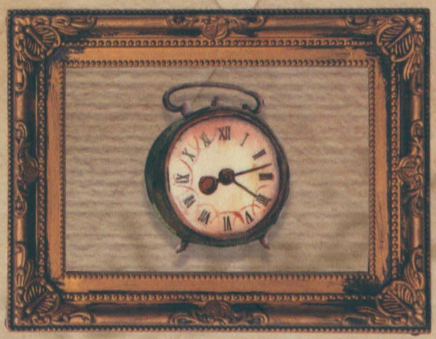
MÜSLÜMAN KADININ 24 SAATİ



BİLGE ARSLAN

TAHLİL
YAYINLARI

MÜSLÜMAN KADININ 24 SAATİ
BİLGE ARSLAN

بسم الله الرحمن الرحيم

İstanbul-1447/2026

Tahlil Yayınları: 137

Yayın Yönetmeni
Sadullah Yıldız

Yayına Hazırlık
Mert Sönmez
Duygu Bayraktar

Son Okuma
Fatih Bekiroğlu

Kapak Tasarım
Mehmet Ali Yaşar

İç Tasarım
Şaban Muslu

1. Baskı: Kasım 2025
3. Baskı: Ocak 2026

Baskı-Cilt
Erkam Yayın San. ve Tic. A.Ş.
Sertifika No: 51796 Tel: (0212) 671 07 00

ISBN
978-605-7850-75-1

İletişim Adresi
Kartaltepe Mah. 60. Sok. No: 50/A, Bayrampaşa-İstanbul
Tel: 0212 417 77 75
editor@tahlilyayinlari.com • tahlilyayinlari.com

Her hakkı mahfuzdur.

MÜSLÜMAN
KADININ
24 SAATİ

Bilge ARSLAN

TAHLİL
YAYINLARI

Bilge Arslan

1995 yılında Adana'da doğdu. İlköğretimden üniversite yıllarına kadar İstanbul'da yaşadı.

2017 yılında Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Ziraat Fakültesi'nden mezun oldu.

İslamî ilimler, çocuk yetiştirme, kişisel gelişim konularına ilgili ve bu alanlarda çalışmalar yapmaktadır.

Çeşitli platformlarda özellikle Müslüman kadınların dünya ahiret dengesini kurmalarına ön ayak olmasını hedeflediği eğitimler vermektedir.

Evli ve üç çocuk annesi bir ev hanımıdır.

İÇİNDEKİLER

Teşekkür 9

Ön Söz 11

Giriş 15

Kitap Okuma Rehberi 19

Gayemiz Nedir Ne Olmalıdır? 23

İlim Yolculuğuna Çıkarken Dikkat Etmemiz Gerekenler 30

Hedefe Yürürken ve İlim Yolunda
Yeni Alışkanlıklar İnşa Ederken Çevrenin Rolü 37

Hedefe Yürürken Elde Olması Gereken
En Büyük Azıklardan Biri: Odaklanma Becerisi 44

Dikkatin Sınırları 56

Dikkatin Gücü 65

İyi mi Kötü mü: Ertelemek 85

Tamam, Ertelemeyelim Ama Nasıl? 99

Başlamanın Gücü 108

Müslüman Kadın Ömrünü Planlıyor 114

Zihinsel Döküm 117

Planlamaya Başlarken 123

Hedeflerimize Doğru Yürürken 153

Hedefler Doğrultusunda Yeni Bir Alışkanlık Edinme Yöntemi: İş Sabitleme 174

Müslüman Kadının Ev Pratikleri 238

Müslüman Kadının Sorumluluk Alanları 247

Müslüman Kadının Molası 269

Kendine Alan Açabilmek 275

Resulullah sallallahu aleyhi ve sellem buyuruyor:

"(Ey müminler!)
Sizden kim vücutça sağlıklı;
kendisi, ailesi ve malı emniyet
içinde olup yanında gününün
yetecek kadarcık rızkı
bulunursa bütün dünya
ona verilmiş gibidir."

(Tirmizî, Zühd, 21;
İbni Mâce, Zühd, 9)

TEŞEKKÜR

Başından beri bir kitap yazma konusunda beni teşvik eden, fikir ve tecrübelerimin iki kapak arasında derlenmesi için maddî manevî yükümü hafifleterek bana en büyük desteği veren kıymetli eşime,

Vaktin kıymetini ömrümün en verimli yıllarında iken anlamamın ve dolayısıyla böyle bir çalışmanın ortaya çıkmasının en büyük kaynakları olan çocuklarım Mustafa Zeyd, İbrahim ve Zeynep Sâre'ye,

Süreç boyunca desteğini bir an olsun esirgemeyen dostum Rabia Karzan'a,

Yayın sürecinde, kitabın içime sinen son halini alıncaya kadar emek veren yayın yönetmenim Sadullah Yıldız'a,

Kitabın okurlarla buluşmasına vesile olan Tahlil Yayınları'na teşekkür ederim.

ÖN SÖZ

Uzun bir vakitten beri Müslüman kadının hayatını birçok anlamda iyileştirecek bir kitap yazmak en büyük hedeflerimden biriydi. Ne zaman kendimi geliştirmek için bir şeyler okusam, araştırsam, izlesem bunun ardından hayata geçirme sürecim başlıyordu. Verimli sonuçlar aldıkça deneyimlerimi başka Müslüman kadınlara ufuk olması dua ve niyetiyle bir çalışmada toplama fikri beni oldukça heyecanlandırıyor, uykularımı kaçırıyordu. Kulluk, eşlik, annelik, ilim talebeliği ve davetçilik döngüsünde hayatım devam ederken neredeyse her işimde sürekli aklıma yeni fikirler geliyor ve her an bu fikirleri bir yerlere yazı, ses vb. yöntemlerle kaydediyordum. Yaşadıkça deneyimliyor, deneyimledikçe verim alıyor ve tam da o iş üzerindeyken "İşte! Bunu yazmalıyım, hemen kaydetmeliyim!" diyerek heyecanlanıyordum.

Hayatın farklı yoğunluklarına adım atmamış, henüz yolun başında olan kardeşlerimin hedeflerine daha emin adımlarla yürümesine, yoldaki olası engellerin tespitlerine ve çözüm yollarına, daha isabetli kararlar alıp daha sistemli ilerlemelerine ön ayak olmak istiyorum. Öte yandan yoğunluğun merkezinde bulunan Müslüman kadının belli bir kalıba sığmak zorunda kalmadan annelik ile ilim talebeliğini yürütebileceğini, hem evine çiçek gibi bakıp hem

ümmetine hizmet edebileceğini, hem eşiyle kaliteli vakit geçirip hem kendiyle tek başına da mutlu olabileceğini anlatmak istiyorum. Zira özellikle toplumumuzda, 'kadın falan şeyi yaparsa filan şeyi muhakkak eksik kalır' algısı ve bu algıya kurban gidenlerin 'baştan kabullenme' psikolojisi oldukça yaygın. Bu yaygın yanılgıyı sebep ve sonuçlarıyla beraber ele alıp bütün Müslüman hanım kardeşlerime bir yol haritası çizmek niyetiyle bu çalışma ortaya çıktı. Nasip eden Allah Teâlâ'ya binlerce hamd olsun.

Elinizdeki kitabın yolculuğu doğal seyrinde ilerledi. Buraya kadar tabiri caizse tırnaklarıyla kazıyarak gelmiş biri olarak bir bilenden, yolu yürüyenden, tecrübe sahibi olandan tavsiyeler almayı çok isterdim. Bu noktaya gelene kadar hissettiğim en büyük eksikliklerden biri buydu. Çocuk sahibi olduktan sonra beni nasıl bir hayatın karşılayacağını bilmiyordum. Dinimi öğrenmeye gayret ederken nasıl bir öncelik sıralaması yapmam gerektiğini, ulaşılabilir hedefler belirlemeyi, bir işle meşgul olurken anda kalabilmeyi de bilmiyordum. Bunları deneme yanılma yoluyla bulmaya çalışırken epey vakit kaybettim. Bu durum Allah'ın takdiri şüphesiz. Ancak önümde bir rehber olsun, daha az tökezleyerek ilerlemiş olayım da çok isterdim. Bu tökezlemeyi, seyri benim gibi ilerleyenler yaşamasın istedim. Bu istek en başında beni sosyal medyada plan-program yapma, hedef belirleme, ev hayatına dair pratik yöntemler sunma vb. konularda paylaşımlar yapmaya sevk etti. Bu paylaşımlar arttıkça atölyeler düzenlemem için talepler oluşmaya başladı. Yazdıkça, konuştukça, anlattıkça başkalarının hayatına dokunmak ve değişim yolunda olanlardan güzel dönüşler almak beni oldukça mutlu ediyordu. Ancak

sosyal medyada kendimi yeterince ifade edecek genişlikte bir alan bulamamam, düzenlediğim atölyelerin belli bir süreyle sınırlı olması neticesinde daha kapsamlı bir çalışma yapma ihtiyacı doğdu.

Gözlemlediğim kadarıyla Müslüman kadınlar 'ilim-ev-kişisel hayat' arasında bir denge kurmakta güçlük çekiyorlar. Her gün bana gelen onlarca mesajdan bunu anlayabiliyorum. Bu denge sisteminin inşa edilmesi ancak Müslüman kadının kendini tanıması, sorumluluklarının farkında olması, hayatının her alanında Müslüman kadına yakışır bir kimliğe bürünmesi ve tüm bunları yaparken kişisel gelişimini devam ettirmesiyle gerçekleşecektir. Sorumluluk alanlarını ihmal etmeden, birini diğerine eksik veya fazla tutmadan bunu nasıl gerçekleştirebileceğimizi ele alacağız.

Rabbimizin ve Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellemin biz kadınlara çizdiği bu sorumluluk alanlarını yerine getirdiği takdirde kadının elde edebileceği ecir ve Allah'ın rızasına yaklaşma sevinci bir yana, bu sorumlulukları hakkıyla yerine getirmeye gayret eden Müslüman kadın aynı zamanda Rabbimizin *"Bir işi bitirince diğerine koyul"* (İnşirah suresi, 7. ayet) emrini yerine getirmiş olacak ve bu vesileyle gününün tamamını faydalı işlere ayırmanın vicdan rahatlığı ile hayatını sürdürebilecektir.

Bu bahtiyarlığa erişebilmek, hiç değilse erişmek çabasındayken Rabbimize kavuşmak niyetiyle bu kitap kaleme alındı. Dilerim tüm Müslüman kadınların bir adım dahi olsa ilerlemesine vesile olur. Doğrular Rabbimden, yanlışlar bendendir. Allah Teâlâ'dan bu çalışma vesilesiyle hayır ve rıza murat ederim.

GİRİŞ

Müslüman kadın, bu dünya hayatında büyük bir hedef için yaratılmış olduğunun bilincinde olmalıdır. Müslüman kadın, bütün işlerinde Allah'ın rızasını ve hoşnutluğunu arama niyetini daima göz önünde bulundurmalıdır. Değerlendirmeyi bilenler için bu büyük bir avantajdır ki İslam'da bütün ameller, yapılan iş ve hareketler niyetlere bağlıdır.

Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem bunu şöyle vurgulamıştır:

"Yapılan işler niyetlere göre değerlenir. Herkes yaptığı işin karşılığını niyetine göre alır. Kimin niyeti Allah'a ve resûlüne varmak, onlara hicret etmekse eline geçecek sevap da Allah'a ve resûlüne hicret sevabıdır. Kim de elde edeceği bir dünyalığa veya evleneceği bir kadına kavuşmak için yola çıkmışsa onun hicreti de hicret ettiği şeye göre değerlenir." (Buhârî, Müslim)

Bu hadis-i şerifi daha iyi anlayabilmemiz için hadisin neden söylendiğini bilmemizde fayda vardır.

Sahabelerden biri, Ümmü Kays adlı bir hanımla evlenmek ister. Fakat o günlerde Ümmü Kays Medine'ye hicret etmeyi düşünmektedir. Onunla evlenmek isteyen sahabeye, niyeti ciddi ise Medine'ye hicret etmeyi ve ora-

da evlenmeyi teklif eder. Mekke'deki kurulu düzenini terk etmeyi henüz düşünmeyen o sahabi Ümmü Kays ile evlenmek arzusuyla Medine'ye hicret etmek zorunda kalır. Bu durumu bilen sahabiler, *Ümmü Kays'ın muhaciri* anlamında 'muhâciru Ümmü Kays' diye takıldıkları o zâtın, hicret sevabı kazanıp kazanmadığını tartışmaya başlarlar. İşte o zaman Peygamber Efendimiz, bu hadis-i şerifle meseleye açıklık getirerek herkesin niyetine göre sevap kazanacağını belirtir.

Anlıyoruz ki hicret gibi büyük bir amel dahi Allah rızası haricinde bir niyetle yapılırsa ondan ecir elde edilemiyor. Buradan yola çıkarak aslında ibadet olmayan meselelerde dahi Allah Teâlâ'nın rızasına niyetlenerek o işi yaptığımız takdirde Rabbimizin rızasına erişeceğimizi ümit ederiz.

Niyet hadisini çok geniş çerçeveden değerlendirmek durumundayız. Bir kadın sabah uyandığında güne başlarken "Rabbim, bugün yapacağım tüm işlerde senin rızana ulaşmayı hedefliyorum. Çocuğumla ilgilenmem, evimi temizlemem, namazım, Kur'an virdim, kendime gösterdiğim özen; her ne yapıyorsam senin rızana ve hoşnutluğuna erişmek için" diye niyet ederse tüm bu işlerini ihlasla yapacak ve inşallah Allah Teâlâ'nın rızasına erişecektir. Biz bu hadisten bunu anlamalıyız. Görünende ev temizliği vardır, perdenin arkası cennettir. Görünen eştir, perdenin arkası Allah'ın rızasıdır. Görünen çocuktur, perdenin arkası Allah'ın hoşnutluğudur. Böyle bakabilen Müslüman kadın Allah'ın izniyle bıkmaz, usanmaz, işleri ona ağır gelmez ve arkası kesilmeyen bir motivasyonla yoluna devam eder.

Kitabın en başına bu hadis-i şerifi ekledim ki en başta bu meseleyi idrak edip kitabın tamamını niyet hadisi çerçevesinde okuyarak amellerimizi bu hadis rehberliğinde şekillendirebilelim. Hobilerden de bahsedeceğiz, ev düzeninden de. İlim talebeliğinden de bahsedeceğiz, kişisel gelişimden de. Niyet hadisini hakkıyla anlayabilir ve niyetimizi daima tazelersek yaptığımız işlerin anlam kazanması bizi motive edebilir. Aksi takdirde kadın; ev işleri, çocuk bakımı, ümmete hizmeti yük görme riskiyle karşı karşıya kalır. Ancak eylemlerini Allah'ın rızası için gerçekleştirdiğinin şuuruna varabilen Müslüman kadın, Rabbine kavuştuğu gün tüm bunları birer cennet azığı olarak görmeyi arzular ve bu uğurda çabalarsa işte o zaman bütün işleri yük değil, büyük birer kazanım olur.

KİTAP OKUMA REHBERİ

- Kitabı okurken ne kadar dikkat harcarsanız elde edeceğiniz verim o kadar fazla olacaktır. Bu sebeple mümkün olduğunca sakin bir zihinle, dikkatiniz bölünmeden ve okurken bir yandan okuduklarınız üzerine düşünerek, notlar alarak bir okuma gerçekleştirmenizi öneririm.
- Değişim ve gelişim tamamıyla kişiden kişiye farklılık gösteren bir unsurdur. Herkesin farklı alışkanlıkları, anlayış ve kabulleri var. Bu yüzden kitap boyunca sunduğum yöntemler, tavsiyeler sizin hayatınıza tam olarak uymayabilir. Her tavsiyeye uymak zorunda olmadığınızı hatırlatmak isterim. İşinize yarayacağını düşündüklerinizi heybenize alıp yola koyulun.
- Çoğumuz bize fayda sağlayacak bir kitaba başlamadan önce hayatımızın hangi kısımlarını geliştirmek istediğimizi kafamızda netleştiremiyoruz. Elimdeki kitaba şu an ihtiyacım var mı, şu an bu kitabı okumanın zamanı mı, bana bir fayda sağlayacağı için mi bu kitabı elime aldım sorularına

çoğu zaman cevap bulamıyoruz. Kitaba başlarken ne istediğiniz ve beklentileriniz konusunda net olursanız istifadeniz artacaktır.

- Kitap boyunca size sunulan tavsiyelerden deneyebildiğiniz kadarını deneyin, çabalayın ve sizin için en ideali hangileriyse onları kullanın.
- Kitap okurken telefonunuzu görmeyeceğiniz bir yere koyun. Okumak zihnimizin çaba göstermesi gereken bir eylemdir. Bu eyleme katılmak istemeyen içgüdülerimiz dikkatimizi başka yönlere çekmek için çaba gösterir. Bu içgüdülerin en güçlülerinden biri telefona bakma isteğidir. Tedbirinizi baştan alın ve telefonu okuma ortamınızdan uzaklaştırın. Henüz okumaya başlamamışken dikkatinizi dağıtabilecek şeyleri çevrenizden uzaklaştırıp sonra okumaya başlamak odaklanmanızı daha garanti altına aldığınız anlamına gelir.
- Kendinizi daldığınız düşüncelerin arasında yakalayıp geri dönene kadar yaptığınız okumalar, sadece yüzeysel bir okuma olarak kalır. Tecrübeli ve iyi odaklanabilen okuyucuların zihinleri bile bu tür kopuşlar yaşayabilir. Zihninizin okuma eylemi haricinde gezindiğini fark ettiğiniz an kısa bir mola vererek zihninizi toparlayın.
- Hayatımızdaki birçok şeyi alışkanlıkla, değerini sorgulamadan tüketiyoruz; buna kitaplar da dâhil. Bir kitaba başlamadan önce onun sizin için okumaya değer olup olmadığını sorgulayın. Çok iyi bir eser dahi sizin ihtiyacınıza yönelik olmayabilir.

Vakit en kıymetli kaynağımız, okumalar konusunda seçici olmalıyız.

- İşaretlediğimiz yerlerin ve notlarımızın çokluğu kitabı ne kadar verimli okuduğumuzun ve okurken kendimizi kitaba ne kadar verdiğimizin bir işaretidir. Bilhassa elinizdeki kitap büyük oranda uygulamaya yönelik olduğu için okurken yanınızda kalem ve not kâğıdı bulundurun.

- Kitabı bitirdikten sonra ikinci kez hızlıca üzerinden geçip bu kez not yazdığınız, işaretlediğiniz kısımları okuyabilirsiniz. Bu, özellikle kitabı okumanızın üzerinden zaman geçtikten sonra herhangi bir ihtiyaç durumunda kitaba başvurmanız gerekirse kilit noktaları, işinize yarayacak hap bilgileri hızlı bir şekilde gözden geçirmenize olanak sağlar.

- İşaretlemeler yaparak kitaptaki en beğendiğiniz fikirleri alıp sonrasında uygulayabilirsiniz.

- Eğer siz de istekliyseniz, değişmeye ve gelişmeye niyetiniz varsa, bunu samimiyetle istiyorsanız okuduğunuz kitap hayatınıza tesir edecektir. Hedefe sıkı sıkıya bağlılık olmadan hiçbir teknik, hiçbir kitap, hiçbir eğitim işe yaramaz. Değişim zihinde başlar. Eğer değişmeye kararlıysanız okuduklarınız hayatınızda öncesi ve sonrası diye bir ayrıma vesile olacaktır.

Elinizdeki kitap özelinde kısa bir rehber:

Bu kitap, mümin hanımları hayatın her alanında ve dolayısıyla kullukta daha nitelikli Müslümanlar olmaya teş-

vik ettiği için okurken şeytan sizinle uğraşacaktır; buna hazırlıklı olun. Okuduklarınız yer yer fazla, abartı, detay gelebilir. Sunulan tavsiyeler içinde boğulduğunuzu hissettiğiniz olursa kitabı okumaya bir süre ara verin.

Kitap, uygulamaya yönelik fazlaca tavsiye içerdiğinden zamana yayarak ve sindirerek okuyun.

Kitap boyunca egzersiz yapmanız için sunulmuş tabloları doldurmayı ihmal etmeyin.

Kitap boyunca yer yer sunulmuş 'uygulama hedefleri'ni hayatınıza geçirmek için çaba gösterin.

GAYEMİZ NEDİR NE OLMALIDIR?

Kendimizi sorgulamamız lazım:

- Benim bu dünyaya geliş sebebim nedir?
- Bu sebebin, gayemin farkında mıyım?
- Eğer farkındaysam bu farkındalığın altını doldura-cak adımlarla mı ilerliyorum?

Kimi zaman bazı şeylerin farkında olsak dahi o farkındalığın gerektirdiği şekilde hareket etmeyiz. Demek ki sadece bir şeylerin bilincinde olmak yetmiyor. O bilinç doğrultusunda gayemize uygun olarak yürümeliyiz ki nihaî noktaya varabilelim.

Allah Teâlâ, Mü'min suresi 60. ayet-i kerimede *"Benden isteyin, vereyim"* buyuruyor. Resûlullah aleyhisselamın nebevî öğretilerinden biri de Rabbimizden bir şey isterken en iyisini istemektir. Hâl böyleyken biz neden az ile yetinelim? Hedefimiz, gayemiz ne kadar büyük olursa çalışmamız da o kadar istikrarlı ve motivasyon dolu olur. Öyle bir yola çıkmalıyım ki bu yolda koşmak için kesintisiz bir şevkim olmalı ve yorulduğum süreçlerde beni besleyip harekete geçirecek gayemi unutmamalıyım.

Bir mümin olarak benim hedefim, gayem ancak Allah Teâlâ'nın rızasına ulaşmak olursa bu sürekliliği sağlayabilirim. Bunun dışında kalan hedefler dünya hayatında nihayetinde son bulabilir. İnsan dünyalık bir hedefe vardığında 'tamam, ulaştım, başardım' diye düşünüp koşusunu durdurabilir. Bir sonraki hedefini belirleyene kadar gayet pasif bir hayat yaşayabilir. Ama biz öyle bir yolculuk hayal ediyoruz ki cennette, Rabbimizin rızasını kazanmış bir şekilde nihayete ersin. Cennet ve rıza-i ilâhî, bir mümin için en ileri ve dünya hayatında sonu gelmez bir hedeftir. Bu hedef, kişinin ruhunu teslim edip hesabı görülmeden son bulmaz. Bu yolculuğun sonunun rızaya varıp varmadığını dünya hayatı son bulmadan anlayabilmemiz mümkün değildir.

Müslüman için dünyada 'oldum, piştim' denebilecek bir evre hiçbir zaman olmayacaktır. Tam da bu sebepten ötürü farkındalık sahibi bir Müslüman'ın hedefleri diğer tüm insanların hedeflerinden farklıdır. Sürekli bir aksiyon, eylem, istikrar, tazelik ve sürdürülebilirlik gerektirir. Bu farkındalık her sabah yeniden taptaze uyanmayı, her yeni günü yeni bir fırsat bilmeyi ve hedefe yeni yatırımlar yapmayı, her gece hedefe biraz daha yaklaşmak, yeni enerjiler depolamak için başını yastığa koymayı beraberinde getirir. Bu döngü vesilesiyle Müslüman daima enerjik, pozitif, hedefinin farkında olarak yaşar. Hep bir sonraki adımını düşünür ve bunun heyecanıyla dolup taşar.

Biz ancak gayemizi zihnimizde ve kalbimizde bu çerçeveye yerleştirdikten sonra yola koyulabiliriz.

Yeter ki büyük düşünelim. Yeter ki Müslüman'ın içindeki o cevheri görebilelim. "Bir ben ile olur mu" demeye-

lim, yalnızım demeyelim. Biliyoruz ki kimse yoksa biz varız ve yine biliyoruz ki hiç kimse yoksa Allah Teâlâ bizimle beraber. Bu beraberlik mümine kâfi değil midir?

Tablo şöyle de olabilir:

Aylar, yıllar sonra dönüp geriye baktığımızda bin tane hesap yapmışız ama ikisi bile tutmamışsa asla ağlamayacağız. Bizim hedefimiz büyük, biz bu yola Allah Teâlâ'nın rızasına ulaşmak için çıktık. Niyetimiz kadar varız. Allah Teâlâ ve meleklerinin terazisinde ölçü birimi sayı değil niyettir. Varsın hiçbir projemiz gerçekleşmemiş olsun ama Rabbimiz bizi kulu olarak görsün. Yılmamak önemli olan, tekrar tekrar denemek. Düşsen de kalkmak, yorulsan da o rıza umuduyla daha güçlü şekilde yeniden başlamak... Bu yolda ve bu hâlis niyette olduğumuzu Rabbimize ispat etmemiz önemli. Biz seferden sorumluyuz. Zaferi takdir edecek ise yalnız Allah Teâlâ'dır.

Küçük düşünen ne bir şey elde edebilir ne de bir umut olabilir ümmeti için. Küçük düşünen insan ancak bu ümmete ayak bağı olur. Büyük düşünen ve büyük olana ulaşmak için çalışanın ise menzilinin ucu bucağı yoktur. Allah Teâlâ kulun yaptıklarına değil yapmak istediklerine sevap verecektir. Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem, müminin niyeti amelinden hayırlıdır, buyuruyor. Bunu aklımızdan hiç çıkarmayalım.

Müminin ilme bakışı nasıl olmalıdır?

İslam, insan dinidir. Kadın ise insanlığın yarısıdır. Allah Teâlâ erkeğe ne yüklüyorsa kadına da onu yüklemiştir: Kulluk.

Kulluk bakımından kadının erkekten farkı yoktur. Allah kadın-erkek ayırmadığına göre rahatlıkla söyleyebiliriz ki ilim, cinsiyet ayırt etmeksizin kadınıyla erkeğiyle bu ümmetin bir meziyetidir.

Tirmizî'de geçen bir hadis-i şerifte Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem şöyle buyurmuştur: *"Allah, benim sözümü işitip onu iyice anladıktan sonra ezberleyip başkasına öğretenin yüzünü ak etsin."*

Buradan her müminin öğrendiği üç satır da olsa onun âlimi olduğunu anlarız. İlim, amel etmek ve yaymak içindir. Ümmetimizde ilim stokçuluğu yoktur; öğrendiğimizle amel edip doldukça başkalarına taşacağız aynı zamanda.

Vakit var; teknolojinin, iletişim araçlarının bu kadar geliştiği bu çağda vakitsizliğimizden veya imkân bulamadığımız için Allah'a özür beyan edemeyiz. Bu kadar fırsat içerisindeyken ilimsizlik gibi bir sorun yaşıyorsak demek ki bizim işimiz vakit veya imkân değil bereket, ihlas, plan-programsız ilerleme meselesidir. Potansiyelimizin farkına varacağız. Aynı zamanda kadının gücünü ve etki alanını küçük görmeyeceğiz.

Allah Teâlâ Bakara suresinin 30. ayetinde insanı yeryüzünde bir halife olarak yarattığını beyan eder. Burada **halife**, vekil manasında olup Allah'ın iradesini yeryüzünde temsil eden, emir ve nehiylerini tatbik eden kimse demektir. Demek ki Müslüman kadın, bir kul olarak Allah Teâlâ'nın bir vekilidir ve bu temsiliyetin farkında olarak yaşamını sürdürmelidir.

Bundan kastımız her Müslüman kadın bir yerlerde hocalık yapsın değildir. Herkes bildiğinin hocasıdır ve herke-

sin İslam çerçevesinde örneklik teşkil edeceği bir makam muhakkak vardır. Alışveriş ahlakında, anneliğinde, eşliğinde, misafir ağırlamasında, bir tebessümünde Müslüman kadın İslam'ı hakkıyla temsil edebilir. Örnek verdiğimiz bu alanlar ve çok daha fazlasında dinini doğru temsil ederek muhatabında İslam'ın genel çerçevelerine dair hoş hissiyatlar bırakmak Müslüman kadının Rabbine karşı görevlerindendir.

Müslüman kadın iyiliği emretmek, kötülükten menetmek görevini yerine getirmelidir. Bu da ilim yolunda kendini geliştirdikçe emr-i bi'l-ma'rûf nehy-i ani'l-münker noktasında daha iyi seviyeye varmak anlamına gelir.

Zira Allah Teâlâ, Tevbe suresinin 70. ayetinde şöyle buyurmaktadır:

"Mümin erkeklerle mümin kadınlar da birbirlerinin velileridir (dostları ve yardımcılarıdır). Onlar iyiliği emreder, kötülükten alıkoyarlar, namazı dosdoğru kılarlar, zekâtı verirler, Allah'a ve resûlüne itaat ederler. İşte onlara Allah rahmet edecektir. Şüphesiz Allah azîzdir, hikmet sahibidir."

İlmin Genel Çerçevesinde Bazı Öncelikler

- Bilgi amelden önce gelir çünkü bilgi, amelin yol göstericisidir. Nasıl tatbik edeceğimizi doğru kaynağından öğrenmediğimiz bir amelin uygulaması için çaba göstermek vakit ve enerji israfına sebep olur. Bu yüzden bilgiyi öne almak gerekir. Bu elbette bilgi dolacağım diye ameli sürekli ertelemek anlamına gelmez. İsabetli bir programla öğrenme

yolculuğumuz sürecek, aynı zamanda öğrendiğimizi amele dönüştürme odaklı bir ilim-amel dengemiz oluşacak.

- Derin anlayış ve kavrayış, ezbercilikten önce gelir. Çünkü gerçek ilim, anlayış ve özümseme şeklinde kendini belli eder. Sürekli okumuş olmak, izlemiş olmak için ilim talep etme(meli)yiz. Öğrendiklerimizi doğru bir şekilde içselleştirip iman ve bilinç noktasında kendimizi geliştirmek, akabinde de amel etmek için ilim talep ederiz. Örneğin ilmihâlden namaz bölümünü iyi bir şekilde okumuş birinin namazında değişim gözlemlemesi gerekir.
- Maksatlar görünenden önce gelir. Allah Teâlâ hiçbir hükmü gelişigüzel koymamıştır. Tefekkür etmek, neyi neden yaptığının farkında olmak çok önemlidir. Neden ve nasıllarını bilmeden tesettüre bürünmüş biri ile tesettürünün anlam ve gerekliliğinin farkında olan birinin ne hissiyatı ne de tavırları aynı olmayacaktır.
- Planlama, eylemden önce gelir. Mümin eylemini düşünür ama o eylem için harekete geçmeden önce plan ve program yapar. 'Ne, ne zaman, nasıl, nerede' unsurları plan yapmanın bel kemikleridir.
- Hafifletme ve kolaylaştırma, ağırlaştırma ve zorlaştırmadan önce gelir. Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem tercih kendisine bırakıldığında iki işten daima kolay olanı seçerdi. Bilhassa yola yeni koyulanlar bu ilkeyi asla unutmamalıdır.

- Kur'an ve sünnetin önem verdiği, işaret ettiği; geriye kalan her şeyden öncelikli ve önemlidir.
- Devamlı olan az, ara sıra olan çoktan önce gelir. Nitekim Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem Allah katında amellerin en sevimlisinin az ama devamlı amel olduğunu haber vermiştir.
- Farzlar, nafilelerden önce gelir. Bir Müslüman'ın bir gününü geçirmek için ihtiyacı olan ilmihâl bilgisini öğrenmeden nafile herhangi bir ilme yönelmesi doğru bir adım değildir.

İLİM YOLCULUĞUNA ÇIKARKEN DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER

- Bu yolculukta her şeyi Allah Teâlâ'nın koyduğu yere koyacağız. Allah'ın koyduğu yerden alıp başka yere koyduğumuz hiçbir şey din, ilim değildir. Allah'ın farz dediğine nafile, nafile dediğine farz demek mümin mantığından uzaklaşmaktır. İslam'ı dört ayaklı bir masa düşünecek olursak üzerine konumlandırmak istediklerimizin masadan düşmeden sağlamca durabilmesi için o dört ayağı Allah'ın ve resûlünün öğretileri ile konumlandırmak gerekir. Bu ayaklardan birini çekecek olursak denge bozulur ve üzerine koymak istediklerimiz savrulur. Savrulmayan bir inşa sürecimiz olsun istiyorsak buna dikkat etmemiz gerektiğini unutmamalıyız. Namazı ihmal seviyesinde bir ilim sevdası da evinin temizliğini ihmal ettirecek bir hizmet anlayışı da doğru değildir. Her şeyi yerli yerine koymak temel prensibimizdir.
- Rabbimiz Teğâbün suresinin 16. ayetinde şahane bir ölçü koyuyor: "Allah'a takvanız, gücünüz kadar olsun." Bu, iyi Müslümanlık için kendinizi heder

etmeniz gerekmiyor, demektir. Aynı zamanda 'kabiliyetlerinizle savaşmayın' demektir. Herkes gücü ve kabiliyeti, kendi şartları nispetinde iş yapacaktır. Herkesin hayat koşulları biricik ve herkes kendisinin en iyi versiyonuna ulaşmak için çalışacaktır. Yatkınlığımızın olmadığı bir alanda kulaç atıp başaramadığımızı düşünmek yanılgıdır. Yetenek ve yönelimler doğrultusunda ihlas, irade ve enerjinin birleşimi çok iyi sonuçlar doğurur.

- Süreklilik sağlayacağız. Allah Teâlâ saman alevinden hevesleri sevmiyor. Bu kadar hızlı akan ve seçeneklerin çok çeşitli olduğu bir çağda, maymun iştahlılık fitnesine yakalanmamak için direnmemiz gerekiyor. 'Başla bırak' değil, 'başla, ölsen de bırakma' olmalı mantığımız. Aksaklıklar da olacak elbet ancak telafi unsurları geliştirmeyi ihmal etmeyeceğiz.
- İlim öyle bir şeydir ki biz ona kendimizi tamamen vermedikçe o bize kendinden biraz bile vermez. Akşam bir saat, sabah bir saat çalışarak ilim elde edilmez. İlim bizden 24 saatimizi ister. Bu 24 saat çalışacağımız anlamına gelmez. Ama fırsat insanı olmalıyız. Herkesin sevdası gayreti kadardır. İlim yolunda ne kadar çaba gösteriyoruz, bunun için fırsat kolluyor muyuz; önemli olan budur. Fırsat bulduğumuz an neye koştuğumuza melekleri şahit tutacağız. Uykularımızı kaçıracak, sabahları yataktan kalkmamıza sebep olacak bir ilim sevdamız olmalı. Rüyasını görmediğimiz şeyin hakikatini elde edemeyiz.

- Sabır bu yolda en büyük azıklarımızdan biri olacak. Fırsat bulamayacağız, sabredeceğiz. Düşeceğiz, sabredeceğiz. Çevre bulamayacağız, sabredeceğiz. Çocuk uyanacak, sabredeceğiz. İlim yolunda sabrı çıldırtmadıkça, sabrımıza sabır dedirtmedikçe sabrettik demeyeceğiz.
- Müslüman ilmi de ameli de olan insandır. İlmi kaybeden Hristiyan'a, ameli kaybeden Yahudi'ye benzer. Birinde ilim var amel yok, birinde amel var ilim yok. İkisi de gazaba uğramış, yoldan sapmışlardır. İlim amel noktasında bir dengemiz olacak.
- Ne kadar dolduysak o kadar boşalacak, ne kadar boşaldıysak o kadar dolacağız. Beslendiğimiz ve beslediğimiz kaynaklar olacak. Kimi zaman talebe, kimi zaman öğrendiğimizin hocası olacağız. İlmin hamalı da olamayız cimrisi de. Aldığımızı verecek, verdiğimizi de alacağız. Sürekli alıcı pozisyonda olmak bizi hamal yapar. Sürekli verici pozisyonda olmak ise manevî olarak çöküntüye uğratır. Öğrenmek ve öğretmek için motivasyon sağladığımız kaynaklarımız olmalı. İlim öğrenme ve öğretme adına sürekli bir aksiyon olmalı hayatımızda.
- Uyku meselesine dikkat edeceğiz. Namazdan, oruçtan önce Müzzemmil suresinde uykuyu disiplin altına almayı emreden ayetlerin indirildiğini bilmeliyiz. Rabbimiz, Allah Resûlü aleyhisselam ve onunla beraber iman etmiş birkaç müminin uykularını kontrol edebildikleri disipline erişmelerinin ardından artık onlara kalkın, çalışın, dini tebliğ edin, uyarın diye emretmişti. Kullukta ve ilim yol-

culuğunda bir numaralı yatırım konusu uykudur. Uykusunun esiri olan, ilmi olması gerektiği gibi ciddiye alamaz. Burada kasıt yalnızca uykuda geçirilen vakit değildir. Az uyumak bir meziyet, çok uyumak kökten gaflet değildir. Az uyuyan biri uyanık olduğu vakitleri değerlendiremiyorsa uyanık geçen zamanın pek anlamı yok demektir. Âlimlerimiz, uyanıklık vakitlerinde günah ve gaflete kapılmaktansa o kişinin uyumasını evlâ görmüşlerdir. Demem o ki tek kıstas uyku süresi olmamalıdır: Yataktan kalkınca bedeninle beraber zihnin de uyanabiliyor mu? Uykunun kalitesi ne durumda? Uykun belli bir rutinde ilerliyor mu? Bunlar önemli maddelerdir.

- Kesinlikle bir mürşidimiz olması gerekir. Mürşit elinden tutan, yol gösteren demektir. Kaç yaşında olursanız, neyi başarmaya çalışıyorsanız size eşlik edecek ve kapasitenizi değerlendirecek iyi bir akıl hocası seçerek başarıya çok daha kolay ulaşabilirsiniz. Mürşitsiz de yol alabiliriz ama bu bizim yolda daha fazla vakit kaybetmemize neden olabilir. Mürşitsiz beş senede gideceğimiz bir yolu mürşit ile belki iki senede gidebiliriz. Mürşit ile yürümek yeni yapılmış asfalt bir yolda yürümek gibiyken mürşitsiz yürümek çakıl taşlı, engebeli bir yolda düşe kalka yürümek gibidir. Mürşidimiz mutlaka bizi tanıyan, özelliklerimizi, kabiliyet ve yönelimlerimizi tespit edebilen, bizden daha olgun, daha tecrübeli, bize rehberlik ederken herhangi bir menfaat elde etmeyecek biri olmalıdır.

- İlimde niyet olmazsa olmazdır. Sık sık niyet tazelemek önemlidir. Kendimize gayemizi hatırlatıp her yeni güne öyle başlamamız gerekir. Niyet hadisini hiç unutmamalıyız.

İlim Yolunda İlkelerimiz

- İlme talip olan biri yaptığını iyi yapmalı, müminin hiçbir işi alelade olmamalıdır. Çünkü mümin yaptığı, ortaya koyduğu her işi mümine yakışır şekilde güzel ve özenli gerçekleştirmeye gayret eder. Notunu güzel tutar, masasını temiz tutar, çalışmaları derli topludur. Hayatında bir dağınıklık olmadığı gibi çalışmaları ve zihninde de bir dağınıklık olmasına müsaade etmez. Her işi yerli yerinde ve programlıdır.
- Allah'a isyan olmadığı müddetçe kolay olanı seçmeli: Yoruldukça ilme duyulan istek ve enerji azalır. İlim öğrenmek mutlaka zorlanmak, çile çekmek değildir. Yapılan işin pratik bir yolu varsa o yol seçilmelidir. Enerji ve vakit sınırlı kaynaklardır, bu yüzden doğru şekilde kullanılmalıdır. Kalın kitap okumak iyi bir ilim talebesi olmak değildir. Uzun soluklu bir ders serisi bitirmiş olmak meziyet değildir. Hedeflerimiz ve onları gerçekleştirmek için yaptığımız planlar gücümüz ve ihtiyaçlarımız nispetinde olmalıdır. Sürekli zora talip olmak bir iş başarmak anlamına gelmez.
- Kişi önce kendini tanımalı; kabiliyet, yönelim ve ihtiyaca binaen adımlar atmalıdır. Bir şeyi iyi ve

hayırlı bile olsa 'herkes yapıyor' diye yapmak zorunda değiliz. Kişisel ihtiyaçlarımız ve önceliklerimiz doğrultusunda program yapmamız gerekir. Herkes kendi kapasitesini bilmeli ve kendini kimseyle kıyaslamadan sürekli kendinin bir önceki versiyonundan daha iyi olmak için çaba göstermeli, bu yolculukta sürekli kendiyle yarışmalı. Bu sistem doğru şekilde inşa edilebilirse kişi daima ihtiyaçlarına yönelik, odak noktasının kendi eksiklikleri olduğu programlar oluşturur, bu vesileyle vaktini ve enerjisini doğru kaynaklara akıtır.

- Bir işi bitirince diğerine koyulmalı: Biz bunu ümmet-i Muhammed'in bir kanunu olarak görmeliyiz. İşimizin bitmiş olmasına dikkat edeceğiz, maymun iştahlı olmayacağız. Bir işi bitirme heyecanı ve yeni bir hedef için yola koyulma çabası şahsiyetimizle bütünleşmelidir. Dünyevî ve uhrevî her alan için geçerlidir bu ilke. Uyanık olduğumuz vakitlerde aktif olacağız. Miskinlik müminle bağdaşan bir sıfat değildir. Kitap okuyup yemek yapacağız. O bitecek, ders dinleyip çamaşır asacağız. O bitecek, çocuğumuzla oyun oynayıp namaz kılacağız. Aksiyon hayatımızda hep var olacak. Dinlenmeyeceğimiz anlamına gelmiyor bu manzara. Dinlenme vakitlerini doğru yönettiğimizde yine isabetli bir iş yapmış olacağız. Dinlenmek için öncelikle yorulmuş olmanın hakkını vermemiz gerekir. Dinleneceğiz, yorgunluğumuzla dinleneceğiz. İş yaparak, iş değiştirerek, işlerimizi çeşitlendirerek dinleneceğiz. Bunu yapabilmek için de meşguliyetin ge-

rekli olduğunu idrak edeceğiz. Hasan el-Benna'nın -rahmetullahi aleyh- dediği gibi: İşi, meşgul insan bitirir.

Bölüm Özeti

- Müminin hedefi Allah Teâlâ'nın rızasına odaklıdır. Bu sebeple aksiyon müminin hayatında hep var olmalıdır.
- Ameller niyetlere göre değerlendirilir. Büyük düşünüp her işten rızaya ulaştıracak çıkarımlar yapılmalıdır.
- Sabır, sebat, devamlılık, ihlas, ilim öğrenme heyecanı ve amel etme isteği kendini korumalı ve yenilemelidir.
- Kişisel ihtiyaçlara ve önceliklere yönelik adımlar atılmalıdır.
- Daima hedefler belirlemeli ve bu hedefler doğrultusunda plan-programlar oluşturup yola koyulmalıdır.

HEDEFE YÜRÜRKEN VE İLİM YOLUNDA YENİ ALIŞKANLIKLAR İNŞA EDERKEN ÇEVRENİN ROLÜ

Yakınımızdaki insanların davranışlarımız üzerinde güçlü bir etkisi vardır. İstesek de istemesek de alışkanlıkları etrafımızdaki sık görüştüğümüz insanlardan kaparız. Birine ne kadar yakınsak davranışlarından bazılarını tekrarlama olasılığımız da o kadar artar. Arkadaşlarımız ve ailemiz bize, bizi kendi yönlerine çeken bir tür görünmez çevre baskısı uygularlar, biz de onlara.

Çevre, kötü etkilerle çevrili olduğunuzda kötüdür. Sizi iyiye teşvik eden bir çevre ise Allah'ın nasip ettiği en kıymetli nimetlerden biridir. Hayatınızda daha iyi alışkanlıklar inşa etmek istiyorsanız yapabileceğiniz en etkili şeylerden biri, elde etmek istediğiniz davranışın 'normal' sayıldığı bir topluluğa katılmaktır. Yeni alışkanlıklar, başkalarını onları her gün yaparken gördüğünüzde size de erişilebilir görünür. Sağlıklı yaşayan insanlarla çevriliyseniz zihninize, sağlıklı yaşayabilmenin kolay olduğu yerleşir. Namaz kılanlarla bir arada bulunuyorsanız namaz kılmak siz ve bulunduğunuz topluluk için çok normal bir durumdur ve namazı eda etmek size zor gelmez. Takvalı yaşayan insanlarla oturup kalktıkça siz de takvaya yaklaşırsınız. Normalinize aykırı

ortamlarda kalben barınamazsınız, içinizi bir huzursuzluk kaplar. Kültürünüz, neyin normal olduğu konusunda beklentinizi belirler. Normaliniz dışındaki çevre ve ortamlarda bulunmaya devam ettikçe kendi normaliniz zamanla erir ve o ortamın normalini benimsemeye başlarsınız.

Bize aktarılan bir rivayet, bu hususta ne kadar dikkat etmemiz gerektiği konusunda yardımcı olacaktır:

Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem şöyle buyurdu:

"Bir kimse başka bir kimseye kötülük işlerken rast gelirdi. Ve ona 'Ey adam! Allah'tan kork ve işlediğin kötülüğü bırak. Bu sana helal değil' derdi. Sonra ertesi gün yine aynı şahsa rast gelir fakat dünkü tavrı, onunla beraber oturmasına ve yiyip içmesine engel olmazdı. Bunu işleyince Allah bazısının kalbini bazısının kalbine karıştırdı." Ardından Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem devam etti:

"Allah'a yemin ederim ki ya iyiliği emreder, kötülükten sakındırır, zalimin elinden tutar ve onu hakka sevk edersiniz, onu sadece hakkı uygulamaya teşvik edersiniz ya da Allah kalplerinizi birbirine karıştırır."[1]

Etrafınızı sizde olmasını istediğiniz alışkanlıklara ve benzer hedeflere sahip insanlarla çevreleyin. Ortak paydanızın "Allah rızası" olduğu insanlarla yürüyün; birlikte yükselirsiniz. Hiçbir şey motivasyonu bir gruba ait olmaktan daha fazla sürdüremez. Gruba ait olmak kişisel bir arayışı ortak bir arayışa dönüştürmektir. Daha önce yalnızdınız, kimliğiniz tekildi. Bir okuyucusunuz, bir okuma grubuna

1. Ebû Dâvûd, Melâhim, 17/ 4336

dâhil olduğunuz zaman kimliğiniz etrafınızdakilere bağlanır. Büyüme ve değişim artık bireysel bir arayış olmaktan çıkar. Paylaşılan kimlik, kişisel kimliğinizi pekiştiremeye başlar. Hedefe doğru ilerlerken yeni bir kimliği iyice pekiştiren ve davranışların uzun vadede sürmesini sağlayan etken büyük oranda arkadaşlık ve bulunduğunuz toplumdur.

Dünyada milyarlarca Müslüman ile aynı alışkanlıkları gösterip aynı hedefe ulaşmak için kenetlenmiş durumdayız. Biz ümmet-i Muhammed'iz. Dâhil olduğumuz bu grup, motivasyonumuzun hiçbir zaman sönmemesi, alışkanlıklarımızın devamlılık sağlaması noktasında bizim için yeterli olmalıdır. Biliyoruz ki bizle aynı anda namaz kılan birileri var, ümmetini dert edinen tek biz değiliz, iyi bir Müslüman olmak için çabalarken yalnız değiliz. Biz bu dünyada bulunabilecek en değerli gruba mensubuz; ümmet-i Muhammed kitlesine.

Dikkat etmeli

Ebû Mûsâ el-Eş'arî radıyallâhu anhdan rivayet edildiğine göre Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem şöyle buyurmuştur: *"İyi arkadaş ile kötü arkadaş, misk taşıyan kimse ile körük üfüren kimse gibidir. Misk taşıyan ya sana onu ikram eder yahut sen ondan (miski) satın alırsın ya da ondan güzel bir koku duyarsın. Körük üfüren kimse ise ya kıyafetini yakar ya da ondan kötü bir koku duyarsın."*[2]

Arkadaşın iyisinin de kötüsünün de kişiye mutlaka iyi veya kötü etkisi olur. İyi insanlarla oturup kalkan, hiçbir fayda temin etmese bile güzel koku satanın yanında bulun-

2. Müslim, Birr, 146

duğu sürece o kokudan istifade eden kişi gibi mutlu olur, hiç değilse güzel kokar ve güzel kokuyu teneffüs eder. Kötülerle arkadaş olanlar onlardan zarar görmediklerini zannetseler bile en azından körük kokusundan rahatsız olanlar kadar zarar görür, kötü havayı soluyarak kendilerine zarar verirler. Toplumumuzda çok meşhur olan "Körle yatan şaşı kalkar" atasözü bu etkilenmeyi anlatır.

