır.

Kendi içinde, ruhunda, zihninde bir şikâyete rastladığında, bu şikâyet arzusu sana kendin hakkında bir şey söyler.

Tamam, buraya kadar şikâyet etmeyi çok *gömdük*, hakkında çok kötü konuştuk ama her şeyin bir varlık nedeni var. Şimdi de ona bakalım istersen. Şikâyet aslında bizim değişmemiz gereken alanlarla ilgili işaret levhaları olarak da işlev görür. Nasıl mı? Diyelim ki büyük bir idealizmle öğretmenlik mesleğini tercih ettin. Milli Eğitim'in müfredatını genç dimağlara en başarılı şekilde vermeye gayret ediyorsun ama bu işi yaparken ve standart öğretmenlik mesleği kuralları içerisinde hareket ederken; ülkenin eğitim şartları, Milli Eğitim'in tavrı ve davranışları, yeni yayımlanan genelgeler, çocukların durumu, ailelerin yaklaşımı, üniversite sınavı gibi meselelerle ilgili sürekli şikâyet etmek durumunda kalıyorsun. Çünkü bütün şartlar, idealden gayet uzak. Dış şartların tamamı, aslında en vasat meslek mensubunun mesleğini rahatlıkla yapabileceği bir tarzda dizayn edilmiş; inovasyona, yeniliğe, sınırları zorlamaya çok fazla izin vermeyen, dört tarafı kuşatan

büyük bir sistem haline getirilmiş. Şimdi böyle bir sistemde, bir öğretmen olarak şikâyet edecek herhangi bir konuyla karşılaştığında, içinden bir şikâyet yükseldiğinde aslında o şikâyet, senin o konuyla ilgili aşman gereken bir sınırın varlığını gösteren işaret levhasıdır. Öyleyse kendi içinde, ruhunda, zihninde bir şikâyete rastladığında, bu şikâyet arzusu sana kendin hakkında bir şey söyler. Eğer onu bir dost gibi karşına oturtur da biraz sohbet edersen, o şikâyetin sana neler fısıldadığını duyabilirsin.

Hoşnut olmadığın durumlarla ilgili yapabileceğin ve daha önce yapılmamış bir şeylerin mevcut olduğunu düşünmen de gayet mantıklı olacak. Mesela çocukların sınıftaki dikkati yahut müfredat içeriğinin uygulanması konusunda rahatsızlık hissettiğinde, bu konuda her şikâyet etmek istediğinde, bunlarla ilgili bir şeyler yapabilme *ihtimalinin* her zaman denklemin içinde olduğunu görmen çok rahatlatıcı rol oynar. Bu açıdan şikâyet sadece bırakılması gereken bir düşman değil, bırakmadan hemen önce bize neler dediğini can kulağıyla dinlememiz gereken bir işaretçidir, diyebiliyoruz.

Aynı şekilde kendinle ilgili şikâyetlerini, hoşnutsuzluklarını ve yetersizlik izharlarını da kendini tanımanla, geliştirmenle ilgili işaretler olarak değerlendirebilirsin. Eğer "Şunu hiç beceremiyorum, şuna hiç böyle bakamıyorum." ya da "Burada bir türlü yetemiyorum... Yapıyorum, olmuyor!" gibi kendini yetersiz gördüğün, kendine karşı suçlayıcı davrandığın şikâyetlere sahipsen, bunlar aslında varsayılan ayarda seni, o konuların içerisine hapsetme ve işlevsiz bir hale getirme çabası taşır. Ama eğer kendinle ilgili şikâyetleri de benzer şekilde bir işaret levhası olarak algılayabilirsen, onları gelişimin için neler yapabileceğine dair bir sıçrama tahtası olarak kullanabilirsin. Öyleyse her türden şikâyette bir durup, şikâyetin anlamını ve odağını kavrayıp, o şikâyet konusunda ne yapabileceğine bakıp, aktif bir gayrete dönmek gerekir şeklinde özetleyebiliriz buradaki meseleyi.

Hiçbir şey olduğu gibi aynı kalmıyor ve biz insan duyularının çalışma prensiplerine aşina oldukça, dış dünya dediğimiz şeyi olduğu gibi algılayamayacak bir canlı olduğumuzu fark ediyoruz.

GERÇEĞİN DOĞASINI TAM OLARAK ANLAYAMAYACAĞINI FARK ET

Doğduğumuzdan beri, bu dünyaya gözlerimizi açtığımızdan beri, dış dünya dediğimiz şeyin *içinden geçen bir varlık* olarak algılarız kendimizi. Bir benliğimiz vardır ve bu benlik ilk başlarda diğer insanlardan çok ayrı değildir. Daha önce de bahsettiğimiz gibi, özellikle annemizle yek bir vücut gibiyizdir. Ama biraz büyüdükçe, adına "ben" dediğimiz varlığın bu dünyadan geçişine dair bir zihinsel macera yaşarız. Çeşitli ortamlardan, çeşitli zamanlardan, çeşitli gözlemlerle bezenmiş deneyimlerden hareketle kurup geliştirdiğimiz bir benliktir bu ve onunla beraber dünyaya dair her türlü tecrübemizi, duyu organlarımız ile aklımız aracılığıyla elde ederiz. Ancak biz sadece duyularımızdan gelen verileri tarafsız olarak işlemeye tâbi tutup kaydeden bir bilgisayar değiliz. Bunun çok ötesinde, o duyusal işlevleri ve bilgileri içsel bir benlik içerisinde, bir bilinç içerisinde birleştirerek onlara anlamlar atayan, hatta çoğu zaman olmadıkları anlamları, deneyimleri atayan bir zihnimiz var. Bundan ötürü bize has, çok özel bir benlikle bu dünyadan geçiyoruz ve her duyusal deneyimimizle, her zihinsel işlemleme sürecimizle *değişen* bir benlik taşıyoruz.

Oysa dış dünyanın ve tabii ki adına "ben" dediğimiz o benliğin büyük oranda *sabit kaldığı* yanılsamasına da sahibiz. Çünkü bu sabitlik algısı olmasa ne adına "ben" diyebileceğimiz bir şey olurdu ne de dış dünyada sabit nesneler ya da sözü edilebilir kavramlar mevcut olurdu. Evet, onun için birçok şeyin sabitliğini varsaymak zorundayız. Halbuki beyin ve davranış bilimlerinden bugünün modern fiziğine kadar nereye bakarsak bakalım insan da, algı da, dış dünya da, fizikî evren de sürekli olarak bir devinim ve akış halinde. Hiçbir şey olduğu gibi aynı kalmıyor ve biz insan duyularının çalışma prensiplerine aşina oldukça, dış dünya dediğimiz şeyi olduğu gibi algılayamayacak bir canlı olduğumuzu fark ediyoruz. Bu durumda duyularımızla ilgili temel düzeyde bilinmesi gereken en açık şey, duyularımızdan gelen bilginin beyin dediğimiz organ tarafından işimize yarayacak temsillere dönüştürüldüğü ve bizim bu temsillere "dış dünya" adını verdiğimiz gerçeği oluyor. Yani

biz beyin diye bir organla duyularımızdan gelen verileri alıyoruz ama bu veriler hiçbir şekilde dış dünyadaki nesnelerle doğrudan ilişkili değiller.