Rabbimiz, Âl-i İmrân suresinin 103. ayetinde *"Hep birlikte Allah'ın ipine* (İslam'a) *sımsıkı sarılın"* diye emretmiştir. Bu çerçevede Kur'an'da, müminlere takip etmeleri gereken ve yürümeleri emredilen dosdoğru yol ve aynı zamanda kiminle arkadaşlık kuracakları açıkça gösterilmiştir. Rabbimizin 'hep birlikte' vurgusu, beraber ilerlemenin önemi konusunda dikkatimizi çekmelidir.

Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellemin arkadaş seçimi konusundaki şu önemli nasihati de konuyu bağlayıcıdır:

"Kişi dostunun dini (ahlâkı) üzeredir. Öyleyse kiminle dost olduğunuza iyi bakın."[3]

Alışkanlıklarınızı değiştirmek dâhil olduğunuz gruptan farklı davranmak anlamına geldiğinde değişim size cazip gelmemeye başlar. Alışkanlıklarınızı değiştirmek gruba uyum sağlamak anlamına geldiğinde ise değişim çok caziptir. Aynı zamanda bulunduğunuz grubun alışkanlıklarına benzer alışkanlıkları gerçekleştirmek zorlayıcı değildir. Sizden farklı alışkanlıklara sahip bir gruba dâhil olduğunuzda ise alışkanlıklarınızın değeri ve önemi konusunda tereddüde kapılır, onları gerçekleştirseniz dahi özensiz, üşenerek veya savsaklayarak yaparsınız. Bazı ortamlarda

3. Tirmizî, es-Sünen, Zühd, 45

namazın öncelikli ve önemli bir iş olarak görülüp özenle eda edilmesi, bazı ortamlarda ise 'aradan çıkarılacak bir iş' olarak görülmesinin sebeplerinden biri budur. Grubunuzun önemli ve öncelikli gördüğünü siz de önemli görürsünüz. Grubunuzun özenle yaptığını siz de özenle yaparsınız. Tam da bundan dolayı dâhil olacağınız çevreyi hayat amacınız doğrultusunda seçmeniz ya da mevcut çevrenizi bu çerçevede şekillendirmeniz gerekir. Aksi takdirde çok olana aldanıp dâhil olduğunuz grubun sizi yönlendirmesine kapılırsanız amacınızdan sapmanız kuvvetle muhtemeldir. Üstelik bu süreç kendini belli etmeden yavaşça ilerler ve siz inanç ve değerlerinizin eridiğini kolay fark etmezsiniz. İyi bir çevre sizi daha iyiye götürürken kötü bir çevre sizi bulunduğunuz konumdan aşağı çeker. Bu kural hiçbir zaman şaşmaz. İnsanların büyük çoğunluğunun filanca şeyi yapıyor olması ve sizin bu çoğunluğa dâhil olduğunuz takdirde güçleneceğinizi düşündüğünüz durumlar olabilir. Ancak Kur'ân-ı Kerim'de Rabbimiz, çokluğa aldanarak ayak uydurmanın büyük bir yanılgı ve dünya-ahiret hezimetine sebep olacağını bildirmektedir. Çoğunluğa aldanmak ve çok olana uyum sağladığında kabul göreceği zannıyla yürümek büyük bir yanılgıdır.

Çoğunluk sizi yanıltmasın;

Çoğu kâfirdir. (Nahl suresi, 83. ayet)

Çoğu fâsıktır. (Maide suresi, 49. ayet)

Çoğu müşriktir. (Rum suresi, 42. ayet)

Çoğu inkârcıdır. (İsra suresi, 89. ayet)

Çoğu gafildir. (Yunus suresi, 42. ayet)

Çoğu yalancıdır. (Şuara suresi, 223. ayet)

Çoğu nankördür. (Furkan suresi, 50. ayet)

Çoğu şükretmez. (Bakara suresi, 243. ayet)

Çoğu haktan hoşlanmaz. (Zuhruf suresi, 78. ayet)

Çoğu akletmez, kafasını çalıştırmaz. (Maide suresi, 103. ayet)

Bu hususta İbni Kayyim el-Cevziyye -rahimehullah- şöyle söylemiştir:

"Kişinin yürüdüğü yolda yalnız kalması sadakatinin delilidir. Hak yoluna gir, bu yola girenlerin azlığından ürperti duyma, batıl yoldan sakın. İhtirasla batıl yola yönelenlerin çokluğuna sakın aldanma." (Medâricü's-Sâlikîn)

İyi alışkanlıklar edinme konusunda bir başka yönelim de başarılı insanların davranışlarını kopyalama isteğidir. Çünkü kendimiz de başarıyı arzularız. Günlük alışkanlıklarımızın çoğu hayranlık duyduğumuz insanların davranışlarının taklididir. Gıpta ettiğimiz insanları taklit ederiz. Bu yönelim, insanın fıtratında var olan bir şeydir. Birilerinin yürüdüğü yolu beğendiğimizde biz de o yoldan yürümek isteriz. Bir davranış bize onay, saygı ve övgü kazandırabiliyorsa onu cazip buluruz. Öyleyse yapmamız gereken bizim değerlerimize, inşa etmek istediğimiz kimliğe göre güçlü olan, örneklik teşkil eden kimdir sorusunun cevabını bulmaktır.

Rabbimiz Ahzab suresinin 21. ayetinde kimi örnek almamız gerektiği hususunda bize net bir yönlendirme yapmaktadır:

"Ant olsun ki Allah'ın rızasını ve ahiret gününün saadetini umanlar ve Allah'ı çokça ananlar için Allah'ın Resûlü'nde sizin için pek güzel bir örnek vardır."

Kalem suresinin 4. ayetindeyse Rabbimiz: "*Şüphesiz sen yüce bir ahlâk üzeresin.*" buyurarak Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellemin ahlâkını övmüştür.

Peygamberimiz sallallahu aleyhi ve sellem bizlere hayatının her safhasında her bakımdan güzellik ve örneklik teşkil etmiştir. Dolayısıyla her insan, Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellemin hayatında, kendine örnek alabileceği davranışların en güzelini ve mükemmelini bulabilir. Tercihlerimizi yönetirken bizi bağlayıcı olan unsur, Allah'ın ve resûlünün emir ve yönlendirmeleridir. Mümin olmak bu hakikati baştan kabul etmiş olmaktır.

Hedeflerimize yürürken kötü alışkanlıkları terk edip iyi alışkanlıklar edinme sürecinde en doğru ve kestirme yol Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellemi taklit etmektir. Bir mümin için başarı deyince akla gelecek, örneklik deyince zihinde canlanacak, taklit deyince heyecanlanıp yola koyulmayı sağlayacak yegâne isim Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellemdir. Pek çok hadiste ashab-ı kiramın kendi tutum ve davranışlarının gerekçesini, "Resûlullah'tan böyle gördük/duyduk. Resûlullah şöyle şöyle yapardı..." şeklinde ifade etmeleri de bunu teyit etmektedir. Ashab-ı kiramın bir fiili gerçekleştirmeleri için onu Allah Resûlü'nün yaptığını duymaları yeterliydi. Onlar, Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellemi taklit etmenin kendilerini daima iyi ve güzele götüreceğinin bilincindeydiler. Alışkanlıklarımızı iyi olanlara yönlendirme sürecinde ashab-ı kiramın yaklaşımıyla ilerlerken parolamız şu olmalı: "Ne kadar sünnet; o kadar iyi insanlık ve Müslümanlık.", "Çünkü Peygamber Efendimiz böyle yapardı."

Bu bizim için de yeterli olmalıdır. "İzim izine karışsın ya Resûlallah!"

HEDEFE YÜRÜRKEN ELDE OLMASI GEREKEN EN BÜYÜK AZIKLARDAN BİRİ: ODAKLANMA BECERİSİ

Müslüman kadın ve ilim yolculuğu, kullukta ilerleme, kişisel gelişim süreci vb. tüm konuları konuşurken özellikle üzerinde durmamız gereken çok önemli bir mesele vardır: Odaklanma ve dikkat becerisi. Çevre ve her türlü uyaran ile bağlantıyı mümkün olduğunca kesme yani yapılan işe odaklanma, yeni ve üretken fikirleri harekete geçirmenin en güçlü yollarından biridir. Odaklanma aynı zamanda yapılan her işin bilincinde olup o işle bütünleşmeyi sağlar. Bilhassa günümüz şartlarında kullandığımız cihaz sayısı arttıkça dikkatimiz daha çok dağılmaya başlamıştır. Bu da beraberinde, esasında az şey yaparken çok meşgul olmayı getirir. Zamanı etkili kullanmadığımızda ve bir işle meşgulken kendimizi o işe yeteri kadar veremediğimizde ortaya kaliteli bir iş çıkarmak mümkün değildir. Çok meşguliyetim var, birkaç işi aynı anda yapabiliyorum, ne kadar pratik çalışıyorum diyerek işleri aradan çıkardığımızı düşünürüz ancak neredeyse hepsi yarım yamalak halledilir. Aynı anda birden fazla iş yapmak, işleri çabuk bitirmenin bir yolu değildir. Böyle yapmak çalışmayı sürekli kesintiye uğratan bir tuzaktır aslında. Birkaç işi aynı

anda yapmaya çalışırken önemli bir işi bitirmeyi geciktiririz. Bununla birlikte, yaptığımız o işlerin hiçbirine gerektiği gibi odaklanamaz ve layıkıyla tamamlayamayız. Anda iken tek bir önemliye derinlemesine odaklandığımızda ise en verimli hâlimizle her işi hakkıyla gerçekleştirme imkânını yakalarız.

Tüm bunların ötesinde kendimize ayırabildiğimiz zaman dilimlerinde daha üretken ve daha mutlu olmak istiyorsak dikkatin her türlü iş ve ev hayatımız için gerekli en önemli unsurlardan biri olduğunu bilmeliyiz. Sınırlı olan dikkat kapasitemize bilinçli bir şekilde yatırım yaparsak derinlemesine odaklanabilir ve daha net düşünebiliriz. Bu da günümüzün dikkat dağıtıcılarla dolu dünyasında zihinsel çaba gerektiren işlerle uğraşırken başarıyı elde etmemiz için hayli gerekli bir beceridir.

Bundan birkaç yıl önce çalışmalarımda yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu fark ettim. Süre olarak gayet iyi çalışıyordum, vaktim vardı ve epey iş yaptığımı düşünüyordum. Ama eksiklik hissi ağır basıyordu. Bu sıkıntının üzerine gittiğimde okuduklarımı anlayamama, yaptığım iş ne olursa olsun kendimi o işe tam anlamıyla verememe gibi problemler tespit ettim. Mesela okuduğum kitapta sayfanın sonuna geldiğim hâlde okuduklarıma dair bir şeyler oluşmuyordu zihnimde. Okuyor ancak zihnime yerleştiremiyordum, aklım okuduklarımda değildi. Odaklanmakta ve ânı yaşamakta güçlük çektiğim bir süreçten geçiyordum. Meselenin üzerine gittim. Bu konudaki kaynakları araştırmaya başladım. Makaleler, videolar, kitaplar... İşte bu süreçte Chris Bailey'in *Kusursuz Dikkat* kitabıyla tanıştım. Bu kitap odaklanma anlamında ciddi bir aydınlan-

ma yaşamama vesile oldu. Konuya buradan başlayıp daha derinlere inmek istedim. Dikkat, odaklanma, irade, istikrar, alışkanlık edinme, etkili plan-program yapma, etkili hedefler oluşturma, vakti verimli geçirme; esasında hepsi birbiriyle bağlantılı konulardı.

Çok plan yapsanız dahi devamlılık gösteremezseniz zayıf kalırsınız.

Çok hızlı kitap okusanız da odaklanamazsanız bilgi birikiminiz olmaz.

Güçlü hedefleriniz olsa bile bir yerden başlamazsanız hedefinize hiçbir zaman ulaşamazsınız.

Filanca eylemi birkaç kez yapsanız da sizin için alışkanlık hâline gelmedikçe kimliğinizin bir parçası olmaz...

Bu konuları uzun uzadıya araştırdım ve deneğinin bizzat şahsım olduğu birçok deney yaptım. Olaylar hep doğal seyrinde ilerledi. Vakit kısıtlı, yapılacak iş çok, zihnin kapasitesi sınırlı, hedefler ulaşılmayı bekliyor... Hâl böyleyken bir aksaklık gördüğümde problemin köküne inmeye çalıştım, tespitten sonra çözüm yolları aradım. Çözüm metotlarını ve daha iyi bir seviyeye ulaşmanın yollarını denemeye koyuldum. Birçok olumlu sonuç aldım. Her ilerlemede kendi performans seviyemin yeni bir kilidini açmış gibi hissediyordum. Şimdi birlikte, her birimiz için biricik olan performans seviyelerimizin bir sonraki kilitlerini açabilmek için yola koyulalım.

Hayatımızın 'Otomatik Pilot' Modunu Minimuma İndirelim

Aslında birçoğumuz hayatımızı otomatik pilotta deneyimliyoruz. Rutinlerimiz, tepkilerimiz, sohbetlerimiz, yemek vakitlerimiz hatta düşüncelerimiz bile otomatik pilotta; yani günümüz insanı hayatı çoğunlukla otomatik pilot modunda yaşıyor. Farkında olmadan gerçekleştirdiğimiz her eylem, yaptığımız her şey, her davranış otomatik pilot modunda gerçekleşiyor demektir. Otomatik pilot modu; farkında olmadan, odaklanmadan, hiç çaba gerekmeden yaptığımız şeylerdir. Bilim insanları bu hâlimizi, gideceği varış noktası sisteme girilmiş bir uçağa benzetiyor, yani 'otomatik pilot'a. İnsanlarda bu durum, bazı alışılagelmiş düşünce ve davranış kalıplarını bilinçli bir şekilde farkına varmaya gerek duymadan sürdürmek olarak açıklanıyor. Hayatın içinde ama deneyimi fark etmeden, gerçek bir farkındalık edinmeden...

Otomatik pilot modu alışkanlık üzerine yaptığımız bazı işlerde bizim için bir avantaj olabilir aslında. Çamaşır yıkamak üzere kirlileri renklerine göre ayırmak, ütü yapmak, bulaşıkları makineye dizmek vb. günlük işleri hallederken her birinin üzerine uzun uzadıya düşünmek epey yorucu olurdu. Düşünmeden gerçekleştirdiğimiz alışkanlık ürünü bu işler, onları hızlıca yapmamıza vesile olur. Yahut iki işi aynı anda gerçekleştirme gibi bir fayda da sağlayabilir, çamaşırları renklerine göre ayırırken bir yandan telefonda bir yakınımızın hâlini hatrını sormak gibi. Ancak günün tamamını ânın farkında olmadan geçirmek dikkat eksikliğine sebep olur ve bu durum, günü verimli geçirmenin önünde büyük bir engeldir. Bazen 'gün nasıl geçti

anlayamadım' gibi ifadelerle gününü yorumlar insan. Âni hiç yaşayamadan, yaptıklarının farkında olmadan günün hızlı bir şekilde gelip geçmiş olması, farkında olmadan bir günü daha kapatmak büyük kayıptır esasen. Otomatik pilottan çıkıp kendimize geldiğimizde gerçekten ne yaptığımızı, ne yapmamız gerektiğini düşünürüz ve zihnimizi gerekli olana odaklamak için tekrar toplamaya çabalarız. Otomatik pilot işin ve hayatın akışını yakalamamıza yardımcı olurken 'dikkat' en sınırlı ve kıymetli kaynağımızdır. Dikkatimizi ne kadar bilinçli bir şekilde yönetebilirsek o kadar odaklanmış, üretken ve yaratıcı oluruz. Bundan kastım her işi farkında olarak yapmak zorunda olmadığımızdır. Dikkat kapasitemiz sınırlıdır, yirmi dört saat içinde tüm imkânlar elimizde olsa dahi belki bu sürenin yalnızca üç saatini verimli, üretken sonuçlar alacak şekilde geçirebiliriz. Zihnimiz belli bir sınıra ulaştıktan sonra istesek de dikkat oranımızı artıramayacağımızdan bahsediyorum. Dikkat kapasitemizin sınırlı olması sebebiyle gün içinde neye odaklanmamız gerektiğini, neyin dikkate değer olduğunu bilinçli olarak seçmek zorundayız.

Günlük Hayatta Karşılaşılan Dört Görev Türü

Çevremizde en dikkat çekici ve acil görünen işler nadiren en önemlileridir. Otomatik pilotu kapatmak tam da bu yüzden çok önemlidir. Dikkatinizi seçtiğiniz en önemli hedefe yönlendirmek ve daha sonra bu dikkati devam ettirmek gün boyunca vereceğiniz en önemli karardır. Özetle yaptığınız eylemleri "bilinçli bir şekilde, farkında olarak, hissederek, karar vermiş bir durumda" gerçekleştirmeyi

tavsiye ediyorum. Neye dikkat ediyorsak ondan ibaretiz. Dikkatimizi vermeye değer gördüğümüz önceliklerimiz, kimliğimizin bir parçasıdır. Neyi dikkate değer görüyor, önceliği ona veriyorsak onun uğrunda, o doğrultuda bir hayat yaşıyoruz demektir. Bir insan boş vakit bulduğu an televizyon izlemeye öncelik verirken bir diğeri bulduğu ilk fırsatta kitabının kapağını aralayabilir. Bu, birinin dikkat aralığını dizi izleyerek, diğerinin ise kitap okuyarak kullandığı anlamına gelir.

Odaklanmaya etki eden faktörleri anlayabilmek için günlük görevleri kategorize etmek faydalı olacaktır. Odaklanacağınız konuları kategorilere ayırırken göz önüne alınacak üç ana nokta vardır:

- Bir görevin verimli olup olmadığı (yaparsan çok şey kazanırsın, katkısı büyük olur).
- İlgi çekici (yaparken eğlenirsin, keyif vericidir) olması.
- İtici olup olmadığı (sıkıcı, bunaltıcı, zorlayıcı vb.).

Chris Bailey, *Kusursuz Dikkat* kitabında bu görev türlerini bir tabloya aktararak daha kolay sınıflandırma yapma imkânı sunuyor:

Gerekli İşler	Amaca Yönelik İşler
Gereksiz İşler	Dikkat Dağıtan İşler

Verimli ve itici görevler birleştiğinde ortaya *gerekli işler* çıkar.

Verimsiz ve itici görevler birleştiğinde ortaya *gereksiz işler* çıkar.

Verimli ve ilgi çekici görevler birleştiğinde ortaya *ilgi çekici işler* çıkar.

Verimsiz ve ilgi çekici görevler birleştiğinde ortaya *dikkat dağıtan işler* çıkar.

Gerekli işler, çekici olmayan ama verimli görevlerdir. Bu tür işleri yapmak için genellikle kendimizi zorlamamız gerekir. Liseli gençlere bir dönemlik kitap okuma programı hazırlamak bu kategoriye örnek verilebilir. Böyle bir işi yapmak için pek de gönüllü olmayabilirsiniz ama bu sizin için bir görevdir ve yaptığınız takdirde ortaya verimli bir iş çıkacaktır.

Gereksiz işler, hem çekici olmayan hem de verimsiz görevlerdir. Telefonunuzdaki gereksiz fotoğrafları ayıklamak, bilgisayarınızdaki dosyaları düzenlemek bu kategoriye örnek verilebilir. Başka bir işi halletmeyi ertelemeye çalışmıyor veya gerekli ve amaca yönelik işler kategorisinden bir görevi yerine getirmekten kaçmıyorsak genellikle bu tür işlerle uğraşmayız. Gereksiz bir işle vakit harcamak bizi meşgul eder ama bu meşguliyetin sonunda bir şey elde etmiyorsak bu sadece tembelliğin eylem içeren bir çeşididir. Vicdanımızı rahatlatmak için boş durmayıp yine de sonucunda elle tutulur bir şey üretmediğimiz işler bu gruba dâhil edilebilir.

Dikkat dağıtan işler, ilgi çekici ama verimsizdir. Bu görevler üretkenlik ve gelişim için bir tür kara deliktir. Kontrolsüz sosyal medya kullanımı, anlık mesajlaşmaların birçoğu, haber siteleri, amaçsız sohbet ve birliktelikler ve geri dönüşü düşük her iş bu gruba girer. Bu faaliyetler eğlenceli olabilir ama süresi olabildiğince kısıtlı tutulmalıdır. Çünkü bu tür işlerle meşgul olmak dikkat aralığınızı pek de faydalı olmayan şeyler için harcamaktır. Dikkat aralığınızı bu işlerle doldurmak ise önemli, gerekli ve öncelikli olanlara isteseniz bile yeteri kadar odaklanamayacağınız anlamına gelir. Birkaç saat bir şeyler izleyip sosyal medyada gezindikten sonra okuduğunuz kitaba odaklanamamanızın, izlediğiniz dersten pek bir şey anlamamanızın sebebi dikkat aralığınızı bu cihazlarla doldurmuş olmanızdır. Dikkatinizi daha iyi yönetmeye başlayıp hayatınıza daha sağlam amaçlar dâhil ettikçe bu tür işlere daha az zaman harcarsınız. Olumlu ve faydalı olanlar geldikçe olumsuz ve faydasız olanlar otomatik olarak kendini imha eder.

Amaca yönelik işler, üretkenlik noktamız olan her iştir. Bunlar dünyaya yapmak için geldiğimiz, yaparken kendimizi kaptırdığımız ve yaptığımızda diğer insanlarla aramızda en çok fark oluşturduğumuz görevlerdir. Genellikle bu kategoride iyi işler ortaya koymak, daha fazla beyin gücü ve çaba gerektirir ve bu konularda diğer insanlara göre daha başarılıyızdır. Örneğin ezber yapma konusunda diğer insanlara göre çok daha ileri bir noktada olabilirsiniz ya da hitabetiniz ortalamanın çok daha üzerindedir. Ortaya amaca yönelik işler çıkarabilmek için kabiliyet ve yönelim tespiti yapmak çok önemlidir. Bir işin amaca yönelik hâle gelmesi için çabalamak tek başına yeterli gelmez.

Amaca yönelik işler yatkınlığımızın olduğu, yaparken ortaya bir iş çıkarma heyecanının bizi sarıp sarmaladığı, yeteneğimizin de işin içine dâhil olduğu şeylerdir. Eğer sadece çaba göstermek yeterli olsaydı ve ortaya verimli bir iş çıktı diyebilecek olsaydık bu iş, gerekli işler kategorisine dâhil olurdu. Ortaya gerekli bir iş çıkarabilmek için illa o işe ait bir yeteneğimiz olması gerekmez. Gerekli işler bizim için birer görevdir ve yeteneğimiz olmasa dahi kendimizi o görevi yerine getirmeye zorlarız. Amaca yönelik işler ise doğrudan kabiliyetlerimizle alakalıdır. Örneğin herkes gereklilik sebebiyle yemek yapar; bu gerekli bir iştir. Ancak yalnızca bazı kişiler aşçıdır; bu da amaca yönelik bir iştir. Bu durumda 'Peki benim amaca yönelik işlerim neler?' diye bir muhasebe yapmak da var. Kabiliyetlerini keşfedebilmiş biri, vaktinin ve dikkatinin büyük çoğunluğunu amaca yönelik işlere ayırır ve böylece dünya ve ahiretine yatırım yapabileceği işlerle meşgul olur.

Farklı seçenekleri keşfederken sizin için en tatmin edici olan alanlara odaklanmak üzere kendinize sorabileceğiniz bazı sorular var:

1. Bana eğlenceli gelirken başkalarına iş gibi gelen şeyler neler? Bir görev için yaratılıp yaratılmadığınızın işareti onu yalnızca sevmeniz değil, görevin zahmeti ile çoğu insandan daha kolay başa çıkabilmenizdir. Ne zaman ve hangi durumlarda diğer insanlar bir işten kaçınır ve yakınırken siz keyif alıyor ve diğer insanlara nispeten kolayca hallediyorsunuz? Sizi başkalarını yorduğundan daha az yoran iş, büyük ihtimalle sizin yapmak için yaratıldığınız iştir.

2. Hangi meşguliyet bana zamanın nasıl geçtiğini unutturuyor? Elinizdeki görevle meşgulken dünyanın geri kalanı silinip gidecek kadar odaklandığınızda girdiğiniz ruh hâline *akış* denir. Yaptığınız takdirde akıştayken geride kalan her şeyi unutacak kadar içine dalabildiğiniz işler yapmaya diğer insanlara kıyasla daha yatkın olduğunuz işler, amaca yönelik işlerdir.

3. Nerede ortalama bir insandan daha büyük geri dönüşler alıyorum? Birileri, siz hiç dile getirmediğiniz hâlde sizi filanca özelliğinizden dolayı ön plana çıkarıyorsa siz diğer insanlara kıyasla bu işe daha yatkınsınız demektir. Örneğin on farklı kişi farklı zamanlarda sizden tefsir ilmine dair tavsiyeler istediyse tefsir ilmine olan yatkınlığınız ve düşkünlüğünüzle ön planda olduğunuz söylenebilir. Yine aynı şekilde farklı zamanlarda farklı kişilerden düzen konusunda kendilerine tavsiye vermeniz istendiyse siz düzenli olma konusunda diğer insanlara kıyasla daha iyisiniz demektir.

4. Bana doğal gelen ne? Bir an size öğretilenleri yok sayın. Toplumun söylediklerini unutun. Başkalarının sizden beklediklerini bir kenara bırakıp içinize bakın, size doğal gelen nedir? Ne zaman gerçek anlamda yaşadığınızı hissettiniz? Ne zaman gerçekten kendiniz olduğunuzu fark ettiniz? Hangi işi yaparken mutluluk ve huzur duydunuz? Tereddüde ya da özeleştiriye sapmadan bu soruları yanıtlayın. Kendinizi kasmadan yoğunlaşabildiğiniz, yaparken yaşadığınızı hissettiğiniz, aldığınız nefesin hakkını verdiğinizi düşündüğünüz işler amaca yöneliktir.

Her gün bu dört kutucuktaki işlerin hepsi dikkatimizi çekmek için adeta yarışırlar. Otomatik pilotta kalmak bizi

gereksiz ve dikkat dağıtıcı faaliyetlerin ortasına düşmeye mecbur kılar çünkü insan ne yaptığının farkında olmadığı zamanlarda genellikle faydasız işlerle meşguliyet hâlindedir. Hâl böyle olursa gerekli ve amaca yönelik işlerimizi de ancak son raddeye geldiğimizde yapmaya çalışırız. Son raddeye gelince aceleyle, alelade halledilen işler ise iyi sonuçlar vermez. Dikkatimizi neye harcamamız gerektiğini düşünerek kullanmaya başladıkça onu daha anlamlı ve gerekli işlerimize vermemiz muhtemeldir.

Odaklanmaya ne zaman ve hangi durumda ihtiyaç duyduğunuzu kendiniz belirlemelisiniz. İpucu olarak şunu söyleyebilirim ki ne zaman karmaşık bir iş veya proje üzerinde çalışırsanız en çok o zaman odaklanmaya ihtiyaç duyarsınız. Böylece yapacağınız bu zorlu işe tüm dikkatinizi vererek daha iyi sonuçlar elde edebilirsiniz.

Önemli bir nokta var ki bir işi ya da projeyi ne kadar sevmediyseniz dikkat dağıtıcıları kontrol altına almak o kadar zor ve önemlidir. Sıkıcı, bunaltıcı, zor, karmaşık ya da ödüllendirici veya anlamlı bulmadığınız işleri ertelemek istersiniz ve ertelemeniz muhtemeldir. Hatta hemen şimdi ertelediğiniz işlerinizi düşünecek olursanız bu işlerin saydığım maddelerin çoğuna sahip olduğunu fark edersiniz. Özetle bir iş ne kadar iticiyse odaklanmanız ve böylece bu iş üzerinde iradenizi kullanarak çalışabilmeniz o kadar önemlidir.

Tam burada okumaya bir ara verip günlük hayatınızı ve sorumluluklarınızı düşünerek tüm işlerinizi yukarıdaki dört kategoriye göre ayırmanızı tavsiye ediyorum. Bunun için ayıracağınız birkaç dakika, size işlerinizden hangile-

rinin gerçekten önemli olduğuna dair farkındalık sağlayacak. Bu tabloyu günlük hayatınızda sık sık güncelleyip gözden geçirmeniz gerekebilir çünkü işler, çalışmalar, yönelimler değişim hâlindedir. İşlerinizi önemli, gerekli, öncelikli, dikkate değer vb. noktalardan ayırırken bu tablo neyi öne almanız veya daha az yapmak için çaba göstermeniz gerektiği konusunda yardımcı olacaktır. Tablodaki boşluklar sizin için, dilediğiniz gibi doldurabilirsiniz.

Gerekli İşler	Amaca Yönelik İşler
❑	❑
❑	❑
❑	❑
Gereksiz İşler	Dikkat Dağıtan İşler
❑	❑
❑	❑
❑	❑

DİKKATİN SINIRLARI

Dikkatimiz, iyi bir hayat sürmek ve işlerimizi tamamlamak için elimizdeki en güçlü kaynaktır ancak odaklanma kapasitemiz iki yönden sınırlıdır. İlk olarak odaklanabileceklerimizin sayısının bir sınırı vardır ve bu sınır oldukça azdır. Yaşadığımız dünya zihnimize her saniye aralıksız bilgi akışı sağlar. Bu yüzden dikkatimizi verebileceğimiz neredeyse sonsuz ayrıntı vardır. Dikkatimizin sınırlı olduğu ikinci nokta, bir konuya odaklandıktan sonra edindiğimiz bilginin sadece bir kısmını kısa süreli belleğimizde tutabilmemizdir.

"Dikkat aralığımız herhangi bir zaman diliminde farkında olduklarımızın tamamıdır" diyerek *dikkat aralığı* kavramını tanımlıyor Chris Bailey. Dikkat aralığımız aslında uğraştığımız şeye tamamen odaklandığımızı gösterir. Dikkat aralığı tahmin ettiğimizden çok daha küçüktür ve aynı anda yalnızca birkaç şey tutabilir. Bunu göz önünde bulundurursak onu iyi yönetmemiz gerektiğini anlayabiliriz. Hayallere daldığımızda bile dikkat aralığımızı doldururuz. Bir muhabbete odaklandığımızda bu muhabbet tüm dikkat aralığımızı kaplayabilir, en azından ilgi çekici bir sohbet ise... Dikkat aralığı, farkında olduğunuz her şeyi içinde tutar ve sizin bilinçli olarak farkında olduğunuz dün-

yanızdır. Tam da bu nedenle onu yönetebilmek oldukça önemli ve zordur.

Aklımıza gelen çok anlık bir düşünce bile o an meşgul olduğumuz işten kopup zihnimizde çok farklı dünyalara gitmemize sebep olabilir. Kitap okurken okuduğunuz sayfanın sonuna geldiğiniz hâlde o sayfada okuduklarınızın aklınızda kalmadığını deneyimlediğiniz zamanlar olmuştur. Baştan alırsınız, yine olmaz, sonra yine... Bunun nedeni gözünüzle okuma eylemini gerçekleştirdiğiniz hâlde dikkat aralığınızın o an kitapta olmamasıdır.

Dikkat aralığınız yaptığınız işe odaklanmış durumda değilse birkaç yeniden deneme bile verim almak için fayda vermeyebilir. Zihni toparlayıp dikkat dağıtıcılardan kurtulmak gerekir. Şu anda okuduğunuz satırlara dikkatinizi gerçekten verebiliyorsanız zihninizde şu an için okuma dışındaki işlere neredeyse hiç alan kalmadığını söyleyebiliriz. Mesela okuma eylemiyle beraber bir iş daha yapmak oldukça zordur. En iyi ihtimalle, okurken bir fincan kahve içebilirsiniz ama eğer okumayı çok kaptırırsanız kahvenizin kenarda soğuma ihtimali yüksektir ya da muhtemelen kitaba bir türlü başlayamadan kahvenizi içer, sonra okumaya koyulursunuz. Dikkatiniz ne okuyorsanız, ne yapıyorsanız daima onunla uyumludur. Yapmanız gereken tek şey, okuduğunuza odaklanmaktır; beyninizin dikkat aralığı geri kalanıyla ilgilenir.

Dikkat aralığınızın şu an neyle meşgul olduğunu düşünerek bile hızlı bir test yapmak mümkündür. Şu an aklınızda neler var? Bu satırları okurken bir yandan telefonunuza gelebilecek mesajları, ocaktaki yemeğinizi, bugün

teslim edilecek kargonuzu ya da uyuyan çocuğunuzun ne zaman uyanacağını düşünüyor olabilirsiniz. Eğer bu veya buna benzer şeyler düşündüyseniz muhtemelen birazdan yukarı çıkıp başlıktan itibaren yeniden okumaya başlayacaksınız. Yok, ben gayet kitaba odaklı hâldeyim diyorsanız -en azından şu an için- dikkatinizi iyi yönetiyorsunuz demektir. Ne hakkında düşünüyor olduğumuzun ve ne yaptığımızın farkında olmak dikkatimizi yönetmenin en iyi yollarından biridir. Dikkat aralığımızın neyle meşgul olduğunu fark etmeyi öğrendikçe zihnimiz dağılmaya başladığında hızlıca tekrar yaptığımız işe geri dönebiliriz. Bu zamanla edinilecek bir kazanımdır, üstünde pratik yapmak gerekir. Üstüne çalışıldığı takdirde başarılmayacak bir iş yoktur Allah'ın izniyle.

Söylemek istediğim şu; özellikle amaca yönelik veya gerekli bir işle uğraşıyorsak belli aralıklarla zihnimiz o âna odaklı mı diye kontrol etmeliyiz. Değilse, gerekirse ufak molalar verip zihnimizin yaptığımız iş için yeniden odaklanmasına fırsat tanımalıyız.

Zihnimizden sürekli geri bildirim alalım:

'Hey, zihnim! Kitap okuyorum, bunu tek başıma yapamam, sana da ihtiyacım var. Buradasın, değil mi?'

'Hey, zihnim! Bırak şimdi çocuğu saat kaçta banyo yaptıracağını, gel ve birlikte şu kitabın hakkından gelelim.'

Buradaki kilit nokta aslında her an ne yaptığımızın farkında olmaktır.

Müslüman'ın yaptığı her işin şuurunda olması gerek-

tiğini düşününce rahatlıkla söyleyebiliriz ki bir mümin için odaklanabilmek bir tercih meselesi değil zorunluluktur. Dinimizde hiçbir hüküm gelişigüzel değildir. Her amelin bir hikmeti vardır ve mümin bunun bilincinde olarak o ameli ifa etmelidir. Bu bilince varmak ancak o ameli ifa ederken odaklanmakla mümkün olur.

Namaz kılıyoruz, namazda huşu için odaklanmak şart.

Kur'an okuyoruz, Kur'an'ın bizi sarıp sarmalaması için odaklanmak şart.

İlim öğreniyoruz, o ilimden istifade edebilmek için odaklanmak şart.

Biriyle sohbet ediyoruz, o sohbete mümince bir iz bırakabilmek için odaklanmak şart. Nitekim Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellemin biriyle sohbet ederken yüzünü tamamen o kişiye döndüğü, göz teması kurduğu, karşısındakinin söyleyeceği şey bitmeden yüzünü çevirmediği rivayet edilir. Resûlullah aleyhisselamın gönüllere girme metotlarından biridir bu. Bir işe kendimizi vermek -ne olursa olsun- o işi, muhatabımızı, uğraşımızı önemsediğimizi gösterir. Mümin insanlar olarak insanlığımızla beraber kulluğumuzu da sürekli ileri noktalara taşımak niyetindeyiz. Odaklanma meselesine de bu noktadan bakabilirsek değişim ve gelişimimiz daha hızlı gerçekleşir.

Dinimize fayda sağlayacak öğretileri bir an önce hayata geçirmek adına atik ve heyecanlı olmalıyız. Öğrendiğimiz her yeni bilgiyi Müslüman olmak ile harmanlamazsak o öğretileri yeteri kadar içselleştiremeyiz. Bu öğretileri hayatımıza dâhil etmek için neden çabalamamız gerektiği sorusunun en tatminkâr cevabı Müslümanlığımızı bir son-

raki seviyeye yükseltmektir. Boşuna söylenmemiştir: "İz sür, iz bırak!"

Tüm bunlardan çıkaracağımız sonuç şudur:

Mümkün olduğunca hedefe yönelik çalışmalıyız. Bu özellikle yapacak işlerimiz, sahip olduğumuz zamandan fazla olduğunda gereklidir. Mümin olarak bizler için her zaman işimiz vaktimizden çoktur, iş bitirir başka işe koyuluruz, hayat parolamız böyledir. Yaşadığımız bu hız çağında saatlerin değil dakikaların hatta saniyelerin hesabını yapmamız gerekir. Hedefler, işleri öncelik sırasına göre dizmemizi sağlar, böylece dikkat aralığımıza aşırı yüklenmemiş oluruz. Bunu yapmak aynı zamanda daha sakin kalmamıza da yardımcı olur.

Belli bir öncelik sıralaması yapmadan yaşamak ise sürekli şimdi ne yapacağım telaşına kapılmaya ve neyi nasıl yapacağımızı tayin edemediğimizden vaktimizi daha stresli geçirmemize sebep olur. Hedef koymak, dikkat aralığınızın koruyucusudur. Üretken hedeflere izin verirken dikkat dağıtıcıları saf dışı bırakır. Buradan şöyle bir sonuç da çıkar: Çok meşgul olmamız daha fazla iş başardığımız anlamına gelmez. Üretkenlik, yapmayı hedeflediklerimizi başarabilmektir. Bugünkü planımız 50 sayfa kitap okumak, evi temizlemek ve bir sunum hazırlamak ise ve bunların hepsini başarıyla yerine getirdiysek mükemmel derecede üretken olduk demektir. Aynı şekilde, herhangi bir günü hiçbir şey yapmadan dinlenmeye, rahatlamaya ayırdıysak ve gerçekten hiçbir şey yapmamayı başarabildiysek yine mükemmel derecede üretken olduk demektir.

Meşgul olmak bizi üretken yapmaz. Meşguliyet önemli bir şey tamamlamanızı sağlamıyorsa ne kadar meşgul olduğunuzun hiçbir önemi yoktur. Gereksiz işlerle meşgul olup ortaya bir şeyler çıkarttığımızı düşünüp sonrasında aslında elle tutulur hiçbir şey başaramadığımızı fark ettiğimizde yaşadığımız daralma hissinin sebebi budur. Üretkenlik, farkındalıktan yoksun olarak işten işe koşturup günlerimizi daha da sıkıştırmak değil, her an doğru şeyi yapmaktır.

Herhangi bir zamanda dikkat aralığınız en fazla iki şeyi barındırmalı; şu an yaptığınız iş ve yapmayı hedeflediğiniz iş. Dinimizin bize öğrettiği ve emrettiği doğrultuda, bir işi bitirince başka bir işe koyuluruz. Bir işi yaparken sonrasında yapacağımız başka işin planı hazırdır. Böyle değilse bile bundan sonra böyle olması için çabalamalıyız.

Dikkat aralığımızı sadeleştirmek, gün boyunca hedeflerimize uygun çalışmamız için bize yeterli alan bırakır. Böylece gerçekten önemli ve anlamlı olana daha fazla vakit ayırabiliriz. Dikkat aralığınızın durumu, hayatınızın durumunu belirler. Eğer dolup taşmışsa siz de kendinizi bunalmış hissedersiniz. Sürekli telefonda dolaştığınız, sosyal medyada amaçsızca oradan oraya gezdiğiniz anlarınızı düşünün. Hem bir bunaltı hem de anlam veremediğiniz bir iç sıkıntısı yaşarsınız. Bu anlamsız vakit geçirmenin ardından ne yapsanız da bir süre kalbinizde sükûneti yakalayamazsınız, tazelenmek için en azından uyuyup uyanmanız gerekir. İşte bunun sebebi tam olarak dikkat aralığınızı gereksiz şeylere harcamış olmaktır. Ama eğer dikkat aralığınız temizse ferah ve kaygısız hissedersiniz. Dikkat aralığınızı ne kadar düzenli tutarsanız o denli berrak düşünebilirsiniz.

Dikkatinizi neye odaklayacağınızı seçmek ve dikkat aralığınızı korumak kısa sürede bazı kazanımlar sağlar:

-Hedeflerinize daha sık ve kısa sürede ulaşırsınız.

-Derinlemesine odaklanırsınız çünkü dikkat aralığınızı daha iyi kontrol etmeye başladınız.

-Daha iyi hatırlarsınız çünkü odaklanma konusunda yol kat ettiniz.

-Hedefe yönelik çalıştığınız için kalbiniz mutmain olur ve giderek suçluluk duygusundan uzaklaşırsınız.

-Kendinizi öncesine göre daha işe yarar hissedersiniz çünkü enerjinizi daha doğru kaynaklara akıtmaya başladınız.

-Önemsiz işlere daha az zaman harcarsınız çünkü öncelikli olanlara yer açarak vaktinizi daha verimli kullanma yolunda ilerleme kaydettiniz.

-İç ve dış dikkat dağıtıcılara daha az maruz kalırsınız çünkü bunlarla tanışıp saf dışı bırakmanın yollarını öğrendiniz.

-Daha temiz bir zihin, daha az stres ve daha az kafa karışıklığı yaşarsınız.

-Yaptığınız işlerin arkasında daha güçlü bir amaç hissedersiniz çünkü dikkatinizin neye değer olduğunu siz seçiyorsunuz. Farkındalıkla çalışmak sizi amaçsızlığın yükünden korur.

Bölüm Özeti

- Daha sık hedef koyun. Faydalı meşguliyetin dikkat aralığımızı doğru kaynaklara akıtma konusunda ne kadar önemli olduğundan bahsetmiştik çünkü. Bu işte çok acemiyim, yeni başlıyorum diyorsanız mesela günlük namazlarınıza hedef belirleyin. Beş vakit namazınızı planlayıcınıza yazın ve akşam tik atın. Plan yapmaya ilk başladığımda beş vakit namazımı yazarak başlamıştım ben de. Örnekleri çoğaltabilirsiniz, yalnızca yapacağınızdan emin olduğunuz, her gün mutlaka tekrarladığınız şeyleri yazarak başlayın; önemli nokta burası. Bu, hedeflerimizi büyütme yolunda ve planlı yaşamayı alışkanlık hâline getirme aşamasında pratikler yapmamıza olanak sağlar.
- Çevrenizi daha az dikkat dağıtacak şekilde düzenleyin. Bu bölümü bitirdikten sonra çalışma ortamınızı dikkatle inceleyin. Siz çalışırken dikkatinizi dağıtacak her şeyi ortamınızdan uzaklaştırın.
- Belli işleri yapmaya karşı direncinizi aşın, konfor alanınızdan çıkın. Örneğin bir hafta boyunca 'yapamam' diye nitelendirdiğiniz bir şey üzerinde durun. Bu, 4-5 ayetten oluşan bir kısa sure ezberlemek olabilir. Bunun sonucunda ezbere karşı direncinizi aştığınızı, sınırlarınızı zorladığınızı ve başaramayacağınızı düşündüğünüz bir şey başardığınızı kendinize ispatlamış olacaksınız.
- Dikkat dağıtıcıları dikkatinizi dağıtmadan önce ortadan kaldırın, çalışma öncesinde tedbirinizi almış

olun. Örneğin telefonunuzun çok dikkat dağıttığını düşünüyorsanız çalışacağınız zaman masaya telefonla beraber oturmak baştan kaybetmektir, bunu çok iyi bilmelisiniz. Hiç başlamadan, telefonu ortamdan uzaklaştırıp çalışmaya öyle başlamalısınız.

- Kendi zihninizin içindeki dikkat dağıtıcıları temizleyin. Bu, belki de yapılması en zor ama en önemli ve öncelikli şeydir. Bunu başarmak için zihnimizin en berrak, bedenimizin en dinamik olduğu saatlerde çalışmayı tercih edebiliriz. Örneğin akşam çocukları uyuttuktan sonra, sabah ev halkı uyanmadan önce, iyi bir öğle uykusu gerçekleştirdikten sonra gibi...

- Unutmamak gerekir ki doğru istikamette doğru amaç için çalıştığınız sürece daha yavaş bir tempoda ilerlemeniz önemli değildir. Yavaşlığınızla kaybettiğinizi, hedefe yönelik oluşunuzla ve verimli sonuçlar elde edişinizle telafi edersiniz. Bir oturuşta 50 sayfa değil de 5 sayfa okumak sizi aldatmasın. Bir videoyu not alarak uzun bir sürede bitirmek ümitsizliğe yol açmasın. Önemli olan, yaptığımız işlerden ve çalışmalardan elde ettiğimiz verim ve hedefe ulaşmak için gösterdiğimiz istikrardır.

DİKKATİN GÜCÜ

Son derece verimli çalıştığınız, birçok iş başardığınız en son zamanı düşünün. Muhtemelen sadece tek bir konuya odaklanmıştınız ve bu tek iş tüm dikkat aralığınızı dolduruyordu. Büyük olasılıkla dikkat dağıtıcılardan kaçıyor, sizi bölecek bir şeyle karşılaşınca da işinize hızlıca geri dönüyordunuz. Tamamen odaklanmış bir biçimde çalışırken, telaş içinde o işten bu işe atlayarak çalışmıyordunuz. Dikkatiniz dağıldığında hızlıca tekrar elinizdeki işe dönebiliyordunuz.

Yaptığınız iş de büyük ihtimalle uygun seviyede bir zorlukta ne sizi korkutacak kadar zor ne de otomatik pilotta yapılabilecek kadar kolaydı. Bu yüzden kendinizi tamamen işinize verdiğiniz, saate her baktığınızda bir saat daha geçtiğini gördüğünüz ama bu sürenin size 15 dakika gibi geldiği bir akışa kendinizi bırakmıştınız.

Ve son olarak; başlamanın zorluğunu bir kere aştığınız için devam etmeye çok az direnç hissediyordunuz. Çok sıkı çalışsanız bile sonrasında tükenmiş ve yorgun hissetmiyordunuz. Aksine işi hakkıyla yapmanın verdiği rahatlıkla stres ve yorgunluktan arınmış bir şekilde çalışmanızı bitirmiştiniz.

İşte o gün beyninizin en üretken modu etkindi: Kusursuz dikkat. "Kusursuz dikkat, önemli olsun ya da olmasın, kişinin tüm dikkatini tek bir işe harcamasını tanımlar" diyor Chris Bailey. Yoğun bir biçimde odaklanma ve ona eşlik eden bilinçli bir dikkattir bu. Bir işe kusursuz dikkat verdiğinizde o işi, projeyi genişletmiş olursunuz. Tabii ki kimse bu konuda başarılı bir hâlde doğmadı. Söylediklerimizin tamamının, üzerinde çalışarak elde edilecek ve geliştirilebilecek şeyler olması bize sonu gelmez bir umut sağlamalıdır. Bugüne kadar hiç böyle bir girişimde bulunmadıysanız bile bundan sonrası için yepyeni bir sayfa açmak mümkün.

Bu duruma dikkatinizi bilinçli bir şekilde ve amaca uygun kullanarak girebilirsiniz;

- Belli bir zaman dilimi içinde dikkatinizi vereceğiniz önemli ve tek bir konu seçerek
- Çalışırken dikkatinizi dağıtması kaçınılmaz etkenleri ortadan kaldırarak
- Sonrasında sadece bu tek işe odaklanarak ilk adımı atabilirsiniz.

Kusursuz dikkat aynı anda birden fazla özellik taşır; amaca yöneliktir, dağılmamıştır ve kolayca tekrar odaklanılabilir. Böylece kendimizi tamamen işimize vermemize olanak sağlar. Bunu başarabildiğimiz durumlarda yaptığımız iş ne kadar yorucu ve zaman alıcı olursa olsun, işin sonunda ciddi bir canlılık ve iç huzur yakaladığımızı fark ederiz. Tek bir iş ya da çalışmanın dikkat aralığınızın tamamını kullanmasına izin vermek kendinizi stresli ve kafası karışmış hissetmenizi engeller.

Kusursuz dikkat daha az meşgul olacağınız anlamına gelir çünkü dikkat aralığınıza daha az konunun girmesine izin verirsiniz. Başka bir deyişle, güzelce odaklanabildiğiniz her an zihninizin yükünü azaltmış olursunuz. Üzerinde çalışacağınız işi en başından seçmek yani planınızı önceden yapmak o an gerçekten önemli olana odaklanmanızı ve böylelikle vaktinizi isabetli bir şey için harcamayı tercih etmenizi sağlar. Bu, gönül rahatlığını elde etmenin en mühim yollarından biridir. Koca bir günü dağılmış, öncelik sıralaması yapamamış, kendinizi meşgul zannederek geçirmiş, sonunda hiçbir şey yapmadan günü kapattığınızı fark etmektense yine koca bir günde iki saat kusursuz dikkat düzeyine geçerek çalışmak çok daha fazla iş tamamlamanızı sağlar.

Bir saat kusursuz dikkatle çalış;

- Ortaya kaliteli iş çıkar.
- En önemli işini maksimum odaklanma modunda gerçekleştir.
- Özenli ol.
- Az ama öz üret.
- Tüm güne oranla daha çok iş yap.
- Kusursuz dikkatini en verimli zamanında gerçekleştir, böylece başarını en üst seviyeye çıkar.

Odaklanmanın aşamaları önemli noktaları

-Dikkatinizi harcamaya değecek faydalı, anlamlı ve üretken bir iş seçin.

-Dikkatinizi dağıtacak içsel ve dışsal uyaranları mümkün olduğunca ortadan kaldırın. İşinizin başına zihninizin kalabalığından arınmış bir hâlde geçin.

-Seçtiğiniz işe odaklanın.

Odaklanmayı planladığımız iş için hedef koymak en önemli adımdır. Hedefi olmayan biri çok basit uyaranlarla bile kolayca dağılır. Ulaşmayı hedeflediğiniz sonuç ne kadar verimli ve anlamlı olursa yaptıklarınız da o kadar verimli ve anlamlı hâle gelir. Hedeflerimizden beklentilerimiz büyük olmalıdır. Hedefi olmayan bir dikkat, vakit ve enerji israfından başka bir şey değildir. Hedef belirleme mutlaka dikkatten önce gelmelidir. Hedef oluşturmak zamanımızı nasıl harcayacağımız konusunda karar vermemize yardımcı olur. Dikkatimizi odaklamak ise işi etkili bir biçimde, hakkını vererek tamamlamamızı sağlar. Daha üretken olmanın en iyi yolu, çalışmaya başlamadan önce neye ulaşmak istediğinize karar vermektir. Hedef belirlemekten kastım da tam olarak bu aslında.

Mümkün olan her zaman, vaktinizi ve dikkatinizi harcayacağınız yeri seçmek konusunda aktif rol almalısınız. Geminin dümenini arzularınıza teslim ederseniz yeterli etkiyi oluşturamazsınız. Sizin için gerçekten gerekli ve önemli olanlar doğrultusunda bir program çizmeniz gerekir. Geminin nereye demir atacağı konusunda son derece kararlı olmalısınız. Bunu yalnızca çok dikkat gerektiren ciddi projelerimiz için düşünmemiz gerekmez; aynısı evdeki dingin hayatımız için de geçerlidir. Dikkatinizi harcadığınız iş ne kadar anlamlıysa hayatınız da o kadar anlamlı olur. Eşinizle konuşurken gerçek anlamda 'orada' olmak,

çocuğunuzla oyun oynarken gerçek anlamda 'oyun oynayabilmek' hem sizi hem karşınızdakini mutlu edecektir.

Burada hedeflerimizi daha sistemli hâle getirebilecek, öncelik sıralamamızı kolaylaştıracak üç hedef kuralından bahsetmek istiyorum:

Her yeni güne başlarken o günün sonuna kadar tamamlamak istediğiniz ilk üç işi seçin. Yapılacaklar listeniz günün ayrıntılarını kaplarken bu üç hedef en önemli ve öncelikli günlük işleriniz için ayrılsın. Bunu planlayıcınızda farklı bir simgeyle belirtebilirsiniz. Ben bu örnekte öncelikli olanları vurgulamak için yıldız (*) simgesi kullandım.

Güne başlarken kendinizi sadece üç ana hedef seçmek için planlayarak birçok şey başarırsınız. Sizin için en önemli olan üç görevi farklı bir yere yazın. Neyin önemli olduğunu seçerken aynı zamanda neyin önemli olmadığını da seçmiş olursunuz.

Bu kural sizi gerçekten önemli olanı anlamaya zorlar. Ayrıca gün içerisinde fırsat bulduğunuz ilk anda odağınız müsaitken bu işe koşmanıza olanak sağlar.

Örnek bir gün planında üç hedef kuralına bakalım:

Pazartesi	Salı
Sabah namazı, tesbihat, Kur'an virdi	Sabah namazı, tesbihat, Kur'an virdi
(*) Fıkıh videosu dinle, not al.	Yeşillikleri yıka, kurut ve dolaba kaldır.

Pazartesi	Salı
Manav alışverişi	(*) Ütü yaparken İslam'dan Hayata Ölçüler sohbeti dinle.
Öğlen için çorba yap.	(*) Kavram araştırması yap.
(*) Sahabe İklimi okuması	Çocukları banyo yaptır.
(*) Çocuklar için deney hazırla, okuldan dönünce yap.	Deterjan ve şampuan siparişini unutma.
Çamaşırları yıka.	(*) Online dersin ikinci bölümünü hazırla.

Örnek tabloda gördüğünüz üzere öncelikli üç hedefimi yıldız simgesiyle belirgin hâle getirdim ve bu işlerimi en dingin, verimli saatlerimde gerçekleştirdim. Bu kural vesilesiyle günlük planlar arasında boğulmak yerine fırsat bulduğumda koşmam gereken işleri önceden belirleyip o fırsatı bulduğumda 'ne yapsam' telaşını önlemiş oluyor ve hemen işe koyuluyorum. Üç hedef kuralını uygulayarak günlük planlarınızdan daha fazla verim alabilirsiniz. Bir ajanda ya da yapılacaklar listesi, planlayıcı tutmak içsel dikkat dağıtıcıları çevresel ipuçları hâline getirir. Hangi işinizin üzerinde öncelikle çalışmanız gerektiğini aklınızda tutmanıza gerek kalmaz çünkü en önemli günlük hedeflerinizi listenin başına yazdığınız veya farklı bir imleçle belirlediğinizde masanızdaki yapılacaklar listesi size ne

yapmanız gerektiğini hatırlatan bir ipucu olur. Kafanızdan çıkardığınız ve listeye eklediğiniz her iş, siz başka bir iş üzerinde çalışırken aklınıza gelip sizi rahatsız etmeyecektir. Zihninizdekileri dışarı çıkardığınız yani bir yapılacaklar listesi oluşturduğunuzda sorumluluklarınız veya vermiş olduğunuz sözler siz çalışırken dikkat aralığınızda aniden ortaya çıkmazlar. Çalışırken neredeyse hiç suçluluk, endişe ve gerginlik hissetmezsiniz. Neyi, nerede, ne zaman yapacağınız hâlihazırda önünüzdedir çünkü.

İdeal düzeyde odaklanmanın önemli bir diğer adımı iç ve dış uyaranları mümkün olduğunca ortadan kaldırmaktır. İçinde bulunduğumuz anda dikkat dağıtan şeyler, gerçekte yapmak zorunda olduklarımızdan çok daha ilgi çekicidir. Dikkat dağıtıcıları işin başında ele almak çok daha kolaydır. Ortaya çıktıklarında ise çoğunlukla asıl hedefimizi onlara karşı savunmak için artık çok geçtir. Dikkatinizi dağıtacağını bildiğiniz hâlde masaya otururken telefonunuzu yanınıza alıyorsanız çalışmaya bir sıfır geride başlıyorsunuz, dikkatinizin heba olacağını bile bile adım atıyorsunuz demektir. Bu yüzden dikkatinizin dağılacağını düşündüğünüz her ne varsa işin başında onları ortamınızdan uzaklaştırmanız gerekir. Mesajlarınıza baktıktan sonra kendinize iki Pomodoro periyodu bitene kadar Instagram'a bakmayacağım, WhatsApp'a girmeyeceğim gibi sözler verebilirsiniz. Telefon ve sosyal medya gibi dikkat dağıtıcılara odaklanmak için belli bir vakit ayırmanız, onları sizi dağıtan unsurlar olmaktan çıkarıp işinizin ve hayatınızın parçaları hâline getirir. Mesela ben Instagram'a ve mesajlarıma çocuklarımı uyuturken bakmayı tercih ediyorum. O zaman dilimini bekleyince sürekli telefona bakma

dürtüsünden de kurtulmuş oluyorum. Telefonumu günde iki-üç kez topluca kontrol ediyorum diyebilirim.

Özellikle çalışırken telefonu 'rahatsız etme' modunda kullanıp bildirimleri sürekli kapalı tutabilirsiniz. Her bildirim, sizi yaptıklarınızdan uzaklaştırır ve kaçırdığınız kocaman bir dijital dünyanın varlığını size hatırlatır. Bildirimler aldatıcıdır, çünkü ilk bakışta sadece bir saniye alıyor gibi gözükürken zamanınızı ve dikkatinizi, yarım saatinizi kolayca kaybedebileceğiniz bir kara deliğe dönüşebilir. Vakit harcamaya değecek bildirim sayısı ise çok azdır.

Eğer çalışmanız sırasında çalışmanın bir parçası olarak birilerinden mesaj bekliyorsanız telefonu sesli konuma alıp sadece o kişilerden gelecek mesaj sesine farklı bir bildirim ayarı getirerek beklediğiniz mesaj geldiğini anlayacak şekilde bir düzenleme yapabilirsiniz. Örneğin benim telefonumda gruplardan gelen mesajlar ile şahıslardan gelenlerin bildirim sesleri farklıdır. Yine çok yakınlarımdan gelecek mesaj sesleri farklı ayarlanmıştır ve bu mesajlara öncelikli olarak bakmam gerektiğini bilirim. Böyle bir düzenlemeyle çalışma sırasında gelen her mesaja bakmak yerine önemli olanlara bakmak gibi bir kolaylık sağlamış ve bu sayede dikkatimin bölünmesini en aza indirmiş oluyorum.

Telefonunuza çok fazla düşkün olduğunuzu ve yine çalışırken sizi en çok bölen etkenin telefon olduğunu düşünüyorsanız en verimli saatlerinizde telefonunuzu 'uçak modu'na almayı deneyebilirsiniz. Zamanla küçük sürelerle başlayarak bu süreleri uzatıp bunu tamamen alışkanlık hâline getirebilirsiniz. Akşam sekizden sabah sekize kadar bir sürede telefonunuzu uçak modunda tutmak dikkat da-

ğıtıcılara kurban gitme ihtimalinizin en yüksek olduğu bu süreçte çalışmaya daha fazla vakit ayırabileceğiniz anlamına gelir. Bir anda mevcut alışkanlıklarınızı bırakıp telefonu uçak moduna almak zor geliyorsa çalışırken telefonunuzun 'rahatsız etme' modunu etkinleştirmeyi düşünebilirsiniz.

Özellikle yapmakta olduğunuz iş gözünüzde büyümeye başladığında, işin zorlaştığını düşündüğünüzde ve yorulduğunuzda mutlaka telefon tarafından yoldan çıkarılırsınız. Bu baştan çıkarıcı etkinin farkında olmak ve bunu kabullenmek onunla mücadele etmemizi daha kolay hâle getirir. Unutmamak gerekir ki telefonumuzu amaçsızca elimize aldığımız her an, dikkatimizi ortada iyi bir sebep yokken dağıtmış oluruz. Telefon meselesine bu kadar uzun değinmemin sebebi bu süreci bizzat tecrübe edebilmiş olmam. Vakti verimli geçirmeye niyetlendiğim sürecin başlarında telefon ve sosyal medya beni çok cezbediyordu. Yukarıda bahsettiğim aşamalarla tekrar tekrar deneyerek, az ama kararlı ilerleyerek istediğim seviyeye ulaşabildim. Başlarda her fırsatta telefona bakmak isterken şimdilerde telefonum masamda olduğu hâlde bölünmeden çalışabiliyorum. Bunu söylememin nedeni bakın yapabildim demek değil elbette, kendine çok yüklenmeden aşamalı adımlar atınca zor görünenler daha mümkün hâle geliyor demek istiyorum. Bu düşkünlüğümü sıfırdan kaldırıp atmaya çalışsaydım muhtemelen başaramayacaktım. Azar azar ve farklı yöntemler deneyerek kendim için ideale ulaşabildim.

Dağılmamıza sebep olan şeyler her zaman dışsal değildir. Çünkü zihnimizde de çok fazla dikkat dağıtıcı vardır. Tam kahve içecekken çamaşırları asmayı unuttuğumuzu fark ederiz. Kitap okumaya başlayacakken fırını kontrol

etmemiz gerektiğini hatırlarız. Kafamızı bu bitmemiş işlerden temizlemek önemlidir. Böylece odaklanmaya çalıştığımız anlarda dikkatimizi dağıtamazlar. Beynimiz fikir üretmek için vardır, onları tutmak için değil. Boş bir beyin, üretken bir beyindir ve beynimizden ne kadar çok şeyi atarsak o kadar net ve verimli düşünebiliriz. Dikkat dağıtıcılara yenik düşmemizin çok basit bir nedeni var; -genellikle- verimsiz olduklarını bildiğimiz hâlde o an için hallet-memiz gereken işten çok daha cazip görünürler.

Beynimiz, bir işe azıcık bile olsa direnirken o işin yerine koyabileceğimiz daha ilgi çekici uyaranların arayışına girer. Zihninize birkaç saniye bile izin verdiğinizde odaklanmanız gerekenden daha çekici uğraşlara yöneldiğini fark edeceksiniz. Eğer dikkatinizi dağıtacak faktörleri baştan devre dışı bırakmazsanız üretkenliğinize veda etmeniz gerekebilir. Dürtülerimizi en başından yönetmemiz gerektiğini bilmeliyiz. Ne kadar süre odaklanacağınızı belirledikten sonra dikkat dağıtıcıların ortadan kaldırılması, kusursuz dikkatin önemli adımlarından biridir. Bir iş için çabalamaya başlamadan önce dikkat dağıtıcıları ortadan kaldırmak odaklanmayı kolaylaştırır; çünkü önemli işler, onlarla rekabet eden başka bir eylem olmadığında dikkat aralığınızı daha hızlı doldurur. İrademizi onların cazibelerine dayanmak için harcamadan önce en başından onlarla baş etmemiz daha kolaydır.

Dikkat, odaklanma ve dikkat dağıtıcılar üzerinde bu kadar durmamızın anlamlı bir nedeni var: tüm bunlardan önce zihnimizde ciddi bir dağınıklık vardı ve önce bunları temizlememiz gerekiyordu ki yerine yenileri ve olması gerekenleri oturtabilelim. Elde edeceğiniz mahsulün çok kıy-

metli olacağı bir tarlaya ekim yapacaksınız ancak o tarlaya uzun zamandır bakım yapmadınız. Önce yabancı otları temizlemek, toprağı verimli hâle getirmek gerekiyor ki mahsule hazırlık yapıp zamanı geldiğinde o kıymetli mahsulleri tarlanızdan toplayabilesiniz. Dürtüleri yönetmek, kontrol etmek gerektiğini bilmek çok önemlidir. Uzman, çok yetenekli, harika olmamız gerekmiyor ama bir kontrol mekanizmasına sahip olmamız gerektiğinin farkında olmalıyız.

Bir sonraki adım, seçtiğimiz işe ne zaman odaklanacağımızı önceden belirlemektir. Bunun anlamı kişisel olarak rahat, elverişli ve verimli zamanları kollamaktır. Verimli vakitlerinizi doğru bir şekilde tespit ederek ilk iki adımı gerçekleştirdikten sonra üçüncü adımda güzel bir verimlilikle çalışmaya başarabilirsiniz. Özellikle kişisel olarak en rahat, verimli vakitleri kollamak diye belirttim çünkü herkesin çalışmaya hazır olduğu vakitler aynı olmayabilir. Örneğin bir grup toplanmış, saat 12'de bir okuma programı gerçekleştirecektir. Siz, çocuğunuz o saatte uyanık olduğu için bu çalışmaya katılamayabilirsiniz. Böyle bir durumda bunu bir kayıp olarak görmemek gerekir. Bundan dolayı 'kişisel' kısmını vurguluyorum. Bilhassa sorumluluk alanları fazla olan kişiler şartlarını kimseyle kıyaslamadan kendilerine çalışabilecekleri daha özel zaman dilimleri oluşturmalıdır. Herkesin verimli çalıştığı saatlerde siz günlük işlerinizle meşgul oluyor olabilirsiniz. Önemli olan kaygınızın, bölünme ihtimalinizin en az olduğu saatleri seçip o vakitlerde çalışmaktır. Kaygılı insan, kendini işine tam anlamıyla veremez, bu yüzden stresten uzak vakitleri kollamak gerekir.

Dördüncü ve son -belki de en önemli- adım, odaklanmış zihnimiz gezinmeye başladığında dikkatimizi tekrar asıl hedefimize geri döndürmekle ilgilidir. Zihnimiz için gezinmek son derece normal bir durumdur, önemli olan onu dengeleyebilmektir ve bu da bizim elimizde olan bir şeydir. Dikkatiniz dağıldığında toparlandıkça odağınızı sürekli bu tek işe geri döndürün. Dikkatinizin dağılacağı bir gerçektir, sürekli kusursuz dikkat modunda olmak mümkün değildir. Zaten odaklanma pratiklerinin en önemli kısmı burasıdır: Dağılabileceğinizin farkında olmak. Bu farkındalığı elde ettiğinizde yeniden toparlanmanın yollarını aramaya başlayacak ve her çabanızda biraz daha ileri gidebileceksiniz. Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğiniz anda 'ben neden buradayım' sorusunu kendinize sorup amacınızı hatırlayarak hemen odaklanma moduna dönmelisiniz. Dikkat aralığımızın neyle meşgul olduğunu sık sık değerlendirirsek yaptığımız işe daha hızlı geri dönmeyi başarabiliriz.

Odaklanma becerisini alışkanlık hâline getirmek

1. Odaklanarak ne kadar kalabileceğinizi hesap ederek, kabullenerek ve hissederek çalışmaya başlayın. Örneğin bir saatliğine odaklanacak kadar rahat ya da uygun hissetmiyor olabilirsiniz. Odaklanma kapasitenizi bildiğiniz hâlde bu sürenin üzerinde olan iki saatlik bir odaklanma programı yapıp bu vakti verimsiz geçirmek, dolayısıyla yetersizlik hissine kapılıp kendinizi mevcut konumunuzdan aşağıya çekmek elbette yerinde bir tercih olmayacaktır. Tüm gün veya birkaç saat boyunca odaklanarak kalmak çok zor ya da sıkıcı olabilir. Bu durumda pes etmeyip biraz direnç gösterin ki sonraları dikkatinizin daha az dağılmaya başladığını tecrübe edebilesiniz. Zihniniz belki yalnızca

yirmi dakika odaklanmaya müsait; önemli olan o yirmi dakikayı en gerekli ve odaklanmaya değer iş ile geçirmek. Odaklanma, üzerinde pratik yaptıkça kendimizi geliştirebileceğimiz bir olgudur. Gereksiz ve önemsiz olanı azalttıkça yerine gerekli ve önemli olan kendiliğinden gelecek, böylece odaklanma süreniz artacaktır. Varsın kimimiz yirmi dakika ile başlasın. Emin adımlarla ilerleyince bu süre ufak periyotlarla da olsa mutlaka uzayacaktır. Odaklanma süresinin zamanla uzadığını görmek zihinsel olarak motive edici bir durumdur.

2. Önünüzdeki engelleri önceden fark edin, olası aksaklıklara hazırlıklı olun. Mesela ben önümüzdeki birkaç günün yoğun geçeceğini biliyorsam haftanın başında odaklanma sağlayacağım zaman dilimlerini daha net planlamayı tercih ediyorum. Bu satırları yazarken şehir dışındaki ailemi uzun bir ziyaret sürecindeyim ve hâliyle aile ve akrabalarımızla vakit geçirdiğim için özellikle akşamları çalışmaya pek vakit bulamıyorum. (Evimde kendi düzenimdeyken çalışmalarımın çok büyük bir kısmını akşamları gerçekleştiriyorum.) Bu yüzden çalışmalarımı daha garanti altına almak adına gündüzleri kendime biraz daha alan açıp odaklanmam gereken süreleri akşam vakitlerinden gündüz vakitlerine çektim ve bir süredir bu şekilde çalışıyorum. Yahut kendi evimdeyken yatılı misafirim olduğunda tüm gün misafirlerimle ilgilendiğimden gece odama çekildikten sonra bir saat verimli bir işle uğraşıp sonrasında uykuya geçiyorum.

Bu gibi süreçlerde birkaç dakikalık iyi bir planlama, sizi saatler süren verimsizlik girdabına kapılmaktan kurtarır. Filanca durum oluştu ve çalışmanız sekteye uğra-

yacak gibi görünüyor; hazırda hep bir B planı, alternatif seçenekler olmalı. Siz de içinde bulunduğunuz şartları göz önünde bulundurarak hedeflerinizde ve odaklanma vakitlerinizde bu tür değişiklikler yapabilirsiniz. Plan yapmanın ve özgün çalışmanın en güzel yanlarından biri budur. İpler tamamen sizin elinizdedir ve hayatınızı şartlarınıza göre şekillendirebilirsiniz. Bu sayede tüm plan ve çalışmalarınızı stresten uzak, rahat bir şekilde gerçekleştirebilirsiniz.

3. Kusursuz dikkat oluşturmak için çaba gösterin. Zihninizin serbest bir şekilde gezindiğini veya odağınızın dağıldığını fark ettiğinizde dikkatinizi hedefinize geri getirin. Alarmınız çaldığında, çalıştığınız bir pomodoro seansı bittiğinde eğer daha fazla çalışabileceğinizi hissediyorsanız -ki muhtemelen güzel odaklandıysanız devam etmek isteyeceksiniz- o zaman durmayın ve devam edin.

4. Bir işi gerçekleştirmek için fırsat bulduğunuz anda asla ertelemeyin. Küçük zaman dilimlerini önemsiz görmeyin. 5-10 dakika bile vaktiniz var ise şu anda da yapabileceğim bir şey vardır deyip hemen işe koyulun. Çünkü hakikaten, her vaktin içinde yapılabilecek bir iş vardır. Eğer bu küçük fırsatları kaçırırsanız büyük bir üretkenliği de kaçırmış olursunuz. Küçük zaman dilimlerini hayatınıza geçirebilmek için de aşama aşama ilerlemek gerekir.

Bir şeyin bir anda hayatımıza dâhil olma beklentisi içinde olmamalıyız. Bahsettiğim bu ufak zaman dilimlerini değerlendirmek için de bir alışma süreci ve ön hazırlık yapmanız gerekebilir. Örneğin çocuğunuzun uyumasını beklerken telefona bakmak yerine odasında, başucunda okuyabileceğiniz şerhsiz bir hadis kitabı bırakabilirsiniz.

Günde beş-on dakika yapabileceğiniz bu okumalar sayesinde ufak bir hadis kitabını bir-iki hafta gibi kısa bir sürede bitirebilirsiniz. Yine aynı şekilde mutfakta suyun kaynamasını, soğanın kavrulmasını beklerken sizi zorlamayacak bir kitap seçip bir hafta gibi bir sürede bitirebilirsiniz. İlk oğlum bebekken sabahları uyandığımızda onun sakin ilk 10-15 dakikasını fırsat bilerek sekiz ciltlik *Riyâzu's-Sâlihîn* eserini her gün bu 10-15 dakikalık okumalarla bitirmek nasip olmuştu; bu tatlı hatırayı hiç unutmuyorum. Bunu yapmak hem vakti doğru şekilde değerlendirmeyi sağlıyor hem de zihnimizi gereksiz gezinmelerden kurtarıp faydalı bir işle meşgul olmasına vesile oluyor.

Tüm gün boyunca zihninizin gereksiz ve faydasız şeylerle münasebetini ne kadar minimumda tutarsanız çalışma vakitlerinizden o kadar verim alırsınız. Çünkü berrak bir zihin, çalışmaya her an daha elverişlidir. 10-15 dakika telefona bakıp zihninizi karıştırmak yerine faydalı bir kitap okumanın, sahibine katkısı kıyas bile edilemez.

Dört Tür Dikkat Dağıtıcı

Dikkat dağıtıcılar bizi hedefimizden alıkoyan her şeydir. Bu açıdan baktığımızda dikkatimizi dağıtan ve bizi bölen şeyler aynıdır çünkü ikisi de bizi hedeflerimizden uzaklaştırırlar. Bölündüğümüzde dikkatimiz otomatik olarak, elimizde olmadan dağılmış demektir.

Kusursuz Dikkat kitabının yazarı Chris Bailey, dikkat dağıtan işlerin iki kategoriye ayrılabileceğini ifade ediyor:

1. Dikkat dağıtan faktör üzerinde kontrolümüzün olup olmadığı.

2. Dikkat dağıtan faktörü rahatsız edici veya eğlenceli bulmamız.

Doldurulmuş bir tablonun nasıl göründüğünü göstermek için aşağıda gün boyunca beni hedeflerimden saptıran dikkat dağıtıcıları örnek olarak ekledim.

	Rahatsız Edici	Eğlenceli
Kontrol Yok	Habersiz gelen misafir. Aniden çıkan bir program. Yapılması gereken plansız, acil bir iş.	Çocuğun uyanması, onunla oyun oynamak, kitap okumak vb.
Kontrol Var	Eve dair sorumluluklar (yemek vb.). Ders gruplarının mesajları ve bunların sorumlulukları.	Sosyal medya. YouTube. WhatsApp'ta arkadaşlarla sohbet etmek.

Dikkat dağıtıcıların ortaya çıktığı iki kaynak vardır; kendimiz ve diğerleri. İkisinde de en başından ele almak önemlidir diye daha önce vurguladık. Dikkat dağıtan her faktörü engellememiz mümkün değildir. Dikkat dağıtıcıların çoğu engellenebilir olsa da bir kısmı, en azından sosyal hayatımızda büyük oranda engellenemez. Sosyal bir varlık olduğumuz için bölünmeden bir gün geçirmenin mümkün olmadığını da ekleyebiliriz.

Bir de iyi tarafından bakacak olursak; başkalarından kaynaklanan dikkat dağıtıcılar kendi kendimizi böldüğümüz zamanlar kadar yıkıcı bir etkiye sahip değildir. Kendi kendimizi böldüğümüz zaman işe geri dönmemiz çok daha uzun sürer. Çünkü bu kendi irademizle gerçekleşen ve -yaptığımız iş nefsimize zor geldiği için- kasıtlı bir bölünmedir.

Bizi rahatsız eden işlerle baş etmenin en iyi yolu asıl hedefimizi aklımızda tutmak ve mümkün olduğu ilk anda o işe geri dönmektir. Tabiri caizse yapmak istediğimiz o işe, bulduğumuz ilk boşlukta koşacak kadar kendimizi adamamız gerekiyor.

Kontrol edemediğimiz eğlenceli dikkat dağıtıcılara nasıl yanıt vereceğimize karşı ise daha tedbirli olmamız lazım. Onlara bakış açımız şöyle olursa daha mutlu ve rahat oluruz: Uyum göstermek ve tadını çıkarmak için kendimize izin vermek. Bunları bize sunulmuş birer mola olarak kabul etmemiz işimizi kolaylaştırır.

Kontrol edemediklerimiz için üzülmek, öfkelenmek zamanımızı, enerjimizi ve kalp dünyamızın iyi hâllerini boşa harcamaktır.

Zamanla bu bölünmeleri rahatlamak için bir fırsat olarak kullanmayı ve üretkenliği bozan eğlenceyi kucaklamayı öğrenmemiz gerekir. Buna ânın vacibini yerine getirmek de diyebiliriz. Ulaşmak istediğimiz menzil her an aklımızda olacak; filan sınava çalışmak, filan kitabı okumak, filan eğitime katılmak için boşluk kollamak isteyeceğiz, bu çok tabii. Ancak bunları veya dahasını -artık ulaşmak istediğiniz menzil her ne ise- gerçekleştirme imkânı bulamadı-

ğımız anlarda kendimizi heder etmeyeceğiz. O an hangi sıfatla nerde bulunmamız gerekiyorsa gereğini yapacağız; haram bir iş olmadığı müddetçe. Çok iyi odaklandığınız bir süreçte beklemediğiniz bir anda çocuğunuz uyanmış ve işiniz yarım kalabilir. Bu bölünmelerin önemli noktası, fırsat bulur bulmaz asıl hedefimize dönmeyi arzuluyor olmaktır. Bu da kişinin kendi iç muhasebesi ile karar verebileceği bir durumdur. Bahanelere mi sığınıyoruz yoksa gerçekten işimizi yapamayacak bir durumda mıyız yahut fırsatını bulduğumuzda odaklanmaya devam edecek şevke sahip miyiz; bunun ayrımını doğru tespit etmemiz gerekiyor.

Dikkat dağıtıcılara karşı nasıl bir tavır takınmamız gerektiğini özetleyecek olursak;

	Rahatsız Edici	Eğlenceli
Kontrol Yok	Üstesinden Gel ve Yoluna Devam Et	Tadını Çıkar
Kontrol Sende	İşin Başında Üstesinden Gel ve Ortadan Kaldır	

İşinizi Zorlaştırmanın Etkisi

Yaptığınız işler zorluk seviyeleri ile orantılı olarak dikkat aralığınızda farklı boyutlarda yer kaplar. Görevlerinizi bilinçli olarak daha karmaşık hâle getirmek ve daha zor işlerle ilgilenmek dikkatinizin daha büyük bir kısmını kullanmanızı sağlayacağı için odaklanmanın en iyi düzeyine

ulaşmanın yollarından biridir. Bu durum, sizi yaptığınız işle daha iç içe kılacak ve aklınızın başka yerlere kayma ihtimalini azaltacaktır. Eğer herhangi bir işle uğraşırken odaklanmakta zorlanıyorsanız işlerinizin yeteri kadar zor olup olmadığını sorgulayabilirsiniz. Kendinizi yeteri kadar çalıştığınıza ikna ederseniz daha çok boş vaktiniz varmış gibi hissedersiniz. Üretmek ve vakti kaliteli geçirmek insanı mutlu eder, daha fazlasını üretebilmek için motivasyon sağlar. Burayı daha iyi kavramak için Günlük Hayatta Karşılaşılan Dört Görev Türü başlığına tekrar bakabilirsiniz. Gerekli ve amaca yönelik işlerle meşgul olmanın üretkenliği en çok artıran etken olduğunu söylemiştik. Bu işlerin zorlayıcı etkisi sayesinde zihnimizi en verimli şekliyle kullanmış oluruz. Uyku uykuyu getirir, çalışmak çalışmayı, üretmek üretmeyi. Neyi çok yaparsanız arkasından onun devamı gelir. Bu yüzden sınırlarınızı olumlu yönde zorlamalısınız.

Çok fazla dikkat gerektirmeyen işlerle meşgul olmak sadece verimsiz sonuçlar doğurmakla kalmaz; aynı zamanda yeterince önemli bir işinizin olmadığı konusunda sizi ikna eder. Yeteri kadar işiniz olup olmadığını ölçmek için günün ne kadarını önemsiz ama sizi meşgul eden işlerle harcadığınızı hesaplayabilirsiniz. Eğer meşguliyet düzeyiniz çok yüksekse çok daha fazla görev istemeye vakit ve motivasyonunuz olabilir, zamanla kendinizi yaptığınız işlere daha çok verebilir ve daha üretken hâle gelebilirsiniz.

Faydalı işlerle meşgul olmadığınızda ise suçluluk hisseder ve bu duyguyu angarya işler yaparak bastırmaya çalışırsınız. Böylece kendinizi "zaten sürekli bir şeylerle uğraşıyorum" diye teselli edersiniz. Esasen bastırılmaya

çalışılan bu duygu ortadan hiç kalkmaz ve gereksiz işler döngüsü içinden çıkılmaz bir şekilde devam eder.

Önemli nokta şudur: Odak noktası ne kadar küçük olursa -başka bir deyişle yaptığınız iş ne kadar basit ve kolaysa- zihniniz de o kadar kolay gezinmeye başlar. Diğer bir yandan dikkatinizi yaptığınız işe ne kadar verirseniz odak noktanız o kadar genişler.

Evdeki bir işe aşırı derecede odaklandığımızda -bu ister bir hobi ile uğraşmak ister mutfakta yemek hazırlamak ister gardırobu düzenlemek olsun- anlamsız ve yeni dikkat dağıtıcıları devre dışı bırakmak ve yaptığımız işe tamamen odaklanmak, işimizi bir amaca uygun olarak tamamlayacağımız anlamına gelir. Bu yüzden yaptığımız işin çeşidini ayırt etmeksizin ona önem verip odaklanmayı ısrarla tavsiye ediyorum.

İşte, çalışmalarınızda veya evde dikkatinizin kalitesi hayatınızın kalitesini belirler. 'Anda olmayı' başarabilmek mühim bir meziyettir. Önünüzdeki işlere ne kadar önem verirseniz o kadar verimli olursunuz. Böylece işlerinizin hiçbir çeşidi size gereksiz veya eziyet görünmez ve her bir işten ecir alma hissi daima taze kalır.

İYİ Mİ KÖTÜ MÜ: ERTELEMEK

Hepimiz bir şeyleri ertelemek zorunda kalırız. Erteleme, önceliklerimizi belirlemenin çok önemli bir parçasıdır aslında. Günümüzü nasıl planlamış olursak olalım, ortaya acil ya da yaptığımız filanca plandan daha gerekli bir durum çıktığında bu durumun dışındaki hemen hemen her şey önceliğini yitirir; olması gereken de budur zaten. Ancak erteleme dediğimizde buradaki esas mesele, bunun istemli bir erteleme olup olmadığıdır.

Savsaklamak zorunlu, geçerli bir neden olmaksızın bir işi isteyerek, bilerek geri bırakmak, zamanında yapmamak, geciktirmektir. Yapılacak bir işin bile isteye ertelenmesidir, hatta bu ertelemenin kişinin iş verimliliğini, hissiyatını olumsuz yönde etkileyeceğini bildiği hâlde... Savsaklamak boş yere ertelemektir.

Hayatımız boyunca çeşitli nedenlerle bir şeyleri erteleriz. Eğer bu nedenler geçerliyse, kalben ertelememiz gerektiği konusunda ikna olduysak, ertelemiş olmak bizde bir huzursuzluğa sebep olmuyorsa yani bu erteleme gerçekten gerekli bir erteleme ise bunun kıymetini bilmeliyiz aslında. Ertelemeler gerekli ve hatta bazen akıllıcadır; be-

beğiniz çok fazla ağladığı için yemek yapmayı ertelemek gibi mesela. Bazen de öncesinde bir ön hazırlık gerektirdiğinden, başlayacağımız bir projeyi daha kapsamlı çalışabileceğimiz bir zamana erteleme konusunda isabetli bir karar vermek gibi. Aceleci davranıp ortaya düşük kalitede bir iş çıkarmaktansa zaman zaman bir şeyleri ertelemek daha akıllıca bir davranıştır.

Erteleme, hayatımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Herhangi bir zamanda yapabileceğimiz sayısız şeyden birini neye göre tercih edip yaparız? Bu tercih, kısmen daha önceki niyetlerimize, planlarımıza dayanır fakat elbette neyi yapmayı tercih edeceğimiz, ânın bağlamına göre de değişir. Tam olarak şu an için en önemli şey nedir? Hedeflerimiz, sorumluluklarımız, görevlerimiz ve isteklerimiz göz önüne alındığında yapabileceğimiz en akıllıca şey nedir? İlmin Genel Çerçevesinde Bazı Öncelikler başlığında ele aldığımız meseleler erteleme konusuna da ışık tutacağı için oldukça önemlidir. Doğru bir öncelik sıralaması, beraberinde tembellikten uzak, akıllıca gerçekleştirilmiş bir erteleme eylemini getirir ve böylece her iş yerli yerine oturmuş olur.

Ânın vacibi diye bir şey vardır. Ânın vacibi; o anda, o zaman ve o zeminde en doğru iş ne ise onu ortaya koymaktır. Ânın vacibi derken neyi kastediyoruz? O an için en önemli görev... Öncelikli sorumluluk nedir, bunu netleştirmek zorundayız. Ânın mendubu, mübahı ve nafilesinden önce ânın vacibini bilmek ve ifa etmek durumundayız. Dinimizde öncelikler fıkhı da bunu kaçınılmaz kılıyor. Sınırlı enerjimizi zayi etmemek ve doğru zamanda, doğru zeminde kullanabilmek ancak ânın vacibini bil-

mekle mümkündür. Anlık arzulara yenik düşmeden ânın vacibini yerine getirebilecek güçlü bir irade ve şuura sahip olmak gerekir. Defedemediğimiz kötülükler kendiliğinden çekip gitmez, üretemediğimiz iyilikler kendiliğinden çıkıp gelmez. Bu yüzden yerinde bir erteleme ve ânında yapılacak bir fiil mutlak vardır ve yerine getirilmesi lazımdır. Namaz vakti girdikten sonra çok hayırlı ve faydalı dahi olsa başka bir işle meşgul olmamak ânın vacibidir mesela. Annelikle ön planda olmamız gereken bir zaman ve zeminde ev işini erteleyebilmek ânın vacibidir mesela. Misafir ağırlayacağımız zaman kitap okumak değil, misafirimize ikramda bulunmak ve alakadar olmak ânın vacibidir mesela...

Değişen zamanlarda değişmeyen sorumluluklarımız var. Mümin olmamız bunu daha anlamlı ve önemli kılıyor. Ânın gerekliliklerine göre eylemlerimiz ve bir hareket planımız olmalı. Anlamlı ve amaç dolu yaşantılar ânın vacibine gösterilen hassasiyette saklıdır.

Savsaklama, hemen harekete geçebileceğimiz ve buna imkânımız olduğunu bildiğimiz hâlde, yapılması gereken bir iş veya yerine getirilmesi gereken bir görevle kasıtlı olarak ilgilenmemektir. Savsaklamayı bilinçli bir ertelemeden ayıran en önemli fark budur. Kendi isteksizliğimiz ve gönülsüzlüğümüz dışında bizi vaktinde harekete geçmekten alıkoyan hiçbir şey yoktur ortada. Savsaklama davranışının kafa karıştırıcı kısmı da budur. Hayallerimizi çok iyi hedeflere ulaştığımız, yepyeni kararlar aldığımız tablolar süslediği hâlde neden harekete geçmek için gönülsüz davranırız?

Bizi harekete geçmekten alıkoyan bu gönülsüzlüğün, isteksizlik hâlinin üstesinden gelecek taktikler geliştirmek çok önemlidir. Şunu atlamamamız gerekiyor; değişim istiyorsak bilinçli bir çaba göstermemiz ve doğru hayat tarzına ulaşana kadar bazı ön kararlar almamız gerekir. Yani tabiri caizse sürekli tetikte olacağız ve erteleme hastalığı tehlikesine karşı "şöyle olursa şunu yapacağım" türünden ön hazırlıklar olacak namlumuzda.

Hepimizin -farkında olmasak dahi- gerekli şeyleri az veya çok erteleldiği aşikâr. Kimi ilim noktasında çok istikrarlıdır ama evde yapılacak işleri sürekli erteliyordur. Kimi de hayatında çok düzenlidir ama şahsî çalışmalarında bir düzen sağlamayı sürekli erteliyordur. Bu erteleme hastalığından kurtulabilmek için bize düşen ilk şey, hayatımızdaki hangi ertelemelerin savsaklama sınıfına girdiğini listelemeye başlamaktır. Bunu bilmek ve daha önemlisi kabullenmek iyi bir başlangıç olacaktır. Sizi işinizi yapmanızdan ve kendinizi iyi hissetmekten alıkoyan ertelemelerin hangilerinin tam manasıyla iradenize dayalı ertelemeler olduğu ayrımına varmaya başladıkça ciddi bir aydınlanma yaşayacaksınız. Aynı zamanda bu listeye göz attığınızda farklı alanlardaki birçok işinizi erteliyor oluşunuzun ortak paydada buluştuğu birkaç neden fark etmeniz muhtemeldir. Örneğin ne yapmanız gerektiğini tam olarak bilmediğiniz için erteliyor olabilirsiniz. Veya yapmanız gereken şeyler gözünüzde büyüdüğü için erteliyor olabilirsiniz. Listeniz tamamlandıktan sonra ertelemeye neden olan ortak paydalara göz atmayı unutmayın, bunlar üzerine de konuşup çalışacağız.

İş, görev, faaliyet veya hedeflerim	Erteleme sebebim

Savsaklamanın tutamadığınız sözler, yerine getiremediğiniz sorumluluklar ve siz yine son dakikada bir şeyler

yetiştirmeye çalışırken bireysel olmayan çalışmalarınızda arkanızı toplayan insanlara karşı yüklendiğiniz borçluluk hissi gibi sizin farkında bile olmayabileceğiniz dolaylı etkileri bulunur. Tam da bu yüzden savsaklamanın nelere mâl olduğunun farkına varmamız, bu farkındalıkla beraber değişim yoluna gitmeye karar vermemiz büyük önem taşıyor.

Savsaklama davranışı, doğru düzgün yapılması gereken bir işe daha az zaman ayrılması sonucunda oluşur. Bu da ortaya çıkan işi çoğunlukla yetersiz ve verimsiz hâle getirir. Bir işi zamanında ve hakkını vererek yapmak ondan alacağımız verimi en yüksek seviyeye çıkarırken yapacağımız iş savsaklandığında ise mevcut motivasyon, hazır bulunma, o işe olan heyecan 'vaktinde' kullanılmadığı için iş layıkıyla tamamlanmamış olur.

Eğer bir şeyleri tembellik kaynaklı erteliyorsak, yapmak istemediğimiz görevlerdense hoşumuza giden şeylerle meşgul oluşumuzdan dolayı kendimizi daha iyi hissetmemiz gerekir öyle değil mi? Çünkü belirli bir işi yapmayıp anlık haz istemiyle filanca bir işi yapmayı biz tercih etmiş oluyoruz. Oysa bir işi ertelerken, yani fiilen yapmamız gereken işle uğraşmıyorken o âna dair duygularımız 'kendimi daha mutlu hissediyorum' şeklinde olmuyor. Hissedilen şey daha ziyade suçluluk duygusu oluyor. Yarınki sınava hazırlanması gerekirken gece geç saatlere kadar film izleyen birinin gönül rahatlığıyla uykuya dalabilmesi mümkün değildir. Dolayısıyla en nihayetinde savsaklama davranışı bize kendimizi iyi hissettirmiyor, aksine anlam veremediğimiz bir duygu karmaşası yaşamamıza sebep oluyor. Yani hem geçerli bir sebep olmadığı için yapmamız gereken bir işi ertelemiş oluyoruz hem de omuzlarımızdaki yükü geçici

süreliğine de olsa bıraktığımız için rahatlamamız gerekirken aksine strese giriyoruz. Bunu, şeytanın özellikle genç nesilleri umutsuzluk ve karamsarlık bataklığına düşürmedeki en büyük taktiklerinden biri olarak görüyorum. Şeytan, ânın içerisinde yapılabilecek bir iş olduğu hâlde türlü vesveselerle o işi yapmaması için kişiyi oyalar. Bir de sağdan yaklaşıp 'vaktini boşa harcadın, yapabilirdin ama bile isteye yanaşmadın' gibi telkinlerle insana pişmanlık hissini yaşatır. Ancak giden vakit geri gelmiyor.

Bir gün içerisinde misal Kur'an okumaya niyet edersiniz, dur telefona da bir bakayım, makineyi de çalıştırayım derken çocuğunuz öğle uykusundan uyanmış olur. O gün içinde okuyabileceğiniz tek müsait zamanı harcadığınız için şeytan sonrasında konuşmaya başlar... "Kur'an okuyabilirdin ama telefona bakmayı tercih ettin." Bu ve örnekleri çoğaltılabilecek birçok erteleme sıkıntısı, temelinde kişinin bir sonraki adımı atması için ihtiyaç duyduğu azmi körelttiği için de büyük bir tehlikedir aslında. Yapmaya muktedir olduğumuz hâlde bile isteye yapmadığımız her eylem bizi ulaşmak istediğimiz menzilden geriye çeken birer fırsat kaçırmadır.

Savsaklama, hayatın gerçeklerinden ve gerekliliklerinden kaçmakla ilgili bir sorundur. Hedeflerimizi bilinçli olarak tembellik kaynaklı ertelerken aslında kendimizin başarı yolundaki en büyük engeli hâline geliriz. Söz konusu kendi hedeflerimiz, kendi görevlerimiz ve bunları gereksiz yere erteleyen de bizzat kendimiziz. Bu açıdan bakacak olursak mutluluk, insanın önüne koyduğu hedefler uğruna verdiği çabada yatar. Bir hedef söz konusu ise o hedefe ulaşmak için çalışmak da söz konusu olmalıdır. Özel olarak şu veya

bu başarıyı elde etmemiz gerekmiyor; bütün mesele, hayatta bize anlamlı gelen, gayemiz olduğuna inandığımız bir şeylerin peşinden gitmeye, onlar için çaba göstermeye kendimizi adamamızdır.

Hedeflediğimiz şeyleri savsaklarken aslında hayatlarımızı erteliyoruz. Önümüze koyduğumuz hedeflere ulaşmak için kullanabileceğimiz zamanı göz göre göre ziyan ediyoruz. Oysa hayatımızdaki en kısıtlı kaynak zamandır; aynı zamanda gider ve asla geri gelmez. Yaşayabileceğimiz sınırlı miktarda zaman var. Yapmak istediğimiz veya yapmamız gereken işlerden kaçarak zamanı ziyan etmeye değer mi diye sürekli bir muhasebe yapmak gerekir. Şeytan boş vakit kollar. Bana verilen vaktin içerisini ne kadar hakkıyla dolduruyorum diye sürekli düşünmek durumundayız. Biz yama yapmazsak şeytan yama yapar.

Hayatımızın kontrolünü ele almak, yapmadığımız şeyler için bahaneler üretip duran pasif bir katılımcı yerine hayatımızın aktif bir öznesi olmamız gerekiyor. Gereksiz yere, bile isteye ertelemeyi bırakmayı öğrendiğimiz andan itibaren, hayatı daha dolu ve anlamlı yaşamaya başlayacağız demektir. Zaman, çarçur edilmeyecek kadar değerli bir kavram...

Hedefe Bağlılığı Güçlendirmek

Hedefe bağlılığı güçlendirmek için yok yere ertelemenin nelere mâl olduğunu düşünmekten öte, hemen harekete geçtiğimiz takdirde nasıl faydalar elde edeceğimizin bilincine varmak daha önemlidir. Bu konuyu uzun uzadıya Güçlü ve Uygulanabilir Hedefler Oluşturmak başlığında ir-

deleyeceğiz ama konu savsaklamaya gelmişken biraz da olsa değinmek isterim.

Hedeflerimiz her zaman kısa veya uzun vadeli değildir. Söylemek istediğim şu: Ömrümüzde bir kez gerçekleştirmek istediğimiz bir şey uzun vadeli bir hedef olabilir. Örneğin bir kez yurtdışına çıkmak; bu uzun vadeli bir hedeftir ve belli şartlar oluşmadığı takdirde şu an ulaşmak için çaba göstermemize gerek yoktur. Doğru zaman ve zemini, imkânların oluşmasını bekliyoruzdur. Diğer yandan, ulaşılması zaman alacağı için her gün az az ilerleyip ulaşmak istediğimiz uzun vadeli hedeflerimiz de olabilir. Misal, bir yılda kapsamlı bir tefsir külliyatını bitirmek uzun vadeli bir hedeftir. Bu hedefe bu yıl içerisinde ulaşabilmek için bugün o külliyatın filanca cildinden yirmi sayfa okumak ise bu hedef, kısa vadeli hedeflerim arasına dâhil olur. Görünürde kısa vadede bir iş yapıyoruzdur ancak bu iş bizi uzun vadeli hedefimize götürecektir.