Örnek olarak, gözüne çarpan ışığın beynine elektriksel sinyal bilgisi şeklinde iletilmesini düşünebilirsin. Karanlıktaki bir beyinden, bu elektriksel sinyallerden çıkarılan görsel imge oluşturuluyor ve biz de zihin penceremizde bu görsel imgeyi dış dünya diye değerlendiriyoruz. Halbuki dış dünyadaki nesnelerin yansıttıkları görünür ışık dışında, onlar hakkında hiçbir bilgimiz yok. Bu ışık da sadece gözümüze kadar ulaşıyor. Gözümüzden sonra artık tamamen elektriksel sinyaller ve bunların işlemlenmesi üzerine dönen sanal bir işlemleme hikâyesi söz konusu.[10] Böyle baktığın zaman dış dünyayı aslında hiçbir şekilde doğrudan tecrübe etmeyen, sadece ondan aldığı ipuçlarıyla *içeride bir dış dünya* (qualia-umwelt) inşa eden ve o sanal benliğinle sanki onun *içinde* yaşıyormuşsun gibi algılamaya programlanmış bir zihinle buradan geçiyorsun, geçiyoruz...

Donald Hoffman gibi teorik biyologların algılarımız üzerine yaptığı evrimsel simülasyon çalışmalarında da açıklıkla gördüğümüz gibi yeryüzündeki tüm beyinler -insan beyni de dahil olmak üzere- çevrede olup bitenleri olduğu gibi görerek değil, onları kendi yararlarına göre yorumlayarak evrimsel açıdan daha başarılı oluyorlar. Yapılan bütün simülasyon çalışmaları, çevreyi kendine göre *çarpıtan* ve çevreyi sadece işine yarayan kısmıyla algılayan beyinlerin daha avantajlı olduğunu gösteriyor. Biz de bu kuraldan ârî olmadığımız için zihinsel yapımız dış dünyayı temelde böyle bir tiyatro sahnesi gibi şekillendiriyor. Şimdi bunu entelektüel düzeyde bilmek bir şey; bir de hayatın her aşamasına bu gözle bakabilmek var ya, işte o bambaşka bir şey! Hayatın her aşamasına böyle bakmaya başladığında öncelikle nihilistik bir tavır kaçınılmaz olarak ruhunu gıdıklamaya başlıyor. Gördüğüm hiçbir şey gerçek değilse benim dayanak noktam nedir, diye düşünmeye

10 Bu konuyla ayrıntılı olarak ilgilenmek istersen *Kimsenin Bilemeyeceği Şeyler* adlı kitabımın "Gerçek 'Matrix' mi?" bölümü ve *Unutulacak Şeyler* adlı kitabımın "Dünya Denen Arayüz" bölümü hoşuna gidebilir.

başlıyorsun. "Hareket noktam nedir? Amacım nedir? Bütün bunların anlamı nedir?" soruları seni ciddi anlamda uğraştırıyor.

Aslında her şey sana, bana, bize göründüğünden çok daha farklı olabilir. Evet, gördüğün gerçekliği sadece ve sadece senin zihinsel kabullerin, senin zihinsel kodların yaratıyor.

Burası bizim insana dair düşünsel, felsefî ve ezoterik bilgilerimizin devreye girmesi gereken bir alan. Eğer bir bilim insanı olarak bana soracak olursan, yakın ve makul bir zamana kadar bu sorunun bilim gözüyle çözülemeyeceğine inananlardanım. Çünkü bilim dediğimiz faaliyet doğrudan algısal repertuvarımızın içine sıkışmış olduğundan, yani algılarımız dışında herhangi bir araçla bilim yapamadığımızdan, oraya sıkışmış durumdayız. Algı dünyasını gerçek varsaymak durumundayız. Onun için bilimin, kendi sırrını da çözebilecek bir bakış genişliği sağlaması şu anda muhal gözüküyor. Fakat bilimi de üreten ve adına insan aklı dediğimiz bir yetenek var ki bu çok daha farklı boyutları felsefeyle, düşünceyle, sezgiyle ya da evrimsel bellekle kuşatabilecek güce sahip. Bunun da en iyi örneğini felsefede görüyoruz. Felsefe, düşünme yöntemleri üzerine düşünme; hatta daha doğrusu felsefe, düşünmenin yöntemleri üzerine düşünme yöntemleri olduğu için, bizim zihinsel imkânlarımızı açmamıza ve dünyayı maddesel olarak algıladığımızdan çok daha büyük bir resme dönüştürmemize yarıyor.

Felsefede ve çeşitli diğer düşünce yollarında, sıklıkla *gerçeklik* ve *hakikat* arasında bir ayrım yapılır. Bu ayrım tartışmalı olsa ve farklı ekoller buna farklı şekilde yaklaşsa da, biyoloji ve algı fizyolojisi açısından bu kavramları bir araya getirdiğimizde ortaya açık bir gerçek çıkar. Buna göre dünyada adına *fiziksel gerçeklik* dediğimiz şeyi herkes nasıl algılıyor olursa olsun, *ortak bir tecrübe* yaşadığımız kesindir. Yani hepimiz bir şeylerin sert, bir şeylerin yumuşak, bir şeylerin kırmızı, bir şeylerin mavi ya da aydınlık veya karanlık olduğu konusunda birbirimizle en azından dil düzeyinde anlaşabiliriz. Dolayısıyla bu gerçekliğin bize görünen biçimiyle diğer insanlara da göründüğü konusunda pek fazla şüphe etmemiz gerekmiyor. Fakat gördüğümüz ve adına gerçeklik dediğimiz

ğimiz bu dış dünyanın gerçekten böyle olup olmadığı sorunu, hakikat denilen ya da tâ Platon'dan alacak olursak adına "ide" denilen esas varlık âlemine kadar dayanan bir düşünce zincirine götürüyor bizi. Çünkü Descartes "Düşünüyorum, öyleyse varım." derken, düşünme işlemini yapan zihni dışında hiçbir şeyin varlığından emin olamayacağını bize bir uyarı olarak gönderir. Biz de artık -bilimin sağladığı bulgular ışığında da- bedenimizi bile tam olarak tanımlayamayacak ya da onun varlığını ispat edemeyecek canlılar olduğumuzu fark ediyoruz.

Dış dünyadaki gerçeklik, yapay bir zihinsel fanustur ve bu fanusu; zihinsel kodlarını değiştirerek, bakış açını değiştirerek ya da otomatik düşüncelerinin dışına çıkarak değiştirebilirsin.

Bu, büyük bir düşünsel dönüşüm. Sen de bu dönüşüm gözlüğünden baktığında, dışarıda gerçeklik dediğin şeyin aslında sadece *işimize yarayan bir kurgu* olduğunu fark edeceksin. Ama bunun ötesinde, aklınla erişebileceğin, bilimden ipuçlarıyla destekleyebileceğin bir hakikat algısı oluşturman elbette ki mümkün. Bu teorik ve belki sana sıkıcı gelebilecek tartışmanın günlük hayata bir faydası var: O fayda, dışarıda gördüğün gerçekliğin *gerçek* doğasını muhtemelen hiçbir zaman doğrudan deneyimleme şansının olmayacağını anlamandan geçiyor. Aslında her şey sana, bana, bize göründüğünden çok daha farklı olabilir. Evet, gördüğün gerçekliği sadece ve sadece senin zihinsel kabullerin, senin zihinsel kodların yaratıyor.

Gerçeğin doğasını hiçbir zaman anlayamayacağını fark ettiğinde, gerçekliğin bizzat sana bağlı olduğunun bilincine varırsın.

Peki, bu zihinsel kodlar nasıl oluşuyor ve acaba değiştirilebiliyor mu? Bunlar çok basit şekilde, anne karnındaki süreçlerimizden ölümümüze kadar gelişen bir yapıyla oluşuyorlar. Merak etme, devamlı olarak güncelleniyor ve değişiyorlar. Fakat ilk dönemlerimizden getirdiğimiz kodlar çok temel yazılımsal bileşenler gibi oldukları için, onların dünyayı algılamada bize gösterdiği pencereleri değiştirebilmemiz çok kolay olmuyor.

Senin de bildiğin gibi çocukluk çağlarının erişkinlik dönemlerindeki etkisini, psikoloji bize uzun uzun anlatıyor. O ilk gelişim dönemlerimizin etkisi ağırlıklı olmakla beraber, edindiğimiz tüm tecrübeler bizim dış dünya dediğimiz şeyi nasıl algıladığımızı belirliyor. Her algısal tecrübemizle bazı şeyler değişse de temel doneler bu sebeple değişmeden kalıyor ve biz hayata çoğunlukla sabit bir pencereden, az ya da çok sabit kabullerle bakıp, diğer insanların da bizimki gibi bir dünyada yaşadığını düşünmeyi seviyoruz. Daha doğrusu varsayılan ayarımız böyle. Ancak bu işin içerisinde yol alırken çoğu zaman dünya, bize zannettiğimiz gibi davranmıyor. Ön kabullerimize aykırı, tahminlerimize aykırı, hatta değer yargılarımıza aykırı bir şeyler çıkarıyor karşımıza. Biz de bunu daha önce de belirttiğimiz gibi genellikle depresyonla, şikâyetle, yakınmayla ve benzer mekanizmalarla atlatmaya çalışıyoruz. "Acaba benim algımda mı bir problem var? Bu aslında bana göründüğü gibi olmayabilir mi?" gibi soruları çok çok nadiren soruyoruz. Zira böyle sorular sormamız gerektiğini bile bize yolda pek fazla öğreten olmuyor.

Bence buraya kadar bahsettiklerimizden, bu felsefî tartışmalardan çıkartabileceğimiz temel ders şu: Dış dünyadaki gerçeklik, yapay bir zihinsel fanustur ve bu fanusu; zihinsel kodlarını değiştirerek, bakış açını değiştirerek ya da otomatik düşüncelerinin dışına çıkarak değiştirebilirsin. Yani "*Matrix*"in kodlarını bir şekilde zihninle etkileyebilirsin, dönüştürebilirsin. Evet, ısrarcıyım, bunu yapabilirsin!

Belki sen de kimyasal maddelerin zihninde ne etkiler uyandırdığını deneyimlemişsindir. Ameliyat için anestezi almışsan yahut alkol, zehirli gaz gibi etkilere bir şekilde maruz kalmışsan, bunların gerçeklik algını nasıl değiştirdiğini fark etmişsindir. Vücuduna nüfuz eden kimyasal maddelerin etki şiddetlerine göre, algını değiştirme etkileri de artar. Gördüğün gibi algılar aslında basit kimyasallarla bile etkilenebilen, oldukça kırılgan bir yapıya sahiptir.

Bütün bunların ötesinde; düşünme, bakış ve odaklanma biçimin dışarıya karşı nesnel algını ve gerçek dünyanı değiştirebilir. Daha

yaratılıyor. İnsanların, buralarda eğlendikten sonra "gerçek" hayatlarına döndüklerinde, onu ciddiye alma ihtimalleri de yükseliyor. Yani o oyun ve eğlenceler, hayatın bir oyun olduğunu bize unutturup, gereksiz bir ciddiyetle modern yaşamdaki rolümüzü oynamamızı mümkün kılıyor. Öyle değil mi?

Ben genç bir öğrenciyken, bu konularla takıntılı bir şekilde uğraşmamı garip bulan kimi arkadaşlarım, özellikle de büyüklerim vardı. Fakat yıllar içerisinde bu düşünceyle epeyce meşgul olmak, yani dış gerçekliğin doğası üzerine kafa yormak, insanı gerçekten ağır ağır dönüştüren bir deneyime kapı açıyor sanırım. Durumun böyle olduğunu kendi kişisel tecrübelerimle rahatlıkla söyleyebilirim. Ancak entelektüel düzeyde, biraz algı fizyolojisinden bahseden birilerini dinleyip ya da bu kitapta bu cümleleri okuyup "Haa, dışarıda hiçbir şey gerçekten göründüğü gibi değilmiş!" yargısına ulaşmak, insanda tek başına büyük bir değişim sağlamaz. Böyle bir farkındalığı her gün tekrarlayabileceğimiz eylemlere dönüştürecek kadar içselleştirmek, bunları mümkün olan her fırsatta hatırlamak ve deneyimle test etmek gerek. Hayatımızı yeni baştan yaratmanın anahtarının burada bulunduğunu düşünüyorum.

Gerçekliğin doğası her ne olursa olsun, biz kendi zihnimizde oluşan ve kendi benliğimizle içinden geçtiğimizi tahayyül ettiğimiz gerçeklikten sorumluyuz. O gerçekliğin şartlarının ne kadar elimizde olduğunu fark edersek, hayatımız o kadar derinden değişir. Algını geliştirdikçe, gerçekliğin de değişecek...

BÖLÜM 2:
CESARET EDİLECEK (BAZI) ŞEYLER

Kendine ve sana belletilenlere esir olmaktan çıkmak istiyorsan, işte sana bazı cesaret adımları. Çok daha fazlasını eminim kendin de keşfedeceksin.

– **Bilmiyorum de!**

Bilmediğini, ancak cesur insanlar ifade edebilir. Bilmek sanrısı ise güvensizliğin dayattığı sahte bir güven hissi arayışıyla ilgilidir. Uzman olduğun bir konuda bile öğrenmeye devam etmenin şartı, bilmediğini fark etmek ve öğrenme gayretini sürdürmektir. Önce "kendini bilmediğini", belki de "hiçbir zaman tam olarak bilemeyeceğini" fark et. Sana kendini bildirmeye kalkanlardan, kendini bildiğini sananlardan uzak dur. Sana, senden başka bir şeyle meşgul olmayı öğütleyen herkese mesafeli yaklaş. "Büyük sorular"ına hazır cevapları olan insanlar, korkman gereken insanlardır. Onları dinle ama onların da bilemeyeceklerini unutma... Neden bu dünyada olduğunu, neden böyle olduğunu, neden yaşadığını, neden bu zamanda doğduğunu, neden "neden" diye sorduğunu bilmiyorsun. En kıymetli farkındalık, bunların hiçbirini bilmediğini fark ettiğinde başlar... Ve unutma: En kıymetlisi, bilmediğini zannettiğin konular hakkında değil, kesin bildiğini zannettiklerin hakkında "bilmiyorum" diyebilmektir.