Şu anda meşgul olduğumuz şeyler bizim genel hayat hedeflerimizi, varmak istediğimiz noktayı ne kadar destekliyor; bunu düşünmek ve bu doğrultuda kararlar vermek önemlidir. Hedeflerimize bağlılığımızı ve o hedefe ulaşma heyecanımızı ne denli sağlamlaştırırsak vaktinde harekete geçme ihtimalimiz de o ölçüde artacaktır. Uygulanabilir hedefler belirlemek ve hedeflerimizi ömürlük, yıllık, haftalık, aylık ve günlük olarak bölmek bu nedenle isabetli bir karardır.

Kişinin kısa vadede moralini yükseltme isteğini, önüne koyduğu uzun vadeli hedeflerine hizmet edecek şekilde dönüştürmesi erteleme alışkanlığıyla mücadelede etkili bir

yöntemdir. Burada niyetlerimizi gözden geçirip bu dünyada neden bulunduğumuzu, çalışma hedefimizin ne olduğunu ve varacağımız yerin hangi nokta olmasını istediğimizi sık sık sorgulamamız gereklidir. Bu sorgulama vesilesiyle erteleme alışkanlığını minimuma indirebiliriz. Sonuçta dünyada ne kadar zamanımız kaldığını bilmiyoruz ve hayat, hedeflerimizi ertelemek için çok kısa. Bunu kendimize sürekli hatırlatma faktörü önemlidir çünkü bilhassa hayırlı ve bizi geliştirecek işleri unutmamız için yorulmaksızın çalışan bir şeytan faktörü var. O unutturmaya çalıştıkça bizim hatırımızdan çıkarmama noktasında taktikler geliştirmemiz gerekiyor.

Normalde "en iyisi bunu sonra yapayım" veya "bugün içimden bunu yapmak gelmiyor" demeye meyilli olduğumuz bir görevle karşı karşıya olduğumuzda bir an için durup bunları o an hissettiğimiz olumsuz duygulardan kaçmak için söylediğimizin farkına varmamız gerekiyor. Nefsimiz zorlanmak istemiyor, bu yüzden kaçamak yapmanın yollarını arıyor. Burada belki de en önemli adım bunun farkına varabilmektir.

Esasen yapmamız gereken şey, yerine getirilmesi gereken herhangi bir iş veya görevle ilgili olumsuz duygularımızla yüzleşmek. Hedeflediğimiz şey doğrultusunda yola devam edebilmemiz, bütün bu olumsuz duygularla başa çıkmak üzere bir yol bulmamıza bağlı. Zaten asıl mesele de bunu nasıl yapacağımız. Bu yolda yürürken, bu yolu daha önce yürümüş hiç kimsenin meşakkatsiz bir şekilde hedefine ulaşmadığının bilincine varabilirsek, yapmamız gereken işi benimsemiyor olsak dahi varacağımız noktanın motivasyonu ile onu yapmaya daha meyyal olabiliriz. Me-

şakkatten kastım illa bir işkence görmek, ambargo altında İslam'ı yaşama direnci göstermek değil. Kimisi için günü programlama çabası bir meşakkat olabilir. Bir başkası için uykusundan feragat etmek meşakkattir. Konforumuzdan ödün vermeden bu yolun yürünemeyeceğini vurgulamaya çalışıyorum aslında. İslam önderlerinin iyi işlerde çığır açmış hayatları bu noktada büyük örneklik teşkil eder. Abdülfettah Ebû Gudde'nin *İlim Yolunda* adlı eseri bu konuda tavsiye edilebilecek güzel kitaplardandır.

Allah Teâlâ, Bakara suresinin 216. ayetinde şöyle buyurmaktadır:

"Size zor geldiği hâlde savaş üzerinize farz kılındı. Hakkınızda hayırlı olduğu hâlde bir şeyden hoşlanmamış olabilirsiniz. Sizin için kötü olduğu hâlde bir şeyden hoşlanmış da olabilirsiniz. Yalnız Allah bilir, siz bilemezsiniz."

Bu ayet-i kerime, *Kur'an Yolu Tefsiri*'nde şöyle açıklanır:

İslamî hükümler insanların arzularına, tabii meyillerine değil yükümlülükten hasıl olacak sonucun iyi veya kötü, hayırlı veya hayırsız, faydalı veya zararlı olmasına dayanmaktadır. Tecrübelerden anlaşılmıştır ki insan varoluş amacı itibariyle faydalı olan bazı şeyleri arzulayabilmekte, bunlara karşı direnebilmekte, zararlı olanları da -bazen şiddetle, ısrarla ve iptilâ hâlinde- isteyebilmekte, engellenmeye karşı direnebilmektedir. Hikmetten yeterince nasip almamış ve olgunlaşmamış nefis, bu durumdayken kendine ağır gelen yükümlülüklerle eğitilmeli, aklın, ahlakın ve hikmetin eksenine çekilmelidir.

Ayet-i kerimeden net bir şekilde anlıyoruz ki bize görev biçilmiş herhangi bir şeyi gerçekleştirmek için onu çok sevmemiz veya hoşlanmamız şartı aranmıyor. Mesele çok açık; yapılması gereken bir iş varsa onu yapmak için kolları sıvamak. Genel olarak yaptığımız her şeyi sevdiğimiz algısı veya o işi yapmak için sevmemiz gerektiği kabullendirilmiştir bize. Oysa ayetten de anladığımız üzere yapmamız gereken her iş aynı zamanda sevmemiz gereken bir iş olmayabilir. Kul olarak yahut günlük hayatımızda, sosyal ilişkilerimizde birey olarak, bir sorumluluk söz konusu olduğunda sevme şartı gözetmeden o işi gerçekleştirme atikliğine sahip olmak gerekiyor. Yalnızca sevdiğimiz işleri yapsaydık bizi ileri taşıyacak, sınırlarımızı zorlayacak, kullukta seviyemizi ilerletecek, nefsimizi dizginleyecek pek çok işten mahrum kalabilirdik. Hep sevdiğini yapmak hep yerinde saymak demektir. Zorlandıklarımızı da yapabilmek, zoru başarabilmek kişisel gelişimin parçalarından biridir. Koşa koşa veya zoraki adımlarla gerçekleştirmeye yürüdüğümüz görevler olabilir, bu tabiidir de. Ancak her şartta iş bitirici pozisyonda olmak önemlidir. Sevsek de sevmesek de görev addettiğimiz bir işi bitirmek; şu âna kadar değildi ise de şu andan itibaren hedeflerimiz arasında yerini almalıdır.

Bu hususta bir başka önemli nokta alışkanlıklarımızı, bize kendimizi iyi hissettiren şeylerin hayat hedeflerimize endekslemiş şekilde yönlendirmeyi öğrenmenin pratiğini yapmaktır. Demek istediğim; hayatta bulunma amacımızla aynı doğrultuda olan şeyleri sevmek için kendimizi zorlamalıyız. Bize farz kılınan her şeyi sevmemiz şartı yok dedik, evet ama Allah'ın bizim için çizdiği hayat programının

en hayırlı, dosdoğru yol olduğu da bir hakikat. Yürüdüğümüz bu yolu sevmeyi öğrenmeli, zoruyla kolayıyla bu hayat programını benimsemeliyiz. Bu elbette bir anda olmaz, bir eğitim ve terbiye sürecidir. Ama üzerine çalıştıkça oklarımızın doğru yöne döndüğünü göreceğiz inşallah. Zamanla kitap okumak telefonda gezinmekten daha cazip gelecek, bir ders dinleyip not almayı zihnimizi yok yere dolduran videolar izlemekten daha çok seveceğiz. Çok sevdiğimiz bir dostumuzla buluşmaya giderkenki o tatlı ruh hâliyle Kur'an'ın kapağını açacağız. Bu nasıl mümkün olacak? İslam'ı bir hayat tarzı hâline getirdiğimizde. İslam bizim hayat tarzımız olsun demekle olmuyor elbette, bunun getirilerini bilmek azmimizi artıracaktır.

İslam benim hayat tarzım hâline geldiğinde, dolayısıyla günlük uğraşlarım ertelemek istediklerimden sevdiklerim sınıfına dâhil olduğunda bazı farkındalıklar yaşayacağım:

Kullukta seviyem ilerlemiş olacak.

Salih ameller peşinde koşacağım.

Geçinen ve geçinilebilir bir insan olacağım.

Disiplinli bir hayatım olacak.

İrademin bir kontrol mekanizması olacak; neyi, nerede, ne zaman gerçekleştireceğime nefsim değil sağlam hedeflerim karar verecek. Dolayısıyla hayatım beni yönetmeyecek, ben hedeflerim doğrultusunda hayatımı yöneteceğim.

Hiçbir işim gelişigüzel olmayacak, sistemli bir yürüyüş edineceğim.

Kendime ve başkalarına fayda sağlayan bir insan hâline geleceğim.

İbadet donanımlı bir Müslüman olacağım.

Boş vakit diye bir anlayışım olmayacak, her vakte bir iş sığdıracağım.

...

Bu değişim ve dönüşümü gözlemleyen kimse hayat tarzını İslamlaştırmak için çaba göstermeye her zaman istekli olacaktır. Bu da otomatik olarak olumsuz şeylerin yerini olumlulara, erteleme hastalığının yerini 'her vaktin içerisinde yapılacak bir iş vardır' bilincine bırakmasına vesile olacaktır.

Parolamız: Sevmek veya sevmemek meselesi değil; fırsatını bulduğun an işe koyulma yetisi.

TAMAM, ERTELEMEYELİM AMA NASIL?

Diyelim ki gerçekleştirme tarihi yaklaşan bir işle ilgili kendinizi iyi hissetmiyorsunuz çünkü yapasınız yok, kendinizi iyi hissettirecek şeylere dalıp gitmek çok daha cazip görünüyor. Örneğin hafta sonu öğrencilerinizin sınav kâğıtlarını okumanız gerekiyor, siz ise bu işten kaytarmak için bir film açmak istiyorsunuz. Ama sınav kâğıtlarını okuma imkânınız da var, şartlar müsait. İstekli olmadığınız için aklınız film açmak konusunda ısrarcı.

İşte olay tam olarak burada başlıyor: Sebepsiz erteleme ânında yapılması gereken ilk şey, yerinizden kıpırdamadan öylece durmaktır. Eğer size kendinizi iyi hissettirecek bir şeyler yapmak üzere dikkatinizin yönünü değiştirirseniz, geçmiş olsun; kaybettiniz. İlk andaki sevdiğiniz şeylere yönelme dürtüsünü durdurabilirseniz asıl yapmanız gereken işe başlamanız büyük oranda kolaylaşmış demektir.

Her işin başlangıcında bir yol ayrımı bulunur; işe yönelme veya arzulara yenilme. Burada önemli olan şey arzulara yönelimin geldiği ilk anda bu dürtüye direnebilmektir. Şu meşhur sözü de unutmayalım; başlamak bitirmenin

yarısıdır. Masa başına geçmek için arzularınıza gereken direnci gösterirseniz sizi temin ederim ki masa başına geçtikten sonrası çok kolay. Başladınız; bugün beş dakika, yarın on dakika, bir hafta sonra yarım saat... Olumlu bir ilerleme gerçekleştiğini mutlaka tecrübe edeceksiniz.

Bazen akşam çocuklarım uyuduktan sonra şöyle bir durup düşünüyorum, gözlerime yorgunluk çöküyor, masaya geçmesem mi, uzansam mı diye. Ancak biliyorum ki bunu yaptığım takdirde yapacağım şey muhtemelen telefonu elime alıp boş boş gezinmek olacak. Üstelik bunun üzerinden 1-2 saat geçtikten sonra neden çocuklar uyuduktan hemen sonra kendim için bir şeyler yapmaya çalışmadım ki diye pişman olacağım. Bunun iki yönlü zararlı olduğunu fark etmek aslında hiç de zor değil. Hem vaktinizi boş yere heba etmiş oluyorsunuz hem de değerlendirebileceğiniz zamanı hakkıyla değerlendiremediğiniz için bir vicdan azabı çekiyorsunuz. Bu yol ayrımıyla çalışma fırsatı bulduğumuz her an karşılaşırız. Bir fırsat doğar ve o an yol ayrımı oluşur: Çalışmak veya kaytarmak.

'Bugünün işini yarına bırakma'

Sonra yapayım diye işinizi ertelediğiniz o 'yarın' daima bir gün ötededir; hiçbir zaman size yakın olmaz ve bugün hâline gelmez. Unutmamak gerekir ki ertelediğimiz şey için yarın da içimizden herhangi bir şey yapmak gelmeyecek, ertelediğimiz her iş omuzlarımızda bekledikçe daha fazla yük oluşturup üstesinden gelmek daha zor bir hâle gelecek.

Gelecekte nasıl bir durumda olacağımızı, neler olabileceği ve o zaman kendimizi nasıl hissedeceğimiz üzerinde

yeterince düşünmeden şu an kendimizi nasıl hissettiğimize ve mevcut durumumuza odaklanıyoruz. Anlık hazlar ve sonrasında yaşanacak pişmanlıklar için geleceği düşünmeden ânı kurtarmaya çalışıyoruz. Daha önce de bahsettiğimiz gibi bu anlık hazzın üstünden kısa bir süre geçtikten sonra yeniden bir karamsarlık yaşıyoruz. Çünkü yapmamız gereken şeyin ağırlığı onu yapmadığımız müddetçe omuzlarımızdan hiç düşmüyor.

Şu bir gerçek ki gelecekte bir şey yapmaya niyetlendiğimiz anki duygusal durumumuz çoğunlukla pozitiftir. Bunun iki nedeni var. Birincisi, niyetlendiğimiz şeyin gelecekteki bir eyleme ilişkin oluşundan ötürü kendimizi şu an iyi hissetmekteyizdir. Hâlihazırda o sorumluluğun altına girmediğimiz için hem beylik laflar eder hem büyük hayaller kurarız. En azından bizi hemen şimdi harekete geçmeye zorlayan bir şey olmadığı için de -hedefimiz ileriye dönük olduğundan- kendimizi iyi hissederiz. Ve yine beynimiz burada bize bir oyun oynar. Nefsimizle beraber bize der ki: "En azından boş durmuyorsun, plan yapıyorsun, hedefler belirliyorsun." Ama şunu atlamamak gerekir: Harekete geçirmeyen plan hiçbir fayda sağlamaz. Bu durum tamamen şeytanın sağdan yaklaşmasıdır ve bu hileye karşı uyanık olmak gerekir. Planlama ve hedef belirleme beraberinde bir eylem getirmelidir, aksi hiçbir fayda sağlamaz.

Hareket hâlinde olmak ile eyleme geçmek kulağa benzer gelse de aynı şey değildir. Hareket hâlinde olduğunuzda plan yapar, strateji geliştirir, öğrenirsiniz. Bunların hepsi iyi şeylerdir ama bir sonuç üretmezler çünkü aktif bir çalışma yoktur ve bundan dolayı ilerlemezsiniz. Eylem ise sonuç üretecek bir davranış türüdür. Yazmak

istediğim bir kitap için fikirlerimi sıralıyorsam bu bir harekettir. Gerçekten oturup kitap yazmaya başlamak ise eylemdir. Daha düzenli olmak için YouTube'da konuyla alakalı videolar izlemem, kitaplar araştırmam harekettir. Ama gerçekten düzenli olmak için gardırobuma girişmekle bir adım atmam eylemdir. Hareket de faydalıdır ama hiçbir zaman tek başına bir sonuç üretmez.

Sizden daha iyi durumdaki birine ilim yolunda nasıl ilerleyeceğiniz konusunda defalarca danışmanız sizi ilim yolunda ilerletmez; istişarenin sonucunda sizi ilim yolunda ilerletecek eylemlerde bulunmanız gerekir. Peki hareket sonuca yol açmıyorsa onu neden yapıyoruz? Bazen gerçekten planlamamız ve daha fazla öğrenmemiz, bilgi birikimi yapmamız gerektiği için yapıyoruz. Eyleme doğru şekilde geçebilmek için öncesinde neyi nasıl yapacağımıza dair birikim yapmak yerinde bir davranıştır. Ama daha çok, başarısızlık riskine düşmeden ilerleme kaydettiğimizi hissetmemize olanak sağladığı için hareketle yetiniyoruz. Çünkü hareket hâlinde olmak ve yalnızca bunu yaparak kendinizi ilerleme kaydettiğinize inandırmak zahmetsiz, tatlı ve kolaydır. Yazmak istediğim kitap hakkında bazı fikirler için arkadaşlarıma danıştım, bu iş olacak gibi görünüyor diye düşünebilirsiniz. Ama o işe hiç girişmeden sadece olasılıklar üzerinde düşünmek ve hayaller kurmak elinize somut bir sonuç getirmez. Hareket hâlinde olmak bir şeyleri hallettiğinizi hissetmenizi sağlar. Ama aslında sadece bir şeyleri halletmeye hazırlanıyorsunuzdur, bu hazırlığın ardından eylem gelmelidir. Hazırlık bir erteleme hâlini aldığında, ardından eylem getirmediğinde bir şeyler yanlış gidiyor ve bazı değişiklikler yapmanız gerekiyor

demektir. Sadece planlamakla kalmak istemezsiniz, pratik yapmanız gerekir.

İkincisi: İleride bizi mutlu kılacağını düşündüğümüz birtakım faaliyetlerle uğraşırken hayal ederiz kendimizi. Bunu hayal etmenin kendisi bile keyiflidir. Örneğin kendimizi masa başına oturmuş, bir ilmihâl kitabını harıl harıl çalışıyorken hayal ettiğimizde çok iyi hissederiz. Sanki zihnimiz bize bir oyun oynuyormuş gibi, aslında yapmadığımız şeyi ilerde yapıyormuşuz gibi düşünerek kendimizi o pozisyonda hayal edip rahatlarız. O anki duygusal durumumuz pozitiftir. Daha sonra yapılacak bir şey için şu an iyi bir hedef koymak kadar mutluluk verici bir şey yoktur. Çünkü bunu hayal etmek gerçekten de keyiflidir. Ama asıl mesele hayalini kurduğumuz bu şeyi gerçekleştirme imkânı oluştuğunda üşenmeden, savsaklamadan, tembellik yapmadan ve en önemlisi büyük bir istekle çalışmaya başlayabilmektir. Eğer o hayalin devamı yukarıda bahsettiğim şekilde gelmiyorsa yalnızca plan yapıyor olmak ve bu planı uyguladığımızı zihnimizde hayal etmek bize hiçbir şey kazandırmaz. Tam da bu yüzden diyoruz ki yarın değil, bugün. Sonra değil, şimdi. Bir ara değil, hemen.

Yakın zamanda yerine getirmemiz gereken bir sorumluluk veya işle ilgili "en iyisi bunu sonra yapayım" diye düşünüp erteleme ihtimalimiz oluşmaya başladığında durup şöyle düşünmemiz gerekiyor: Yok, galiba yanlış düşünüyorum. Büyük ihtimalle yarın da bunu yapasım olmayacak. Bir de mutlaka şunu ekleyelim ve hiç unutmayalım, not kâğıtlarımıza yazıp çalışma alanlarımıza asalım, telefonlarımızda duvar kâğıdı yapalım, sosyal medya hesaplarımızda paylaşalım, herkese duyuracağım diye bir gaye-

miz olsun: **Harekete geçmem için illa yapmam gereken şeye motive olmam gerekmiyor**.

Önümüze koyduğumuz hedeflere giden yolda en sık düştüğümüz tuzaklardan biri budur: Bir iş yapmak için illa modunda olmamız, canımızın istemesi gerektiğine inanırız. Tüm şartlar hazır ve nazır bizi beklesin isteriz. Hem günüm çok güzel geçmiş olsun hem yorgun olmayayım hem de yapacağım işi yapmaya çok istekli olayım... Aslında böyle bir şey yoktur, yoğun bir hayatınız varsa muhtemelen hiçbir zaman olmayacaktır da...

Hayatımızdaki pek çok sorumluluk için geçerli olduğu gibi filanca işi yapmayı da canımız istemeyecek, hem de hiç! Harekete geçmemiz için illa yapmamız gereken şeye motive olmamız gerekmiyor. Bir şeyi içimizden gelmese de yapabiliriz, yapmalıyız da. Ki kısa bir süre oturup düşünsek hayatımızdaki çoğu sorumluluğun motivasyon gerektirmeden yerine getirilmesi gerektiğini fark edebiliriz.

Hangimiz her gün yemek hazırlamak için güzel motivasyon cümleleri araştırıyor ki? Ya da hangimiz her gün ama her gün, hiç ara vermeden, bütün gün çocuğuyla ilgilenmek için defterine motivasyon cümleleri yazıyor? Tıpkı bunlar gibi uğruna fedakârlıklar göstermemiz gereken hedeflerimiz de bir motivasyona ihtiyaç duymadan yerine getirmemiz gereken sorumluluklarımızdır aslında. Bizi rızaya ulaştıracak sorumlulukların her biri mecburîdir, biz de geç olmadan bunu idrak etmeye mecburuz. Ve yine dikkat etmemiz gerekir ki müminin motivasyonu içinde saklıdır ve daimîdir. Bizim bir işi yerine getirmek, harekete geçmek

için sürekli olarak motivasyon cümleleri duymaya ihtiyacımız yok. Müminin motivasyonu bizzat kendi içindedir. Mümin olmak başlı başına devamlı bir motivasyon kaynağıdır. Kendi kendini besleyen, dışarıdan gelecek bir kıvılcıma ihtiyaç duymayan, ittirme mekanizması gerekmeyen, kusursuz çalışan daimî bir motivasyondur müminin sahip olduğu şey. Bunu fark etmek ve bunun bilincine varmak bizi bulunduğumuz noktadan tahmin edemeyeceğimiz kadar üst seviyelere ulaştırabilir.

Bir Müslüman olarak sahip olduğumuz potansiyelin farkına varmak zorundayız. Bizim en büyük motivasyonumuz, bize Allah'ın rızasını kazandıracak işler yapmaktır. Ve geniş perspektiften baktığımız müddetçe yaptığımız her işe bizi ittiren bir mekanizma olmadan hakkıyla odaklanabileceğimizi fark edebiliriz. Çünkü dünya ve ahiretini dert edinen bir müminin sahip olduğu içsel motivasyon kendini sürekli yeniler. Zira bizim hedeflerimiz çok ileri menzillidir. Takdirini, sonucunu dünyada görmek için çabaladığımız uğraşlar vermiyoruz, tam da bundan dolayı çalışmak için motivasyona ihtiyaç duymadığımızı savunuyorum. Yaptığımız her iş, sonucunu dünyanın ötesinde bir âlemde göreceğimiz bir sistemle işliyor. Faydalarının bir kısmı dünyada görünür olsa dahi ahirete de yansıyacak işler yapıyoruz, iman ettiğimiz sistemin düzeni böyle.

Bir sunum hazırlamak için "sık dişini, iki gün sonra başarı elde edeceksin" türünden motivasyonlar tamamen dünya odaklıdır. Biz müminler, yerine getirip 2-3 gün başarı hazzı yaşadığımız hedefler için bu dünyada değiliz. Böyle başarılarımız da vardır elbet ama biliyoruz ki bunlar da bir deftere yazılıyor ve biz bu dünyadaki 2-3 günlük ba-

şarıların meyvesini daha sonra kat kat elde edeceğiz. İşte bizim için en büyük motivasyon budur. Tam da bu yüzden bizi sürekli dışarıdan kontrol eden bir mekanizmaya ihtiyaç duymuyoruz. İhtiyaç duyduğumuz motivasyon tam olarak içimizde. Müminin motivasyonu içinden gelir, bu yüzden daimîdir.

Meseleye bir de şu açıdan bakalım: **"Bugün yapmak istemediğimiz işi yarın da yapasımız olmayacak."**

Plan yapmak ve harekete geçmek konusunda insan bazen çok fazla iyimser oluyor, özellikle bir şeylerden bilinçli olarak kaçmak istediğinde... Bir işten kaçmak istiyorsak o anlarda genellikle az zamanda çok iş yapabileceğimizi zannediyoruz ve işleri normalde tamamlanabilecek süreden daha kısa sürede bitirebileceğimizi öngörüyoruz. Söz konusu sorumluluğu yerine getirme zamanı geldiğinde ise işler hiç de hesap ettiğimiz gibi gitmiyor. Ertelediğiniz bir iş için sonraki zaman dilimlerinde harekete geçmeye yeteri kadar hevesli olamayabileceğiniz ihtimalini aklınızdan çıkarmayın.

Gelecekte nasıl hissedeceğimizi tahmin etme konusunda pek iyi değiliz. Bir şeyi ertelemek istediğimizde gelecekte iyi hissedeceğimiz bir ânı öngörüp o iyi hissettiğimiz anda işimizi kolayca halledeceğimizi düşünüyoruz. Ertelediğimiz o vakit geldiğindeyse önceden düşündüğümüz iyimserliğin yerinde yeller esiyor, kolları sıvayacak hâlimiz olmayabiliyor. Anlık olarak iyi hissetmek böyle bir kısır döngüdür işte. Anlık hazların cazibesine aldanıp sürekli ertelemenin girdabına kapılıyor ve bu yük sebebiyle kendimizi bir türlü iyi hissedemiyoruz. Bu sebeple her

vaktin içinde yapılacak bir iş olduğunu ve o işin vaktinde halledilmesi gerektiğini vurgulama ihtiyacı duyuyorum.

Meselenin özü şu: İşlerin ne kadar zaman alacağını hesap ederken geçmiş deneyimleri pek de göz önünde bulundurmuyoruz. Benzer olayların veya geçmiş dönemlerin her birinden elde edilen bilgiyi göz önüne almadan, karşı karşıya olduğumuz tekil olaya odaklanıyoruz. Sorumluluktan anlık olarak kaçma pahasına tekrar eden yenilgiyi göze alıyoruz. Sözgelimi daha önce vaktinde bitirmemiz gereken bir kitabı ertelediğimiz için katıldığımız kitap tahlili verimsiz geçmiştir. Bir sonraki ay yine erteleyerek "kitabı tahlile son bir hafta kala bitiririm, kolay iş" türünden bir kaçamakla verimsiz bir tahlilin bizi beklediğini öngöremiyor olabiliriz. Bu iyimser yanılgının vardığı nokta da planlama hatalarını oluşturuyor. Üstelik bu planlama hataları sadece filanca sorumluluğa yansımakla kalmayıp hayatımızın genel akışına da etki ediyor. Elde edilmiş her olumsuz tecrübe, hayatımıza yansıyıp enerjimizi düşürüyor. Oysa ki hayatta yaşadığımız her tecrübeyi bir sonraki zaman dilimimizi düzenlemek ve iyileştirmek için kullanabilirsek daha tutarlı planlar yapıp daha tutarlı yaşamamız mümkün olacaktır.

BAŞLAMANIN GÜCÜ

Bize itici gelen, yapmak istemediğimiz, sıkıcı veya zor bulduğumuz, özellikle birden fazla aşamadan oluşan bir işle ne zaman karşılaşsak kaytarmak isteriz ve 'en iyisi bunu sonra yapayım' deriz.

İşte bu, "en iyisi bunu sonra yapayım" sözü bizim için bir uyarı levhası olmalı. Bu uyarı levhasını gördüğümüz an hemen işe başlamamız gerektiğini anlamalı ve yola koyulmalıyız.

Bir kere başladığımızda elimizdeki işin aslında zannettiğimiz kadar zor veya korkutucu olmadığını hemen anlarız, çalıştıkça elde ettiğimiz sonuç ve omuzlarımızda azalan yük ile tatmin olur ve dahasını yapmak isteriz. Bunun istisnası pek azdır. Başlamak, elimizdeki işe yönelik algımızı değiştirir. Bunu hayatımızdaki her türlü iş için düşünebiliriz. Dolapları düzenlemek gözümüzde büyür; ama bir kere başladığımızda bir şeylerin düzene girdiğini görüp motive oluruz ve o enerjiyle işlerimizi birbiri ardına tamamlarız. Bir ders hazırlarken masaya oturmak zor gelir; ama bir kere oturduğumuzda bilginin ve çalışmanın verdiği haz bizi saatlerce masa başında tutar.

Bu bölümün mottosu aslında şudur: **"Hemen başlayın."**

Bir kere başladıktan sonra yalnızca elimizdeki işe atfettiğimiz nitelikler değil, kendimize atfettiklerimiz de değişir. Birincisi, yukarıda da bahsettiğim gibi bir süre önce uzak durduğumuz iş bir kere başlandıktan sonra artık eskisi kadar itici ve zor gelmemeye başlar. İkincisi, elimizdeki işi bitirmemiş olsak bile bir şeyler yapmışızdır ve bunun sonrasında kendimize atfettiğimiz nitelikler eskisi kadar olumsuz olmaz. Nefsimize galip gelip bir sorumluluğu yerine getirmiş olmak kendimizi daha özgüvenli ve iyimser hissetmemize vesile olur.

Bize zor gelen bir şeye en azından başlamış olduğumuz için kendimizi takdir ederiz (bunu yapmıyorsanız mutlaka yapmanızı öneririm, başardığınız her iş için sesli bir şekilde kendinizi takdir edin). Hedeflerimiz doğrultusunda ilerlemek bizi daha mutlu kılarak hayattan daha fazla keyif almamızı sağlıyor. Daha mutlu bir arkadaş, daha mutlu bir eş, daha mutlu bir anne, mutlu bir birey oluyoruz. Bu yüzden ertelemenin birbirini izleyen olumsuzluklar silsilesi olduğunu, tam da bundan dolayı bu hastalıktan kaçınmamız gerektiğini söylüyorum. Erteledikçe yükün altında kalıp dibe çöküyor ve kötü hissediyoruz. Bu his kendimizle beraber çevremize de yansıyor. Ancak kolları sıvayıp başladığımızda hislerimiz olumluya doğru evriliyor ve her anlamda daha iyi biri oluyoruz.

Önümüze koyduğumuz hedeflerde az da olsa ilerleme kaydedip kendimizi gaza getirdiğimizde mutluluk düzeyimizin yükseldiğini ve bu durumun başladığımız işi sürdürmek ve ilerlemek için bizi teşvik ettiğini çok net görebiliriz.

Değişelim ama nasıl?

"Şimdi yapmasam da olur."

"En iyisi bunu yarın yapayım."

"Baskı altındayken daha iyi çalışıyorum."

"Daha çok vakit var."

"Sonra da yapabilirim."

"Ben bunu gece birkaç saatte hallederim" gibi cümlelerin işi sebepsiz yere erteleme nedenleri olduğunu unutmayın. Bu cümlelere karşı uyanık olup taktik geliştireceğiz ki işi vaktinde halledebilelim.

Bu türden düşüncelere kapıldığınızı fark ettiğiniz anları, elinizdeki işi sebepsiz yere ertelemek üzere olduğunuzu size bildiren birer işaret kodlayın ve hemen başlamanız için bir uyarıcıya dönüştürün. Uygulama hedefi, belli bir hedefe ne zaman, nerede ve nasıl ulaşacağımızı daha en başından ortaya koyarak, yani planlamamızı yaparak ilgili hedef doğrultusunda kararlı bir şekilde ilerlememizi sağlar. Hemen yukarıda taktik geliştirmekten söz ettiğim mesele aslında uygulama hedefi belirlemektir. Bir durumla karşılaştığımda ne yapacağımı önceden belirlediysem bir uygulama hedefim var demektir.

Hedeflerimizle ilgili hazırlayacağımız yapılacaklar listesi, sorumluluklarımızın her birini nasıl, ne zaman ve nerede yerine getireceğimizi kararlaştırmamız kadar etkili bir yöntem değildir. İnsan sayfalarca plan yapabilir, önüne bir sürü hedef koyabilir. Hayal dünyamıza daldığımızda yapmak istediklerimiz ne kadar da fazladır değil mi? Önemli

olan plan yapmak değil o planı yapmak için bizi harekete geçirecek zemini hazırlamak. Bu yüzden uygulama hedefleri belirlemek ve bunları harekete geçirmek plan yapmaktan çok daha önemli bir adımdır.

Plan yapıyor olabiliriz ama neyi, ne zaman, ne şekilde gerçekleştireceğimiz kısmı belirsiz kaldığı müddetçe yaptığımız planların eyleme dökülmesi hayli zorlaşır hatta meçhule doğru ilerler.

Aslında burada bütün mesele bir ön karar almak ve eyleme geçme davranışı üzerindeki kontrolümüzü giderek bir refleks hâline getirmeye çalışmak.

Uygulama hedefimiz şöyle olabilir: **Eğer** kendi kendime "en iyisi bunu sonra yapayım", "şimdi yapmasam da olur" veya "bunu şimdi yapasım yok" türünden bir şeyler söylersem **o hâlde** yapmam gereken işe hemen bir yerinden başlayacağım.

Meseleye hemen yapma açısından bakarsak önümüzde bizi bekleyen onca işin ağırlığı altında ezilme riskiyle karşı karşıya kalırız. Fakat yalnızca o ilk adımı atarsak her şey çok daha kolay hâle gelir. Başlamanın ne kadar güçlü bir adım olduğunu daha önce konuşmuştuk.

Hiçbir şey beklemeden elimizdeki işe hemen başladığımızda ertelemek için gösterdiğimiz bütün o çabalar da birdenbire son bulur ve erteleme isteğinin tamamen sizin gönülsüzlüğünüzden kaynaklandığını kolayca fark edebilirsiniz. Bahaneleri bir kenara bırakıp başarıya yürümek için yapmamız gereken tek şey başlamaktır. Elbette bu, erteleme alışkanlığının kesin çözümü değil fakat bunun önüne geçmek için atılmış ilk büyük ve önemli adım oldu-

ğunu da unutmamak gerekir. Yine unutmayalım ki başlamak bitirmenin yarısıdır. Bu konuda gönüllü olarak pratik yaptıkça ertelemeyi en aza indirgeyebileceğinize inancınız tam olsun.

Elinizdeki işe bir türlü başlayamadığınızdan yakınıp 'hemen başlama' taktiğinin işe yaramayacağını öne sürmek sizi kurtarmaz, durum aslında pek de öyle değil. Siz bir türlü başlayamadığınızı zannediyorsunuz çünkü muhtemelen olumsuz duygularınıza fazla odaklanıyor, işi gözünüzde büyüttükçe büyütüyor, elinizdeki işin bütününü göz önüne aldığınız için başlamak yerine bitirmek üzerine kafa yoruyorsunuz. Başlamadığınız bir şeyi bitirmeyi hayal etmek elbette göz korkutur. Çözüm, işin başlayabileceğiniz bir yerini bulmakta yatıyor. Küçük de olsa bir adım atmak, on dakika da olsa o işin başına geçmek geri kalanını tamamlamak için ihtiyacınız olan potansiyeli ortaya çıkaracaktır.

Bir başka önemli taktik de işi basitleştirebildiğiniz kadar basitleştirmek ve mümkün olduğunca somut hâle getirmektir. Hedeflerimiz üzerinde soyut düzeyde kafa yormak bizi bu hedeflerin o kadar da acil veya kaçınılmaz olmadığına inandırıyor. Hedeflerimiz veya sorumluluklarımızla ilgili daha somut fikirler ve planlar ise vakitlice harekete geçmemizi sağlıyor. Başka bir deyişle, elinizde daha somut planlar olursa bir an önce başlamanız da kolaylaşacaktır. Örneğin ezber yapmak istiyorsunuz ama bunu gözünüzde çok büyüttüğünüz için bir türlü başlayamıyorsunuz. Başlamanızı sağlayacak ezber kartları hazırlayıp görebileceğiniz yerlere asabilirsiniz. Veya uyumak üzere yatağa girerken telefonla uğraşmayı bırakıp kitap okuya-

rak uyumak istiyor ama bu alışkanlık için çaba göstermeyi hep erteliyorsanız yatağınızın üzerine bir kitap bırakın ve odanıza girdiğinizde telefonunuzu yataktan uzak bir yere koyun. Evinizde bazı düzenlemeler yapmanız gerekiyor ama bir türlü başlayamıyorsanız başlamadığınız takdirde işlerin daha da karışacağını öngörmek, evinizi zihninizde daha dağınık, karmaşık bir durumda hayal etmek işe başlama ihtimalinizi artırabilir.

Yapmanız gereken iş size çok zor geliyorsa en azını yaparak başlayabilirsiniz. Yine ev üzerinden örnek verecek olursak; uzun zamandır düzenlemek istediğiniz evinizi düzenlemeye bir türlü başlayamıyorsanız hemen yarın en azından yalnızca bir çorap çekmecesindeki çorapları ayıklayıp düzenlemek de bir başlangıçtır. Yaptığınız bu işi basit veya az görmeyin. Unutmayın ki başlayarak aslında en önemli eşiği geçmiş oldunuz. Hiç başlamazsanız tıkanıp kalmayı garantilemiş olursunuz. Bunu yapmanız gereken her şey için düşünün ve zihninizden hiç çıkarmayın. Başlamadığınız her iş sizin ilerleme yolunuzu tıkayacak bir engeldir.

MÜSLÜMAN KADIN ÖMRÜNÜ PLANLIYOR

Bundan birkaç yıl önce nasıl daha iyi plan-program yapabilirim üzerine araştırmalar yaparken Ryder Carroll'un geliştirdiği *bullet journal* isimli metotla karşılaştım. *Bullet journal* metodu esasen dijitalden sıyrılıp analog bir kullanım imkânı sunuyor bize. Yazının sınırsız kullanım imkânını ve iyileştirici, düşündürücü, detaylandırıcı avantajlarını kullanmış oluyoruz böylece. Yazmak süreci yönetmemize, daha iyi düşünmemize, ölçüp taramamıza ve odaklanmamıza vesile olur. Dijital dünya ise dikkatimizin dağılmasına daha çok kapı açar. Yazar, ısrarla dijital ortamda değil kalem-kâğıt ile plan-program yapmamızı tavsiye ediyor. Ben "plan yapın da nasıl yaparsanız yapın" mantığında, daha yumuşak çizgilere sahip biriyim bu konuda. Her iki sistemde de ajanda tutmuş biri olarak benim gönlüm de kalem-kâğıt ile daha özgür şekilde plan yapmaktan yana. Bunun ne kadar rahatlatıcı ve özgün olduğunu tecrübe edenler bilir. Asla unutmayacağımızı düşündüğümüz şeyleri dahi çok çabuk unuturuz. Bu yüzden yazmak -özellikle de elle yazmak- geliştirici ve kalıcıdır; her anlamda.

Yazmanın Gücü

Yazmak sayesinde neyin neden önemli olduğunu belirleyip sonra bunları en iyi şekilde nasıl yöneteceğinizi bulup çıkarmanızı sağlayacak bir yöntem elde etmiş olursunuz.

Plan ve programlarımızı yazıya döktüğümüz takdirde karşımıza deneyimlerimizden bir şeyler öğrenme fırsatı çıkar.

Neler işe yaramış, neler yaramamış, bunlar bize kendimizi nasıl hissettirmiş, sonraki adımlarda daha iyi olmak için neler yapmalıyız ya da yapmamalıyız gibi birçok detayı elde etmiş oluruz ve bu vesileyle daha emin adımlarla ilerleriz, hedeflerimize daha kısa sürede ulaşma imkânı doğar. Plan yapmak ve bunu yazıya dökmek sayesinde anlamlıyı anlamsız olandan, önemliyi önemsiz olandan, öncelikliyi ertelenebilir olandan ayırma yetimizi geliştiririz.

Bir fikri, hedefi, planı yazıya dökmek düşüncelerimizi yakalamamızı ve onları incelememizi sağlar. Hayatlarımız üzerindeki kontrolü ele almanın ilk adımı aslında budur. Zihnimizdeki dağınıklıktan sıyrılıp yazının rahatlatıcı etkisine geçiş yapmak...

Bazen başlamanın en zor kısmı nereden başlanacağını belirlemektir. Hedeflerinizi, projelerinizi, görevlerinizi izlemeye, hatta belki organize olmaya nereden başlayacağınızı bilmiyor olabilirsiniz. Eğer durum böyleyse başlamanın en kolay yolu, düşüncelerinizi kâğıda dökme alışkanlığı edinmektir. Düşünceler hedeflerimizin, umutlarımızın, hayallerimizin kaynağıdır. Herhangi bir girişimi başlatma-

nın en kolay yolu düşünceleri aklımızdan çıkarıp karşımıza almak ve onları kâğıt üzerinde düzenlemektir. Bunu yaptığınızda başlama işini geride bırakıp başka bir aşamaya geçtiğinizi idrak edersiniz.

Bu aynı zamanda zihnimizde fazla kurguladığımız şeylerin kâğıda döküldüğü takdirde aslında o kadar büyük ya da karmaşık olmadığını görme imkânı sunar bize. Sakince düşünüp ideallerimizi gözümüzün önüne serdiğimizde daha sağlam ilerleme fırsatı elde etmiş oluruz.

Hayatımız verim ya da verimsizlik, zafer ya da kayıp mevsimleri hâlinde sürer... Her mevsim, gereksinimlerimizin değiştiğine tanık olur, yaşar, öğrenir ve uyum sağlarız. Başlamak her zaman vardır. Bitti dediğinde başlarsın, yorulduğunda başlarsın, dinlendiğinde başlarsın. Kalkmak, yeniden doğrulmak, yaprak dökmek, mevsim değiştirmek başarabilmek için gereklidir.

ZİHİNSEL DÖKÜM

Üzerinde Çalıştıklarım	Üzerinde Çalışmam Gerekenler	Üzerinde Çalışmak İstediklerim
Ev okulu	Kaynak eser belirlemek	Ders grubuma yeni içerikler
Kişisel gelişim	Kitap yazma konusunda ilerleme kaydetmek	Ev yaşamı
Sosyal medya	Mektebin yeni dönem hazırlığı	Aile faaliyetleri
Pratik yaşam/ düzen vb.	İlim yolculuğu atölyesi	Yeni bir ders serisine başlamak

Plan-program yapmanın inceliklerine girmeden önce bir zihinsel döküm tablosu hazırlamamız gerekli. Yukarıdaki tabloyu örnek olması maksadıyla hazırladım. Tablonun boş hâlini kendi çalışmalarınız üzerinden değerlendirerek doldurmanızı rica ediyorum.

Tıpkı bir dolabı düzenlerken yaptığımız gibi neyin kalıp neyin gideceğine karar verebilmek ve ideal bir düzenleme yapabilmek için önce her şeyi dışarı çıkarmamız gerekir. Bu tabloyu hazırladığımızda da zihnimizdeki her şeyi gözümüzün görebileceği bir yere çıkarmış oluruz. Zihin tablosu hazırlamak, bizim karar yorgunluğundan kurtulmak için atacağımız önemli ilk adımdır. Böylece üstümüzde yük oluşturan seçenekler yığınının altından çıkıp onlarla aramıza mesafe koymuş oluruz. Bir sürü plan, düşünce, yarım kalmış işler, yapmak istediğimiz programlar ve benzeri her şeyi bir kâğıda dökmek hem bizi karar yorgunluğundan kurtarır hem de zihnimizin ne kadar karmaşık olduğunu kâğıt üzerinde görme fırsatı sunar.

Zihin tablonuzu oluştururken;

- İlk sütuna hâlihazırda çalışmakta olduğunuz şeyleri yazın.
- İkinci sütuna çalışmanız gereken işleri yazın.
- Son sütuna ise çalışmayı istediğiniz/hedeflediğiniz şeyleri yazın.

Yazdığınız şeyler kısa, net, anlaşılır biçimde olsun. Burada aslında kendi gidişatınızı görmenizi sağlayacak bir döküm oluşturmuş oluyorsunuz.

Bu dökümü oluşturmak için kendinize zaman tanıyın ve derinlere inin, acele etmeyin. Bununla kastettiğim şey uzun uzun düşünmeniz, zihninizin her tarafındaki sizi işgal eden tüm işleri gözünüzün önüne sermeniz. Hayatınızın her alanını ince ince düşünüp gözden geçirin.

Sonuç Değerlendirmesi

Oluşturduğunuz bu döküm, yakın zamanda planınıza ve enerjinize nasıl yatırım yaptığınıza dair net bir çerçeve koyar önünüze. Hayatınızın karmaşasına kuş bakışı bir göz atmanızı sağlar. Aslında bu, seçimlerinizin ve yönelimlerinizin bir haritasıdır.

Sonraki adımımız ise -bunu çok kritik buluyorum- tabloya yazdıklarımızın hangilerinin yapmaya değer olduğunu belirlemek.

Yaptığımız ya da yapmamız gereken işlerle öyle meşgulüz, hayatı o kadar hızlı yaşıyoruz ki onlarla neden uğraştığımızı ya da önemli mi önemsiz mi, gerekli mi gereksiz mi diye kendimize sormayı çoğu zaman unutuyoruz. Kendimize gereksiz sorumluluklar yüklüyor ve genellikle bunun farkında bile olmuyoruz. İşte bu zihinsel döküm tablosu, bize resmi biraz uzaktan seyredip 'neden' diye sorma fırsatı sunuyor. Bu soru, hayatımızı şekillendirebilmek için çok önemlidir aslında.

Şimdi resme uzaktan bakmaya devam edip kendinize şu soruları sorun:

Bu önemli mi? (Siz ya da sorumlu olduğunuz bir/ler/i için.)

Bu yaşamsal mı?

Bu benim veya sorumluk alanımda olan kişiler için şu anda gerekli mi?

Bu benim veya sorumluk alanımda olan kişiler için şu anda öncelikli mi?

Önemli ve öncelikli ayrımı yapmak bazen kişi için zor olabilir, bu yüzden meseleyi daha açık hâle getirme ihtiyacı doğabilir. Mesela çamaşır yıkamak önemli bir görev değildir ancak kirli sepetinizde artık bir dağ oluşmaya başladığında çamaşır yıkamak önemli olmasa da öncelikli hâle gelebilir. Aynı şekilde dışarı çıkmak sizin için çok önemli bir faaliyet olmayabilir ama çocuklarınız her gün bu rutine ihtiyaç duyduğu için dışarı çıkmak sizin için öncelikli hâle gelebilir. Demem o ki öncelik ve gerekliliği belirleyen şey, bir faaliyet veya işin kapsamı değil, sizin şahsî hayatınızdaki yeridir. Toplumun geneline göre çok önemli olan bir şey sizi hiç alakadar etmiyor olabilir, tam tersi de düşünülebilir. Hepimizin hayatı, şartları, ihtiyaçları biricik ve bu noktada daha kişisel adımlar atmamız gerekir. Bahsettiğim bu sorular doğrultusunda öncelik, önemlilik, gereklilik ayrımı yapmak günlerinizi isabetli planlamak için ilk ve en önemli adımdır. Bunun üzerinde uzun uzun düşünmenizi tavsiye ediyorum.

Değerlendirme kısmına gelecek olursak:

Bu sorulara olumlu anlamda cevap oluşturmayan her şey dikkat dağınıklığına ve vakit/enerji israfına sebep olur. Aynı zamanda hayatımıza kattığı değer en azından şu an için çok az ile hiç arasındadır. Önemli ve yaşamsal olmayanların üstünü çizin gitsin. Öncelikli veya gerekli olmayanları ise sonraki uzun vadeli süreçlerde değerlendirmek üzere erteleyin. Bu tablo önünüzde hep duracak, ekleme-çıkarmalar yapmanız gerekecek. Bir iş veya hedef bir yıl içinde sizin için gerekli olmayabilir ancak önümüzdeki beş yıllık hedefleriniz arasında olabilir. Bundan dolayı öncelikli ve gerekli olmayanları tamamen silip atın demiyorum. Bu kategorideki iş ve hedefler daha sonra şekillendi-

rilmek üzere ömürlük planlarınız arasında kalmaya devam edebilirler.

Plan-Program Yaparken Kalem Kullanmak Çok Önemli mi?

Bu sorunun cevabını el yazısıyla ve kâğıt-kalem kullanarak plan yapmanın avantajlarını sayarak vermek istiyorum. Neticesinde kalem kullanmanın büyük fark oluşturduğuna ikna olacağınızı tahmin ediyorum.

- Defter kullanmak size dikkat dağınıklığından arınmış, kendinizi daha iyi tanıyabileceğiniz bir kişisel alan açar. Defter kullanmayı tavsiye etmemin nedenlerinden biri de dijital dünya ile bağımızı koparması ve böylelikle daha az dikkat dağıtıcıya maruz kalıp daha fazla içimize dönük çalışmamıza olanak sağlıyor olması. Dijital bir takip uygulaması hatta hazır bir planlayıcı dahi kullandığınızda onların belirlediği sınırlar çerçevesinde ilerlemek durumunda kalırsınız. Kendiniz için en ideal ajandayı oluşturduğunuzda ise -bunun detaylarını ilerleyen sayfalarda uzun uzun anlatacağım- uçsuz bucaksız özgürsünüzdür. Tamamen kendi tercihlerinize dayalı, sınırlı sayfa sayılarına mecbur olmadan istediğiniz gibi plan-program yapabilirsiniz.
- Defterimiz bize düşünebileceğimiz, kendimizi görebileceğimiz, süreç oluşturup yönetebileceğimiz, zihinsel ve samimi bir sığınak sağlar. İnsanın duyduklarını, bildiklerini, öğrendiklerini, gördüklerini, tecrübelerini, hislerini, zihnindeki düşünceleri, he-

deflerini, planlarını, başarılarını, başarısızlıklarını, kendini muhasebe etmesini ve daha birçok şeyi kendi cümleleriyle ve kendi istediği biçimde kâğıda dökmesi kadar güzel çok az şey vardır diye düşünüyorum.

- Defter kullanmaya teşvik etmemin sebeplerinden bir tanesi de defter kullanırken olabildiğince esnek davranabilmemizdir. Yazı tipi, kalem rengi, defter şekli, defteri süslemek, not kâğıtları kullanmak, istediğimiz yere istediğimiz şeyi yazmak ve her an elimizin altında olması defteri benim için cazip kılan şeylerden sadece birkaçı. Bullet journal tutmak birçok insan için artık bir hobiye dönüşmüş durumda. Bullet journal'ınızı oluşturduğunuz süreçte planlarınızı şekillendirirken bir yandan özgürce kendinizi yansıtabildiğiniz rahatlatıcı vakitler geçirmiş olursunuz. Defterlerin işlevsellikleri sahiplerinin hayal gücü kadardır. Aksi de düşünülebilir; hazır planlayıcılar kendinizi yetersiz hissetmenize sebep olabilir veya kaleme, yazıya, süslemeye pek merakınız yoktur. Üstünkörü yazdığınız ama özgürce kendiniz yazabildiğiniz bir plan-program derlemesi de avantajdır.
- Siz ne yazarsanız, ne yaparsanız, nasıl şekillendirirseniz defteriniz ona dönüşür. Her gün, her sabah sizi yepyeni, bembeyaz bir sayfa karşılar. Kendinizi görebileceğiniz, değişim ve gelişiminizi, başarınızı veya başarısızlığınızı analiz edebileceğiniz, yepyeni günü rahatça planlayabileceğiniz bir eseriniz vardır.

- Defteriniz sizinle beraber büyük bir değişim geçirir. Oluşturduğunuz defterde geçmiş zamanlara göz attığınızda önceden yazmış olduğunuz detaylı bilgileri bir yıl sonra yazmadığınızı, önceden hedef olarak koyduğunuz şeyleri şimdi gözü kapalı yapabildiğinizi ya da önceden neden başarısız olduğunuzu düşündüğünüz şeyleri şimdi nasıl başarabildiğinizi görmüş olursunuz. Sözün özü, dönüp geriye baktığınızda defteriniz size aslında ne kadar büyüdüğünüzü, nasıl ilerleme kaydettiğinizi, ne denli geliştiğinizi görme imkânı sunar.
- Yazmak sayesinde bilgi ve tecrübelerimizi kayda geçerek kazanımlarımızdan oluşan, ileride başvurabileceğimiz çok kıymetli bir arşiv oluşturmuş oluruz.
- Yazmak sayesinde hatalarımızı gözden geçirip onlardan çıkarımlar yaparız. Üç ay üst üste hedef olarak belirleyip geçen üç aya rağmen hâlâ yap(a) madığımız herhangi bir işin neden ve nasıllarını sorgulama imkânımız oluşur. Yanlışlarımızı, eksiklerimizi, uçuk hedeflerimizi de bu sayede görürüz.
- Hatalarımızı ya da başarılarımızı gözden geçirmek, yolumuzu çizerken bize sürekli bir iç muhasebe, rehberlik ve motivasyon sağlayabilir.

Planlamaya Başlarken

Hedeflerinizi tuttuğunuz materyal bir yapılacaklar listesi, günlük, planlayıcı ya da bunların hepsi olabilir. Hedeflerimizi yazmanın her parçası gününüzü düzenlemek,

sonraki haftayı, sonraki ayı planlamak, uzun soluklu bir hedefi takip etmek gibi birçok işleve sahiptir.

Kendi ajandanızı oluştururken karşınıza çıkan en avantajlı yollardan bir tanesi de kişiselleştirilmiş ajandanın size özel gereksinimleri karşılamasını sağlayacak şekilde tasarlama serbestliğine sahip olmanızdır. Bu esneklik, ihtiyaç ve sorumluluklarınız zaman içinde değiştikçe hedef ve planlarınızı tamamen kaldırıp atmak yerine değişikliği sürdürmenize olanak tanır. Başka bir deyişle siz değişim gösterdikçe ajandanızın işlevi ve yapısı da değişim gösterir. Bu özgürlüğün tadına bir kere vardığınızda, kendi ajandanızı oluşturmanın işlevselliğini deneyimlediğinizde plan yapmak ve hedefler doğrultusunda ilerlemek artık sizin hayatınızın bir parçası hâline gelecek ve bunun için ekstra çaba harcamanıza gerek kalmayacak.

Planlama ile alakalı tavsiyelere geçmeden önce şunu ifade etmek isterim ki burada size sunduğum içerikler sadece tavsiyeden ibarettir. Sizin hayatınızı ve çalışmalarınızı kolaylaştırıp düzen sağlayacak olanları alarak işinize yaramayacağını düşündüğünüz maddeleri kenara koyabilirsiniz. Önerdiğim her şeyi yapmak zorunda değilsiniz ama en azından denemek için bir şans verebilirsiniz. Tavsiyelerim çok yönlü olması sebebiyle herhangi biri sizce farklı ya da uzak görünüyor olsa bile diğerlerini değerlendirip hayatınıza uyarlayabileceğiniz başka bir metot bulabilirsiniz.

Ne tür beklentilerle yahut ne kadar gelişmek isteyerek bu kitabı elinize aldığınız da çok önemli. Sınırsız bir kaynaktan su doldurmaya beş litrelik bir şişeyle gidersek elimizde sadece beş litre su olur. Elimizdeki suyun azlığı için

kaynağı sebep gösteremeyiz. Kaplarımız ne kadar büyük olursa aldıklarımız da o kadar fazla olacaktır. Bu yüzden bilhassa bu kısımdan itibaren sizi ileriye taşıyacak değişim ve gelişim için çaba göstererek, niyetinizi tazeleyerek ilerlemenizi tavsiye edebilirim.

Başlamayı Kolaylaştırmak

Basit bir alışkanlık sadece birkaç saniye içinde tamamlanabilir ama aynı zamanda sonrasındaki dakikalar ya da saatler boyunca atacağınız adımları biçimlendirme gücüne de sahiptir. Alışkanlıklar sizi bir yola sevk eder ve daha ne olduğunu anlamadan kendinizi bir sonraki davranışa doğru ilerlerken bulursunuz. Eşinize eve gelirken ekmek alması için mesaj atmak üzere sadece bir dakikalığına telefonu elinize almışken bir de bakarsınız ki yirmi dakikadır ekrana takılı kalmışsınız. Bunun temelinde telefonu elinize aldığınızda ona takılı kalma alışkanlığı yatar.

Her akşam genellikle 21.30 civarı akşamımın geri kalanını şekillendiren kısa bir an yaşanır. Çocukları uyutup odadan çıkar, mutfağa gidip bir çay veya kahve alırım. Ardından masama gelir ve çalışacağım materyalleri gözden geçiririm. Buradaki kısa hazırlık benim çalışmaya başlıyor olacağıma dair bir işarettir. Bilinçli olarak beynime bu sinyali veririm. Çayımı veya kahvemi alıp masama geçtiğimde çalışacağımı bilirim. Bunu izleyecek her şey, ilk adımı attıktan sonra çok daha kolay gelir.

Her gün bu örneğe benzer çok büyük bir etki oluşturan birçok an yaşanır. Bu küçük tercihlere karar anları diyebiliriz.

- Oturmak ile iş yapmak arasında karar verdiğimiz an.
- Çocuğunuzu uyuttuktan sonra masa başına geçmek ile kanepede TV karşısına geçmek arasında karar verdiğimiz an.
- Bilgisayar açmak ile elimize bir kitap almak arasında karar verdiğimiz an.
- Yatağa girdiğimizde başımızı yastığa koymak ile telefonu elimize almak arasında karar verdiğimiz an.

Bu seçimler birer yol ayrımıdır ve bu yol ayrımları, farkında olmadan alışkanlıklarımızı şekillendirir.

İyi bir gün ile kötü bir gün arasındaki fark genellikle karar anlarında yapılan birkaç üretken ve sağlıklı tercihe bağlıdır. Her biri yol ayrımı gibidir ve bu tercihler gün içinde üst üste binerek nihayetinde çok farklı sonuçlara yol açabilir. İyi tercihlerin yoğunlukta olması iyi bir gün geçirmeniz anlamına gelirken kötü tercihlerin yoğunlukta olduğu bir gün de iyi gitmeyen bir gün geçirdiğiniz anlamına gelir. Her gün pek çok farklı andan oluşuyor ama gireceğiniz yolu aslında alışkanlıklarınıza dayalı tercihleriniz belirler. Bu küçük tercihler üst üste biner ve her biri bir sonraki zaman dilimini nasıl geçireceğinizi tayin eder.

Alışkanlıklar Son Nokta Değil, Giriş Noktasıdır

Rutinin başlangıcı çalışma masanızda okuduğunuz kitap değil, mutfaktan aldığınız bir kahvedir aslında. En sık aldığım sorulardan biri, neredeyse her gün çalışmaya nasıl vakit ayırdığımdır. İnsanlar buna ciddi anlamda hayret

ediyorlar. Ben ise bu hayrete şaşırıyor ve sorunun net bir cevabını bulamıyorum açıkçası. Bu, benim için çok uzun bir süreçti. Bu süreç boyunca tercihlerim yolumu şekillendirdi. Bunun neticesinde de bazı şeyler benim için birer rutin, alışkanlık, hayat tarzına dönüştü. Bunları yapmak için -istisnalar hariç- kendimi zorlamam gerekmiyor, benim hayatımın içeriği bu. Başında böyle değildi ama. Değişim kararı verdiğim zamanlardan itibaren sürekli olarak yol ayrımlarında bilinçli tercihlerle yönümü belirledim. Uyku mu, ders mi? Yatmak mı, evi toplamak mı? Mutfakta gereksiz vakit geçirmek mi, kitap okumak mı? YouTube'da gezinmek mi, kişisel gelişimime katkı sağlayacak bir şeyle meşgul olmak mı?

Bu tercihler yolun başında her seferinde üzerine düşünüp bilinçli kararlar vermek zorunda olduğum ayrımlardı. Zamanla bunlar alışkanlık hâline geldikten sonra her seferinde düşünmeme gerek kalmadı. Bir kahve almak, yataktan kalkmak, telefonumun 'rahatsız etme' modunu aktifleştirmek; sonrasını rahatça devam ettirebilmem için küçük ama yeterli adımlardı. Alışkanlıklar son nokta değil, giriş noktasıdır. Giriş noktasında uzun süre ısrarla çalıştıktan sonra ve yaptığım planlar doğrultusunda edindiğim alışkanlıklar hayatımın bir parçası hâline geldiğinde onlara başlamak için 2-3 dakika bana yetti. Tekrarlamam gerekir ki bu bir süreç; hem de başta hiç olmayacak ya da zormuş gibi görünmesine rağmen ısrarla çalışıldığı takdirde olumlu sonuçlar alacağınıza sizi temin edebileceğim bir süreç. Küçük adımlarla büyük hedeflere başlangıçlar yapın, devamı daha kolay gelecektir. Şimdi örnek bir küçük adım atarak planlayıcı oluşturmanın detaylarına değinebiliriz.

Kendi Planlayıcımızı Oluşturalım

Günümüzde plan ve program yapabilmek için belki de sayısız alternatif bulunuyor. Bilhassa kişisel çalışmayı sevenler için hazır planlayıcılar çok işlevsel olmayabiliyor. Bazı ajandalar akademik ve bu sebeple oldukça resmî, bazıları daha özgürce tasarımlanmış ve bu sebeple yeteri kadar ciddi değil, bazıları da çok detaylı ve bu sebeple kullanıcıyı yetersizlik hissine sürüklüyor...

Bu ve buna benzer birkaç sebepten dolayı dört yıl önce planlayıcımı kendim tasarlamaya karar verdim. Bunu yapmak hayatımdaki en doğru adımlardan bir tanesiydi. Eş, anne, ev hanımı, ilim talebesi, sosyal ilişkileri aktif biri olarak hazır planlayıcılar tüm bu alanlarda istediğim genişlikte plan yapmamı engelliyor ve hazır planlayıcıların sunduğu alanlar benim için yetersiz kalıyordu. Bütün bunlar sebebiyle kolları sıvadım ve kendime tamamen kişisel çalışabileceğim bir planlayıcı oluşturmaya başladım. Bu amaca hizmet eden Bullet Journal isimli noktalı defterler satılıyor. Bu defterden bir adet edindim ve yola koyuldum. Bunun ne kadar özgür bir çalışma sistemi sunduğunu ancak tecrübe edenler anlayabilir. Şunu söyleyebilirim ki planlayıcımı kendim tasarlamak, birçok role büründüğüm bu hayatta farklı alanlarda en verimli şekilde çalışmama kapı araladı ve çalışmalarımı daha sistemli bir şekilde ilerletmemi sağladı. BuJo'dan önce ve sonra diye bir ayrım oldu plan programlarımda, öncesine göre epey iyi ve hızlı ilerlemeler kaydettim.

Özellikle bir ev hanımı için tahmin edersiniz ki evin işlerini yoluna koymak ve daha önemlisi bu işleri belli bir

düzen dâhilinde ilerletmek oldukça karmaşık bir şeydir. Kullandığım hazır planlayıcıların hiçbirinde bir kadının ev işlerini planlamak için kullanabileceği alanlar yoktu. Kendi ajandamı hazırladığımdaysa tüm işlerimi planlayabilmek için istediğim kadar alan ayırabilmek beni mental olarak hafifletti. Kâğıda özgürce dökebildiğim irili ufaklı her iş zihnimin kapasitesini yükseltti çünkü yapmam gerekenleri ve yapmak istediklerimi zihnimde tutmaya çalışmak yorucu bir işti, her şeyi iki kapak arasında tutmak ise daha rahat biri olmamı sağladı.

Gelin beraber kendi hazırladığım ajandanın detaylarını inceleyelim.

11.06 Pazar

☑ Ütü yap

☒ Yeni kitabı belirle

➔ Manav listesi hazırla

❍ 18.00 Çocuksuz anne saati

Ω Canlı dersi unutma

Fırsat Bulursan

Öğlen yeni kitaba başla (1 Pomodoro)

Çocuklarla yürüyüşe çık

Buzdolabını düzenle

☐ Akşam

☐ 21.30 canlı ders

☐ Mülk suresi ve me'surat

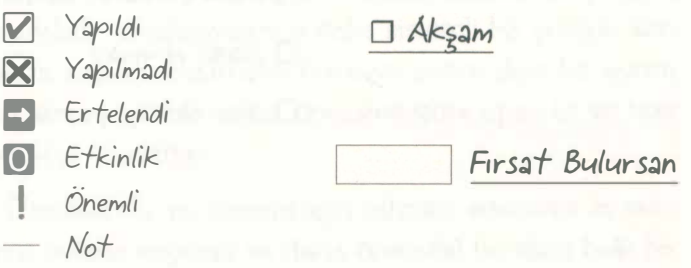
☐ Hadis okuması

☐ Yeni haftayı planla

Günlük planlarımızı yazarken kullandığımız her sembol, yaptığımız işi kategorize edecek bir işaretle eşleştirilir. Bu sembolleri sadece bir anlam ifade ettikleri için değil aynı zamanda görev ve hedefleri kısa cümlelere indirgerken en değerli görevi aralarından seçme fırsatı sunduğu için de kullanırız.

Görevlerimizi mümkün olduğunca kısa ama anlam kaybına da uğramayacak kadar yeterli şekilde not etmeyi alışkanlık hâline getirmeliyiz. Örneğin ne "temizlik" kadar kısa bir görev yazalım ne de "yatak odasında yatağın ve beşiğin altı süpürülecek, yerler silinecek, gardırop, şifonyer ve komidinin altları alınacak" kadar uzun bir cümle yazalım. İkisinin arasında, hem anlayacağımız kadar açık hem de yazıyı çok meşgul etmeyecek bir cümle tarzı seçelim. Bu uygulama aslında zamanla alışkanlık hâline gelebilecek bir durumdur. Başlarda neyi, nasıl, hangi cümlelerle yazacağınıza karar veremiyor ya da karar vermekte zorlanıyor olabilirsiniz. Bana en çok gelen sorulardan biri bu: "Planlayıcım var ama ne yazacağımı, nasıl yazacağımı bilmiyorum." Sunduğum yöntemleri deneyerek zamanla kendiniz için en ideal olanı bulacaksınızdır.

Şimdi planlayıcımın günlük planlar bölümünde kullandığım simgelere bir göz atalım:



Bunları açıklamaya geçmeden önce şunu da belirtmek isterim ki bu simgeler tamamen kişisel tercihlerden oluşuyor. Siz farklı simgeler de kullanabilirsiniz. Ben ajandamı planlamaya başladığımdan beri bu simgeleri kullandığım için gösterdiğim örnekleri benimsedim ve dolayısıyla örnek olarak bunları verdim. Şu da var ki kullandığım simgeler hangi amaca hizmet ettiğini kolayca ifade ediyor ve bu yüzden işimi kolaylaştırıyor.

Ajandanızı kişisel olarak planlayacağınız zaman dikkat etmeniz gereken şeylerden bir tanesi kullandığınız tüm tasarımların, tabloların, işaretlerin en pratik yoldan anlayacağınız ve daha kestirme çalışacağınız detaylardan oluşmasıdır. Ne kadar karmaşık bir düzene giderseniz ve ne kadar özen gerektiren detaylar üzerinde durursanız işleriniz o kadar yavaşlar. Bu yüzden kendi anlayacağınız ve size en pratik gelen yöntem neyse o şekilde tasarımlar yapmanızı tavsiye ederim. Aksini yapıp üzerinde çok fazla düşündüğünüzde, sizi yoracak işaretler, tablolar, simgeler kullandığınızda bir süre sonra plan yapmak size bir külfet gibi görünmeye başlar ve planlamaya dair hevesiniz kaçabilir. Bu hataya düşmemek için özellikle ilk başladığınız süreçte daha basit, sizi yormayacak düzenlemeler yapmayı öneririm. Ama ben zaten böyle şeylerle uğraşmayı seviyorum, özendiğim şeyler bana çok daha tatlı görünüyor, vakit harcadığım için daha çok önemserim diyorsanız tabii ki daha sistematik çalışabilirsiniz. Bu tamamen tercih meselesi; düştüğüm dipnot üşenenler ve bu konuda acemi olanlar için.

Gelelim işaretlerin açıklamasına:

O gün için planladığınız ve gerçekleştirdiğiniz işlerin yapıldığına dair tik işareti (✓) ile bir belirteç ekliyorsunuz.

Yapamadığınız işlere **X** koyuyorsunuz.

Bilinçli olarak ertelediğiniz işleri → simgesiyle işaretliyorsunuz.

O güne dair planladığınız bir faaliyet varsa bunu ufak bir daireyle belirleyebilirsiniz. Örnekte de gördüğünüz gibi o gün yapılacak bir arkadaş buluşması, ortak bir ders, ailece yapacağınız bir faaliyet ve benzeri şeyler olabilir.

O gün için en önemli olan ve ertelenmesi mümkün olmayan görevi ünlem (!) işaretiyle belirtebilirsiniz. Bu simgeyi tutumlu kullanın çünkü her şey öncelikli hâle gelirse hiçbir şeyin önceliği kalmaz.

Tire (–) simgesiyle de ajandama hızlı bir not bölümü eklemiş oluyorum. O güne ya da sonraki güne dair yapacağım birkaç işi kendime genel bir hatırlatma olarak not düşüyorum.

Ajandamın günlük bölümünde benim için en kıymetli iki alana gelecek olursak; bunlar 'fırsat bulursan' ve 'akşam' başlıkları. Bu başlıkları benim için çok faydalı olmaları sebebiyle biraz daha detaylandırmak istiyorum.

'Fırsat bulursan' başlığına gün içinde yapmayı planladığım önemli, öncelikli ve gerekli işler haricinde kalan ama yine de yakın zamanda yaptığım takdirde iyi olacak ya da mesela bir hafta içinde yapmam gereken işlerimden birkaçını yazıyorum. Bunu yapmak beni hem kapasitemi

aşan işlere yetişme telaşından kurtarıyor hem de bu başlıkta yapabildiğim bir hedef olursa günlük olarak mevcut işlerimden fazlasını yapabildiğim için kendimi daha iyi hissediyorum. Çünkü bu başlık altında yazdığım şeyler o gün içerisinde yapmayı hedeflediğim işler haricinde eğer enerjim, vaktim, fırsatım kalırsa yapmayı hedeflediğim ekstra işlerim. Örneğin kurutma makinesini temizlemek benim için bugün aciliyetli bir iş değil ancak yakın zamanda yapmam gereken bir iş. Bu hedefi gerçekleştirene kadar her gün 'fırsat bulursan' başlığına ekliyorum. Dikkat ederseniz aslında bu zaten yapmam gereken bir iş ama ben bilinçaltıma minik bir algı yaparak hâlihazırda yapmam gereken işi ekstra bir görevmiş gibi işleyip bu işi yaptıktan sonra sanki hiç planda yokmuş gibi kendimi mutlu ediyorum. İşten mutluluk olur mu diyebilirsiniz ancak şahsen ben anneliğimi, eşliğimi, ev hanımlığımı, kişisel gelişimimi ve ilim talebeliğimi kendi kapasitem dâhilinde ne kadar ideal hâle getirirsem o kadar iyi, faydalı ve huzurlu bir birey oluyorum. Günlük işlerimi tamamlayıp fırsat bulduğumda bu işi yaparsam kendimi çok takdir ediyorum çünkü sınırlarımı aşmış, kapasitemi zorlamış ve yakın zaman içinde yapmam gereken bir işi aradan çıkarmış olmanın rahatlığını yaşamış oluyorum.

Böyle durumlarda her zaman sesli olarak kendimi övüyorum. Gün sonunda "çok iyi bir iş çıkardın; evine baktın, çocuklarınla ilgilendin, kendine zaman ayırdın, ailenle güzel vakit geçirdin, bugün çok iyi idare ettin, olumsuzluklar da oldu ama yine de üstesinden geldin, şükrettin, isyan etmedin, duygularını kontrol ettin..." diyerek kendimi motive etmeyi hiçbir zaman ihmal etmiyorum. Kimse-

den takdir beklemiyorum, hayatıma dair her şeyi kendim ve kendimle bağlantılı herkes için yapıyorum ve Rabbim niyetimi biliyor, benim çabamı görüyor düsturuyla ilerliyorum. Ben iyi olursam iyiliğim çevreme de yansıyacak. Rahat ve mutlu kadın; mutlu çocuklar, mutlu eş, mutlu arkadaş çevresi ve mutlu bir ev demek bana göre...

Hatta yeri gelmişken söylemek isterim ki arkadaşlarımızla sohbet ettiğimiz bir WhatsApp grubumuz var. Bu grupta bazen herkes gün içinde yapmayı planladığı şeylerin listesini atıyor. Kimisi dağınık mutfağını kimisi dağılmış çekmecesinin fotoğrafını atıyor. "Kızlar, bugün ben şunu şunu yapacağım, bana eşlik eden var mı" diye kendine yoldaş arıyor. Sonrasında gün sonunda herkes yaptığı işi atsın da birbirimizi motive edelim diye anlaşıyoruz. Bu o kadar tatlı oluyor ki anlatamam. Mutfakların dağınık, odaların karmaşık, çekmecelerin öncesi/sonrası hâllerini birbirimize atıyoruz. Telefonda oluşturduğumuz basit bir görev listesinin tamamının ya da çoğunun bitmiş olduğunu gün sonunda birbirimize atarak, "bravo, bugün çok güzel işler başardın" diyerek birbirimize destek olmak kendimizi çok iyi hissettiriyor. Arkadaşlarınızla bu tür gruplar oluşturup sizin için zor ya da sıkıcı görünen bazı görevleri beraber yaparak ilerlemenin bereketiyle daha teşvik edici hâle getirebilirsiniz.

Böyle şeyleri topluluk içerisinde yapmaktan hoşlanmıyorsanız neler başardığınızı somut bir şekilde görebilmek için WhatsApp'dan belli aralıklarla kendinize de bildirim gönderebilirsiniz. Her gün aynı işleri yapmak bizim için çok sıradan ya da yapılması mecburî şeylermiş gibi görünebiliyor çoğu zaman. Günlük olarak dağılan bir evi temiz-

leyip derli toplu hâle getirmek, her günün sonunda ertesi güne yaşanılabilir bir ev bırakmak, bunu her gün, her gece yapmak sıradan değil takdir edilmesi gereken bir iştir. Kendinizi takdir etmeyi, başka hiçbir ele ihtiyaç duymadan sırtınızı sıvazlamayı ihmal etmeyin ve yaptığınız hiçbir işi küçük veya basit görmeyin.

'Akşam' isimli başlık ise daha sakin ve telaşsız zaman dilimlerinde, kafa yorup odaklanarak masa başında yapmam gereken hedeflerimden oluşuyor. Tabloda verdiğim örnekte de görüyorsunuz ki oraya yazdığım maddeler ancak kendimle baş başa kaldığımda gerçekleştirebileceğim ve daha ziyade kendi kişisel amaçlarım doğrultusunda planladığım işler. Akşam diye ayrı bir başlık açmamın sebebi gün içerisinde bu işleri yapmaya fırsat bulamıyor oluşum ve çocuklar uyuduktan sonraki zaman dilimini kendim için özel kılma hissinin bana iyi gelmesi.

Gün içerisinde her şey yolunda gidiyorsa, o gün işlerim yoğun değilse ve enerji ile vakti bir arada bulduysam bir süre kişisel çalışabiliyorum ama yine de okumalarım dâhil olmak üzere fazla odaklanmam gereken işlerimi gündüz planlamayı tercih etmiyorum. Çocuğun birkaç dakika içinde uyanacağını, bir saat sonra yemek yapmam gerektiğini, bir buçuk saat sonra oğlumu okuldan almaya gideceğimi bilmek biraz diken üstünde hissettiriyor, bu da odağımı kısıtlıyor. Akşam çocuklar uyuduktan sonra kaygı seviyem azaldığı için iyi odaklanabiliyorum.

Gündüz çalışacaksam bile nispeten daha hafif şeyler tercih ediyorum; yarım saat kitap okumak gibi. Açık konuşmak gerekirse her gün akşam oluşturduğum o sessiz,

telaşsız zaman dilimini iple çekiyorum. Her akşam masa başına geçip kendim için hedeflediğim şeylere bir adım daha yaklaşmak, onca telaşa rağmen kendimi de geliştirme çabası göstermek benim için büyük bir haz. Köşeme çekilmiş, sanki tüm dünyanın sesini kısmış ve hedeflerimle baş başa kalmış o zaman dilimi hiç bitmeyecekmiş gibi geliyor, öyle özel ve biricik. Elbette bazen bu başlığa sadece dinlenmek ya da sadece eşimle zaman geçirmek gibi şeyleri de yazdığım oluyor. Benim için her şeyden önemlisi amaçladığım şeyi gerçekleştirebilmek. Bir akşamı hiçbir kaygı duymadan tamamen dinlenmeye ayırabildiğimde de kendimi takdir ediyorum. Bu akşam elimi hiçbir işe sürmeden sadece dinlenmek isteyip dinlenebildiysem bunu da başarı olarak değerlendiriyorum.

Buradaki kilit nokta, 'yapmayı hedeflediğimiz' şeyi gerçekleştirebilmek. Takdir edersiniz ki fazlasıyla koşturmacası olan birinin hayatında dinlenmek için koca bir akşamı ayırmak ve bunu kendini tamamen zamana bırakıp zihin bulanıklığı, vicdan azabı olmadan gerçekleştirmek pek kolay bir iş değil. Her ne hedeflediyseniz 'anda' olmak ve 'anda' kalmak başarması hakikaten zorlu bir görevdir. Bunu başarmak ise gerçek bir mutluluk...

Sizin daha yalnız kalabildiğiniz vakitler günün farklı zaman dilimlerinde gerçekleşiyorsa bu başlığı ona göre şekillendirebilirsiniz. Gecenin bir kısmı, ikindi vakti, seher vakti gibi. Örneğin bekâr biriyseniz ve gündüz ev halkından kimse evde olmuyorsa öğle vakitleri sizin için daha ideal olabilir. Ben en rahat akşamları çalışabildiğim için ajandamda sabit olarak akşam vakitlerini planladığım bir bölüm bulunduruyorum.

Planlayıcınıza Başlıklar Eklemek

Başlıklar esasen şu işlevlere hizmet eder:

-İçeriği tanımlar ve tarif ederler.

-Amacınızı netleştirme fırsatı sağlarlar.

-Yapılacak işleri daha kısa ve net biçimde görmenize yardımcı olurlar.

-Yapmanız gereken şeyleri kategorize ederek daha planlı bir şekilde çalışmanıza katkı sağlarlar.

-Farklı alanlardaki işlerinizi derli toplu görmenizi sağlarlar.

Oluşturacağınız başlık alışveriş listesi, ev düzeni, okul dersleri veya kişisel çalışmalarınızı içeren bir liste olabilir. Yeni bir ayı planlamaya başlamadan önce gündemi belirlemek odaklanmanızı, öncelik sıralaması yapmanızı ve zamanınızı doğru bir şekilde kullanmanızı sağlar.

Yeni ayın planlamasını her ayın son 3-4 gününe yayarak yapıyorum. Yapılacaklar üzerine birkaç gün düşünmek, planları şekillendirmek için kendime zaman tanımak daha sağlam adımlarla ilerlememi sağlıyor.

Başlıklar kısmını günlük değil haftalık veya aylık planlarınız için kullanmanızı tavsiye ediyorum, böylesi çok daha işlevsel oluyor çünkü bu alana genelde daha uzun zaman dilimine yayılacak görevleri ekliyoruz.

Başlıklar bölümünü her ay için oluşturduğumuz yeni sayfanın başına veya her yeni hafta başlangıcının girişine ekleyebilirsiniz. Yani pazartesi, salı, çarşamba... düzeninden hemen önce o haftaya dair 'herhangi bir gün'

yapılabilecek zamansız işleri daha derli toplu görebilmek için sabitleyebilirsiniz. Aylık sayfanın başına eklerseniz bu görevleri dört haftaya, haftalık planların başına eklerseniz ise bir haftaya yaymış olursunuz. Bu kısım tamamen sizin tercihinize kalmış. Ben büyük çoğunlukla dört haftaya yaydığım bir liste oluşturup bir ayda yapmam gereken tüm işleri bir arada görmeyi daha işlevsel buluyorum. Çok yoğun olduğum aylarda ise listeyi hafta başlarına sabitlemek benim için daha ideal oluyor.

Neler yapmam gerekiyor diye anlık düşünmek yerine her ayın başında farklı kategorideki işlerinize farklı başlıklar oluşturup genel bir planlama yapmak ay boyunca daha sistematik ilerlemenize yardımcı olur.

İyi belirlenmiş her başlık, planlayıcınızı daha yararlı bir forma dönüştürür. Bu alanda tamamen özgürsünüz. Ajandanızı kendiniz oluşturmanızın en cazip tarafı budur zaten. Ev hayatı yoğunluk gösteren biriyseniz ajandanızda daha çok bunu gündem edersiniz. Akademik hayatı olan biriyseniz daha çok bunlara yer verirsiniz. Neyi, nasıl yapacağınız tamamen size kalmış. Yalnızca verdiğim adımları takip ederek hayat şartlarınıza göre, alışılagelmiş kalıplara sığmak zorunda kalmadan kendi planlayıcınızı oluşturabilirsiniz.

Aslında bahsettiğim her şey uygulamada oldukça kolay ama açıklarken muhatabımı yeni başlayan biri olarak kabul edip soru işareti bırakmayacak düzeyde detaylandırdığım için biraz karmaşıkmış gibi görünebilir. Bu yüzden bu bölümü okudukça bir yandan zihninizde neyi, nasıl yapacağınıza dair taslaklar oluşturup bölüm bitmeden her

okuma sonrası zihninizdekileri az az kâğıda dökerseniz karmaşadan kurtulmuş olursunuz. Plan yapmaya meyilli ancak gerekli adımları nasıl atacağına karar veremeyen biriyseniz bu bölümü okuduktan sonra büyük olasılıkla harekete geçeceksinizdir. Taslaklarınızı kendi şartlarınıza göre oluşturup bölüm boyunca ilerledikçe yenilerini eklerseniz planlama bölümünün sonunda planlayıcınızı oluşturmak epey kolaylaşacaktır. Örneğin bu bölümü okuduktan sonra siz de sunduğum örnekten esinlenerek bir 'başlıklar' listesi oluşturup bölüm sonuna iliştirebilirsiniz. Her bölüm sonunda bunu yaparsanız oluşum aşamasına geçtiğinizde detaylar üzerinde uzun uzun düşünmek veya sürekli geri dönüp bölümleri gözden geçirmek zorunda kalmadan rahatça ilerleyebilirsiniz.

Başlıklar Kısmı Örnek

Ev İşleri (Mart)

- ❑ Bazanın İçi Temizlenecek
- ❑ Perdeler Yıkanacak
- ❑ Camlar Silinecek
- ❑ Çocukların Şifonyeri Düzenlenecek

Alışveriş

- ❑ Takviyeler (Sonbahar Hazırlığı)
- ❑ Deterjan
- ❑ Döküm Tencere

Okumalar

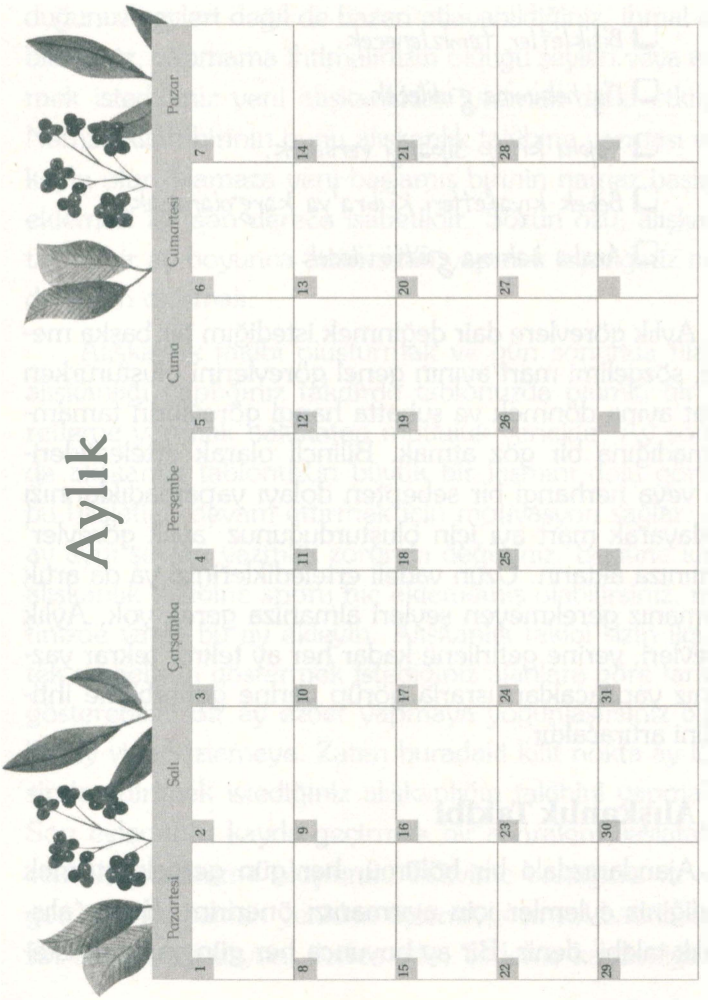
- ❑ Kaynak Eser: Sahabe İklimi (Okuma Çetelesini Oluştur)
- ❑ Okuma Grubu (Namaz Konusu)
- ❑ Pedogoji (Bir Kitap + Not)

Aylık Plan Kaydı

Eğer ay içerisinde çok fazla faaliyet gerçekleştiren biriyseniz bu kısım oldukça fayda sağlar. Mesela eğer öğrenciyseniz sınav veya ders takvimini aylık plan kaydına eklemek sizin için çok faydalı olur. Ama özellikle sosyal anlamda fazla aktif olmayan biriyseniz bu bölümü es geçebileceğiniz kanaatindeyim. Çünkü genelde bu bölüme o ay içerisinde yapılması önceden planlanmış faaliyetleri yazıyoruz. Örneğin ayın 23'ünde bir kitap tahliliniz var, 15'inde bir seminer düzenleyeceksiniz, 30'una bir şehir dışı gezisi planladınız... Bu ve bunun gibi aylık planlarınızı ayrı bir bölümde gözlemlemek ve takip etmek istiyorsanız aylık plan kaydı oluşturabilirsiniz. Ancak söylediğim gibi bu konuda çok aktif biri değilseniz, tarihlerle ilintili planları nadir yapan biriyseniz aylık plan kaydı oluşturmak sizin için çok da gerekli olmayabilir. İşte kendi ajandamızı oluşturmanın avantajlarından biri daha. Hazır ajandaların tamamında aylık plan kaydı bulunur ve bu kısmı kullanmadığınızda ister istemez bir eksiklik hissi oluşur. Neyi ekleyeceğiniz, neyi çıkaracağınız, nasıl şekillendireceğiniz tamamen size kaldığı için ajandanızı kendiniz oluşturmanız çok daha işlevseldir.

Aylık plan kaydı oluşturacaksanız yapacaklarınız çok basit. Ayın her günü için içlerine birkaç maddelik not yazılabilecek kadar birbiri ardına kutucuklar çiziyorsunuz, önceden belirlenmiş planları her ayın başında bu kutucuklara yazıyorsunuz. Yukarıda verdiğim örnekte olduğu gibi bir ders olabilir, sınav veya tahlil buluşması olabilir, bir doktor randevusu olabilir...

Aylık plan kaydı benim çok fazla kullanabileceğim bir şey değil derseniz birkaç sayfa önce bahsettiğim 'başlıklar' kısmını kullanmanız daha isabetli olacaktır. Kategorilerden bağımsız olarak hazırlanmış örnek bir başlık kısmını incelemeniz için aşağıya ekledim. Kendi ajandamdan örnek bir aylık plan kaydı tasarımını da aşağıda görebilirsiniz.



Mart

- ❑ Fotoğraflar bilgisayara aktarılacak.
- ❑ Haftada bir sıla-i rahim yapılacak.
- ❑ Harcamalar hesaplanacak.
- ❑ Kiler toparlanacak.
- ❑ Bisikletler temizlenecek.
- ❑ Diş hekimine gidilecek.
- ❑ Toplu kitap siparişi verilecek.
- ❑ Bebek kıyafetleri Kübra'ya kargolanacak.
- ❑ Araba bakıma götürülecek.

Aylık görevlere dair değinmek istediğim bir başka mesele, sözgelimi mart ayının genel görevlerini oluştururken şubat ayına dönmek ve şubatta hangi görevlerin tamamlanmadığına bir göz atmak. Bilinçli olarak ertelediklerinizi veya herhangi bir sebepten dolayı yapamadıklarınızı ayıklayarak mart ayı için oluşturduğunuz 'aylık görevler' kısmınıza aktarın. Uzun vadeli ertelediklerinizi ya da artık yapmanız gerekmeyen şeyleri almanıza gerek yok. Aylık görevleri, yerine getirilene kadar her ay tekrar tekrar yazmanız yapılacakları ısrarla görüp yerine getirebilme ihtimalini artıracaktır.

Alışkanlık Takibi

Ajandanızdaki bir bölümü, her gün gerçekleştirmek istediğiniz eylemler için ayırmanızı öneririm. Buna 'alışkanlık takibi' denir. Bir ay boyunca her gün yapmak iste-

diğiniz şeylerin bir listesini çıkarın ve bunların her biri için o ayın gün sayısı kadar kutucuk çizin. Tasarım kısmında tamamen özgürsünüz hatta fikir edinmek için Pinterest'te 'habbit tracker' diye arama yaparak güzel tasarımlardan esinlenip kendi alışkanlık takibinizi oluşturabilirsiniz.

Alışkanlık takibine yapacağınızdan yüzde yüz emin olduğunuz şeyleri değil de bazen atlayabildiğiniz, ihmal edebildiğiniz, yapmama ihtimalinizin olduğu şeyleri veya edinmek istediğiniz yeni alışkanlıkları yazmak daha etkilidir. Namaz kılan birinin bunu alışkanlık takibine yazması vakit kaybı olur. Namaza yeni başlamış birinin namaz başlığını eklemesi ise son derece isabetlidir. Sözün özü; alışkanlık takibi bir ay boyunca atlamadan yapmak istediğiniz maddelerden oluşmalı.

Alışkanlık takibi oluşturmak ve gün sonunda filanca alışkanlığı yaptığınız takdirde tablonuzda olumlu bir işaretleme yapmak hakikaten mutluluk vericidir. Ay sonunda alışkanlık tablonuzun büyük bir kısmını dolu görmek bu hasletleri devam ettirmek için motivasyon sağlar. Her ay aynı şeyleri yazmak zorunda değilsiniz. Bugüne kadar alışkanlık takibine sporu hiç eklememiş olabilirsiniz, niyetinizde varsa bu ay ekleyin. Alışkanlık takibi sizin ilgi, istek ve gelişim göstermek istediğiniz alanlara göre farklılık gösterebilir. Bir ay ezber yapmaya yoğunlaşırsınız başka bir ay video izlemeye. Zaten buradaki kilit nokta ay içerisinde edinmek istediğiniz alışkanlığın takibini yapmaktır. Son eyleminizi kayda geçirmek bir sonrakini başlatabilecek bir tetiklenme oluşturur. Takvime baktığınız ve akışı gördüğünüz zaman yeniden eyleme geçmeyi hatırlarsınız. En etkili motivasyon, ilerlemedir. İlerleme kaydettiğimize

dair bir işaret aldığımızda o yolda devam etmeye daha istekli oluruz. Alışkanlık takibi, çok çalışmanızın görsel kanıtını sunar; ne kadar yol kat ettiğinizi size hatırlatır. Zinciri kırmamanız için oldukça etkili bir yoldur. Ayrıca her sabah göreceğiniz boş bir kutu, akışı bozarak ilerlemenizi kaybetmek istemeyeceğiniz için sizi işe başlamaya motive edebilir. Yapılacaklar listenizdeki bir maddeye tik atmak, okuma planınızdaki bir bölümü tamamlamak ya da takviminize bir çarpı koymak tatmin edicidir. Sonucunuzun büyümesini izlemek size iyi gelir ve iyi geldikçe alışkanlığı sürdürme motivasyon ve olasılığınız artar.

Fikir olması açısından alışkanlık takibinize dâhil edebileceğiniz birkaç madde sıralayabiliriz:

-Mülk suresi

-Sabah-akşam zikirleri

-Egzersiz

-Cilt bakımı

-Hadis okuması

-Meal okuması

-Çocuklara özel vakit ayırmak

-Ev düzeni

-Sosyal medya kısıtlaması

-Kazâ namazı

-Kitap okuma

-Beş dakika tefekkür

ALIŞKANLIK TAKİBİ

Kur'an-ı Kerim

Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Me'surat

Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Kitap

Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Düzen-Temizlik

Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Spor

Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ekran Kısıtlaması

Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Kuşluk Namazı

Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Kaza Namazı

Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Kaynak Kitap

Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Tefekkür

Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Çocuklara Vakit

Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Meal Okuması

Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Alışkanlıklarım

Kur'an-ı Kerim



Bakara Suresi



Kaynak Kitap



Kitap



Me'surat



Kaza Namazı



Telefon Kontrolü



Cilt Bakımı



Özelleştirilmiş Planlar

Bu bölümü tamamen kişiselleştirdiğiniz planlarınızın takibini gerçekleştirmek için oluşturuyoruz. Tüm aya yayılmış bir planınız varsa, onun için ne kadar gerekiyorsa o kadar sayfa ayırmak; çalışmanızı izlemek ve serbestçe plan yapabilmek açısından büyük kolaylık sağlayacaktır.

Örneğin ay boyunca takip edeceğiniz bir kaynak kitap için okuma çizelgesi oluşturmak, çocuğunuza yapacağınız ev okulu için planlarınızı yazmak, izlediğiniz video serisi için ayrı bir sayfa ayırmak çalışmalarınızı daha sistematik yürütmenizi sağlar. Verdiğim örnekleri kendi şartlarınıza göre şekillendirebilirsiniz. Bu bölüm için biraz düşünüp neler yapacağınıza karar verdikten sonra harekete geçebilirsiniz.

Kendi çalışmalarımdan örnekler fikir vermek açısından size yardımcı olacaktır.

Hadislerle Diriliş İzleme Planı

- ❑ 10. Ders
- ❑ 11. Ders
- ❑ 12. Ders
- ❑ 13. Ders
- ❑ 14. Ders
- ❑ 15. Ders
- ❑ 16. Ders
- ❑ 17. Ders

Hedef: Haftada İki Ders
(Ay Bitmeden Genel Tekrar Yapılacak)

Hayatımıza Yön Veren Hadisler

Hedef: Her gün on hadis

❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑
❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑
❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑ ❑

Atölye Hazırlığı

- ❑ İçerik Belirleme + İstişare
- ❑ Kaynak Araştırması
  - ❑ Video
  - ❑ Kitap
- ❑ Kaynak Taraması
- ❑ Taslağını Oluştur + İstişare
- ❑ Son Halini Tamamla
- ❑ Tarih Belirle
- ❑ Duyuru Yap

Eve Dair Yapılacaklar

- ❑ Gardrop Düzenleme + Eleme
- ❑ Yazlık-Kışlık Ayrımı
- ❑ Kitaplık Düzenleme + Eleme
- ❑ Yorgan ve Battaniye Yıka, Kaldır
- ❑ Yastıklar Yıkanacak
- ❑ Genel Bahar Temizliği
  - → ❑ Pencereler
  - → ❑ Camlar
  - → ❑ Balkonlar
  - → ❑ Mutfak Dolapları

Oku

İzle

Dinle

Fikirler

Kaliteli Zaman

Ebeveynlik Notları

Günlük Plan Kaydı

Günlük plan kaydını oluşturmak için yapmanız gereken tek şey günün tarihini sayfaya yazmaktır. Görevleri, yapılacakları ve notlarınızı bu kısma yazabilirsiniz.

Bu kısımdaki ana fikir, zihninizden sürekli yük aktarmaktır. Çünkü yapmanız gereken her iş zihninizde durduğu müddetçe sınırlı kapasitenize yük olmaktan başka bir şey yapmaz. Bunu somut bir şekilde kâğıda döktüğünüzde ise zihninizi hafifletmiş olursunuz ve böylece üretkenliğinizi engelleyecek gündelik telaşlar zihninizden uzaklaşır. Sürekli olarak yapılacak şeyleri zihninizde planlamaya çalışmak, işleri sıralamak, hangisi önemliydi ve neyi önce yapmanız gerekiyordu diye düşünmek hatta kimi işleri unutmak bir süre sonra hayatınızda verimliliği her anlamda düşürecektir. Günlük plan kaydı basit bir yapılacaklar listesinden ötedir. Eğer gününüzü planlıyorsanız bunu basit bir iş olarak görmeyin. Bu aynı zamanda deneyimlerinizi belgelemenize de yardım eder. Sözgelimi bir işi bir hafta boyunca her gün listenize yazıp buna rağmen yapamadıysanız bu işe dair bir muhasebe yapma zamanının geldiğini fark etmiş olursunuz. Yapabildiklerimizin ve yapamadıklarımızın neden ve nasıllarını görebilmek için günlük kaydoldukça önemlidir.