Önce "kendini bilmediğini", belki de "hiçbir zaman tam olarak bilemeyeceğini" fark et.

– **Yeniden öğren; özellikle "bildiklerini".**

Düşünür Alvin Toffler, "21. yüzyılın cahilleri, okuma yazma bilmeyenler değil, öğrendiklerini değiştiremeyenler olacaktır." derken bize çok önemli bir ipucu veriyordu. İnsanların çoğu, farkında olmadan kendi deneyimlerine tapar. Gerçekliği sadece onların ışığında algılar; doğrusunu yanlışını, güzelini çirkinini hep o deneyimler belirler. Onları sorgulamadığında, zanları adeta tüm dünyasını şekillendiren bir sahte mâbuda dönüşür. Dünyayı onların süzgeciyle okur ve bir sonraki hareketlerine "bildikleri" ile karar verir. Sorgulanmaz doğrular, bize haber vermeden zihnimizin dört bir köşesini işgal edip, bizi gereksiz meşguliyetlerle uğraştırır ve gerçek soruları sormaktan bizi sürekli meneder. İnandığın her şeye, bildiğini sandığın her şeye bir daha, bir daha bak. Her şeyi yeni baştan düşünmek ve ezberlerini değiştirmek, vakit kaybı değil, insan olmanın temelidir.

İnsanların çoğu, farkında olmadan kendi deneyimlerine tapar.

– **Nereden biliyorum? Sorusunu her fırsatta sor!**

Senin en büyük düşmanın, bildiğini sandığın şeylerdir. Bildiğini sandıkların, seni güvende tutar fakat bu sahte bir güven alanıdır. Gerçeğin soğuk yüzü ile sınandığında, gerçek hayatın sorularıyla yüzleştiğinde çoğu bilgin seni yarı yolda bırakır. O sınavlar gelmeden, zihninle sohbet etmeye vakit ayır; kendinle baş başa derin bir sorgulamaya girişme cesareti göster ve rastladığın her "inanca", her "bilgi"ye çekinmeden "Bunu nereden biliyorum?" diye sor. Göreceksin, zihnimizin büyük bir bölümü aslında asılsız zanlarla örülü bir sanal gerçeklik oyunundan başka bir şey değil. Sen sordukça, zanların, önce şüpheyle, sonra gerçek deneyim ve farkındalıkla yer değiştirecek.

– **Kendi değerini anla.**

Biliyorum, çoğu zaman kendini küçücük ve önemsiz hissediyorsun. "Şu olan bitene ne etkim olabilir ki? Küçücüğüm, ne yapabilirim ki?" diye hayıflanabiliyorsun. Belki her zaman değil ama sıklıkla geliyor olmalı bu düşünceler senin de aklına. Eğer

oluyorsa çok normal; zira içinde yaşadığın kültür, adeta topyekûn sana böyle bir kıymetsizlik hissi yüklemekle görevli gibi. Ne hissettiğinin, ne arzuladığının, ne istediğinin, neyi iyi yaptığının hiç önemi olmadı belki de şimdiye kadar. Tüm hayatın boyunca hemen hiç kimse sana "ne istediğini, neyi arzu ettiğini" sormadı. Tüm sistem seni "kafasına göre" bir vatandaş yapmakla uğraşırken, senin kim olduğunla kimse ilgilenmedi. Bu büyük sisteme hizmet ettiğin sürece değerli, yoksa "serseri" olduğuna belki sen bile ikna oldun. Ama inan bana, gerçek öyle değil. Sen çok önemlisin. Sen her bir kararınla geleceği şekillendiriyorsun. Küçük karar diye bir şey yok; attığın her adım, tüm evrende yankılanacak bir gümbürtüye gebe. Sadece senden istenen bazı şeyleri "yapmayarak" bile devrimler tetikleyebilirsin. Bunu sen biliyorsun; her ne kadar kimse bunu bilmeni istemese de. Kendi değerini görmeyeni hiçbir değer tatmin edemez; bu nedenle sen kendini değersiz görmelisin ki sürekli "değer kazanmak" için durmadan yapmalı, aralıksız harcamalı, sürekli satın almalı, biteviye tüketmeli ve ha bire yenilik peşinde koşmalısın. O büyük sistemlerin senin "değersizlik" hissinden beslendiğini unutma! Sen değerlisin; kendi değerini fark etmek zorundasın... Kendi değerini ise ancak kendi fıtratına, yapına, birikimine uygun gayretleri hayatının merkezine yerleştirerek bulabilirsin.

Küçük karar diye bir şey yok; attığın her adım, tüm evrende yankılanacak bir gümbürtüye gebe.

– **Dur!**

Her kaynaktan sürekli doldurulmaya çalışılan hayatına ve zihnine bir bak. Bir daha, bir daha, her fırsatta bak. Sen kulak verdikçe, sen dikkatini çevirdikçe, sen kendi derdinden uzaklaştıkça senin hayatını çer çöple doldurmak için bekleyen nice odak var. Haberler, ekonomik veriler, öğretilmiş telaşlar, kaçmakta olan fırsatlar, bir daha gelmeyeceğini iddia eden indirimler, gözünün önünde geçit resmi yapan özenilecek başarılar, yepyeni ürünler, gezmen gereken yerler, görmen gereken harikalar, duyman gereken müzikler, tanışman gereken insanlar... Sadece bir kısmına dikkatini

Bu sisteme karşı en önemli silahının "durmak" olduğunu sıklıkla kendine hatırlat.

versen bile, yapman gerekenleri yapmaya bin ömür yetmeyecek adeta! Muhtemelen bunların hiçbirisi senin kendi ihtiyaçların değil. Ama seçenek bolluğuyla senin beynini bir süngere çeviren bu sistem, senin ihtiyaca boğulmanı, sürekli eksikliklerinin peşinden koşmanı istiyor. Asla doyamayacağın bir hayata doğru, her fırsatta iştahını kabartıyor. Bu sisteme karşı en önemli silahının "**durmak**" olduğunu sıklıkla kendine hatırlat. Yerken, tüketirken, konuşurken, dinlerken, düşünürken, endişe ederken, plan yaparken, başarıya koşarken, başarısızlıktan korkarken, severken... Her ne yapıyorsan, onu yaparken, dur! Şimdi, bu satırları okumayı bırak ve dur! Durmayı öğren. Durabilirsen gerçekten yaşayabileceksin. Biliyorsun, "zombiler" duramazlar...