Günlük kayıt için ne kadar alan gerekiyorsa o kadar alan kullanabilirsiniz. Bunun bir sınırı yoktur. Bazı günleri planladığınızda yarım sayfa yetecekken bazı günler bir sayfayı doldurabilirsiniz. Burada önemli olan, yeriniz kalmayacak kaygısına kapılmadan rahatça ve sınırsızca yazabilecek kadar alan açmaktır. Kendi ajandanızı oluştururken genel olarak kullanacağınız hiçbir alan sınırlı değildir, istediğiniz kadar başlık ekleyebilir, istediğiniz kadar alan ayırabilirsiniz.

09.06 Cuma

❑ Beyazları Yıka

❑ Balkonu Temizle

❑ Market Alışverişi

○ 16:00 Kitap Tahlili

Ω Atölye içeriği için son gün

— Geceleyin çocuklara etkinlik hazırlamayı ve sabaha yaşamaya hazır bir ev bırakmayı unutma.

Fırsat Bulursan

Şifonyeri Düzenle

Kurutma Mak. Temizle

Çocuklarla Oyun Hamuru

Öğlen 1 Pomodoro

❑ Akşam

❑ Annelik Dersleri 1 Video

❑ Çay Saati

❑ Tefsir (1 Pomodoro)

❑ Atölye İçeriği Son Halini Gözden Geçirme/ Son Düzenlemeler

Değerlendirme

Sabahları günün yoğunluğuna başlamadan önce ajandanızın başına geçip birkaç dakika vakit ayırın. Görevlerinizi kendinize hatırlatmak ve günü değerlendirmek için satırları gözden geçirin. Önceliklerinize odaklanın ve o doğrultuda gün boyu ilerleyin. Gayenizi unutmayın, niyetinizi küçümsemeyin...

O günün sonunda ise gün içinde yaptığınız her şeyin üzerinden geçin. Başta sunduğum simgelerle görev listenizi doldurun. Tamamlayamadığınız bir görev varsa buna dikkat edin. Elde olmayan sebeplerden dolayı tamamlanamamış bir görev mi yoksa bilinçli olarak mı yapmadığınızı

muhasebe edin. Bunu yapmanız o işin sizin için yeterince gerekli olup olmadığına dair bir kanıya varmanızı sağlar. İmkân olduğu hâlde yapmadıysanız ve gerekliyse bir sonraki günün yapılacak ilk işi olarak onu yazın. Bu, tembellik ve gönülsüzlük kaynaklı erteleme konusunda iradenizi terbiye etme imkânı sağlar.

Bu göz gezdirişin ardından o günün görevlerine dair kendinizi bir sorgulayın. Bu neden önemli? Bunu neden yapıyorum? Bu neden öncelikli? Bu ve bunlara benzer sorular amaçsızlığın önüne geçer. Bu sorulara mantıklı cevap veremediğiniz görevleri bırakın. Gayesizce planlanmış her görev angaryadır ve tek işlevi vaktinizden çalmaktır.

Planlama bölümünün başından buraya kadar plan-program yapabilmek, kendi ajandanızı oluşturabilmek için atacağınız tüm adımları, yapabileceklerinizi elde ettiniz. İşin en önemli kısmı ise tüm bu planları yapabilmek için hedeflere sahip olmak. Bir sonraki bölümde hedefler konusunu uzun uzadıya ele alacağız.

HEDEFLERİMİZE DOĞRU YÜRÜRKEN

Büyük hedeflere ulaşmak zaman ve sürdürülebilir çaba gerektirir. Yalnızca bir kez güzel bir girişim yapmak ve bunun hayat boyunca devam etmesini beklemek hayalperestlik olur. Hedeflere ulaşma noktasında sürdürülebilir çalışmalar gerçekleştirmek, alışkanlıkların devamlılık sağlaması bu yüzden önemlidir. Başlamak, devam etmek, bitirmek, bitirince yeni bir işe koyulmak, yeniden planlamak, başlamak, devam etmek, bitirmek... Bu döngü, gayesinin farkında olan bir mümin için hayat boyu böylece devam etmelidir. Yol boyunca karşılaşacağınız tüm zorluklar arasında dayanıklılığın en tehlikeli unsur hâline gelmesi oldukça sık rastlanan bir durumdur. Dolayısıyla büyük hedeflerin tatbik edilmeleri günler, aylar hatta yıllar sürebilir... Bu noktada bize düşen, yolun sonunu değil gidişatını isabetli bir şekilde yönetebilmektir. Uzun bir yolun başındayken sürekli olarak sonunu düşünmek sabırsızlık ve yılgınlık ile o hedefe ulaşma ihtimalini azaltır. Biz, yürüdüğümüz yoldan ve o yolu güzelleştirip mümkün olduğunca kolaylaştırmaktan sorumluyuz. Uzun vadeli hedeflere yönelik sebat, tutku ve azim; başarıyı başka her unsurdan daha iyi belirler. Tutkunun tohumu merak, se-

batın tohumu ise sabırdır... Devamlılık, bir hedefe ulaşma konusunda en büyük azıktır. Hedeflerimizi stratejik şekilde tasarlarsak sebat ve merak tohumlarımızı atarak elimizdeki fırsatları beslemeye başlayabiliriz.

İstemek, alışkanlık edinmek ve hedefe ulaşabilmek için çok önemli bir unsurdur çünkü her alışkanlığın ardındaki motivasyon gücünü onu edinme isteği oluşturur. Belli bir motivasyon ya da arzu olmadan, başka bir deyişle bir değişim isteği duymadan, harekete geçmek için nedeniniz olmaz. Esasen istek duyduğunuz şey alışkanlığın kendisi değil, getireceği durum değişikliğidir. Sabahları dinç uyanmak istediğiniz için düzenli bir uyku rutinini alışkanlık edinmek istersiniz mesela. Her istek, mevcut hâlinizi değiştirme arzusuyla bağlantılıdır. Elde etmeyi yeterince istemediğiniz hiçbir alışkanlık hayatınızda kalıcılık sağlamaz.

İsteği eyleme dönüştürmek ve eylemin zorluğu diğer önemli unsurlardır. Çünkü eylemin oluşup oluşmayacağı ne kadar motive olduğunuza ve eylemin sizi ne kadar zorlayacağına bağlıdır. Bir eylem sizin harcamak istediğinizden daha fazla fiziksel ya da zihinsel çaba gerektirirse muhtemelen onu yapmazsınız. Eylem aynı zamanda kabiliyetlerinize de bağlıdır. Bir alışkanlık ancak siz onu yapmaya muktedirseniz gerçekleşir. Farkındaysanız ele aldığımız her mesele kişisel bir çerçeve çıkarıyor karşımıza. Tavsiye ve yöntemler genel gibi görünse de herkes bunları 'kendi şartları dâhilinde' yorumlayıp hayatına geçirdiği ölçüde fayda görebilir.

Alışkanlık edinmenin yöntemlerini sunduktan sonra "ben bunları okudum, artık istediğim her alışkanlığı edine-

bilirim" yaklaşımı doğru değildir. Edinmek istediğimiz alışkanlığa, ulaşmak istediğimiz hedefin detaylarına yatkınlığımız var mı, gücümüz yeterli mi, kapasitemizi aşabilir mi, öncesinde bu ve benzeri muhasebeleri yapıp düşünmek gerekir. Çabalamak olumlu sonuçlar verir ama bir yere kadar. Vaktinizi ve enerjinizi kabiliyetlerinizle harmanlayıp ilerlemek ise çok daha iyi sonuçlar doğurur.

Son olarak, eylemler ödül getirir. Ödüller her alışkanlığın nihaî amacıdır. Sonucunda sizi tatmin edecek bir şeyler elde edeceğiniz için çabalarsınız, bir beklentiniz vardır, bu yüzden bazı şeyleri alışkanlık hâline getirmek istersiniz.

Bir davranış bu unsurların herhangi birinde yetersiz kalırsa alışkanlığa dönüşmez. İsteğiniz azalırsa eyleme geçecek kadar motivasyonunuz ve hevesiniz olmaz. Eylemi zorlaştırırsanız gerçekleştirmeyi başaramazsınız. Ve eğer ödül, arzunuzu tatmin etmezse onu gelecekte tekrarlamak için sebebiniz kalmaz. Mümin, dünya ve ahirete yönelik tüm işlerinde Allah'ın rızasını ön planda tutarsa ödül yeterince tatmin edici olacağından alışkanlığı tekrarlamak ve dolayısıyla hedefe ulaşmak kolaylaşacaktır. Çünkü müminin ödülü Allah'ın rızasıdır ve mümin açısından bakınca bunun daha ötesi yoktur. Bu motivasyon bir mümin için yeterli olmalıdır. Uyku konusunda belirlediği hedefe ulaşmak isteyen biri de bunu Allah'ın rızası için isteyebilir, namazı alışkanlık hâline getirmek isteyen biri de. Yeter ki perspektif geniş olsun. Her işin Allah'ın rızasına evrilmesinin bir yolu mutlaka vardır. Netice Allah'ın rızasına varıyor ise bir davranışın alışkanlık hâline gelmesi daha olasıdır, geriye kalanlar ise dünya hayatının geçici menfaatleri olarak kalır.

Yıllardır sosyal medyada aktif paylaşımlar yapan ve ilmî çalışmalar, ev hanımlığı, düzen-temizlik vb. konularda ön planda biri olarak en çok muhatap olduğum sorulardan biri, "nasıl plan program yapalım", diğeri de "ben hiç böyle şeyler yapmadım; ilmi, düzeni, kendime vakit ayırmayı nasıl alışkanlık hâline getireceğim" sorusuydu. Evet, yeni kararlar alıyoruz, kendimiz için bir şeyler yapmak, daha iyi yerlere ulaşmak istiyoruz ama gözlemlediğim kadarıyla yöntem noktasında oldukça eksiğimiz var. Neyi, nasıl yapacağımızı bilememek elimizi kolumuzu bağlıyor, harekete geçemiyoruz.

Plan, program konusunu uzun uzadıya ele aldık, şimdi gelin dünyevî ve uhrevî hayatımızı iyileştirecek yeni hedefler belirlemek ve yeni alışkanlıklar edinmek istediğimizde neler yapabileceğimizden bahsedelim.

Mevcut alışkanlıklarda iyileşme ve ilerleme küçük de olsa, hayatının kontrolünün kişinin kendisinde olduğunu hissettirir.

Başlangıçta küçük ve önemsiz görülen değişiklikler, sizin onlara uzun süre boyunca sadık kalmanız durumunda bir araya gelerek hatırı sayılır sonuçlar oluşturur. Görünürde minik adımlar etkisiz hissettirir ancak tabloya uzaktan baktığınızda gözle görülür bir ilerleme kaydettiğinizi fark edersiniz. Elbette hepimiz engellerle ve zorluklarla karşılaşıyoruz ama uzun vadede hayatımızın kalitesi alışkanlıklarımızın kalitesine bağlı oluyor. İnsan düşüp kalkabilir, yanlışlar yapabilir, performansının düştüğü anlar olabilir. Önemli olan bizi daha iyiye götüren alışkanlıklarımıza ne oranda sadık kaldığımızdır. Demek istediğim şu: Hedefini-

ze yürürken haftalarca tekrarladığınız bir alışkanlığı filanca sebepten dolayı üç-beş gün, bir hafta yapamadınız diye o alışkanlık sizden kopup gitmez. Uzun sürelerdir sizinle olan alışkanlıklarınız tıpkı sizin onlara olduğunuz gibi size sadıktırlar. Fire verdiğimiz dönemler olabilir ancak uzun vadede yerleşmiş alışkanlıklar hayatımızın kalitesini sürdürmeye devam ederler.

Hayatınızdaki birkaç minik başarının bir araya gelmesiyle kademeli bir ilerleme yakalamak mümkündür. Özellikle sıfırdan başlayanlar için ilerleme kat etmenin en kestirme yolu, işe ufak ama sağlam ve istikrarlı adımlarla başlamaktır.

Hedefe Doğru Yürürken Kimlik İnşası

Hedeflerinizi gerçekleştirmek üzere yol alırken mevcut alışkanlıklarınızı değiştirmekte veya yeni alışkanlıklar edinmekte sıkıntı yaşıyorsanız sorun siz değilsinizdir. Sorun sistemdir. Kötü ya da hoşunuza gitmeyen, değiştirmek istediğiniz alışkanlıklar sadece siz değiştirmek istemediğiniz için değil, değişim yolunda yanlış stratejiler uyguladığınız için de tekrarlanır.

Mevcut alışkanlıklarımızı değiştirmek iki nedenden dolayı zorlayıcıdır:

1- Yanlış şeyi değiştirmeye çalışırız

2- Alışkanlıklarımızı yanlış yönde değiştirmeye çalışırız.

İlk hata yanlış şeyi değiştirmeye çalışmaktır.

Burada karşımıza üç kavram çıkar: Sonuç, süreç ve kimlik.

Sonuç elde ettiğiniz şeydir.

Süreç, yaptıklarınızdır.

Kimlik ise inandıklarınız.

Kimlik burada en önemli noktadır. İnançlarınızı, değerlerinizi değiştirmekle ilgilidir. Dünya görüşünüzü, öz imajınızı, bakış açınızı, kendinizle ve başkalarıyla ilgili yargılarınızı.

Sonuca dayalı alışkanlıklarda odak noktası, elde etmek istediğiniz şeydir. Yolculuğunuzu etkileyecek birçok unsuru göz ardı ederek sadece ulaşmak istediğiniz sonuca odaklanırsınız. Kimliğe dayalı alışkanlıklarda ise odak noktası kim olmak istediğinizdir. Normalde çok yoğun, çok yorgun olduğunuz için ya da birçok farklı nedenden dolayı alışkanlıklarınızla mücadele edebilirsiniz. Herhangi bir alışkanlığınızı bir hafta yerine getirememiş olabilirsiniz mesela. Ancak uzun vadede alışkanlıklara bağlı kalmayı başaramamanızın asıl nedeni yorgunluk, motivasyon düşüklüğü vb. değil, öz imajınızın araya girmesidir. Kim olmaya karar vermediğiniz müddetçe alışkanlıklar kalıcılık sağlamaz.

Çoğu insan bir hedef belirleyip yola koyulurken doğrudan ne elde etmek istediğine odaklanarak başlar. Bu bizi sonuca dayalı alışkanlıklara götürür. Daha isabetli olan ise kimliğe dayalı alışkanlıklar inşa etmektir. Bu yaklaşımla işe kim olmak istediğimize odaklanarak başlarız. Çoğu insan bir değişim ve iyileşme yoluna çıktığında kimlik değişikliğini aklından bile geçirmez. Hedef belirler ve eylemlerini yönlendirecek inançları, kimliğini hesaba katmadan o hedeflere ulaşmak için atılması gereken adımları planlar.

Kendine olan bakış açısını gözden geçirmez ve mevcut kimliğinin, değişim planlarını sekteye uğratabileceğinin farkında değildir.

Yaptığımız her eylemin ardında bir inanç sistemi vardır. Kişinin özüyle, inanç ve değerleriyle uyuşmayan bir davranış kalıcılık sağlamaz. Geçmiş davranışlarınıza yol açan, o davranışların altında yatan inançları değiştirmediğiniz sürece alışkanlıklarınızı değiştirmek güçtür.

Yeni bir hedefiniz ve yeni planlarınız vardır ama olduğunuz kişiyi değiştirmemiş ve kim olmak istediğinize tam olarak karar verememişsinizdir. Ancak başlamanız gereken nokta tam olarak kimlik inşasıdır.

İçsel motivasyonun en üst düzeyi, bir alışkanlığın kimliğinizin bir parçasına dönüşmesidir. Filanca şeyi isteyecek türde bir insan olduğunuzu söylemek başka bir şeydir, filanca türde bir insan olduğunuzu söylemek bambaşka.

Kimliğinizin belli bir yönüyle ne kadar gurur duyarsanız onunla bağlantılı alışkanlıkları sürdürmeye ve o doğrultuda işler yapmaya o kadar motive olursunuz. Kimliğinizin bir parçası iyi bir konuşmacı olmanız ise her seferinde daha güzel içerikler hazırlayıp bunları başkalarına sunmak için daha istekli çaba gösterirsiniz örneğin.

Gerçek Davranış Değişikliği Kimlik Değişikliğidir

Bir alışkanlığa herkes yapıyor diye, teşvik sonucu veya motivasyon nedeniyle başlayabilirsiniz ama ona bağlı kalmanızın en güçlü nedeni kimliğinizin bir parçasına

dönüşmesi olacaktır. Arkadaş grubunuzla anlaşıp evinizi düzenli ve temiz tutmak konusunda sözleşmiş olabilirsiniz. Grup aktifliğini yitirdiğinde siz de evinize o süreçte gösterdiğiniz özeni göstermiyorsanız düzenli ve temiz biri olmak henüz kimliğinizin bir parçası değil demektir. Veya bir okuma grubuyla beraber sekiz ay boyunca farklı kitaplar okuyup okuma grubu ara verdiğinde siz de hiç kitap okumamaya başladıysanız kitap okumak sizin kimliğinizin bir parçası değil demektir. Birbirinizi teşvik etmek için bir Kur'an okuma grubu kurup burada bir yıl boyunca düzenli Kur'an okumaya karar vermiş ve bunu başarmışsınızdır. Bu grup kapandıktan sonra Kur'an'a nadiren bakan biri olduysanız Kur'an okumak sizin kimliğinizin bir parçası değil demektir.

Özetle, davranışın arkasındaki inancı değiştirmediğiniz sürece uzun vadeli değişikliklere bağlı kalmak kolay olmayacaktır. İyileşmeler ve olumlu alışkanlıklar benliğinizin bir parçasına dönüşmediği müddetçe ne kadar devam ederseniz edin, bir şekilde son bulacaktır.

Hedef, bir kitap okumak değil, 'okur' birine dönüşmek.

Hedef, evde düzen sağlamak değil, 'düzenli' birine dönüşmek.

Hedef, öfke kontrolü sağlamak değil, 'öfkesini kontrol edebilen' birine dönüşmek.

Hedef, az uyumak değil, 'uykusunu düzene koyup vaktini kullanmayı bilen' birine dönüşmek.

Hedef, Kur'an okumak değil, "Kur'an'lı" bir mümine dönüşmek.

Özellikle kimlik konusu bir mümin açısından daha büyük bir öneme sahiptir. Biz başıboş değiliz; bizi yaratan bir Rabbimiz, bir yaratıcımız olduğu için bürünmemiz gereken kimliğe kendi tercihlerimiz doğrultusunda karar veremeyiz. Bu, bizim yaratılış maksadımıza aykırı olur. Madem bizi yaratan bir Rabbimiz var ve madem Rabbimiz bizi yaratmakla kalmayıp bize bazı kurallar koymuştur; öyleyse biz değişime Rabbimizin bizi yaratma maksadı ve muradı doğrultusunda bir kimlik inşası ile başlamalıyız.

Müslüman kadın nasıl bir işi yapar, nasıl bir işi yapmaz? Nasıl bir ortamda bulunur, nasıl bir ortamda bulunmaz? Neyle meşgul olur, neyle meşgul olmaz? Bu ve benzeri birçok unsur üzerinde yoğunlaşmak, kimlik inşasına yardımcı olacaktır.

Kimlik inşamızın temelinde şu olmalıdır:

Ben Müslümanım. Müslüman olma vasfının altını dolduran şeyler nelerdir? Bunları tespit etmek ve her yeni girişimde "Müslüman kadın bunu yapar/yapmaz" muhasebesini yaparak başlamak kimlik inşasını şekillendirir.

Nasıl birisi 'şu' işi yapar? Bu soruda özne her zaman 'Müslüman kadın' olmalıdır. Bir şeyi hayatımıza dâhil edecekken hep bu kalıp üzerinden ilerlemek gerekir. Bu da ancak Müslüman'ın sahip olması gereken ahlakî ve sosyal özellikleri bilmemizle mümkün olur. Ahlaklı, yardımsever, iyi niyetli, geçinilir, her zaman iş üstünde olan, vaktini en iyi şekilde kullanan, düzenli, hedefleri olan ve bu hedefler uğrunda yaşayan, kendine ve toplumuna faydalı bir Müslüman kimliği oluşturmak istiyoruz. Bizim söylememize gerek kalmadan yaptığımız şeyin, ortaya koyduğumuz

işin, meşgul olduğumuz her detayın Müslümanlığımızın bir gereği olduğu muhatabımıza yansımalıdır. Kimlik inşasını yalnızca 'Müslüman kadın' çerçevesinde şekillendirirsek alışkanlıklarımız devamlı olabilir. Bu çerçeve dışında kalan her şey gelip geçicidir, devamlılık sağlamaz. Ancak bir ömrü adamaya niyetlendiğimiz Rabbimizin rızasını kazanma arzusu, Müslüman kadının sorumluluklarını bilip bu sorumluluklar çevresinde alışkanlıklar edinmek, dolayısıyla dik duran, ayakları yere sağlam basan, ne istediğini bilen, hasretini duyduğumuz şuurlu Müslüman kadınların sayısını artıracaktır biiznillah.

Kimdir Müslüman Kadın?

- Ahlâkı güzeldir.
- Planlıdır, düşünmeden hareket etmez.
- Ne istediğinin farkındadır.
- Hedefleri vardır ve bu hedefler doğrultusunda yürümeyi bilir.
- Vaktini zayi edecek her şeyden uzak durma gayretindedir.
- Her işin hakkını verir.
- Her işi nizamlı, düzenlidir.
- İlim diye bir sevdası, ümmet diye bir derdi vardır.
- Doğru sözlüdür, dürüsttür.
- Yalan yere şahitlik etmez.
- Hayra öncülük eder.

- Hile, aldatma ve haksızlıktan uzak durur.
- Sözüne sadıktır.
- Hayâ sahibidir.
- İffetli ve onurludur.
- İzzetli ve vakarlıdır.
- Kendisini ilgilendirmeyen şeylere karışmaz.
- Başkalarının şerefini çiğnemez, kusur araştırmaz.
- Gösterişten uzaktır.
- Verdiği hükümde adaletlidir.
- Kimseye zulmetmez.
- Sevmediği kimselere karşı da adalet ve insafla muamele eder.
- Başkasının üzüntüsüne sevinmez.
- Başkaları hakkında suizan etmez.
- Dilini dedikodudan ve laf taşımaktan muhafaza eder.
- Küfürden ve çirkin söz söylemekten sakınır.
- Hiç kimseyle alay etmez.
- İnsanlara karşı yumuşaktır.
- Merhamet sahibidir.
- Zor durumda olanlara yardım eder.
- Cömert ve misafirperverdir.
- Yardım ettiği kimselere minnette bulunmaz, yaptığı iyiliği başa kakmaz.

- Yaptığı her işte tek hedefi Allah'ın rızasına erişmektir.
- Kin tutmaz, affedicidir.
- Her işinde zorluk değil, kolaylık gözetir.
- Geçinen, geçinilen ve kendisiyle iyi ilişki kurulan biridir.
- Kimsenin sırrını ifşa etmez.
- Naziktir, güler yüzlüdür.
- Kibirlenmez, mütevazıdır.
- Kıyafetinde ve görünüşünde mutedildir.
- Her davranışında İslam'ın öğretilerini esas alır.
- Dost meclisi saliha hanımlardan oluşur, oturup kalktığı insanlar ona Allah'ı hatırlatanlardır.

Davranışlarımız büyük oranda kimliğimizin bir yansımasıdır. Yaptıklarımız bilinçli ya da bilinçsiz, olduğumuza inandığımız insan türünün göstergesidir. Kitap okumayı kimliğiyle bütünleştiren bir insanın kendini kitap okumaya ikna etmesi gerekmez. Düzenli bir hayat sürmek kimliğinin parçası hâline gelmiş birinin evini toparlamak için kendini zorlaması gerekmez. Sonuçta davranışınız ve kimliğiniz hizalandığı zaman davranış değişikliğinin peşinde koşmayı bırakırsınız, bu artık sizin için bir hayat tarzı ve kimliğinizin bir parçası hâline gelir. İnsanlar bütün günün yorgunluğuna rağmen her akşam kendiniz için bir şeyler yapmak adına masa başına geçmenizin nasıl mümkün olduğunu sorgular; bunu yapmak sizin için bir kimlik hâline geldiğinden çok normal bir durumdur, bunu yapmak için

istisnalar haricinde kendinizi zorlamanız gerekmez. Olduğuna inandığınız insan türü neyse onun gerektirdiği gibi davranmaya başlarsınız.

Bir düşünce ya da eylem kimliğinize ne kadar derinden bağlıysa onu değiştirmek o kadar güçleşir.

Kimliğinizi değiştirmenin iki adımlık süreci

Kimliğiniz alışkanlıklarınızdan doğar. Daha net ifade etmek gerekirse alışkanlıklarınız, kimliğinizin doğal olarak somutlaşmış hâlidir. Her gün yatağınızı toplayarak düzenli bir insanın kimliğini somutlaştırmış olursunuz. Her gün bir amaç uğrunda yazarak üretken bir insanın kimliğini somutlaştırırsınız. Her gün namaz kılıp Kur'an okumanız, ilimle meşgul olarak dinî anlamda kendinizi geliştirme çabanızla Müslüman insan kimliğini somutlaştırırsınız. Bir davranışı ne kadar çok tekrarlarsanız o davranışla bağlantılı kimliği de o kadar pekiştirirsiniz. Üstelik siz bu alışkanlıkları tekrarladıkça sahip olduğunuz kimliği öne çıkarma çabasına girmenize gerek kalmaz. Çünkü bu kimlik doğal seyrinde, zamanla sizinle bütünleşir hâle gelir. Bir ortama girdiğinizde namazlı bir insan olduğunuz anlaşılır mesela. Evinize bir misafir geldiğinde evinizin düzeni ve temizliği sizin söylemenize gerek kalmadan karşı tarafa "bu düzenli, tertipli, temiz bir insan" izlenimi verir. Siz kimliğinizi açığa vurmak istemeseniz bile alışkanlıklarınız sizinle bütünleştiği için ister istemez karşı taraf sizinle alakalı birçok öngörüde bulunabilir.

Şu anda kimliğiniz ne olursa olsun, ona inanma sebebiniz elinizde kimliğinize dair kanıtların bulunmasıdır. Üç yıldır her hafta bir gün dininizi öğrenmek için bir ders

halkasına katılıyorsanız daha iyi bir Müslüman olmak için çaba gösterdiğinize dair bir kanıt var demektir. Her akşam bir saat bir sınava çalışıyorsanız elinizde çalışkan olduğunuza dair bir kanıt var demektir. Çok yorgun olduğunuz hâlde sabah daha güzel bir ortama uyanabilmek için uyumadan önce hızlıca evinizi toparlıyorsanız düzenli bir insan olma noktasında gayret edip çabaladığınıza dair bir kanıtınız var demektir. Bir inanç için ne kadar kanıtınız varsa ona o kadar çok inanırsınız.

Okuyacağımız hadis-i şerif, kanıt biriktirmenin ne kadar akıbet belirleyici olduğunu destekleyici niteliktedir:

Abdullah ibni Mesûd radıyallahu anhdan rivâyet edildiğine göre Nebî sallallahu aleyhi ve sellem şöyle buyurmuştur:

"Şüphesiz ki sözde ve işte doğruluk, hayra ve üstün iyiliğe yöneltir. İyilik de cennete iletir. Kişi doğru söyleye söyleye Allah katında sıddîk (doğrucu) diye kaydedilir. Yalancılık, yoldan çıkmaya (fücûr) sürükler. Fücûr da cehenneme götürür. Kişi yalancılığı meslek edinince Allah katında çok yalancı (kezzâb) diye yazılır."[4]

Evliliğimin ilk döneminin büyük bölümünde kendimi düzenli bir insan olarak nitelendirmedim. İlk çocuğum doğduktan kısa süre sonra daha fazla zamana, düzen taktiklerine, pratikliğe ihtiyacım olduğunu fark ettim. Bu maksatla alışkanlıklar geliştirip üzerine çalıştığımda düzenli bir doğrultuda geliştiğimi fark ettim. Öyle ki artık yakın çevrem benden bu konuda tavsiyeler istemeye başladı. Sonra biraz daha, biraz daha gelişim gösterdim ve zaman yöne-

4. Buhâri, Edeb 69

timi, ev düzeni vb. konularda seminerler vermem doğrultusunda talepler gelmeye başladı. Kanıt büyüdükçe vaktini doğru kullanan, düzenli bir insan olduğuma dair kimliğim de büyüdü. Yola düzenli bir insan olarak çıkmadım, alışkanlıklarım vesilesiyle düzenli bir insana dönüştüm. Bunu insanlara ben söylemedim üstelik, bu kavramlar bende bir kimlik hâline gelmeye başladıkça istesem de istemesem de bunu dışarıya yansıtmış oldum.

Aynı şekilde hayatımın çok büyük bir bölümünde İslam'ı öğrenme çabası olan biri değildim. Toplumun çoğunluğu gibi ben de ailemden gördüğümü uygulamaya çalışan bir Müslümandım. Ta ki dönüm noktam bir şeyleri idrak etmemi sağlayana kadar. Sonrasında kendimi geliştirmeye başladım. Araştırdım, öğrendim, hatırı sayılır bir birikim yaptım ve bunları uygulamaya koymaya başladım. Süreç yine doğal yoluyla ilerledi. Ben kendimi geliştirdikçe ve bu yolda çaba gösterdikçe bilinçli Müslümanlık artık sahip olduğum kimliklerden biri hâline geldi ve hâliyle bu yönümle ön plana çıkmaya başladım. Kendimi geliştirdim, sonrasında başkalarına faydalı olmak için yola çıktım. İnsanlara anlatmaya, dini tebliğ etmeye, işin içinde olanlarla daha ileriye yürümeye gayret ettim. Kanıt büyüdükçe Müslüman olma kimliği de büyüdü. Sonuç olarak yola iyi bir Müslüman olarak çıkmadım; ama daha iyi bir Müslüman olabilme yolunda adımlar attıkça alışkanlıklarım sayesinde daha iyi bir Müslüman'a dönüştüm. Bu, cennete kadar sürecek bir yolculuk.

Elbette kimliğinizi etkileyen tek eylem alışkanlıklarınız değildir. Ancak sıklıklarının ölçüsü alışkanlıkların bazılarını en önemlileri kılar. Neyi en çok yaparsanız kimli-

ğiniz onunla bütünleşir. Bu, sizi dışardan izleyen bir göz açısından bakıldığında sizin kontrol edebileceğiniz bir süreç değildir. Neyle yatıp kalkarsanız onu yansıtırsınız, sevdanız neyse rüyanızda onu görürsünüz. Hayattaki her tecrübe öz imajınızı değiştirir ama bir kere kitap okudunuz diye nitelikli bir okur olmazsınız. Hayatınızda bir kez namaz kıldınız diye namazlı bir Müslüman olamazsınız. Ya da bir kez resim karaladınız diye ressam olduğunuzu düşünmezsiniz. Ancak bu eylemleri tekrarladıkça kanıtlarınız birikir, büyür ve öz imajınız değişmeye başlar. Bir kerelik tecrübelerin etkisi zamanla silinirken alışkanlıkların etkisi zamanla pekişir. Az ama devamlı ilerlemek gerektiğinin en büyük dayanak noktalarından biri budur. Az ama sürekli yaptıkça az gördükleriniz birikir, birikir; hatırı sayılır bir yatırıma dönüşür. Siz dahi bu değişimi süreç içindeyken neredeyse fark etmezsiniz ama yolun başı ile şimdiki zaman karşılaştırıldığında çok iyi yol katettiğinizi anlamanız hiç de zor olmaz. Bu kademeli bir ilerlemedir, az ama devamlının hikmeti de burada gizlidir zaten. Bir gecede yepyeni biri olmaya karar verdiğimiz için değişmeyiz; azar azar, her gün yeniden, emin adımlarla ilerleyerek, alışkanlık üstüne alışkanlık ekleyerek değişiriz.

Her alışkanlık benliğinize verdiğiniz bir telkin gibidir, bir eylemi belli bir süre yaptıktan sonra şunu düşünürsünüz: "Belki de ben buyumdur." Bir kitap okumayı tamamladıysanız belki de okumayı seven bir insansınızdır. Bir sohbete katılıp içiniz içinize sığmayacak duruma geldiyseniz belki de iyi bir Müslümansınızdır. Attığımız her adım, dönüşmek istediğimiz insan türü için bir oydur. Hiçbir olay

tek başına inançlarınızı dönüştürmez ama oylar biriktikçe yeni kimliğinizin kanıtları da birikir.

Bütün bunları bir araya getirince alışkanlıkların kimliğinizi değiştirmeye giden yol olduğunu rahatlıkla görebilirsiniz. Olduğunuz kişiyi değiştirmenin en pratik yolu, yaptığınız şeyi değiştirmektir. İstisnalar haricinde kesintisiz bir süreç ile bürünmek istediğiniz kimliğin lehine oy kullanmanız gerekir. Tercih sizin elinizde; Yan gelip yatmayı da seçebilirsiniz kendinizi geliştirmeyi de. Dağınık olmayı da seçebilirsiniz düzenli olmayı da. Planlı olmayı da seçebilirsiniz darmadağınık yaşamayı da. Ancak unutmayın ki tercihlerimizi şekillendirirken soracağımız soru hep bir kenarda durmalıdır: Tercihim Müslümanca mı? Bunu yaparak Müslüman kimliğimi pekiştirmiş olacak mıyım? Bu soruya verdiğimiz yanıt bizi her tercihte iyi olana yönlendirmelidir.

Ne zaman bir sayfa bir şey yazsanız yazar olursunuz.

Ne zaman iki sayfa kitap okusanız okur olursunuz.

Ne zaman bir taşı kimseye zarar vermesin diye yoldan kaldırırsanız iyi bir Müslüman olursunuz.

Ne zaman bir kişiyi Allah için uyarırsanız bir davetçi olursunuz.

Her alışkanlık sadece sonuç vermekle kalmaz, aynı zamanda size önemli bir şey de öğretir: Kendinize güvenmeyi. Bu şeyleri gerçekten başarabileceğinize inanmaya başlarsınız. Oylar birikip kanıtlar değişmeye başladıkça kendinize bakış açınız da değişir. Değişim ve dönüşümü tecrübe ettikçe, iyi olanın lezzetine vardıkça fazlasını yap-

mak için her seferinde bir öncekine nazaran daha istekli olursunuz. Çünkü birikmiş kanıtlar kendinize yaptığınız yatırımın ne kadar değerli olduğunu görmenizi sağlar.

Kimlik inşasının iki adımlık bir süreç olduğunu söylemiştik:

1- Olmak istediğiniz insan türüne karar verin (ki daha önce bu kimliğe tek başımıza karar veremeyeceğimize çünkü bir amaç dâhilinde dünyaya geldiğimize, kimliğimizi de Rabbimizin bizden istediği doğrultuda oluşturmamız gerektiğine değinmiştik). Demek ki kimlik inşa gayretimiz 'Müslümanlık' etrafında şekillenmeli. Bürünmek istediğimiz diğer tüm kimlikler bu sıfatın yanına eklenmeli: Müslüman eş, Müslüman anne, Müslüman öğretmen, Müslüman doktor, Müslüman komşu, Müslüman tüccar...

2- Bunu küçük kazanımlarla kendinize ispatlayın.

Neyi temsil etmek istiyorsunuz? İnsanlar sizin davranışlarınızı izlediğinde yansıtmak istediğiniz görünüm ne? İnsanlar siz konuşmadan, kendinizi anlatmadan, sizde neyi görsünler? Prensip ve değerleriniz neler? Kırmızı çizgileriniz neler? Sınırlarınız belli mi? Kim olmak istiyorsunuz?

Bunlar büyük sorular ve pek çok insan nereden başlayacağına emin olamaz ama ne tür sonuçlar istediğini çok iyi bilir. Sağlıklı bir vücut, daha girişken olmak ya da tasarruflu yaşamak; bunda sorun yok. Kendinize şunu sorun: İstediğim sonucu ne tür bir insan elde edebilir? Nasıl bir insan düzenli biri olabilir? Nasıl bir insan iyi bir anne olabilir? Nasıl bir insan irade sahibi bir ilim talebesi olabilir? Nasıl bir insan mümince tavırlar sergileyebilir? Nasıl bir insan sağlıklı bir hayat sürebilir?

Örneğin nasıl bir insan istikrarlı biri olabilir? Muhtemelen yaratılış maksadının farkında olan, hedeflerini iyi bilen ve bu doğrultuda engellere ve olası aksiliklere takılmadan hedefine doğru yürüyen bir insan istikrarlı olabilir. Şimdi odak noktanız istikrarlı olmaktan (sonuca dayalı), hedefleri doğrultusunda yılmadan çalışan bir insan olmaya (kimliğe dayalı) kaymalı.

Olmak istediğiniz insanî özellikleri iyi bir şekilde idrak ettiğiniz zaman arzu ettiğiniz kimliği pekiştirmek için küçük adımlar atmaya başlayabilirsiniz. Bir arkadaşım kendine "İstikrarlı bir insan ne yapar?" sorusunu sorarak 40 günde 116 videodan oluşan "Kadın Fıkhı Okulu" derslerini bitirdi. Bunun sonucunda kadını ilgilendiren meseleler hakkında hatırı sayılır bir birikim elde etti. Hedefleri doğrultusunda yaşayan istikrarlı bir insan boş vaktinde telefonda malayani vakit mi geçirir yoksa hedefine ulaşmak için bir adım mı atar? Bu soruyu kendine sık sık sorup hedefine ulaştı ve istikrarlı insan olmak yolunda bir adım ileri atlamış oldu. Kendine, kazanmak istediği kimlik için bir kanıt daha sundu, lehine bir oy daha kullandı. Aynı zamanda kendine meydan okudu. Nefsine hoş gelecek şeyleri yapmayı da tercih edebilecekken kendine meydan okuyarak istikrarla ilerledi. Yeterince uzun süre istikrarlı bir insan gibi yaşarsa sonuçta o insana dönüşeceğine inanmıştı. Haklıydı, öyle de oldu.

Unutmayın, ilk adım ne ya da nasıl değil, **kim**. Kim olmak istediğinizi bilmelisiniz. Aksi takdirde değişim arayışınız her seferinde kısa vadeli kazanımlarla sonuçlanır.

Kendinizle ilgili inançlarınızı değiştirecek güce sahipsiniz, içinizdeki potansiyele güvenip inanmanız gerekir. Kimliğiniz taşa kazınmadı sonuçta. Değişebilirsiniz, buna inancınız tam olsun. Bunu siz kendiniz yapmaz, değişimi kendiniz istemezseniz bunu sizin için yapabilecek hiç kimse yoktur. Herkes kendinin kontrol mekanizması, düşünce kaldıranı, yorulunca motive edeni olacak. Bakara suresi 286. ayette buyruluyor ki: *"Allah kimseye kaldıramayacağı bir yük yüklemez."* Siz Allah'ın razı olacağı bir eş, anne, arkadaş, evlat, Müslüman olma yolunda bir kimlik inşası için adımlar atmaya karar verdiğinizde başarılı olmama ihtimaliniz yoktur. Madem bu kimliğe bürünmemizi Rabbimiz istiyor ve madem Rabbimiz hiç kimseye kaldıramayacağı bir yük vermiyor; öyleyse Rabbimizin razı olacağı herhangi bir kimliğe dönüşmek için hâlis bir niyetle yola çıkmaktan ve emin adımlarla yürümekten başka yapmamız gereken bir şey yok demektir. Allah Teâlâ, yürümek isteyenin yolunu açar. Ya yürürsünüz ve seçkin olursunuz ya yerinizde sayar, sıradan olursunuz. Tekrarda hayır vardır: Tercih sizin elinizde.

Bölüm Özeti

- Değişimin üç seviyesi vardır: Sonuç değişimi, süreç değişimi, kimlik değişimi.
- Alışkanlıklarınızı değiştirmenin en etkili yolu ne elde etmek istediğinize değil, kime dönüşmek istediğinize odaklanmaktır.
- Kimliğiniz alışkanlıklarınızdan doğar. Her eylem, dönüşmek istediği insan türü lehine bir oy ve kanıttır.
- Kendinizin en iyi versiyonuna dönüşmek, inançlarınızı düzenli olarak gözden geçirmenizi ve kimliğinizi bir üst seviyeye taşıyıp genişletmenizi gerektirir.
- Alışkanlıkların önemli olmasının asıl nedeni size daha iyi sonuçlar getirmeleri değil, kendinizle ilgili inançlarınızı değiştirebilmeleridir.
- Alışkanlıklar birçok şeyi elde etmek gibi görünebilir ama temel bu değildir. Temel, birine 'dönüşmekle' alakalıdır.
- İyiyi veya kötüyü, doğruyu veya yanlışı, olumluyu veya olumsuzu seçmek her zaman sizin tercihinizdir. Tercihleriniz ise hayatınızı, kimliğinizi şekillendirir.

HEDEFLER DOĞRULTUSUNDA YENİ BİR ALIŞKANLIK EDİNME YÖNTEMİ: İŞ SABİTLEME

Yapacağınız bir sonraki işe, genellikle yapmayı henüz bitirdiğiniz işe dayanarak karar verirsiniz. Sanki birbirini izleyen davranışlarınız sizi harekete geçirir ve bir sonraki adımda ne yapacağınızı henüz yeni bitirdiğiniz bir işle bağdaştırmanız olasıdır. Tuvalete gitmek ellerinizi yıkamaya ve kurulamaya yol açar, bu size kirli havluları çamaşır sepetine atmanız gerektiğini hatırlatır, bu sayede çamaşır deterjanının bittiğini hatırlar ve alışveriş listenize eklersiniz. Hiçbir davranış tek başına gerçekleşmez. Her eylem bir sonraki davranışı tetikleyen bir işarettir. Bu önemlidir çünkü yeni alışkanlıklar inşa etmek söz konusu olduğunda davranışların birbirleriyle bağlantılı olduğu bilgisini lehinize kullanırsanız işiniz çok kolay hâle gelir. Yeni bir alışkanlık inşa etmenin en etkili (hatta bence en kolay) yollarından biri, her gün tekrarladığınız bir alışkanlığın yanına edinmek istediğiniz yeni davranışı eklemektir.

Yeni alışkanlığınızı özel bir zaman veya yerle eşleştirmek yerine mevcut bir alışkanlıkla eşleştirirsiniz. Böylece, mevcut alışkanlığı yaptıktan sonra kazanmak istediğiniz

alışkanlığı yapmayı hatırlama olasılığınız artar ve mevcut alışkanlıkla bağlantılı bir başka şey yapacağınız için pek zorlanmazsınız. Ben buna *iş sabitleme* diyorum. Uygun vakit ve şart oluştuğu takdirde gerçekleşen belli işlerin yanına hemen yeni bir iş sabitlemek, sıfırdan alan açmaktan çok daha kolay bir yöntem.

Yeni bir alışkanlık edinme sürecinde mevcut alışkanlığınızla iş sabitleme yaparken daima şu yöntemi kullanın:

[Şu mevcut alışkanlıktan] sonra [şu yeni alışkanlığı] gerçekleştireceğim.

Örneğin;

Kahvaltı yaptıktan sonra o gün almam gereken takviyeleri tüketeceğim.

Sabah namazını kıldıktan sonra Kur'an okuyacağım.

Bulaşıkları hallettikten sonra mutfağı toparlayıp süpüreceğim.

Öğle namazını kıldıktan sonra çocuklara kitap okuyacağım.

Kahvemi içtikten sonra bir Pomodoro yapacağım.

Yatsı namazından sonra Mülk suresini okuyacağım.

İş sabitlerken kilit nokta, kazanmak istediğiniz davranışınızı her gün zaten yaptığınız bir şey ile bağlamaktır. Yukarıda da örneklendirdiğim gibi Mülk suresi okumayı alışkanlık hâline getirmek istiyorsanız yatsı namazını zaten her gün kıldığınız için yatsı namazını kıldıktan hemen sonra Mülk suresini bu mevcut alışkanlığın üstüne ekleyerek

kısa sürede Mülk suresi okuma sünnetini hayatınıza yerleştirebilirsiniz. Sürekli hâlihazırda yaptığınız bir davranışa bir yenisini ekleme yöntemiyle ilerlerseniz özellikle küçük kazanımlar için işiniz epey kolaylaşır. Özellikle rutinlere sahip biriyseniz iş birleştirme yoluyla yeni alışkanlıklar edinmek sizin için çok daha kolay olur. Örneğin her gün sabah namazı kılmak, her gün aynı saatte kahvaltı yapmak, öğleden sonra mutlaka bir kahve içmek gibi rutinler, hemen ardından yeni bir alışkanlıkla eşleşmeye çok müsaittir; vakti ve gerçekleşme şekli sabittir çünkü, size düşen onların hemen arkasına yeni şeyler eklemektir. Koşturmacalı bir hayat yaşayanlar için de bu yöntem çok faydalıdır. Unuttuğunuz, fırsat bulamadığınızı düşündüğünüz, üşendiğiniz ve gözünüzde büyüttüğünüz her iş için bu yöntemi kullanmanızı ısrarla tavsiye ederim. İş sabitlemeyi kullandığınızda kazanmak istediğiniz bu ufak alışkanlıkların neredeyse hiç vakit almadığını ve gerçekleştirilmesi çok kolay işler olduğunu tecrübe edeceksiniz.

Bu basit ama etkili yöntemde biraz pratik yapıp iyi bir seviyeye geldiğiniz zaman küçük davranışları birbirine zincirleyen daha büyük işleri sabitlemeye başlayabilirsiniz. Cuma vaktine sabitlenmiş Kehf suresi okuması, kahvaltı hazırlarken öğle yemeği için çorbayı pişirmek, her gece pijamalarınızı giymeden önce cilt bakımı yapmak, akşam çocuklarınızı uyuttuktan hemen sonra bir ders dinleyip not almak gibi. İş sabitlemek aynı zamanda gelecek davranışınıza rehberlik eden bir dizi basit kural oluşturmanıza imkân sağlar. Böylece her zaman bir sonraki eylemin ne olması gerektiği konusunda bir planınız olur, bunu sürekli düşünmeniz gerekmez. Çocuklarınız uyuduktan sonra

masa başına geçmeniz otomatikleşir, yatsı namazını kıldıktan sonra eliniz hemen Kur'an'a uzanır, kahvaltınızı yaptıktan sonra tezgâhta duran vitaminlerinizi alırsınız.

Bu yöntemi nasıl kullanırsanız kullanın, iş sabitlemekten verim almanın sırrı, bir şeyleri harekete geçirecek doğru işareti seçebilmektir. Demek istediğim, bir alışkanlığı günlük rutininize nerede ve ne zaman katmayı seçtiğiniz çok şey değiştirebilir. Sabah rutininize basit birkaç egzersiz hareketi yapmayı katmak istiyorsanız ama sabahlarınız zor geçiyor ve çocuklarınız sizi rahat bırakmıyorsa aslında siz egzersiz yapamıyor değilsiniz; yeriniz ve zamanınız yanlış demektir. Bu tavsiyeyi en verimli şekilde gerçekleştirebilmek için başarılı olma ihtimalinizin en fazla olacağı zaman ve zemini düşünün. Çocuğunuz uyanıkken bir saatlik bir dersi dinlemek neredeyse imkânsızdır, hâliyle bu yöntem işe yaramaz.

Takviyeleriniz aklınıza gelmeyecek kadar gizli saklı bir yerdeyse onları görünür kılmadığınız sürece bu yöntemi kullanmak fayda vermez. İş sabitlemek en iyi, işaret çok belirli ve hızlı bir şekilde eyleme dökülebilir olduğunda işe yarar. Pek çok insan fazla belirsiz işaretler seçer. Bu hatayı hepimiz yapabiliriz. Günün herhangi bir vaktinde Kur'an okumayı alışkanlık hâline getirmek istiyorsanız bu çok belirsiz bir plan olarak kalabilir. Ancak örneğin zaten her gün sabah namazını kılıyorsunuz ve bu amelin yeri ve zamanı çok net. İşte, alışkanlık hâline getirmek istediğiniz Kur'an okumayı yeri ve zamanı net olan sabah namazı kılmanın hemen arkasına sabitlerseniz çok büyük ihtimalle kısa sürede Kur'an okumak sizin için alışkanlık hâline gelmiş olacaktır.

Daha fazla oku ya da daha sağlıklı beslen gibi alışkanlık hedefleri değerli amaçlardır ama bu hedefler sizin nasıl ve ne zaman eyleme geçeceğiniz konusunda talimat sağlamaz, bu hâliyle çok muallaktadırlar. Net bir plan yapmadığınız takdirde yalnızca bir temenni olarak kalırlar. Kesin ve net olun:

"Yatsı namazını kıldıktan sonra."

"Uyumadan önce."

"Çocukları uyuttuktan sonra."

"Yemeği yaptıktan sonra."

"Kahvaltıdan önce."

Kesinlik önemlidir.

Pratiklik, Vakit Tasarrufu ve Her Alanda Verimli Çalışmanın Altın Kuralı: Ortamı Gelecekteki Kullanıma Hazır Bırakmak

Burada bahsedeceklerim, hayatın hemen her alanına uyarlanabilecek ve işlerinizi kolaylaştıracak, yapmak istediklerinize karşı sizi teşvik edecek ve zamandan tasarruf etmenizi sağlayacak yöntemlerdir. Her odayı veya ortamı sıfırlamanın amacı sadece orada yapılan son eylemden sonra ortalığı toparlayıp temizlemek değil, aynı zamanda bir sonraki eylem için kullanılmaya hazır bırakmaktır. Bir alanı planlanmış amaca göre düzenlediğinizde aslında bir yandan da bir sonraki eylemi gerçekleştirmeyi kolaylaştıracak şekilde hazırlamış olursunuz.

Ortamınızı kullanıma hazır olacak şekilde ayarlamanın pek çok yolu vardır. Sabah hızlı ve kolay bir şekilde kah-

valtı hazırlamak istiyorsanız geceden sabaha tamamen temiz ve kahvaltı hazırlamaya müsait bir mutfak bırakın. Bir adım ileri giderek geceden demliği boşaltıp sabah demleyeceğiniz çayı bile ekleyebilirsiniz. Bunlar küçük ama vakitten tasarruf sağlayan adımlardır. Daha stressiz bir güne başlamak istiyorsanız ertesi gün yapacağınız işlerin ön hazırlığını geceden yapın. Yarın çamaşır yıkayacaksanız akşamdan kirli çamaşırları makinenin içine doldurmuş olun mesela.

Çocuklu ve oldukça tempolu bir hayatınız varsa sabah uyandıklarında çocuklarınıza giydireceğiniz kıyafetleri geceden hazırlayıp daha telaşsız bir güne başlayın. Ev ahalisi uyku moduna geçmeden yirmi dakika önce aktif yaşadığınız odanızı toplayıp her şeyi yerli yerine koyduktan sonra hemen süpürün ve günü böyle sonlandırın mesela. Kendiniz uyumadan önce ise on beş dakika kuralıyla, on beş dakika tüm evi dolaşıp her şeyi yerli yerine koyduğunuzdan emin olun. Bunları yapmak ertesi gün, güne başlarkenki ruh hâlinize olumlu katkı sağlar. Düzenli, derli toplu, her şeyin yerli yerinde olduğu bir evde yeni bir güne başlamak hem işlerinizi kolaylaştırır hem iyi hissettirir.

İnsanlar bunlar için çok çaba gerektiğini, yalnızca çok titiz, derli toplu olan insanların böyle yaşadığını düşünebilir. Ama mevcut düzeni korumak adına her gece yatmadan önce ayıracağınız sadece on beş dakika yeterli olacaktır. Çalışmanız bittikten sonra masanızı ertesi gün çalışmak için hazır hâlde bırakmak gibi. Çocuğunuzun oyun alanını yeniden keşif yapmasına imkân sağlayacak şekilde düzenleyip toparlamak gibi. Örneğin televizyon izledikten sonra kumandayı sehpanın üstüne koymak, koltuktaki yastıkları

düzeltmek ve örtündüğünüz battaniyeyi katlamak. Veya arabanızdan her indiğinizde arabadaki çöpleri alıp çöpe atmak. Duş almadan önce klozet ve lavaboyu temizlemek, en son banyoyu silip çıkmak. Verdiğim örnekler sizden pek az enerji ister, bunları yaparken neredeyse hiç yorulmazsınız. Aynı zamanda bir sonraki kullanım için hazır ve derli toplu bir şekilde bırakmış olursunuz. Bunların tamamı iyi bir alışkanlığı, direnişin en az olduğu yollardan birine dönüştürmenin basit yöntemleridir. Düzenli bir insan olmak istiyorsunuz ve belki bu durum gözünüzde büyüyor. Bir kez çaba gösterip bir düzen sağladıktan sonra mevcut düzeni korumak için göstermeniz gereken çabanın minimum olduğuna sizi temin edebilirim.

Gündüz, çocukların uyku vaktini daha iyi şekilde değerlendirebilmek için onları uyutmadan önce kahve makinemde kahvemi hazırlar, masama kitaplarımı, tabletimi, kalemlerimi, hangi içeriklerle çalışacaksam her materyali koyar, suyumu bile masamda hazır bulundurur, sonra çocukları uyuturum. Onları uyuttuktan sonra yapacağım tek şey kahve makinesinin tuşuna basıp iki dakika sonra masa başına geçmek oluyor. Ortamı hazır bir şekilde bulundurmak hem çalışma ihtimalimi artırıyor hem de bana zaman kazandırıyor. Zahmet ne kadar büyükse alışkanlığı tekrarlama ihtimali o kadar azalır. Aksine zahmeti ne kadar azaltır ve alışkanlığı elde etmek için ne kadar zemin hazırlarsanız alışkanlığı tekrarlama ihtimaliniz o kadar artar.

Az Ama Devamlı Olanın Azımsanamaz Etkisi

Genellikle kendimizi büyük başarıların büyük eylemler gerektirdiğine ikna ederiz. Bir anda çok fazla şey yapmak isteriz. Küçük şeyler yaparsak hedefe hemen ulaşamayacağımızı veya başarılı olamayacağımızı düşünürüz. Ânın verdiği heyecanla çok büyük işlere girişiriz. Tabiri caizse bir ekmeği bölüp yemeyi değil bütünüyle yutmayı deneriz. İnsan, elde etmek istediği şeye çok çabuk kavuşmak ister. Rabbimiz bu hakikati *"İnsan, pek acelecidir"*[5] ayetiyle karşımıza koyar. Konu ister spor yapmak olsun ister bir iş kurmak, kitap yazmak, düzenli bir hayat sahibi olmak ya da başka bir amaca ulaşmak olsun; herkesin konuşacağı iyileşmeler ve ilerlemeler kaydetmek için kendimize baskı kurarız, hemen olsun isteriz. Bunun sebebi insanın ulaşmak istediği o şeyi bütün olarak, bitmiş şekilde veya onu elde etmiş olarak görme arzusudur.

Adımlarını düşünmez, ulaştığı yeri düşünmek ister, kavuşacağı zamanı hayal eder. Oysa ulaşmak istediğimiz yere gitmek için ihtiyacımız olan şey adımlardır. Adım olmazsa yürüyemeyiz; bir, iki, üç, beş, on derken adımlarımız bizi hedefimize götürür. Bu sebeple alışkanlıklarımız çok etkilidir, küçük alışkanlıkların etkisi zamanla büyür. %1 oranında bir iyileşme doğrudan dikkat çekmese de -hatta bazen hiç fark edilmez bile- uzun vadede çok daha anlamlıdır. Biz vardığımız noktadan değil yürüdüğümüz yoldan sorumluyuz. Minik bir ilerlemenin zaman içinde oluşturabileceği fark şaşırtıcıdır. Yapamıyorum ya da ya-

5. İsra suresi, 11

pamayacağım diye vazgeçtiğimiz, hiç başlamadığımız, girişmekten korktuğumuz her iş bırakın bizi ileri götürmeyi, aksine daha da aşağıya çeker.

Küçük bir kazanç ya da önemsiz bir engel olarak başlayan şey, sonunda birikerek beklediğimizden çok daha fazlasına dönüşür. Bu olumlu olanlar için de geçerlidir, olumsuzlar için de. Faydalı bir şeyi bir süre azar azar yaptığınızda, örneğin üç ay sonunda geldiğiniz seviye sizin için şaşırtıcı olabilir. Aynı şekilde bu küçük bir engel, çok da zararlı değil diye düşünüp olumsuz, faydasız bir şeyle azar azar meşgul olduğunuzda üç ay sonra yaşadığınız seviye düşüklüğüne hayret edebilirsiniz. İyi alışkanlıkların değeri ve kötü alışkanlıkların maliyeti ancak iki, beş ya da on yıl sonra geriye dönüp baktığımızda çarpıcı bir şekilde belirginleşir. İnsan yaratılış gereği acelecidir. Yaptığı eylemlerin sonucunu hızlıca görmek ister. Oysa tabloya biraz geri çekilip baktığımızda, işin içindeyken yok gibi görünen fayda veya zararın biraz zaman geçtikten sonra gayet net bir şekilde göründüğünü fark edebiliriz. Az önce söylediğim gibi bu iyiler için de geçerlidir kötüler için de.

Küçük değişiklikleri o anda çok önemli görünmedikleri için es geçeriz. Şimdi biraz para biriktirirseniz milyoner olmazsınız. Üç gün üst üste spor yaparsanız bir anda forma girmezsiniz. Bir hafta sağlıklı beslenirseniz vücudunuzda yaşadığınız problemler hemen düzelmez. Birkaç değişiklik yaparız ama sonuçlar hiçbir zaman çok çabuk gelmez ve bundan dolayı hızla önceki rutinlerimize geri döneriz. Denedim olmadı, bir hafta yaptım sonuç alamadım, iki hafta devam ettim fayda sağlamadı gibi söylemlerde bulunuruz. Belki de filanca alışkanlığın faydalarını üçüncü hafta gör-

meye başlayacaktınız ama pes ettiniz. Bu, sıklıkla düşülen büyük bir hatadır.

Olumlu yöndeki değişimin yavaş temposu kötü bir alışkanlığın geri gelmesini de kolaylaştırır. Faydalı bir şeyi hayatınıza dâhil edemediğiniz için size fayda sağlamayan şeyler hayatınızda kalmaya devam eder. Çok sıradan ve amaçsız süreçler silsilesi geçirirsiniz. Bu sıkıntılı durumu fark etmemek, farkında olsanız bile değişim için harekete geçmemek bir ömrün heba olmasına kapı aralar. Sabredip sebat göstererek güzel şeyleri hayat tarzımız hâline getirdiğimizde ise olumsuz olana zaten yer kalmayacak, otomatik olarak çekip gidecek. Günlük alışkanlıklarımızdaki çok küçük bir değişiklik bile hayatımızın rotasını bambaşka bir varış noktasına yönlendirebilir. Ve unutmayın, bunu yapmak veya yapmamak tercihi tamamen sizin elinizde.

Küçük oranlarda daha iyi ya da daha kötü adımlar atmak o anda önemsiz gibi görünse de bir ömrü oluşturan zaman diliminde bu tercihler kim olduğunuz ve kim olabileceğiniz arasındaki kritik farkı belirler. Şunu hiçbir şekilde unutmamamız gerekir: Başarı; hayatta bir kez yaşanan dönüşümlerin değil, günlük alışkanlıkların ürünüdür. Evinizi yılda bir kez düzenlemek sizi düzenli biri yapmaz. Bir kitap okuyup bitirdiğiniz için okur olarak nitelendirilmezsiniz.

Şu anda ne kadar başarılı ya da başarısız olduğunuz veya potansiyelinizin ne kadarını kullanıp kullanmadığınızın bir önemi yok. Önemli olan, alışkanlıklarınızın sizi başarıya yönlendirip yönlendirmediğidir. Mevcut rotanıza, mevcut sonuçlarınızdan daha fazla kafa yormalısınız.

Sonuçlar alışkanlıkların gecikmeli ölçüsüdür. Bilginiz öğrenme alışkanlıklarınızın gecikmeli ölçüsüdür. Dağınıklığınız temizlik alışkanlıklarınızın gecikmeli ölçüsüdür. Yetiştirdiğiniz güzel bir çocuk yıllar boyu her gün verdiğiniz emeğin gecikmeli ölçüsüdür. Neyi tekrarlarsanız onu elde edersiniz.

Zaman, başarı ile başarısızlık arasındaki boşluğu büyütür. Zamanı neyle beslerseniz zaman onu katlar. Kendinize iyi yatırımlar yaparsanız uzun vadede iyi sonuçlar tecrübe edersiniz, kötü yatırımlar ise elbette kötü tecrübeler doğuracaktır.

Tek bir yeni fikri öğrenmek sizi dâhi yapmaz ama kendinizi ömür boyu öğrenmeye adamanız dönüştürücü olabilir.

Meyveleri Ne Zaman Toplayacağım?

Alışkanlıklar, siz kritik bir eşiği atlayana ve daha üst bir seviyenin kilidini açana kadar hiçbir fark oluşturmuyor gibi görünür. Her arayışın, her yeni yolculuğun başlangıç ve orta noktalarında genellikle bir hayal kırıklığı bölümü vardır ve bu bölüm oldukça sancılıdır. Hızlı bir ilerleme kaydetmeyi beklersiniz ve değişikliklerin ilk birkaç gün, hafta ve hatta aylarda etkisiz görünmesi bunaltıcıdır. Hiçbir yere gidemiyor, hiç ilerlemiyor gibi hissedersiniz. Bu, her türlü birleşme sürecinin ortak işaretidir: En güçlü sonuçlar geç gelir.

Kalıcı alışkanlıklar inşa etmenin bu kadar zor olmasının başlıca nedenlerinden biri budur. İnsanlar çok az küçük değişiklik yapar ve elle tutulur sonuçlar göremeyince vazgeçip durmaya karar verirler.

Kendinizi iyi bir alışkanlık inşa etmek ya da kötü bir alışkanlığı aşmak konusunda zorlanırken bulursanız bunun nedeni elde etmek istediğiniz şeye hiç yatırım yapmamanız değildir. Emeğiniz ziyan olmamıştır, sadece hâlâ depolanmaktadır. Sonucu göreceğiniz zaman henüz gelmemiştir ancak yaptıklarınız uçup gitmez, ortaya çıkmak için yeterince birikmeyi bekliyordur. Hareket, ortaya çıkması gereken zamanda gerçekleşecektir. Bize düşen, bu noktada yaptıklarımızın birer yatırım olduğunu, hiçbir şeyin boşa gitmediğini düşünmektir.

Dış dünya, öncesinde ya da süreç içindeyken olanlardan ziyade ortaya çıkan en çarpıcı olayları görür. Yani sürece değil sonuca odaklanırlar. Tesettüre girdiğinizi gördüklerinde bunun bir anda olduğunu düşünürler ancak siz bunun için aylardır yatırım yapıyorsunuzdur. Siz bugün o sıçrayışı, insanların sanki bir günde ortaya çıkmış gibi düşündüğü başarınızı mümkün kılan şeyin uzun zaman önce -hiç ilerlemiyormuşsunuz gibi göründüğü zamanlarda- harcadığınız emek olduğunu çok iyi bilirsiniz.

Büyük bir odunu kırmak için defalarca balta vurursunuz ve nihayetinde kırılır. Sebebi son vuruş mudur? Hayır; başarı, son darbe değil önceden inen darbelerin hepsindedir. Ortaya çıkan her şeyin bir kırılma noktası vardır ama bu, önceden gerçekleşmiş birçok adımın neticesidir. Bir hedefe ulaşmak da böyledir. Haftalarca her gün aynı şeyi yaparsınız, üç ay sonra bulunduğunuz nokta sizi çok memnun eder ve bilirsiniz ki bu sonuç üç ay boyunca her gün ama her gün yılmadan, sonuca takılmadan kaydettiğiniz ilerlemedir.

Bir tohum ekersiniz; çok soğuk olur, tohum kendini korumaya alır, bekler. Çok yağmur yağar, tohum bekler. Toprağı yabancı ot basar, tohum bekler. Ama hâlâ oradadır, başına çok kötü bir şey gelmediği müddetçe beklemeye devam eder. Gerekli tüm şartlar oluştuğunda toprağın altında, zifiri karanlıkta bekleyişleri bir anlam kazanır hâle gelir. Yüzünü güneşe döner, yarar o zorlu toprağı ve çıkarır narin filizini yeryüzüne. Bir tohum gibi koruyun kendinizi. Soğuğa rağmen, yağmura rağmen, zorluklara rağmen korumaya devam edin. Emeklerinizin zayi olmayacağına itimadınız tam olsun. Sonra hiç beklemediğiniz bir gün çıkın o karanlık toprağın altından ve gülümseyin yeryüzüne. Toplayın bir bir meyvelerinizi... Mücadelenizin zaferi mübarek olsun!

Hedefe Ulaştıran Bir Uygulama

Bir hedefler derlemesi oluşturun:

Düşüncelerimizi kâğıda dökerek başlayalım ki onları eyleme geçirilebilir hedefler hâline koyabilelim. Bunu şimdiye kadar hiç yapmadıysanız kendiniz için oluşturacağınız ajandanın hemen ilk sayfasında bir hedefler bölümü oluşturabilirsiniz.

İster büyük olsunlar ister küçük, hedeflerinizin hepsini oraya yazın. Bunu yaparak hedeflerinizi hayata geçirme yolunda ilk adımınızı atmış olacaksınız.

Görevler ve hedefler listesi sizi odaklı ve motive hâlde tutacaktır. Ancak üzerinde çalışıp düzenlemediğiniz takdirde en iyi liste bile fayda sağlamaz. Bu yanılgıya sık sık düşebilirsiniz. Uzun saatler kafa yorup çok güzel hedefler be-

lirlersiniz ancak bu belirlemenin ardından eylem gelmez. Listeyi oluşturduktan sonraki adımınız kendinizi eyleme doğru yönlendirmeye başlamak olmalıdır.

Aksi hâlde hedefleri oraya yığıp başlamak için en uygun anı beklemek kolaycılık olur. Ve üzülerek söylüyorum ki kovalamadığınız o 'an' hiçbir zaman ayağınıza gelmez. Çabasız, gayretsiz başarı elde edilmez... Kendi fırsatlarınızı oluşturmanız gerekir çünkü hayat beklemez...

5-5-5-5-5 Uygulaması

Motivasyon sağlamanın en iyi yollarından biri zamanınızın aslında ne kadar az olduğunu idrak etmektir. Hedeflerinizi uygulanabilir hâle getirmek, yapmak istediğiniz şeyleri belli zaman dilimlerine bölmek hedeflerinizi zaman bağlamında ele alıp daha sistematik ilerlemenize yardım edecektir. Hedeflerinizi kısa, orta ve uzun vadeli olarak bölebilirsiniz. Bugün yapmayı hedeflediğiniz günlük bir işiniz de olabilir, beş yıl içerisinde gerçekleştirmeyi hedeflediğiniz bir hayaliniz de. Bu yüzden hedefleri gerçekçi bir planlama ile ulaşılabilecek zaman dilimlerine yaymak tabloyu uzaktan okuyup sağlam ilerlemeniz için gereklidir.

5 Yıl

- ❑ Arapça öğren
- ❑ Birikim yap
- ❑ Fıkıhta uzmanlaş

→ ❑ Uzun Vadeli Hedefler

5 Ay

- ❑ Bir hadis külliyatı bitir
- ❑ İki gezi planla
- ❑ Üç ebeveynlik kitabı oku

5 Hafta

❑ Orta Vadeli Hedefler

- ❑ Bir hatim yap
- ❑ Evin bahar temizliğini yap
- ❑ Üç kısa sure ezberle
- ❑ Alışkanlık takibi: Sabah-akşam zikirleri

5 Gün

- ❑ Giysileri düzenle
- ❑ Mutfağı temizle
- ❑ Üç ders dinle

5 Saat

❑ Kısa Vadeli Hedefler

- ❑ Sıla-ı rahim (Telefon)
- ❑ Yemek yap
- ❑ İki pomodoro kitap oku

Hedeflerinizi yazdıktan sonra bunları teker teker ele alın. Bu hedefler harcayacağınız zamana değer şeyler mi? Öyle olmayanların üstünü çizin. Kalanları da önem ve gereklilik sırasına göre düzenleyin. Hangisi diğerlerine kıyasla daha fazla öne çıkıp sizin için öncelik arz ediyor? Bunları farklı bir işaretle belirleyin.

Bu uygulamayı yaptıysanız her süreçte sadece birkaç hedefi öncelik sınıfına dâhil etmişsinizdir. Kısa vadeli hedeflerinizi ajandanızın program bölümüne ekleyin ve bunları öncelikli olarak işaretleyin. Çünkü geniş sürece yayılmış hedefler bütününün bugüne yansıması sizin için o hedefin öncelikli olduğu anlamına gelir. Geriye sadece gün içinde o hedef için bir adım atmanız kalıyor. Bunu yaparak bir gün içerisinde belirlediğiniz hedeflerden iki-üç tanesine ulaştınız bile. Doğru ilerlemek ve sistematik planlamalar yapabilmek başarıya ulaşmanın en kestirme yoludur.

Bu listeyi oluşturduktan sonra belirlediğiniz hedefler tamamlanmadığı sürece çok gerekli olmadıkça listenize yeni planlar eklememeye dikkat edin. Eğer hırslı yahut hedeften hedefe atlamayı seven biriyseniz yeni projeler listesi sizin için çok dikkat dağıtıcı olabilir. Yeni bir şeye başlama düşüncesi, özellikle hâlihazırda üzerinde çalışılan şey gereksiz yere uzadığında ayartıcı olabilir. Bu hissiyata direnmek şarttır. Mevcut işi bitirmeden yeni işlere başlamamayı prensip hâline getirmeliyiz. Özellikle de sosyal anlamda aktif biriyseniz diğer insanların yaptığı yeni faaliyetler sizi cezbediyor olabilir. Ama unutmayın ki herkesin gelişim süreci ve kendisi için gerekli olan şeyler biriciktir. Bu yüzden kendiniz için çizdiğiniz yolda hedefe giderken kendi

öncelikleriniz dâhilinde ilerlemeniz sizin için en doğrusu olacaktır. Hedef ve ihtiyaçların bilincinde olunan bir hayat yaşamak şu anda en önemli olana odaklanmayı gerektirir.

Hedeflerinizi belirlerken şunu aklınızdan çıkarmayın: Şu anda hayatınıza ne katmak istiyorsunuz ve daha da önemlisi bunu yapmak isteme sebebiniz ne?

Olabildiğince az ve öz şeyle uğraşmayı tercih etmeliyiz. Çok görev üstlenmek daha etkin olmak demek değil midir, diyebilirsiniz. Hayır, çok görevliliği en alt düzeyde tutmaya çalışmalıyız. Çalışmalar dallanıp budaklandıkça odaklanma süremiz ve o işten alacağımız verim azalır. İşin içindeyken çok şey yapıyormuş gibi görünürüz ama elimizde pek de bir şey kalmadığı belli bir süre geçtikten sonra farkına vardığımız bir hakikat olur. Bu da zamanımızın boşa gittiği anlamına gelir. Vakit en önemli sermayedir, onu doğru kullanabilmek için tedbirleri en başta almak gerekir. Bir görevi tamamlanmamış hâlde bırakıp çabucak başka şeye geçerseniz ya da kısa sürede azar azar birçok iş yapmaya çalışırsanız dikkatinizin bir kısmını geride, kısa süre önce çalıştığınız proje üzerinde takılmış durumda bırakırsınız. Ayrıca bu işlerden hiçbirini hakkıyla yerine getiremediğiniz için manevî olarak da huzursuz hissedersiniz. Bu çalışmalara başlamadan önce defalarca kez bu olumsuz tecrübeleri yaşadığım için rahatça konuşabiliyorum. Hayatımızı öncelikler ve kişisel olarak gerekliler üzerine bina edip daldan dala atlama hastalığına kapılmadan ilerlemeliyiz.

Dikkatlerimizi başka bir göreve tam anlamıyla verebilmek ve bunu hakkıyla yerine getirebilmek için başka bir görevi düşünmeyi bırakmamız gerekir. Bu da ancak

İnşirâh suresinin bize verdiği öğütle ortaya çıkar: *"Bir işi bitirince başka bir işe koyul."* Rabbimiz yarım bırak demiyor; bitir, layıkıyla yerine getir, sonra yine yeniden başlarsın buyuruyor. Bu, bizim için Kur'an'ın herhangi bir ayetinden daha az düşüneceğimiz bir ayet olmamalı...

Ayırdığınız dikkat ve zaman dilimi ne kadar ince olursa o kadar az odaklanırsınız. Ve ne kadar az odaklanırsanız o kadar az ilerleme kaydedersiniz. Çok meşgul olduğunuzu düşündüğünüz zamanlar fazla bir şey yapmadığınız hissine kapılmanızın nedeni tam olarak budur.

Önceliklerinizle ilgilenin, sistemli çalışın ve sürecinize odaklanın. Mevcut bir işi bitirme üzerine çalışırken gelecek hedefleri veya geçmiş deneyimleri düşünmeyin, elinizden geldiğince berrak olun. Mevcut hedefinizi, hâlihazırda üzerinde çalıştığınız işleri içeriye sızma yapabilecek dikkat dağıtıcılara karşı bariyer olarak kullanın.

Kime Göre, Neye Göre?

Hedef belirlerken öncelik-gereklilik ayrımını yapabilmek bizim için çok önemli bir maddedir. Birçok alana ilgi duyuyor olabiliriz ancak ilgi duyduğumuz her şeyin uğraş alanımıza dâhil olması gerekmez. Bu bizim için başlı başına değerli bir derstir; özellikle de henüz genç ve yolun başındaysanız... İlginizi çeken şeylerin hayatınızda nasıl bir rol üstlendiğini anlamak önemlidir. Hobilerin ya da merakların hepsi değil sadece bazıları bizim için önemlilik ve gereklilik oluşturabilir.

Hedefleri parçalara bölerek küçültmek yük altında ezilip yorgun düşme riskini azaltır. Zorlukları deneyimle-

mek ise merak ve tatmin hissinin üzerine gölge düşürebilir. Daha iddiasız, daha basit hedeflerle başlayın ve bunun altından kalktıktan sonra ne hissedeceğinizi deneyimleyin.

Plan-program yapmaya ilk başladığım zamanları hatırlıyorum. Üniversitedeydim ve bir ajanda tutmak için çok heyecanlıydım. Parça parça ama birbirinden alakasız çok fazla görev belirlemiştim. Günde yirmişer dakikalık okumalar yapıyordum ama hepsi de birbirinden bağımsız ve kendi alanında üst düzey eserlerdi. Buna ek olarak bir yandan ezber yapmaya girişmiştim, bir yandan kazâ namazları kılmaya çalışıyordum, bir yandan da başlangıç için boyumu aşacak bir zikir yoğunluğu belirlemiştim. Üniversite öğrencisi olduğumu da hesaba katarsak bu yüklerin altında nasıl ezildiğimi tahmin etmek pek zor olmaz.

Bilirsiniz; yeni başlayanlar için rutin program tavsiyeleri paylaşılır bazı sosyal medya hesaplarında. Filanca hadis kitabından şu kadar, siyerden bu kadar, mealden yirmi sayfa, ilmihâlden on sayfa gibi. Bir de zikir listesi eklenir programa; en az on farklı zikir. Bir de faziletli sureler tabii... Yeni başlayan biriysen gel de çık işin içinden. İşte başlarda tam olarak bu tavsiyelere uyma hatasına düşmüş, dolayısıyla yolunu şaşırmış biriydim. Hatırı sayılır bir süre geçtikten sonra daldan dala atlamak ve kapasitemi aşacak seviyede tempoyla koşmak gibi bir hataya düştüğümü fark ettim. Düşünmek ve yavaşlamak için kendime biraz zaman tanıdım.

Bir süre sonra her şeye yeniden başladım. Artık yapılacaklar listem kendi şartlarıma göre daha sağlamdı. Mesela birçok farklı alanda farklı okumaları hedeflemek

yerine yeni başlayan biri için en elzem olan bir iki alan seçtim. Böyle en küçük adımlarla başlayıp sonrasında bilinçli bir şekilde ilerledim. İlerledikçe ihtiyaçlarım ve önceliklerim daha da belirginleşti. Doğru adımlar beni doğru yola sevk etti. Telaşa kapılmadım, kendimi kısıtlanmış hissetmedim, yetişmek için koşmadım. Rahat ama emin adımlarla ilerleyebildiğimi gözlemledim. Mühim olanın ihtiyacım olan 'az ama devamlı' düsturunca ilerlemek olduğunu deneyimledim.

Hedef oluştururken atacağımız ilk adımda önemli bazı maddeler vardır:

1- Girişe büyük bariyerler koymayın. Örneğin ilimle sıfırdan ilgilenmeye başlayacak biriyseniz edineceğiniz ilk eser büyük bir fıkıh külliyatı değil mezhebinize uygun, dili anlaşılır bir ilmihâl olmalıdır. Uzmanlaşmak istemediğiniz sürece ilkine hiç ihtiyacınız olmayacak bile. Yahut ev düzeni sağlamakta pek iyi değilsiniz ancak bir yerlerden başlamak istiyorsanız küçük işlere girişerek başlayın. İlk etapta gardırop değil ufak çekmece düzenlemeleri yapın mesela.

2- Görevleriniz, gayet net bir şekilde belirlenmiş, eyleme dökülebilir maddelerden oluşsun. Heyecana ve anlık motivasyonlara kapılıp kapasitenizi aşacak girişimlerde bulunmayın. Ulaşılmamış her hedef, bir sonraki hedeflerin gerçekleşme ihtimalini düşürür. Başaramadıkça ve hedef tamamlayamadıkça yenileri için ihtiyacınız olan hevesi bulamayabilirsiniz. Örneğin sistemli okuma yapmayı alışkanlık hâline getirene kadar günde yalnızca iki sayfa ilmihâl ve birkaç hadis okuyun. Bir ders serisine başlamak isti-

yorsanız ilk etapta konusu ve süresiyle sizi aşacak bir içerik seçmek yerine daha hafif ve 10-15 dakikalık, uzun soluklu olmayan derslerden oluşan bir seri seçerek başlayabilirsiniz.

3- Hedefinizin tamamlanması için sabit, kısa süreli bir zaman planlaması yapın. İlk etapta çok uzun vadeli, mesela altı aya yayılmış bir plan yapmak gözünüzü korkutabilir. Bu yüzden yeni başlarken bir ayı aşmayacak ve bu bir ayı da hafta, gün ve saatlere bölecek kadar sistemli ilerlediğiniz planlamalar yapmanızı tavsiye ederim. Örneğin bir meal okuması planladınız; bunu çok uzatmadan bir ayda bitirmeyi hedefleyin ve her hafta, her gün ne kadar okumanız gerektiğine dair bir çizelge oluşturun. Mümkünse okuma yaptığınız saati bile sabitleyin; "her gün sabah namazı sonrası" gibi.

Bu üç maddeyi takip etmek adımlarınızı odaklı, eyleme dönüştürülebilir ve yönetilebilir hâlde tutacaktır. Doğru şekilde yapılandırılmış bir planı ertelemek için geçerli bahane bulmak zordur. Bu da büyük bir avantaj. Planınızı sağlam yaparsanız adımlarınızı da sağlam atmış olursunuz.

Her bir hedefiniz için kendinize şu soruları sorarak hedefin gerekliliği ve önemliliği noktasında sonuçlar elde edebilirsiniz:

1. Bu hedefe girişmemi sağlayan şey neydi?

2. Bu hedefe neden zaman ve enerji yatırımı yapmak istiyorum?

3. Bu hedefi gerçekleştirince elde ettiğim şey ne olacak?

4. Getirileri neler olacak?

5. Bu hedefe dönük başarı tanımım ne?

Bu soruları bir ilmihâl okuması üzerinden varsayımda bulunarak yanıtlayalım:

1. *Bu hedefe girişmemi sağlayan şey neydi?* Dinî bilgiler konusunda eksik olmam.

2. *Bu hedefe neden zaman ve enerji yatırımı yapmak istiyorum?* Kulaktan dolma bilgilerle değil kendim çabalayarak ve sindirerek, ihtiyaçlarım doğrultusunda bir ilmihâl okuması gerçekleştirmek istiyorum. Bu çalışmayı kendim kişisel olarak yaptığımda şu an bana lazım olmayan hac ibadeti kısmını atlayıp ona ayıracağım vakitte yakın zamanda bana gerekli olan başka şeylere vakit ayırabilirim.

3. *Bu hedefi gerçekleştirince elde ettiğim şey ne olacak?* Günlük hayatta ihtiyacım olan dinî bilgileri edindiğim için daha doğru yaşayan bir Müslüman'a dönüşeceğim.

4. *Getirileri neler olacak?* İlmihâli doğrudan kaynağından öğrenip bununla amel edeceğim ve başkalarına da öğrendiklerimi aktarabileceğim için faydası birçok kişiye dokunabilecek.

5. *Bu hedefe dönük başarı tanımım ne?* Daha iyi bir Müslüman olmak.

Bu soruları yanıtladıktan sonra hedefinizin gerekleri konusunda daha iyi fikre sahip olacaksınız. Kapsamı, kilometre taşları, sizin için neden önemli olduğu vb. Bir hedef, ulaşılması ne kadar uzun zaman alırsa motivasyonunuza o kadar fazla yük oluşturur. Motivasyon tükendiği zaman hedefler de ufalıp dağılır. Yukarıda bahsettiğim

yöntem ise yükü azaltmanıza yardım edecek, böylece kararında ilerleyişi görmekten duyacağınız tatminin hazzı artacak. Bir proje hakkında neler hissettiğiniz, özellikle tek başınıza çalışıyorsanız hedeflerin başarısı açısından büyük öneme sahiptir. Bundan dolayı çalışmalarınızı makul parçalara bölmek ve süreci kısa soluklu tutmak kendinizi iyi hissedip sürekli bir motivasyon yüklemesi sağlayarak çalışma süreniz boyunca iyi hissetmenize yardımcı olacaktır.

Bir hedef belirlerken kendinize soracağınız soruların küçük olması bunların takip edeceği adımları yönetilebilir hâlde tutmanıza yardım eder. Görev ne kadar zorsa o kadar çaba gerektirecek ve bundan çekilme olasılığınız da aynı nispette artacaktır. Görevleriniz yani adımlarınız olabildiğince az çaba gerektirsin ki o işe dair heyecanınızı diri tutacak takatiniz hep taze kalsın -özellikle de yola yeni koyulmuş biriyseniz.

Ayrıca her hedeften sonra kendinize şu soruları sorarak gidişatınıza dair çıkarımlar yapabilirsiniz:

Potansiyelim, zaaflarım konusunda ne tür deneyimler edindim?

Neler olması gerektiği şekilde ilerliyor, neler ilerlemiyor?

Sonraki adımda neyi daha iyi yapabilirim?

Hedefime ilerlerken neleri daha çok, neleri daha az yapmalıydım?

Bilinçli bir şekilde her fırsatı değerlendirdiğim konusunda kalbim mutmain mi?

Bu hedefe ulaşmakla beraber hayatıma nasıl bir değer katıldı?

Olumsuz sonuçlarla veya kötü gidişatlar ile karşılaşmak, plansız aksamalar yaşamak sizi yıldırmasın. Hedefe ulaşmayan ya da istediğiniz verimi alamadığınız her girişimden yeni, daha iyi çözümler üreterek bir sonraki adımda daha iyi bir seviye yakalamak sizin elinizde. Yaşamanız gereken hayal kırıklığını yaşadıktan sonra yeniden ayağa kalkmak, daima kalkmak, düştükçe kalkmak heybenizdeki parolalardan biri olsun.

Olumsuz gidişatla karşılaştığınızda biraz durup kendinize bazı sorular yönelterek sonraki adımda daha iyisini yapmak için çözüm yolları araştırabilirsiniz:

Yerini bulmayan tam olarak neydi?

Neden işe yaramadı?

Eksik veya fazla olan neydi?

Bir sonraki adımda neleri geliştirebilirim?

Heyecanım, kapasitemin üstünde miydi? Bu sebeple başarısız olmuş olabilir miyim?

Heyecanımızın kimi zamanlar kapasitemizin üzerinde olması başarısızlıkla sonuçlanabilir. Özellikle bir hedefe yeni başlayacakken yeni başlamanın verdiği heyecan ve hevesle her şeyi çok iyi yapabileceğimizi düşünüp kapasitemizin üstünde bir planla yola koyulduğumuz zamanlar olabilir. Birkaç gün geçip de zorlanmaya başladığımızda işler sendeler, eksik veya özensiz yapılır, ertelemek için bahaneler aranır. Bu hataya düşmek ise yeniden başlamayı gerektireceği için yine bir vakit kaybına sebep olur. Bunu yaşamamak için kapasitemizin farkında olup bu doğrultuda kararlar almalıyız. Bazen işin içine özenmek

de dâhil olabiliyor. Herkes filanca kitabı okuyor ben de okuyayım, herkes filanca dersleri izliyor ben de izleyeyim vb. Herkes onu yapıyor olabilir ancak onu yapmak için benim kapasitem yeterli mi ve benim herkesin yaptığı o şeylere şu an için ihtiyacım var mı? Kendimizi tanımak, ihtiyaçlarımızın farkında olmak, her şeyin bir vakti olduğunu kavramak mümkün olduğunca firesiz ilerlemek için oldukça önemlidir.

Olumsuz gidişatları sorgularken şöyle de düşünebiliriz: Aslında kapasiteniz vardır ama;

-Çalışmak için yanlış bir vakit dilimini seçmiş olabilirsiniz. Geceleri çalıştınız ama belki sizin için sabahlar verimli olacaktı.

-Yanlış bir ortamda çalışıyor olabilirsiniz. Çok kalabalık ve gürültülü ortamlar seçtiniz ama çalışmanızın kapsamı sessizlik ve maksimum odaklanma istiyordu.

-Yanlış kaynaklarla ilerliyor olabilirsiniz. Çalışmak istediğiniz filanca alanın en karmaşık kitabı ile başlamış olabilirsiniz. Size hitap etmeyen birini dinlediğiniz için verim alamıyorsunuzdur.

-Başlangıç noktanız yanlış olabilir. Kolaydan zora doğru ilerlemeniz gerekirken anlık bir hevesle zordan başlamış olabilirsiniz. Evinizi düzenlemeye niyet edip heyecanla tüm eve bir anda giriştiniz ve iki saat sonra yelkenleri suya indirdiniz.

-Çok çalıştığınız için uykusuz kaldınız, sonraki gününüz verimsiz geçti; az çalıştığınız için kendinizi suçladınız, bir sonraki periyot için motivasyonunuz azaldı.

Sadece birkaç ihtimal üzerinden kısa bir örneklendirme yaptığımızda bile başarısızlığın ne kadar ufak detaylara bağlı olabileceğini görebiliyoruz. Bu sebeple doğru planlamaya sık sık vurgu yapmaya çalışıyorum.

Bilinçli bir hedef egzersizinin gelişimi:

Hedefinizi belirleyin ve gözlemleyin:

Uzmanlaşmak veya yetkinleşmek istediğiniz bir faaliyet seçerek çalışma seansınızın hedefini belirleyin. Mesela ilmihâlde namaz kısmını çok iyi öğrenmek, başkalarına anlatabilecek seviyeye gelmek bir hedef olabilir. Sonraki adımlarda bu örnek üzerinden devam edelim.

Egzersiz seansı:

Bu aşamada yalnızca pratik yapmak istediğiniz faaliyete konsantre olun. Odaklanmakta zorlanıyorsanız Pomodoro tekniğini kullanabilirsiniz. Örneğin bir pomodoro boyunca namazın farzları bölümü üzerinde hiçbir şekilde bölünmeyecek şekilde odaklanın. Tabii ki bunun için birden fazla Pomodoro yapmanız gerekebilir. Örneğin beş dakikalık molalar verecek şekilde dört Pomodoro yapıp ardından on beş dakikalık geniş ara vererek daha uzun bir çalışma seansı gerçekleştirmek özellikle ilmihâl çalışırken faydalı olacaktır. Derin çalışmalar gerçekleştirirken süreyi kısa tutmak verimi azaltır.

Oto-geri bildirim:

Egzersiz sona mı erdi? Sıra çıkarımlar yapmakta.

Seansınız nasıl geçti?

Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Odaklanabildiniz mi?

Hataları tespit edin ve düzeltin:

Hangi noktalarda eksiklik yaptığınızı düşünüyorsunuz?

Neyi geliştirmeniz gerekiyor?

Belki de üstünkörü bir okuma yapıp iyi şekilde not almadan ilerlediniz ve çalışmanız verimsiz geçti. Buradan sonraki çalışmada güzel bir şekilde not almanız gerektiği sonucuna vardınız.

Emek ve zaman harcadığımız, özellikle çalışırken bizi zorlayan her projemizde çalışma sonrası geri bildirim almak gidişatımızdaki yanlışları gözle görülür şekilde not etmek hatalarımızdan arınarak daha sağlam ilerlememize vesile olacaktır.

Seans boyunca hissettiğiniz kuşkuları not edin:

Kuşkularınızı kiminle paylaşacağınıza karar verin. İlmihâl çalışmanızı beraber yürüttüğünüz arkadaşlarınızla çalışma sonrası istişare edebilirsiniz. Çalışmayı yalnız yürütüyorsanız daha önce ilmihâl üzerinde çalışmış birine danışabilirsiniz. Sizi iyi tanıyan, eksiklik gösterebileceğiniz noktaları bilen biriyle de konuşabilirsiniz. Belki aceleye getirdiğiniz ya da odaklanamadığınız bir zaman diliminde çalıştığınız için sağlam ezber yapamamış olabilirsiniz. Bu da kaygılanmanıza, kendinizi huzursuz ve başarısız hissetmenize sebep olacaktır. Özellikle olumsuz bir geri bildirim almak daha başarılı olmanızı sağlar. Olumsuz geribildirimden içgüdüsel olarak kaçınırız ama karşı tarafın bizi samimi olarak doğruya iletmek istediğine inanıyorsak kendimize dışarıdan bir gözle bakmak hataları düzeltmek için iyi bir fırsattır.

Sorularınızı ve elde ettiğiniz cevapları not edin:

Bir sonraki seansta neleri düzeltmek istiyorsunuz? Örneğin;

-Önce çok iyi bir şekilde öğreninceye kadar namazın sadece farzlarına çalışacağım.

-Farzları önce ilmihâlden birkaç kez okuyup sonra çalışma defterime aktaracağım.

-Sonraki adımda hafızama iyice yerleşene kadar ezber yapacağım.

-Sonra gün içerisinde sürekli kendime anlatacağım ki ezberim iyice yerleşsin.

-Bir sonraki adımda ise ilmihâlde iyi olan arkadaşıma ezber vereceğim... şeklinde bir planlama yapabilirsiniz.

Pomodoro Tekniği

Pomodoro tekniği, 1980'lerin sonunda Francesco Cirillo tarafından geliştirilen bir zaman yönetimi metodudur. Yapılacak iş 25 dakika uzunluğunda, kısa molalara ayrılır. Bunun içinse bir zamanlayıcı kullanılır. Her periyot, Cirillo'nun üniversite öğrencisiyken kullandığı domates şeklindeki mutfak zamanlayıcısı sebebiyle, İtalyanca 'domates' anlamına gelen *pomodoro* ile ifade edilmiştir.

- Pomodoro tekniği kişinin üretkenliğini artırması ve işlerini zamanında bitirmesi için son derece etkili bir yöntemdir. Nasıl yapıldığına bir bakalım:

– Meşgul olmak istediğiniz işe ayırdığınız zamanı kesintisiz 25 dakikalık bölümlere ayırın (bu esnada çalışma ortamınızda dikkatinizi dağıtacak unsurlar bulunmamalı).

– Her 25 dakikanın sonunda 5 dakikalık mola verin.

– Dört Pomodoro bölümünü tamamladıktan sonra 15-30 dakika sürecek daha uzun bir mola verin.

Bu yöntem epey işe yarar çünkü koyulan 25 dakikalık sınır odaklandığınız görevi tamamlamak için büsbütün konsantre olmanızı sağlar. Bitirilmeyi bekleyen birçok işle başa çıkmanın vermiş olduğu tatmin eşliğinde kısa zaman periyotlarıyla hem hedefinize ulaşacak ufak adımlar atmış hem de stresinizi azaltacak bir molayı garantilemiş olursunuz. Yalnızca kitap okumak, ödev yapmak, test çözmek için pomodoro yapmanız gerekmez. Ev işlerini hallederken, mutfağı toplarken de bu tekniği kullanabilirsiniz. Özellikle evde çok işiniz varsa ve sürekli koşturup iş yapmaya da meyilli biriyseniz "bugün sadece bir pomodoro kadar dağınıklık toplayacağım" türünden bir ön şartlanma ile uzun vakitleri ev toplamaya harcamaktan kaçınabilirsiniz. Burada süreye sadık kalmak önemlidir. 25 dakika bittiğinde kesinlikle 5 dakika mola vereceksiniz, diğer 25 dakika bittiğinde de işi orada bırakacaksınız. Enerji buluyorsanız bunu dört pomodoroya tamamlayabilirsiniz. Kaç periyot yapacağınız tercihinize kalmış.

Ben pomodoro için tabletimde Focus to-do uygulamasını kullanıyor ve çok faydalı buluyorum.

Vardığımız nokta mı önemlidir yürüdüğümüz yol mu?

Uzun süre boyunca hedefleri peşinde koşan insanlar bu hedeflerin sonucuna mı yoksa sürecine mi odaklandıkları konusunda bir yanılgıya kapılıyor olabilirler. Başka bir deyişle acaba sonuç mu önemlidir süreç mi? Biraz bunun üzerinde durmamız gerekiyor.

Hedefler, ulaşmak istediğiniz sonuçlarla ilgilidir; sistemler ise o sonuçlara giden süreçlerle. Hedeflerde sadece varılacak nokta düşünülür, süreç çoğu zaman ihmal edilir. Aslına bakacak olursak doğru organize edilmiş bir süreç, sizi zaten en kısa yoldan hedefinize ulaştırır. Acaba insan hedeflerini tamamen yok sayıp sistemine odaklansa yine de başarılı olur mu? Diyelim ki zayıflamak istiyorsunuz. Ulaşmak istediğiniz kiloyu yok sayıp her gün beslenmenize gerektiği şekilde dikkat ederseniz olumlu bir sonuç alabilir misiniz? Bence alabilirsiniz. Birkaç ciltten oluşan bir kaynak eser okumak istiyorsunuz. Biteceği günü düşünüp durmak yerine her gün okumanız gereken kısmını okuyup sistemli ilerlemek sizi otomatik olarak hedefinize ulaştırır.

Kazanmanın tek yolu, her gün daha iyi olmak ve istikrarla ilerlemektir. Daha iyi sonuçlar almak istiyorsanız hedef koymayı unutun diyemem ancak hedefin varacağı noktadan ziyade sizi o hedefe ulaştıracak süreci doğru şekillendirmeye odaklanmanın çok daha iyi sonuçlar doğuracağını söyleyebilirim. Elbette hedefler tamamen işe yaramaz değildir. Hedeflerimiz bir yol belirlemek açısından iyidir ama o yolda ilerleme kaydetmek için sistemler en iyisidir.

Hedeflerinizi düşünmeye çok fazla zaman ayırıp geçireceğiniz süreci oluşturmaya yeterince zaman ayırmadığınızda ortaya birçok problem çıkar. Bundan kastım, kendine sürekli hedef belirleyip o hedefleri gerçekleştirmek için atılması gereken adımları planlamadan yerinde saymanın büyük bir hata olduğudur. Hepimiz zaman zaman bu hataya düşmüşüzdür. Sürekli planlar yaparız, kendimize hedefler koyarız ama bu hedefleri gerçekleştirmek için ne

yapmamız gerektiğini bir türlü belirleyemeyiz ya da atılması gereken adımları at(a)mayız. Sonuç olarak harekete geçememenin acizliği ve hedef yoğunluğunun kalabalığı içerisinde boğuluruz.

Örneğin yüz kişi kendine aynı hedefi belirler. Zaman geçer ve bu hedefe ulaşanların sayısı yirmi kişi olur. Herkes kendine aynı hedefi belirlediği ve yüz kişinin potansiyeli aşağı yukarı aynı olduğu hâlde neden yüz kişinin tamamı belirlediği hedefe ulaşamıyor? Demek ki burada sistemsel bir hata var. Ve anlıyoruz ki önemli olan, bir hedef belirlemek değil hedefe ulaşacak süreci düzenlemektir.