– **Doğru kararı verebileceğine inan!**

Çoğu zaman ciddi kararlar vereceğinde kendine karşı hissettiğin o güvensizliği biliyorum. Üniversitede bölüm seçerken, hayatınla ilgili önemli bir dönüm noktasında olduğunu hissettiğinde, doğru ve yanlışı ayırt etmen gereken durumlarda, hayatını zorlaştıran bir ilişkiyi bitirmek istediğinde veya rüyalarına doğru adım atmaya karar verirken, karar vermenin ne kadar zor olduğunu bilirsin. Böyle durumlarda etraftakilerden akıl almak da iyidir. Ama kendi kararlarını başkalarına bırakmak, onlar dedi diye yapmak, yapmak istemediğin şeylere başkalarından ruhsat aramak; işte bunlar senin yapacağın işler değil. Her sözü dinle, en güzellerini seç, kendi kararlarını vermeyi öğren. İnsan her kararında isabet kaydedemez elbet, yanlış yaptığı çok olur. Fakat doğru karar verebilme becerisini geliştirebilmek, ancak doğru kararlar vermeye muktedir olduğuna inanmakla başlar. Dikkat: Kararlarının hatasız olacağını söylemiyorum; sadece doğru kararı verebileceğine inanmaktan bahsediyorum. Buna inandıkça daha doğru kararlar verebildiğini göreceksin. Piyano çalabileceğine inanmayan birinin piyanoyla uğraşmaya başlaması gereksiz bir çabadır. Önce inanç gerekir.

– **Hata yap, korkma!**

Her sözü dinle, en güzellerini seç, kendi kararlarını vermeyi öğren.

Bizler hatalardan öğreniriz. Hatasız insan, yaşamamıştır. Hayatımızdaki en kalıcı öğrenme deneyimleri, "neyin ne olduğunu" öğrendiğimizde değil, "bir şeyin öyle olmadığını" öğrendiğimiz zaman gerçekleşir. Beklentilerimize aykırı her deneyim öğreticidir. Tüm hatalar, deneyimdir. Israrla tekrarlanmayan hatalar, bize yeni şeyler öğretir ve bizi adım adım bilgeliğe doğru taşıyan şey, ders alınan hatalardır. Boş pişmanlık, en faydasız duygudur. Pişmanlıkları silen en güzel alışkanlık, hatalardan ders almaya ve mümkün olduğunca bu derslerden ibret alarak, tekrar tekrar denemeye azmetmektir.

Hatasız insan, yaşamamıştır.

Hata yapma korkusu, belki birçoğumuz gibi senin de içine yerleştirildi. Hata yapmaktansa bir şey yapmamayı tercih etme güdüsü içimize yavaş yavaş işlendi. Fakat hatanın öğretici gücünü yine de hepimiz yaşadık, yaşıyoruz. Sadece hatalardan neler öğrendiğine arada sırada bir göz at. O hataların olmasa bugün nerelerde olacağını sıklıkla düşün. Ve hata yapma korkusunun seni elinden geleni yapmaktan alıkoymasına izin verme. Hata endişesi, seni uyanık ve dikkatli tuttuğu kadar faydalıdır. Seni engellemeye başladığında artık konu hatadan korkma değil, kendine güvenme sorununa dönüşmüştür. Unutma, hatasız inkişaf olmaz.

– **Hayretle bak!**

"Her bir saniyemiz mucize tohumlarıyla doludur." diyordu Anthony Robbins *Sınırsız Güç* kitabında. Üniversite zamanlarımda bu sözü anladığımı sanıyordum ama şimdi hâlâ tam olarak anlayamamış olduğumu sıklıkla fark ederim. Hayretsiz geçen her bir saniye kayıptır; bunu umarım yaşlandıkça daha iyi anlayacaksın. Hayattaki her bir ayrıntıya yeterince dikkat kesildiğinde muhakkak hayret verici bir tarafını göreceksin. Bir şeye yeterince uzun ve dikkatli bakarsan, artık o şey eskiden olduğu şey olmaz; sana özgü derin bir deneyime dönüşür. İster bir ağaca, ister bir eşyaya, ister kendi zihnine bak; yeterince yakından bakma şan

Hayretsiz geçen her bir saniye kayıptır; bunu umarım yaşlandıkça daha iyi anlayacaksın.

sı verdiğin her şey sana nice hayret kapısı açar. Bunun bir tarifi, 5-10 adımı yok; sadece iste, hayret orada, köşe başında, bazen minik bir detayda, bazen gözünün önünde devinen o devasa sistemin içinde bir yerde karşına çıkıverecek. Hayretsiz bir hayatın, yaşanmamış olduğunu unutma. Zira gelecekte bir gün geri dönüp baktığında yad edeceğin anılarının çoğu, gerçekten hayret etmiş olduğun anlarından oluşacak. Ömrünü bereketlendirmenin yolunu arıyorsan formül basit: Her fırsatta hayret edecek bir şeyler ara. Hemen bulacaksın...

Sen de biliyorsun, gerçek olan tek an "şimdi"dir, "şu an"dır; geçmişteki de gelecekteki de sadece zihninde olan imajlardan ibarettir.

– Senin olmayan kaygı ve endişeleri gör!

İleride olabilecek şeylere dair derin endişeler duyduğum, belirsizlikten bunaldığım zamanlardan birinde bir büyüğümün bana şakayla karışık bir uyarısı olmuştu: "Allah'ın işini Allah'a bırakasana..." Biraz düşününce sarsmıştı beni bu uyarı. Öyle ya; gelmemiş bir gelecekten, hiç bilmediğim ve belki de hiç yaşamayacağım ihtimallerden korkuyor, geleceği, bir başka ifadeyle kaderimi yönetmeye çalışıyordum. Halbuki sen de biliyorsun ki geleceğimizi oluşturan, şimdiki seçimlerimizdir. Bize yüklenen nice kaygı, korku ve endişeler, bizim tecrübe bile etmediğimiz sanal ezberlere dayanır. Zarar görmemek, belirsizlikten kaçabilmek adına kendi konfor alanımızdan çıkamaz hale geliriz. Sendeki kaygı ve endişelerin çoğu da eminim böyle kaynaklardan besleniyordur; ya işsiz kalırsam, ya beni sevmezlerse, ya hata yaparsam, ya yanlış anlıyorsam, ya rezil olursam... Gelmemiş bir geleceğin endişelerini taşımak, insanın işi değil. Bizim işimiz şimdi burada olmak ve bu anda neler yapabileceğimize hâkim olmaya çalışmak. Sen de biliyorsun, gerçek olan tek an "şimdi"dir, "şu an"dır; geçmişteki de gelecekteki de sadece zihninde olan imajlardan ibarettir. Dolayısıyla şimdi ve şu anda dikkatini toplayabildiğin her durumda, o gereksiz endişelerin uçup gittiğini göreceksin.

– **Kazanç kaygısı gütmeden ver!**

Maalesef tüm kültürümüz, tüm eğitimimiz bizi doğrusal mantık zincirleriyle programlamaya çalışıyor. Özellikle kapitalist dünyanın ürünü olan yeni dünya sistemi, sana kazanç vâdeden nice sonuçsuz oyunla karşına dikiliyor ve dikilmeye devam edecek. Elimizdekileri arttırmak; daha fazla para, daha fazla zaman, daha fazla güç, daha fazla seçenek, daha fazla ün biriktirmek zorunda hissediyoruz kendimizi çoğu zaman. Halbuki çokluklar dünyasında ihtiyacımız olan bunların hiçbirisi değil. Elinde olmayanlara vermek; bilgini, imkânını, malını, fırsatlarını, bakış açılarını paylaşmak, her türlü yardımı göstermek, bizi insan yapan ve esas zenginliğin kaynağı olan en temel meziyetimiz. Düşünme, az olandan ver; vermeye odaklan. Önce katkı ver ki sistemin içinde bir kurban olmaktan, bir yönlendirici ve lider olmaya doğru nasıl evrim geçirdiğini kendi gözlerinle gör. *Değer üretmeden kazanma hastalığından* kurtulmanın en kestirme yoludur, kazanç düşünmeden "vermek". Zira bu sistem, senin kayıp ve yoksulluk korkundan besleniyor. Unutma: Kimse bir başka insana katkı veremeyecek kadar yoksul ve yoksun değildir.

– **Vazgeçebileceğin ihtiyaçlarını bul!**

Zenginliğin gerçek kaynağı ihtiyaçsızlıktır. Hürriyetin de öyle. Sana her gün yeni ihtiyaçlar pompalayan bir sisteme karşı en büyük silahın, ihtiyaçsızlıktır. Sadece maddî ihtiyaçlarla da değil; gerçekten ihtiyacın olup olmadığını bile belki hiç sormadığın sosyal, manevî, bilişsel, entelektüel, duygusal ihtiyaçların sayesinde de elin kolun bağlanmış olabilir. İhtiyaçlarına, aradıklarına bir bak. Gerçekten onlara ihtiyacın var mı? Eğer varsa, kazanmak için gereğini yap. Ama yoksa, o saçma ihtiyaçların peşinden koşmayı bırak. Bırak ki gerçek ihtiyaçlarını elde etmeye enerjin kalabilsin.

Değer üretmeden kazanma hastalığından kurtulmanın en kestirme yoludur, kazanç düşünmeden "vermek".

Zenginliğin gerçek kaynağı ihtiyaçsızlıktır. Hürriyetin de öyle.

– **Kendinden daha çok, dünyadan daha az iste!**

Sen izin vermediğin sürece, kimse sana kendini değersiz hissettiremez.

Sen varlıkla yaşamayı öğrenemedikçe, kimse seni varlıklı edemez.

Sen kendini bilmedikçe, kimse sana gerçeği gösteremez.

Sen kendine değer vermedikçe, kimse sana kendini değerli hissettiremez.

Çoğumuzun dış dünyadan, başka insanlardan sayısız talebi var ve onlar bir yerine gelse her şeyin düzeleceği sanılıyor. Belki sende de var böyle beklentiler. Fakat olmuyor işte ve muhtemelen hiçbir zaman olmayacak. Dışarıdan istediklerini sana verebilenler ancak nadiren çıkacak. Esas olan, kendinden ne isteyebileceğini bilmek. Kendinden daha çok isteyen; hem kendine hem dünyaya katkı yapabilendir. Tüm o yetersizlik hisleri içinde bir köşeye itilmeye çalışılan sen, kendinden istedikçe, dünyanın da sana kapılarını nasıl açtığını göreceksin. Başka birinin seni sevmesini istiyorsan önce sen seveceksin. Ve bir şeylere erişmek istiyorsan senden başka kimsenin bunu başarmanı sağlayamayacağını fark etmelisin. Senin dışındaki herkes senin senaryonun yardımcı oyuncularıdır; başrolde sen varsın. Bizzat senin baş kahraman olduğun bir hikâyeye uygun bir yaşam kurmak, öncelikle *kendinden talep etmekle* başlar.

– **Kendini kısıtla!**

Bizi dört bir yandan saran, düşüncemizi bile cendereler içine sokan böyle bir şebekenin içinde yaşarken, doğal olarak yoruluruz. Zaman zaman zihinsel ve duygusal olarak enerjimiz azalır. Böyle zamanlarda tembellik, keyif yapma, vakit öldürme, boş işlerle uğraşma, kendini uyuşturma ve faydasız eğlencelere dalma sıklıkla başvurduğumuz kaçış alanlarıdır. Böyle kaçış anlarında rahatlama ve dinlence ararız ama ne fayda ki hemen ardından hayatın başka gereklilikleri üzerimize kabus gibi çöker. Hayatımızın her alanını

Sen kendini bilmedikçe, kimse sana gerçeği gösteremez.

tasarlamaya niyet etmiş devasa bir veri şebekesi içindeki en büyük özgürlük alanı, kendini amaçları doğrultusunda kontrol edebilen, öz disiplinli, dürtülerine gem vurabilme becerisini geliştirmiş insanların yaşadığı "serbest zaman" aralıklarıdır. Boş vakit değil, *serbest zaman*. Serbest zaman har vurup harman savurmak için değil, zihinsel enerjimizi "olmaya" harcayacağımız zamanlara karşılık gelir. Kendi değerimizi üretebileceğimiz anlar işte o anlarda saklıdır.

Kendini zapt edebilme becerisi olan insanın ne kadar özgürleşebileceği, ancak deneyimledikçe anlaşılabilecek bir nimettir.

Eğitimden, işten, politikadan, sosyal rollerin getirdiği yüklerden her yorulduğunda, bunun gibi dış yüklerden kaçmak istediğin her durumda, kendine has bir dert ve amaç uğruna yorulmayı dene. Bundaki dinlenmenin hiçbir yerde bulunamayacağını hemen anlayacaksın. Birbirine zıt kavramlar gibi görünse de kendini zapt edebilme becerisi olan insanın ne kadar özgürleşebileceği, ancak deneyimledikçe anlaşılabilecek bir nimettir. Bugün, en kısa zamanda, kendini basit bir şeyden menet. Ama basit bir şey olsun; çok zordan başlarsan hevesin kırılabilir...

– **İnsanlara şans ver!**

İnsanlarla nasıl tanıştığına ve insanların sana kendilerini nasıl takdim ettiklerine bir bak. Mezuniyetler, meslekler, memleketler, aidiyetler, kılık kıyafet kodları, cinsiyet rolleri... Hepimizi içine alan standartlarla kuşatılmış gibiyiz. İnsanların ilk tanışmada sana sundukları vitrinler, kolay anlaşılır ve dikkat çekici olması için herkesin anlayabileceği biçimde standartlaştırılalı çok oldu. Ben sana profesör olduğumu söylediğimde sen beni tanıdığını, ben de kendimi tanıttığımı düşünerek trajik bir yabancılaşmanın içine yuvarlanıyoruz. Aslında her tanıştığın insan, senin için önceden tanımı yapılmış bir modelin üyesi. Bu modelin bir kısmı senin zihnindeyken, diğer kısımları da muhataplarının zihinlerine işlenmiş. Bunlar adeta gerçek ve benzersiz kimliklerimizin etrafına örülmüş kabuklar gibiler. Birbirimize temas etmemizi,

– **Kendinden daha çok, dünyadan daha az iste!**

Sen izin vermediğin sürece, kimse sana kendini değersiz hissettiremez.

Sen varlıkla yaşamayı öğrenemedikçe, kimse seni varlıklı edemez.

Sen kendini bilmedikçe, kimse sana gerçeği gösteremez.

Sen kendine değer vermedikçe, kimse sana kendini değerli hissettiremez.

Çoğumuzun dış dünyadan, başka insanlardan sayısız talebi var ve onlar bir yerine gelse her şeyin düzeleceği sanılıyor. Belki sende de var böyle beklentiler. Fakat olmuyor işte ve muhtemelen hiçbir zaman olmayacak. Dışarıdan istediklerini sana verebilenler ancak nadiren çıkacak. Esas olan, kendinden ne isteyebileceğini bilmek. Kendinden daha çok isteyen; hem kendine hem dünyaya katkı yapabilendir. Tüm o yetersizlik hisleri içinde bir köşeye itilmeye çalışılan sen, kendinden istedikçe, dünyanın da sana kapılarını nasıl açtığını göreceksin. Başka birinin seni sevmesini istiyorsan önce sen seveceksin. Ve bir şeylere erişmek istiyorsan senden başka kimsenin bunu başarmanı sağlayamayacağını fark etmelisin. Senin dışındaki herkes senin senaryonun yardımcı oyuncularıdır; başrolde sen varsın. Bizzat senin baş kahraman olduğun bir hikâyeye uygun bir yaşam kurmak, öncelikle *kendinden talep etmekle* başlar.

– **Kendini kısıtla!**

Bizi dört bir yandan saran, düşüncemizi bile cendereler içine sokan böyle bir şebekenin içinde yaşarken, doğal olarak yoruluruz. Zaman zaman zihinsel ve duygusal olarak enerjimiz azalır. Böyle zamanlarda tembellik, keyif yapma, vakit öldürme, boş işlerle uğraşma, kendini uyuşturma ve faydasız eğlencelere dalma sıklıkla başvurduğumuz kaçış alanlarıdır. Böyle kaçış anlarında rahatlama ve dinlence ararız ama ne fayda ki hemen ardından hayatın başka gereklilikleri üzerimize kabus gibi çöker. Hayatımızın her alanını

Sen kendini bilmedikçe, kimse sana gerçeği gösteremez.

tasarlamaya niyet etmiş devasa bir veri şebekesi içindeki en büyük özgürlük alanı, kendini amaçları doğrultusunda kontrol edebilen, öz disiplinli, dürtülerine gem vurabilme becerisini geliştirmiş insanların yaşadığı "serbest zaman" aralıklarıdır. Boş vakit değil, *serbest zaman.* Serbest zaman har vurup harman savurmak için değil, zihinsel enerjimizi "olmaya" harcayacağımız zamanlara karşılık gelir. Kendi değerimizi üretebileceğimiz anlar işte o anlarda saklıdır.

Kendini zapt edebilme becerisi olan insanın ne kadar özgürleşebileceği, ancak deneyimledikçe anlaşılabilecek bir nimettir.

Eğitimden, işten, politikadan, sosyal rollerin getirdiği yüklerden her yorulduğunda, bunun gibi dış yüklerden kaçmak istediğin her durumda, kendine has bir dert ve amaç uğruna yorulmayı dene. Bundaki dinlenmenin hiçbir yerde bulunamayacağını hemen anlayacaksın. Birbirine zıt kavramlar gibi görünse de kendini zapt edebilme becerisi olan insanın ne kadar özgürleşebileceği, ancak deneyimledikçe anlaşılabilecek bir nimettir. Bugün, en kısa zamanda, kendini basit bir şeyden menet. Ama basit bir şey olsun; çok zordan başlarsan hevesin kırılabilir...

– **İnsanlara şans ver!**

İnsanlarla nasıl tanıştığına ve insanların sana kendilerini nasıl takdim ettiklerine bir bak. Mezuniyetler, meslekler, memleketler, aidiyetler, kılık kıyafet kodları, cinsiyet rolleri... Hepimizi içine alan standartlarla kuşatılmış gibiyiz. İnsanların ilk tanışmada sana sundukları vitrinler, kolay anlaşılır ve dikkat çekici olması için herkesin anlayabileceği biçimde standartlaştırılalı çok oldu. Ben sana profesör olduğumu söylediğimde sen beni tanıdığını, ben de kendimi tanıttığımı düşünerek trajik bir yabancılaşmanın içine yuvarlanıyoruz. Aslında her tanıştığın insan, senin için önceden tanımı yapılmış bir modelin üyesi. Bu modelin bir kısmı senin zihnindeyken, diğer kısımları da muhataplarının zihinlerine işlenmiş. Bunlar adeta gerçek ve benzersiz kimliklerimizin etrafına örülmüş kabuklar gibiler. Birbirimize temas etmemizi,

gerçekten tanışmamızı engelleyen standart "koruyucu" kabuklar. Bu kabukları aşamazsan yalnız kalacaksın. Tavsiyem: Öncelikle insanlara güven. Güven, en güzel başlangıçtır. Yanılırsan ne gam, yeni bir şey öğrenirsin. İnsana dair tüm sorunlarımızın, tüm zorbalıkların, tüm katliamların ve bitmeyen güç arayışlarının altında güvensizlik yatar. Güven, kalplerin kilitlerini açar. Güvenilir ol ki güvenebilesin. Şimdi, en kısa zamanda, etrafındaki insanlara "sabırla" yepyeni birer şans ver ve mucizelerin birer birer önüne dökülüşünü izle...

– **Fırsat aramaktan vazgeç!**

"Voleyi vurmuş vallahi!"

"Kadın doğuştan şanslı; bizim ana babamız bize öyle servet bıraksaydı..."

"Adam dâhî doğmuş bir kere; eh, normal o kadar icat yapması."

"Kısa sürede zengin edecek bir iş fikrim var!"

"Mezun oldum, biri bana iş versin!"

Kendine güvensiz insanların ortak şiarı, hayattaki kurtuluşları beklenmedik ve sıra dışı fırsatlara bağlama alışkanlıklarıdır. Aliya İzzetbegoviç, "Mehdi bizim tembelliğimizin adıdır." diyerek aynı gerçeğe dikkat çeker. Bir şey olacak ve *dertler bitecektir.* O şey olmadığı için ben bir şey olamamaktayımdır. Başkasına bir şey olmuştur ve bana da o şey olana kadar ben beklemeliyimdir...

İnsana dair tüm sorunlarımızın, tüm zorbalıkların, tüm katliamların ve bitmeyen güç arayışlarının altında güvensizlik yatar.

Fırsat, hazırlıklı zihinlerin tanıyıp kullanabileceği faydalı durumlardır. Akıl hazır olmadığında, göz fırsatları göremez. Fırsat aramaktan vazgeçip, fırsatlarını kendisi yaratan bir insan olmak ise basit kararlardan geçer. Ama ilk fark edilmesi gereken şey belki de "fırsat beklemenin beyhudeliği" olmalı; ne dersin? Aynı fi

Kendine güvensiz insanların ortak şiarı, hayattaki kurtuluşları beklenmedik ve sıra dışı fırsatlara bağlama alışkanlıklarıdır.

kirdeysen ve şu anda beklediğin bir fırsat varsa, haydi, bırak şu beklentiyi...

– **Gerçekten bağımsız ol!**

Bir kere "iyi alışkanlık" diye bir şeyin olmadığını fark et. Alışkanlık bilinçsiz yapılan şeydir; bilinçsiz davranmak ise insana yakışmayan bir eksikliktir.

Baş edilmesi zor hayatların alışkanlıkları, tekrarları ve bağımlılıkları boldur. Tekrarlı davranışlar, bilinç gerektirmez ve zihinsel güçten tasarruf sağlar. Hele ki bu davranışlar bir şekilde zihinsel ödül, yani keyif sağlıyorsa, bağımlılık dediğimiz hastalık köşe başında bekler. Bir kere "iyi alışkanlık" diye bir şeyin olmadığını fark et. Alışkanlık bilinçsiz yapılan şeydir; bilinçsiz davranmak ise insana yakışmayan bir eksikliktir. Elbette benim de senin de nice alışkanlığımız var. Fakat bunlardan bazıları öncelikli olarak hayatımızı zorlaştırıyor olabilir; hatta bazıları bağımlılık haline gelmiş de olabilir. Bugün, şimdi, sana zarar verdiğini, seni engellediğini düşündüğün bir bağımlılığınla vedalaşmaya hazırlan. İlla sigara veya alkol gibi herkesin aklına ilk gelebilecek bağımlılık nesnelerini düşünmemize gerek yok; elbette onlar olmasa daha iyi ama kendini hiç belli etmeyen kişi, mekân, yeme, duygu, tavır, iş, iletişim, ilişki bağımlılıklarına bir göz atmakta fayda var. Haydi, bir tanesini seç ve üzerinde düşünmeye, yeni farkındalıklar geliştirmeye başla...

BÖLÜM 3:
BUGÜN BAŞLANABİLECEK ŞEYLER

- Şimdi dur! 10 dakika hiçbir şey yapma.
- Çevrendeki bir kişiyi gerçekten merak et.
- Her zaman yaptığın bir şeyi yaparken dur ve bak: Onu farklı bir şekilde yapabilir misin?

  Araştır, dene...
- Daha çok "Evet!" de.
- Tanıdığın bir insana, onda iyi ve güzel bulduğun bir şeyi söyle.
- Etrafında olan, tanıdığın ve pek de hazzetmediğin birisi varsa, onun hakkında hemen şimdi beş tane güzel cümle yaz. Uydurmadan, gerçek cümleler olsun. İlla ki vardır!
- Çevrende "hayret edilecek" bir şey bul. Ona dikkatli bak.
- Kökenini bilmediğin bir kelimenin etimolojisini (anlam kökenini) öğren. Mesela "etimoloji" kelimesinden başlayabilirsin?
- En son yediğin (yahut birazdan yiyeceğin) yemekteki malzemelerin nerede ve nasıl üretildiğini araştır.

  Sadece markalarını, sahiplerini değil; tohumlarını, yetiştirilme koşullarını ve diğer özelliklerini elinden geldiğince incele.
- Yaşadığın yerdeki ağaçlardan birinin türünü ve kökenini öğren.
- Daha önce hiç ellerinle yemediğin bir yemeği ellerinle ye. Çatal-kaşık-bıçak kullanma.

- Kızgınlık, öfke veya korku duyduğunda dur ve gerçek nedenini incele.

  Kolaya kaçma!

- Hissettiğin iyi yahut kötü duyguları senin gibi kaç kişinin tam o anda hissediyor olabileceğini düşün.
- Gözlerini kapat ve beş dakika boyunca çevrendeki seslere kulak ver. Cep telefonunun zaman sayacını kur ve beş dakika boyunca, az önce fark etmediğin sesleri fark etmeye, onların ritmini ayırt etmeye çalış. Kitabı kapat ve başla!
- Hayatında çok güzel bir şey var; onu fark et, düşün ve onun için şükret.
- Diğer insanlar için faydalı bir şey yapmanın hızlı bir yolunu düşün.
- Gönüllülük yapabileceğin bir faaliyet araştır.
- Çok merak ettiğin bir konu bulup Google'da arat. Çıkan ilk beş sonuçtan ilgini çeken en az bir tanesini incelemeye beş dakikanı ayır.
- Henüz tanışmadığın bir komşuna küçük bir hediye hazırla, kapısını çal ve tanış.
- Her sabah yatağından çıkmadan önce "bugün de yaşadığın" için şükret. Ama günün sonunun garanti olmadığını da hatırla.
- Ölümü düşün. Bunu mümkünse her gün bir kez yap.

Çıkış

Şimdi ve burada yeni bir dünya kuruluyor. Ben bu satırları yazarken de öyleydi, sen bunları okurken de aynısı geçerli. Yeni dünya, bizler gibi milyarlarca insanın ortak tercihleri ve davranışları ile şekilleniyor. Bu davranışlar ne kadar tahmin edilebilir olursa, sistemden çıkar sağlamak isteyenlerin o kadar işine geliyor, onlar o kadar daha fazla fayda elde edebiliyorlar. Bu kitap boyunca sana aktarmaya çalıştığım içgörüler ne bir sistemi yıkmakla ilgili ne de alternatif bir sistem tesis etme gayretiyle ilintili. Tek yapmaya çalıştığım şey, sen sevgili okurumun hayatıyla ilgili vereceği kararlarda kendine biraz daha yakından bakması için cesaret bulmasına destek vermeye çalışmak. Yeni dünyanın nasıl olacağına sen, ben, bizler karar veriyoruz. Eğer *Yeni Dünyanın Cesur İnsanları* olarak üzerimize düşeni yaparsak, belki cenneti inşa edemeyeceğiz ama korkulardan azade, kararlı ve verimli bir hayatı yaşamak üzere birbirimize destek olacağız.

İnsan olmanın ne demek olduğu, bu dünyadaki ve bu devasa kozmostaki yerimizin ne olduğu konularında arayışımız belki de binlerce yıl daha sürecek. Öte yandan insanca yaşamaya dair her fark ediş, her yeni cesur adım, bizi bu büyük muammayı anlamaya, çözemesek bile onun içinde uyumla yaşamaya muktedir kılacak. Benim buna inancım tam.

Buraya kadar bana eşlik ettiğin için teşekkürler. Hayat senin hayatın ve aslında orada ne olması gerektiğini en iyi sen biliyorsun. Burada işine yarayanları al, yaramayanları hemen unut gitsin.

Amaç buradaki fikirlerin hayata geçmesi değil; SENin cesurca bir hayat sürebilmene elden geldiğince destek sunabilmek.

Bir katre de olsa katkı verebilirsem ne mutlu bana...