Mutfağınızın sürekli dağınık olduğunu ve bunu toparlamayı hedef edindiğinizi düşünün. Mutfağınızı toplayacak enerjiyi bulursanız temiz ve derli toplu bir mutfağınız olur -en azından şimdilik. Ama en başından mutfağın dağılmasına yol açan baştan savma bir toparlama ve eline geçeni bir yerlere tıkıştırma alışkanlığını korursanız çok geçmeden karşınızda yine dağınık bir mutfak bulur ve bunu toparlamak için yeni bir motivasyon beklemeye mecbur kalırsınız. Ve bu döngü, doğru süreci belirlemediğiniz müddetçe hep böyle gider. Bu durumun ardındaki sistemi değiştirmediğiniz için aynı sonucun peşine düşmek zorunda kalırsınız. Bir hedefe ulaşmak hayatınızı sadece şimdilik değiştirir. Ulaştığınız hedefi bir seferlik bir başarı görmekten çıkarıp hayatınıza dâhil ettiğinizde ise ömür boyu devam eden başarılarla ilerlersiniz. Dinin gerekleri ile amel etmek böyle değil midir? Bir kere namaz kıldınız diye cenneti garantilemezsiniz. Bir kez ramazan orucu tutmak sizi Allah'ın rızasına ulaştırmaz. Cenneti ve Allah'ın rızasını kazanmak kullara düşen sorumluluk noktasında

ibadetlerin, helal-haram hassasiyetinin, ihlas vd. etkenlerin bir ömür boyu sürmesiyle bağlantılıdır, devamlılık gerektirir. Bizim dünya ve ahirete yönelik tüm işlerde asıl problemimiz ve asıl değiştirmemiz gereken şey, sonuçlara yol açacak süreçlerdir. Sorunları sonuç düzeyinde çözdüğünüz zaman geçici bir çözüm üretmiş olursunuz; cennet için bir kez namaz kılmak veya bir kere ramazan orucu tutmak gibi. Cenneti hedef belirlemek cennete götürmez, ömür boyu cennetlik işler yapmak gerekir. İşte süreç tam olarak bunun adıdır. Temel kaynaklı bir iyileşme için sorunları sistem düzeyinde çözmek gerekir.

Geçirilen sürece değil sonuca, elde edilmek istenen hedefe yönelik yaşamanın makul bir sebebi var aslında. İnsanların birçoğu "hedefime ulaştığım zaman mutlu olacağım" diye düşünür. Hedefi öne koyan mantığın problemi, mutluluğu sürekli bir sonraki adıma erteliyor olmaktır. Tahmin ediyorum ki hepimiz bu yanılgıya birçok kez düşmüşüzdür. Bu bakış açısı özellikle bir mümin için çok tehlikelidir. Çünkü mümin sonucunu dünyada göreceği bir hedef doğrultusunda çabalamıyor. Evet, cennet için çabalarız, yatırım yaparız ancak akıbetimiz Allah Teâlâ'nın takdirine bağlı olduğundan muallaktadır. Dolayısıyla bu muallakta takılıp kalmak, sürekli acaba rızaya ulaşacak mıyım diye düşünmek bizi rızaya ulaştıracak işlerle meşgul olmak noktasında sekteye uğratabilir. Filanca işi yaptım ve cennetlik oldum diyebileceğimiz hiçbir iş yok, takdir Allah'ın. Biz neticeyi ancak ahirete gittiğimizde görebileceğiz. Hayattaki tüm hedeflerin birleşme noktası bir mümin için Allah'ın rızasını kazanmaktır, velev ki o iş dünyalık olsun, yine de Rabbimizin rızasını umarız, bunun

için çabalarız. Dolayısıyla bu hedeflerin varış noktası biz müminler için dünyada belli olmaz. Netice itibariyle müminin hayatı hep aksiyon içermelidir demek yanlış olmaz. Durdum, oldum, tamam olayı mümin için kabul edilemez. Hedef cennet olduğundan ve bu da hep aksiyon gerektirdiğinden bu aksiyonun devamlılığı için gereken en önemli şey alışkanlıklarımızdır. Rutin şeklinde hayatımıza dâhil ettiğimiz, Müslüman'a yakışır her alışkanlık bizi cennete ve rızaya yaklaştıracak bir vesile olacaktır. Ulaşmak istediğimiz hedefe bizi iletecek minicik bir adım bile iyileşme belirtisi olduğundan bizi mutlu etmeye yetmelidir. Unutmamak gerekir ki hayat tercihlerden ibarettir. Yönelebileceğiniz olumsuz şeyler varken olumlu olanı tercih etmek ve o yöne yönelmek sizin tercihinizdir. Hedefi düşünmeden anlık tercihleriniz için daima mutlu olabilirsiniz, olmalısınız da. Namazı geciktirebilirdiniz ama vaktinde kıldınız. Tesettürünüzden taviz verebilirdiniz ama hiçbir ortamda gevşemediniz. Bugün Kur'an okumayabilirdiniz ama zinciri kırmadınız. Allah'ın razı olmadığı o ortama girebilirdiniz ama evinizde kalmayı tercih ettiniz. Bunların tamamı sizin iradeniz, tercihlerinizin sonuçlarıyla şekillendi. Bu yüzden attığınız adımları küçümsemeyin. Bir şeyi yapmak sizi hemen cennete koymadı ama Allah'ın izniyle cennete ulaştıracak bir işe daha tik atmış oldunuz. Bu, sizi mutlu etmeye yetmeli. Tam da bu sebeple ısrarla sürecinize odaklanmanızı tavsiye ediyorum.

Bir vakit namaz beni cennete ulaştıracak bir minik yatırım, bir sayfa daha okumak kendimi geliştirmem için ufak bir çaba, bir çekmece düzenlemek evde ipleri elime almam için iyi bir fırsat diye düşünmek gerekir. Hedefe

doğru yürürken attığımız her adımın hedefimize bir yatırım olduğunu bilerek ilerlersek sürecimizi daha mutlu, verimli ve stresten uzak geçiririz. Sürekli sonuca odaklı yaşamak ise hem süreci zorlaştırır hem sabırsızlık, istikrarsızlık, acelecilik gibi sıkıntılar doğurabilir. Ayrıca yalnız hedeflere odaklanmak "ya şunu yaparım ya da başarısız olurum" çatışması oluşturur. Ya hedefinize ulaşır ve başarılı olursunuz ya da tökezler ve bir hayal kırıklığına uğrarsınız. Kendinizi zihinsel olarak mutluluğun tek çeşidine hapsedersiniz. Sonuçtan ziyade sürece odaklandığınızda ise kendinizi mutlu etme izni vermek için sonuca ulaşmayı beklemeniz gerekmez; mutlu olabileceğiniz birçok an yaşadığınızı kolayca fark edebilirsiniz. Bir mümine eziyet verecek bir taşı yoldan kaldırmak, bir çocuğun başını okşamak, takatsiz birine yardım etmek sizi mutlu etmeye yetebilir, yetmelidir de. Sürecinizin işlediği her an mutlu olabilirsiniz.

Ayrıca çok çalışmanız sadece belli bir hedefe odaklı olduğunda onu elde ettikten sonra elde sizi ileri atacak pek bir şey kalmaz. Pek çok insanın kendisi için belirlediği bir hedefe ulaştıktan sonra çabucak eski alışkanlıklarına dönmesi bu yüzdendir. Kişi belli bir kiloya inmeyi hedefler ve bunu başardığında eski beslenme alışkanlıklarına geri döner. Mevcut kilosundan tekrar rahatsız olmaya başladığında tekrar bir dikkat etme süreci başlar ve bu döngü hep böyle devam eder. Başka bir kişi uzun soluklu bir video serisini izleyip bitirmeyi hedefler. Bitirdikten sonra hayatında karakter veya amel noktasında bir değişiklik olmadığını gözlemler. Çünkü sürece değil sonuca odaklanmıştır. Onun için hedef sadece bu seriyi bitirmektir. Kendisine katmak istedikleri hedefine ulaşma isteğinin gölgesinde

kalmıştır. Yalnızca hedefe odaklanmanın, hedefe vardıktan sonra elle tutulur bir sonuç elde edememenin ne derece problemli bir anlayış olduğunun farkına varmamız gerekiyor. Bunun bizden götürdüğü şey sadece süreç sıkıntısı değil aynı zamanda bu süreci yaşarken kişinin kaybettiği vakittir. Hem vakit kaybı hem süreçten verim alamama hem hedefe ulaştıktan sonra başarı denebilecek şeyler elde edememe gibi birçok problem doğar.

Hedef belirlemenin amacı oyunu kazanmaktır. Süreci inşa etmenin amacı ise oyunu oynamaya devam etmektir. Gerçek uzun vadeli düşünme tarzı, hedefsiz düşünmektir. Bilhassa vurguluyorum; hedefsiz yaşayalım demiyorum. Demek istediğim şey hedeflerimizi belirledikten sonra tamamen sürece yoğunlaşmamız gerektiği. Mesele tek bir başarıdan ibaret değildir. Bir vakit namaz kılarız, sonra bir vakit daha, sonra bir vakit daha... Bir sayfa Kur'an okuruz, sonra bir sayfa daha, bir sayfa daha... İyi bir dönüşüm için adım atarız, sonra minik bir adım daha... Bu döngü şuurlu bir Müslüman için hayat boyunca devam eder. Dahaların hepsi birikir, yatırım olur, biiznillah bizi Rabbimizin rızasına yaklaştırır. Hedefine değil sürecine odaklanır şuurlu Müslüman. Sonsuz iyileştirme ve sürekli ilerleme döngüsüdür bu. Ne istediğini bilen ve yolunu bu doğrultuda şekillendiren her mümin bu döngü vesilesiyle anlık mutlulukları en derinden hisseder, ulaşmak istediği menzili netleştirir; bu vesileyle de sürecin tamamını azim, istikrar ve dışarıya bağımlı olmayan, içten gelen bir motivasyon ile sürdürür. Gerçek mutluluk budur.

Bulunduğunuz Ortamın Alışkanlıklar ile İlişkisi

Her alışkanlık bir işaretle başlar. İster olumlu ister olumsuz olsun, görünür kıldığınız şeyleri yapma ihtimaliniz daha yüksektir, görünür kılınan şey kolay fark edilir, bu da insanı o şeyle alakalı bir davranışa iter. Yaşadığımız ortamlar edinmek istediğimiz davranışı tetikleyecek net işaretler bulundurmazlarsa o eylemlerin gerçekleşme ihtimali azalır. Kur'an rafta öylece dururken düzenli Kur'an okumamanız şaşırtıcı değildir. Vitaminleriniz mutfak dolabının içinde kapalıyken günlük vitaminlerinizi almamanız muhtemeldir. Abur cubur yemeyi bırakmak istediğiniz hâlde mutfağa her girdiğinizde masadaki abur cubur sepetiyle bakışıyorsanız büyük ihtimalle bir çikolata daha yiyeceksinizdir. Bir alışkanlığı tetikleyen işaretler belli belirsiz ya da gizli olduklarında yok sayılmaları, unutulmaları, öncelikler arasına dâhil edilmemeleri kolaylaşır. Yeni bir alışkanlık edinme yolunda ortamı net işaretler oluşturacak şekilde düzenlemek bu yüzden önemlidir.

Etkili birkaç tavsiye:

Almanız gereken vitaminleri içmeyi hatırlamak istiyorsanız onları gizli durdukları yerden çıkarıp mutfak tezgâhının üzerine hatta suyun yanına koyun.

Uyumadan önce telefonla uğraşmak yerine kitap okumak istiyorsanız sabah yatağınızı topladığınızda yastığınızın üzerine bir kitap bırakın.

Düzenli Kur'an okumak istiyorsanız mushafınızı kitaplıkta bırakmak yerine çalışma masasının üstüne koyun.

Düzenli cilt bakımı yapmak istiyorsanız cilt bakım malzemelerinizi odanızda tutmak yerine banyo lavabosuna yakın bir yere bırakın.

Her pazartesi genel bir temizlik yapmayı alışkanlık hâline getirmek istiyorsanız akşamdan süpürgeyi, silme aparatlarını vb. temizlik malzemelerini evin görünür bir yerine koyun.

Evde tüm gün pijamalarınızla dolaşmayı bırakmak istiyorsanız her gece ertesi gün giyeceğiniz kıyafetleri komodininizin üzerine koyun.

Bir alışkanlığı hayatınızın bir parçasına dönüştürmek istiyorsanız o alışkanlıkla bağlantılı işaretleri ortamınızın büyük bir parçasına dönüştürmeniz gerekir. En ısrarcı davranışların genellikle birden fazla işareti olur. Etrafınıza kazanmak istediğiniz davranışları tetikleyici unsurlar serpiştirerek o davranışı gün boyunca düşünme olasılığını artırırsınız. Basit bir örnekle meseleyi daha açık hâle getirmek isterim. Ortanca oğlum birkaç hafta çok ısrarcı bir şekilde sürekli ekran istiyordu. Bu onun için bir ağız alışkanlığı hâline gelmiş gibiydi. Bu bitmek bilmeyen istek beni çok bunaltıyordu. Tabletimi sürekli bana getirip aç aç dediğinde durup bir düşündüm; tablet hep masamda duruyor, bilgisayar da kütüphanenin bir rafında. Onları gördüğü için sürekli talep ediyordu. İşim bittiği an tableti ve bilgisayarı görünmeyecek yerlere kaldırdım. Her gün odalarından farklı bir oyuncak getirip salonun tam ortasına koydum, salondaki çocuk kitaplığının içeriğini de daha sık değiştirmeye başladım. Bu yöntem beklentimden çok daha etkili oldu. Tableti görmediği için daha az istemeye

başladı, oyuncaklar ve kitaplar daha görünür olduğu için onlara daha çok meyletti. Kitaba böyle bir bölüm ekleme sebebim ortanca oğlum İbrahim oldu anlayacağınız. Bir şeyi ne kadar görünür kılarsanız ona meyletme ihtimaliniz de o kadar artar.

Bir süre önce zikir konusunda istikrar sağlamak için kendime epey yüklendim. Evin her yerine tespihler bıraktım. Tespih görmenin zikri hatırlatmakta bu kadar da etkili olacağını tahmin etmiyordum açıkçası. Amacım tespihi elime alıp zikir çekmek değil de günlük işleri hallederken susmak yerine dilimi zikre alıştırmaktı. Her tespih gördüğümde içimdeki ses "susma" dedi. Bir şeyi görünür kılmanın ne kadar etkili bir yöntem olduğunu tekrar tecrübe etmiş oldum.

En iyi tercihlerin işaretlerinin en bariz olanlar hâline gelmesine özen gösterin. İyi davranışların işaretleri gözünüzün önünde olduğunda daha iyi kararlar almak ve onları gerçekleştirmek kolaylaşacaktır.

Zihinsel olarak alışkanlıklarımızı, gerçekleştirildikleri yerlere atfederiz. Her mekân belli alışkanlıklarla bağlantı geliştirir. Yatağa girdiğinizde telefonda gezinmek sizin için bir alışkanlık hâline gelmişse yatak ile telefon arasında bir bağlantı kurmuşsunuz demektir. Etrafınızdaki alanlarla nasıl etkileşim kurduğunuzu düşünün. Bir insan için salondaki koltuk her akşam bir saat kitap okuduğu bir yerdir. Aynı koltuk bir başkası için akşam televizyon izlediği ve telefonunda vakit geçirdiği bir yer olabilir. Farklı insanların aynı yere yüklediği farklı anlamları ve dolayısıyla farklı alışkanlıkları olabilir.

Yaşam alanınıza bu açıdan bakmanızı tavsiye ediyorum. Oturma odanız sizin için ne anlama geliyor? Kitaplığınız odanızın bir köşesinde yalnızca bir dekor olarak mı duruyor? Akşam koltukta bir saat kitap okumayı mı yoksa televizyon izlemeyi mi tercih ediyorsunuz? Bunların tamamını yönetmek bizim elimizde.

Aynı şey teknolojik aletler için de geçerlidir. Telefonunuzu her türlü görev için kullanabilmeniz onu oldukça etkin bir gereç hâline getiriyor. Ama telefonunuzu neredeyse her şeyi yapmak için kullanabildiğinizde onu tek bir görevle ilişkilendirmek zorlaşır. Üretken olmak istiyorsunuz, odaklanmak, vaktinizi güzel kullanmak istiyorsunuz ama aynı zamanda telefonunuzun ekranını bu amaçla her açtığınızda sosyal medya, mesajlar, bildirimler bir anda sizi içine çekmeye başlıyor. Bu, işaretlerin birbirine karışma hâlidir ve başınıza geldikten sonra bunu önlemek çok zordur. Özellikle telefonlarımız, dikkatimizi dağıtacak ve bizi faydalı işlerden alıkoyacak birçok çekici unsurla doludur. Tam bütün şartları sağlamış, çalışmaya hazırken telefon ekranını açmanızla zihninizin başka yönlere meyletmesi an meselesidir.

Bu teknoloji sarmalına kapılmamak için yapılacak şeylerden biri de aygıtlarımızı farklı amaçlara hizmet edecek şekilde kategorize etmektir.

Kendime bir tablet alana kadar, çalışırken her ne kadar dikkat etmeye gayret göstersem de telefonum dikkatimi en çok dağıtan unsurlardan birisiydi. Her işimi telefonda hallediyordum; sosyal medya, iletişim, takip ettiğim dijital yayınlar, not alma, video dersler dinleme ve benzeri

her şey telefonumdaydı. Hâliyle çalışırken ister istemez elim telefonda dikkat dağıtıcılara da yöneliyordu. Bir video izliyorsun, yukarıdan bildirim geliyor, zihnin sürekli bildirim merkezini kaydırıp ne olup bittiğine bakmak istiyor. (Buna karşı koyacak bir iradeye sahip olsanız bile bu irade için de bir enerji sarfiyatı yaşıyorsunuz sonuçta, bu insanı yoran bir durum.) Buna karşı koymanın ne kadar güç olduğunu sizler de bilirsiniz.

Tablet aldıktan sonra, nihayet bu iki cihazı birbirinden ayırmayı başarabildim. Bu ayrım hayatımın dönüm noktalarından biri oldu desem abartmış olmam. Tableti sadece çalışmalarım için kullandığım bir cihaz hâline getirdim. Bazı ders notlarım, kitap çalışmalarım, izlemem gerekenler vb. için yalnızca tablet kullandım. Sosyal medya uygulamaları, alışveriş siteleri ve benzeri dikkatimi dağıtabilecek hiçbir uygulama yüklemedim. Sadece not alma uygulamaları, odaklanmamı takip edecek bir uygulama, bir de derslerimi dinleyebilmek için YouTube yükledim. Tabletle çalışmaya başladıktan sonra odaklanma sürem ve oranım ve çalışmalarımdan aldığım verim beklentimin de üstünde arttı.

Bu ayrımı rayına oturttuktan sonra telefona bakmak benim için çok bilinçli bir eylem olacaktı. Çünkü telefondan çalışmalarımı yürütmeyi bırakmıştım, dolayısıyla çalışırken telefonu elime almak için bir bahanem kalmamıştı. Masa başına geçerken telefonu olaya hiç dâhil etmeden işe başlayabilmek bölünme oranımı azalttı. Telefon yakınımda olmayınca ona bakma isteği de ister istemez uzaklaşıyor, özellikle çalışmanıza güzelce odaklanabildiyseniz. Bu yüzden telefona karşı koyma gücüm de artmıştı. Siz

de benzer şekilde bilgisayar, tablet, telefon ve benzeri teknolojik aletlerinizi farklı amaçlara hizmet edecek şekilde yeniden düzenlerseniz odaklanma süreniz ve dikkat aralığınızın arttığını tecrübe edeceksinizdir.

Her şeyin bir yerinin ve amacının olduğu istikrarlı bir ortam, alışkanlıkların kolayca oluşabileceği bir ortamdır.

Küçük Ama Tekrarlayan Adımlarla İlerlemek: Başlamayı Kolaylaştırın

Ufak ufak başlamanın daha iyi olacağını bilirken bile büyük başlamak çok kolaydır. Çünkü bir değişiklik veya yenilik yapmayı hayal ederken heyecan kaçınılmaz olarak kontrolü ele alır ve kendinizi çok erken bir zamanda çok fazla şey yapmaya çalışırken bulursunuz, yeni olanın heyecanıyla bunu yapabileceğinizi öngörürsünüz hatta. Ancak bu heyecanlı girişimler aynı seyirde ilerlemeyebilir. Bundan dolayı 'büyük adımlar-kesiklilik'ten ziyade 'küçük adımlar-süreklilik' şeklinde ilerletmek daha isabetlidir. İnsanın her şeyi hemen halledebilirim türündeki içgüdüsüne karşı koymanın en etkili yolu o işe başlarken küçük egzersizlerle yol almasıdır. Hemen hemen her alışkanlık 2-3 dakikalık bir versiyona indirgenebilir:

Her gece uyumadan önce kitap oku fikri, bir sayfa kitap oku hâlini alabilir.

Derse hazırlan fikri, notlarını hazırla hâlini alabilir.

Namaz kıl fikri, abdest al hâlini alabilir.

Uyumadan önce bulaşıkları diz fikri, tableti makineye yerleştir ve çalıştır hâlini alabilir.

Ana fikir, alışkanlıklarınızı başlayacak kadar kolaylaştırmak, doğru ön adımları atmaktır. Herkes bir sayfa kitap okuyabilir, bir dakika esneme hareketleri yapabilir veya birkaç parça dağınıklığı yerine kaldırabilir. Bu, güçlü bir stratejidir çünkü doğru olanı bir kez yapmaya başladığınızda işin içine onu yapma isteği de dâhil olunca yapmaya devam etmek iyice kolaylaşır. Yeni bir alışkanlık, sahibine bir külfet gibi gelmemelidir. Onu izleyen eylemler zorlayıcı gelebilir ama ilk anlar, başlangıç evresi kolaylaştırıcı olmalıdır ki süreklilik sağlansın.

Örneğin haftanın her günü teheccüd namazı kılmak çok zordur. Haftada iki gün kılmak yeni başlayan biri için zordur. Haftada bir gün kılmak makul derecede zordur. Abdest almak kolaydır. Seccadenizi sermek ise çok kolaydır. Hedefiniz teheccüd namazı kılmak olabilir ama bunu yapılabilir kılan, başka bir deyişle ilk adım seccadenizi sermektir. İnsanların abdestliyken vakit namazını kılmak için daha girişken olmaları, abdestsizken daha erteleyici olmalarının bir sebebi de budur. Abdest almak için üşenir insan. Abdest aldıktan sonra ise hemen seccadeye yönelir. Bir şeyi gerçekleştirmek için ne kadar kolaylaştırma yoluna giderseniz onun gerçekleşme hızı ve ihtimali o kadar artar.

Kolaylaştırın, edinmek istediğiniz alışkanlığın gerçekleşebilmesi için yaşam alanınıza mümkün olduğunca uyaranlar bırakın ve küçük adımlarla başlayın. Masada göz göze geldiğiniz o kitap, yerde gördüğünüz seccade, lavabonun kenarında gözünüze ilişen cilt bakım ürünleri... Görünür kılmak ve kolaylaştırmak her zaman işe yarar bir taktiktir. İnsanlar genellikle bir sayfa kitap okumak, bir da-

kika egzersiz yapmak ya da dağılmış birkaç eşyayı yerine kaldırmak konusunda heyecanlanmanın tuhaf olduğunu düşünürler. Ancak amaç bir şey yapmak değildir. Amaç, bir adım atma alışkanlığında ustalaşmaktır. Bunlar daha profesyonel olana ulaşmak için atılmış çömez adımlardır. Ve işin aslı, bir alışkanlığın iyileştirmeden önce yerleştirilmesi gerektiğidir. Önce inşa edeceksin, sonra detaylara vâkıf olacaksın. Hayatınıza dâhil olduğu anda bir alışkanlığın mükemmel seviyede seyretmesi mümkün değildir, egzersizler gerekir. Bu, kâinatın düzenidir. Her şey zaman ister. Acelecilik iyi sonuçlar vermez.

Adım atma becerisini gösteremiyorsanız ince detaylarda ustalaşmak konusunda umutlanmanız yersiz olur. En başından kusursuz bir alışkanlık planı tasarlamaya çalışmak yerine daha tutarlı bir temelde en kolay olanı yaparak başlayın. Standardı yakalayın, sonra kendinizin en iyi versiyonuna aşama aşama ulaşın. Başlamayı kolaylaştırırsanız gerisi gelir.

Bu strateji aynı zamanda inşa etmek istediğiniz kimliği de pekiştirir. Üst üste beş gün sadece iki dakika olsa dahi kitap okuyabildiyseniz oluşturmak istediğiniz kimliğinizin lehine oy kullanmış olursunuz. Evet, günde iki dakika kitap okumakla okur olunmaz ama kolay olandan başlayarak sağlam bir adım attığınız bu vesileyle kesinleşmiş oldu. İki dakika kitap okumak elinize hiç kitap almamanızdan iyidir. Umduğunuzdan daha azını yapmak, hiçbir şey yapmamaktan her zaman iyidir. Bir, sıfırdan iyidir. Birleri çoğaltmak için çabanız daim olsun.

Güçlü ve Uygulanabilir Hedefler Belirlemek

Hedef belirlemek birçoğumuz için çok kolay bir şeydir. Hayal kurarız, başarı olarak gördüğümüz veya bizi mutlu edecek şeylere ulaşmak isteriz. Bunu nasıl yapacağımız noktasındaysa çoğu zaman tıkanırız. Şimdi hedeflerimizi nasıl uygulanabilir hâle getireceğimizi ele alalım.

Bir hedef belirledikten sonra bu hedefe ulaşmak için yapabileceklerinizi ve ne kadar zaman içinde ulaşmak istediğinizi belirlemeniz gerekir. Belli bir vakit tayin edilmemiş her hedef belirsiz kabul edilebilir. Plan-program yapmanın iki anahtarı yöntem ve vakit tayinidir. Yöntemsiz yani neyi, nasıl yapacağımızı belirleyemeden emin adımlarla ilerleyemeyiz. Vakit tayini yapmadan da ulaşmak istediğimiz nokta muallakta kalır. *Ben başlayayım, biter elbet* mantığı doğru değildir. Hedeflerimizi zamanla sınırlandırmak bize ömrümüz boyunca daha çok ve daha kaliteli iş yapma imkânı sağlar.

Örneğin; hedefiniz 25 kişinin önünde konuşma yapmak olsun ve bunu ilk kez yapacağınızı varsayalım. (Ana nokta konuşma metninin içeriği değil, hitabet konusunda iyi bir seviye yakalamak.) Yapılacak eylemlerin listesi aşağıdaki gibi olabilir:

Hitabet konusunda kitaplar okumak.

Konferans veren insanlara danışmak ve onlardan tavsiye almak.

Hitabetini beğendiğin insanların videolarını izlemek, analiz etmek.

Kendi kendine alıştırmalar yapmak ve kendini kayda almak.

Vakit tayini: Bir haftada okuma ve araştırmalarımı yapıp onuncu gün konuşmaya hazır bir seviyeye gelmeyi planlıyorum.

	Ne Yapacaksınız	Nasıl Yapacaksınız	Ne Zaman Yapacaksınız
1	Hitabetle alakalı kitapları tarayacağım.	İki kitap seçip bir haftada okuyacağım.	Perşembe akşamı ilk kitaba başlayacağım.
2	Bu alanda iyi seviyede olan birinden tavsiyeler isteyeceğim	Görüşmek için randevu alacağım.	Cumartesi günü Rabia ile telefon görüşmesi yapacağım.
3	...		
4	...		

Yukarıdaki örnekte görüldüğü gibi eylem planınızı ve bu maddelerin işleyiş şekillerini (ne, nasıl ve ne zaman) belirlemek, hedefi sizin için daha belirgin ve uygulanabilir kılar.

Örnek 2: Hedef: "Çalışırken Pür Dikkat" konulu bir ders hazırlamak.

İçerik düşün.

İstişare et.

Tarayacağın kaynakları belirle:
-Kitap
-Video
-İnternet
-Kişisel Arşiv

Mantıklı bir akış/sıralama yap.

Belirlediğin akışa göre sırayla not çıkar.

Notlarını son hâliyle gözden geçir.

İstişare et.

Süre: 10 gün.
-7 gün: Kaynak tarama ve not çıkarma.
-3 gün: Pratik yaparak sunuma hazır hâle gelme.

Hedef belirlerken çok faydalı bulduğum bir başka yöntem ise şudur:

Hedeflerinizi genel olarak;

-Günlük

-Haftalık

-Aylık

-Yıllık

-Ömürlük olarak sınıflandırın.

Diyelim ki ömürlük planlarınızda olan bir hedefi bu yıl içerisinde gerçekleştirmek istiyorsunuz. Şöyle ilerleyin:

-Ömürlük planımı gerçekleştirmek için bu yıl ne yapmalıyım?

-Yıllık planımı gerçekleştirmek için bu ay ne yapmalıyım?

-Aylık planımı gerçekleştirmek için bu hafta ne yapmalıyım?

-Haftalık planımı gerçekleştirmek için bugün ne yapmalıyım?

-Günlük planımı gerçekleştirmek için bugün hangi vakti ayıracağım?

Bir örnek üzerinden ömürlük planı bugünümüze dâhil etme yöntemini inceleyelim:

Muhteşem Ahlâk derslerini not alarak izlemek istiyorum.

100 video var.

Haftada dört video izlersem 25 haftada bitirebilirim.

Olası aksaklıkları da hesaba katarak 28 haftada bitirmeyi planlıyorum.

Mayıs ayının ilk haftası başlayacağım.

Haftanın dört günü akşam çocuklar uyuduktan sonraki vakitlerde izleyeceğim.

Yapmam gerekenler:

- Takip çizelgesi oluşturmak.
- Defter, kalem gibi materyallerimi hazırlamak.
- Bu dersleri izlemiş tanıdıklarımdan not tutma konusunda tavsiyeler istemek.
- Niyetimi tazelemek.

Görüldüğü gibi normalde sadece "yapmak istiyorum" diye ömürlük hedefleriniz arasında olan ama netliğe sahip olmayan bir hedef, doğru adımlarla işlenmiş bir planlama yapıldığında netlik kazanıp uygulanabilir hâle geliyor. Hedefinizi yolun başındayken küçük parçalara böldüğünüz için ona ulaşmak da böylece kolaylaşır. Bir kez plan yaptınız mı geriye kalan sadece başlamaktır. Yalnız şu var ki doğru bir planlama bile sahibinde yeteri kadar azim yoksa fayda sağlamayabilir. Hedefler gerçekten önemsenmelidir. Sizin için önemli olmayan veya uzun süredir umursamadığınız hedefler için çok doğru bir plan yapmak bile neredeyse hiç işe yaramaz. Planın beraberinde eylemi getirmesi gerektiğini daha önce vurgulamıştık.

Bir hedefe yürürken niyet, azim, istek, istikrar atlanmaması gereken en önemli unsurlardır.

Tamamını Elde Edemediğin Şeyin Azını Terk Etmemek

Hayatımız tırmanacak kapasitemizin olmadığını düşündüğümüz zirvelerle doludur. Gerçekte imkânsız olan şey onu zihnimizdeki bir etiketle bağdaştırdığımız için ortaya çıkar. Zirveye giden yola çıkmadan önce imkânsız fikirlerden arınmamız gerekir. Bir de hayat şartlarımızdan dolayı ömür boyu devam ettiremeyeceğimiz şeyleri en azından belli periyotlarla küçük zaman dilimlerinde deneyimleme fırsatı oluşturabiliriz. En azından o şeyin ulaşılmaz olmadığını kendimize ispat etmiş oluruz.

Kendinize meydan okumak adına her hafta yapabileceğinize inanmadığınız bir şeyi başarmak son derece iyi bir hedeftir.

Kendinize olan güvenin ve inancın artması için bu birer haftalık deneme periyotlarını çok faydalı buluyorum. Mesela sadece bir hafta sabah namazından sonra uyumamayı deneyin ve bunun aslında imkânsız olmadığını görün. Bir hafta kısa gibi görünebilir ama sonuçta gözünüzde çok büyüttüğünüz bir şeyi başarabildiğinizi görmek kendinize güveninizi artıracaktır. Bunun üzerinde çalışmak istediğiniz dört farklı alışkanlık şekilde düşünüp ayın dört haftasına bölebilirsiniz. Kendinize inandığınız takdirde bir ayda gözünüze imkânsız görünen dört şeyi aslında başarabildiğinizi göreceksiniz. Bu yöntemi üzerinde çalışmak istediğiniz kişisel zaaflarınızda da kullanabilirsiniz. Bir hafta gereksiz sinirlenmeyeceğim, bir hafta dilimi tutacağım, bir hafta gereksiz konuşmayacağım... gibi. Bu yöntemi birçok alana uyarlayabilirsiniz. Ev işleri, çocuğunuza ayır-

dığınız vakit, egzersiz yapmak, telefonla ilişkiyi minimuma indirmek vb.

Tüm bunları başarmanın yolu bakış açınızı değiştirmekten geçer, kendinize slogan edinin; imkânsız değil.

Mücadele ederek üstesinden geldiğiniz imkânsızlıkların listesini yapın:

Bizi yapacağımız işten geri tutan önyargıları ve üstesinden gelemeyeceğimizi düşündüğümüz her şeyi temizlemek için yapılacak en etkili şeylerden biri de bizi haksız çıkaran imkânsızlıkları hatırlamaktır. Kendinize güvenin, inanın, potansiyelinizin farkına varın. Ben istediğim takdirde Allah'ın yardımıyla yaparım diyerek kendinizi sürekli motive edin. Dış bir uyaran beklemeyin, motivasyonunuzu içinizde besleyin.

Bir şeyi başaramayacak kadar yetersiz olduğunuzu düşündüğünüz zamanlarda eskiden yapabileceğiniz gerçeği aklınızın ucundan dahi geçmeyen, buna rağmen başarıyla gerçekleştirdiğiniz bütün hedeflerinizin bir listesini yapmak büyük oranda işe yarar ve kendinize inancınızı artırır.

İmkânsızlıklar Listem

Riyâzu's-Sâlihîn'i bitirmek
Araba kullanmak
Kur'an'ı hatim etmek
Tesettüre girmek

Kullanmadığım eşyalara veda etmek

Sınırlarımı korumak

Düzenli biri olmak

Spor yapmak

Erken uyanmak

Hedefinize Yürürken Kelimelerin Gücünden Faydalanın

Başarı oranınızı değiştirmek istiyorsanız kendinizi ifade etme şeklinizi de değiştirmeniz gerekir. Yenilgiyi kabul eden, olumsuz ve sizi güçsüz kılan ifadeleri değiştirin; olumsuz söylemler ve önyargılar hedeflerinize yürürken sendelemenize sebep olur.

Konuşma şeklinizde birtakım düzenlemeler yaparak sadece düşünce şeklinizi değil aynı zamanda eylemlerinizi ve bu eylemlerin sonuçlarını da değiştirebilirsiniz.

Kurduğumuz cümleler bizim düşüncelerimizi ifade eder. Bir şeye 'yapamayacağım' gözüyle bakıyorsak onu yapmama ihtimalimiz artar. Ben bu kitabı bitiremem diye düşünüyorsanız muhtemelen o kitabı bitiremeyeceksinizdir. Bir işe başlarken bu iş çok zor diyorsanız o işe başlama ve devam ettirme potansiyeliniz azalacaktır. Sabah erken kalkamayacağım diye uyursanız muhtemelen erken kalkamayacaksınız.

Bunların yerine...
İsterim ki... Umarım...
Eğer yapabilseydim...
Bilmiyorum...
Yapamam...

Şunları söyleyin
Yapacağım...
Yapabilirim...
Öğreneceğim...
Yapmak üzereyim...

Atalete kapıldım, motivasyonum kayboldu, hiçbir şey yapasım gelmiyor diyorsanız; malayaniyi önleyecek kaçış rampalarını aktifleştirin:

Hedeflerimizi konuşurken büyük zorlukları daha küçük, daha eyleme koyulabilir aşamalara bölmekten söz etmiştik. Peki bunu yaparken tökezlersek ne olacak? Her şeyi doğru planladığımız hâlde başladığımız heyecan devam etmediyse, yorulduysak, fazla yüklenmiş hissediyorsak?

Belli bir soruna takılı kaldınız ya da motivasyonunuzu kaybettiniz veya bir projede, hedefte yolunuzu bulmakta zorlanıyorsunuz; bu durumda ne yaparsınız? Yapmak istediğiniz işler yolunda gitmediğinde işin önemli kısmı o

sorunları kafanızdan çıkarıp dışarıdan bir gözle sorunu izleme fırsatı elde etmektir. Yani ister kâğıda dökün ister kendi kendinize konuşun; önemli olan sorunu içerde tutmamak ve kafanızın dışına çıkarıp farklı bir gözle problemin üstüne gitmektir. Kendinizle konuşun, mevcut sıkıntının nedenlerini kendinizle istişare edin, aynı zamanda kendinizi gaza getirecek motivasyon konuşmaları yapın.

Kendinizle konuşurken şunları sıralayabilirsiniz:

Sorunu

Neyin yolunda gitmediğini

Neden yolunda gitmediğini

Neleri denediğinizi

Neleri henüz denemediğinizi

Ne olmasını istediğimizi

Neleri değiştirmeniz gerektiğini

Gerçekten sıkıştığınız ya da fikirleriniz tükendiğinde genellikle bu, bakış açınızı kaybettiğiniz anlamına gelir. Bulunduğunuz noktadan öteye önünüzde bir yol göremeyebilirsiniz çünkü meseleye çok yakınından, şimdiki zaman açısından bakıyorsunuzdur. Hep böyle değil midir, bir işin içinde tıkandığımızda sıkışıp kalmış hissederiz çünkü o an için sadece o işin baskısını hissederiz. Böyle durumlarda bir süreliğine okları farklı yönlere çevirmenin faydası olacaktır. Ben buna 'ara tatiller' diyorum ve bu *ara tatillerde* yapmak istediğim başka şeylerle meşgul oluyorum. Bahsettiğim *ara tatil* çalışmaları güncel ve yakın zaman hedeflerimizden uzak, bağımsız, daha ufak çaplı projelerdir.

Amacı sadece sizi takıldığınız yerden kurtarmaya yardım etmektir. Bir nefes alış ve ara vermek, mevcut işinize geri döndüğünüzde ihtiyacınız olan enerji ve heyecanı yenilemeye vesile olur.

*Ara tatiller*inizde sıkıntı veren, son zamanlarda odağınızın dağılmasına sebep olan, hâlihazırda meşgul olduğunuz çalışmalardan bağımsız bir şeyler yapın. Burada biraz daha hoşlandığınız şeyler ya da birikmiş, yapmanız gereken farklı türden işler üzerine yoğunlaşacak bir süreç geçireceğinizi düşünebilirsiniz. Bazen bir işten çok yorulduğumuzda yapmamız gereken bir başka iş bize normalden daha cazip görünebilir. Bu yorgunluk süreçleri başka işleri aradan çıkarmak için iyi bir fırsat olabilir. Ara tatiller belirlenmiş bir sona ihtiyaç duyar -ve tabii bir başlangıç ve belirlenmiş bir süreye de. Her şey için süre belirlemek sistemli ilerleyebilmek açısından önemlidir. Çalışmak da sınırsız olmamalıdır, dinlenmek de ara vermek de. Yapacağımız bu ara çalışmanın hedefi mevcut hedefimize kısa bir mola vererek yeniden ihtiyaç duyduğumuz azmi ve enerjiyi kazanmak için kendimize fırsat tanımaktır. Güncel çalışmalarınızın yerine alternatif olarak koyacağınız ara tatilleri iki hafta ya da daha kısa sürede tamamlanacak şekilde planlayın. Çünkü takılıp kaldığımızda tembellik duygumuz motivasyonumuzu da yitirmemize sebep olabilir, bir araya ihtiyaç duyuyor olabiliriz ancak ana hedefimizden de sapmamalıyız. İki haftadan fazla bir süre mevcut işimizi bırakıp başka bir işle meşgul olmak dönmemiz gereken işle arayı fazlasıyla soğutacağından maksadımızı aştığımız anlamına gelir.

Ara tatiller iki türlü olabilir:

Öğrenmekten, okumaktan, izlemekten, araştırmaktan veya bu gibi her şeyden tamamen sıkılmışsınız ve bir süreliğine uzaklaşmak istiyorsunuzdur. Yahut az önce saydığım şeylere hâlâ ilgi duyuyorsunuz ama mevcut çalışmalarınızdan sıkılmış olabilirsiniz. Bu durumda verdiğiniz ara tatilde yapacağınız şeyler neyden sıkıldığınıza göre değişiklik gösterecektir.

İlk ihtimali ele alalım: Böyle bir durumda ev hanımıysanız evinize yoğunlaşabilirsiniz. Uzun zamandır düzenlemeyi istediğiniz kıyafetlerinizi ayıklayıp düzenleyebilir, genel temizliğinizi öne alıp bir haftada evinizi dip köşe temizleyebilirsiniz. Bu ve bunun gibi farklı tüm uğraşlar, rutin olarak yaptığınız işleri özlemenize vesile olacaktır. Ben bu tür ara verme ihtiyaçlarımda her zaman tamamen eve yoğunlaşırım. Böyle molalara ihtiyaç duyacağımı tahmin ettiğim için her zaman kıyıda köşede beni bekleyen irili ufaklı işlerim vardır. İşte bu ara tatillerde bu işlerimi hallederim. Bunu yapmanın avantajı çok fazla. Çünkü öyle ya da böyle mutlaka ara verme ihtiyacı duyacağımı bildiğim için yapmam gereken işler zihnimde sürekli beni meşgul etmiyor. Eve dair birçok işi, "rutin çalışmalarımdan sıkıldığım zaman hallederim" diyerek kolaylıkla rafa kaldırmış oluyorum. Ve bu ara sürecinde (benim için ortalama bir hafta) evde ayıklama, düzenleme ve temizlik konusunda epey güzel yol kat ediyorum. Yine bu vesileyle günlük hayatta eve alakamı olması gereken düzeyde tutabilmiş oluyorum. Böyle ara verme süreçlerim olmasaydı günümün hatırı sayılır bir kısmı -kendime ve aileme ayırmak yerine- sürekli ev işlerine ayırmakla geçerdi. Bu rutinden uzaklaşma sürecinin avantajlarından diğeri de olumsuz gibi görü-

nen çalışmalara ara vermenin pozitif bir hâle gelip başka alandaki işlerimi halletmeme vesile olmasıdır.

Yine bu ilk ihtimal durumuna maruz kaldığınızda yapabileceğiniz başka bir şey ise sizi dinlendirecek gerçek bir mola vermenizi sağlayacak hobilerle meşgul olmaktır. Bununla ilgili Müslüman Kadının Molası başlığına göz atabilirsiniz.

İkinci ihtimali ele alalım: Bu durumda mevcut çalışmalarınıza ara verip yapmak istediğiniz ama hâlihazırda çalışmalarınızdan fırsat bulamadığınız, size daha fazla keyif veren işlerinize yoğunlaşabilirsiniz. Bu, uzun zamandır okumak isteyip fırsat bulamadığınız bir romanı okumak, birikmiş kitap notlarınızı yazmak, oynatma listesinde izlenmeyi bekleyen birkaç videoyu gün gün izlemek olabilir.

Benim böyle durumlarda yöneldiğim birkaç şey oluyor. Mesela pedagojik kitaplar okuyorum ve bu kitaplarda unutmak istemediğim bilgileri, oluşturduğum ebeveynlik defterine not alıyorum. Ama bu işi çalışmalarım devam ederken yapmaya fırsat bulamıyorum. Yazı yazmayı sevdiğim için mevcut çalışmalarımdan sıkıldığımda akşamları fırsat buldukça birikmiş kitaplarımın notlarını defterime aktarıyorum. Yani yazı yazmak da benim için bir hobi diyebilirim. Siz de yazı yazmaktan hoşlanıyorsanız kitaplarınızı okurken altını çizdiğiniz yerleri biriktirip bu tür ufak kaçamaklar yapmak istediğinizde notlarınızı yazarak güzel bir değerlendirme yapabilirsiniz. Yöneldiğim diğer şeylerse dikiş nakış işleri. Bir yandan kasnağımı işlerken bir yandan da arka planda çalan bir yayın dinlemek gerçek bir tatil oluyor benim için.

Siz de biraz düşünüp her şeyden sıkıldığınızda kendinize iyi gelecek, işinize dönmeyi size özletecek molalar oluştururken neyle meşgul olacağınızı belirleyebilirsiniz. Herkesin böyle molalara ihtiyacı vardır ve herkesin keyif alarak yaptığı, uğraş gerektirmeyen, dinlendirici hobileri vardır. Belki henüz keşfetmemiş olabilirsiniz ya da böyle bir ihtiyacınızın olduğunu fark etmemişsinizdir. Bu bölümü okuduktan sonra çalışmalarınızdan neden sürekli sıkıldığınızı, aslında bir ara verme ihtiyacı duyduğunuzu ama bu ara verme sürecinde de vaktinizi heba etmek yerine yine faydalı işlerle gününüzü değerlendirebileceğinizi fark etmiş olabilirsiniz. Bundan sonrası sizde. Artık her yeni deneyimin gelişiminize katkıda bulunduğunu ve size yeni bir bakış açısı kazandırdığını fark etme fırsatınız oldu. Bu vesileyle "yapamıyorum, bu işte iyi değilim, beceremiyorum" gibi yanlış değerlendirmelerden sıyrılıp aslında ihtiyacınız olan tek şeyin durup biraz dinlenmek, farklı alanlara yoğunlaşmak olduğunu görebileceksiniz.

Bölüm başlığına bakıp bölümü bitirdikten sonra "yorulduk, tembellik çöktü dedik; yine meşguliyet tavsiyesi geldi" diye düşünebilirsiniz. Müslüman'ın molası başka nasıl olabilir ki? Vakti öldürecek faaliyetlerde bulunmak bir Müslümana yakışmaz. Bir işten yorulunca, sıkılınca, daralınca başka bir işle dinlenmek düsturumuz olmalı. İş yapar, yorulur, iş değiştiririz.

Meseleye Bir de Bu Açıdan Bakın

Atalet yok ancak elimde olmayan sebeplerden dolayı zinciri kırdım diyenler için; atla ama telafisiz atlama!

Alışkanlıklarınız konusunda ne kadar tutarlı olursanız olun, hayatınızın sizi bir noktada kesintiye uğratması kaçınılmazdır. Kusursuzluk insan için mümkün değildir. Hastalanırsınız, şehir dışına çıkmanız gerekir ya da ailenizin size normalden daha fazla ihtiyacı vardır. Her zaman planınızın dışında bir durumun oluşması ihtimali vardır.

Bu durum ne zaman başınıza gelse kendinize basit bir kuralı hatırlatın: **Asla iki kez atlama**. Bir şeyi geçerli bir sebepten dolayı bir gün atlarsanız mümkün olan en kısa sürede ona geri dönmeye çalışın. Kusursuz olamayız fakat ikinci bir sapmadan kaçınabiliriz. Özellikle kaçınmak elimizdeyse. Alışkanlıklarınızın sekteye uğradığı durumlarda alternatif yollar üretmek ve telafi etmeye çalışmak daha akıllıcadır. Sizi zora sokan şey hiçbir zaman ilk hata değildir, onu takip eden tekrarlı hatalar sarmalıdır. Bir şeyi bir kez kaçırmak kazadır; iki-üç kez kaçırmak ise yeni bir alışkanlığın başlangıcıdır. Bu kazananlar ve kaybedenler arasındaki ayırt edici bir özelliktir. Herkesin bir kötü performansı, bir kötü egzersiz denemesi ya da kötü bir günü olabilir. Ama başarılı, istikrarlı ve hedefine sadık kalmaya gayret eden insanlar çuvalladıkları zaman çok çabuk toparlanırlar. Bir alışkanlığın kırılması, bu alışkanlık hızlı bir şekilde yeniden toparlandığında çok da önemli olmaz.

Bilhassa alışkanlıklarınızın sekteye uğrayacağını öngörebildiğiniz durumlarda her zaman bir kaçış rampanız olsun. Son yıllarda, günlük rutinimin dışına çıkmam gereken durumlarda hemen bir B planı hazırlıyorum. Normal şartlarda dışarıda işlerim yoksa tüm günü evde geçiriyorum ve çocukların her öğle uykusunu masa başında çalışarak değerlendiriyorum. Bu benim için neredeyse hiç şaşmayan

bir rutin. Ama bazen bu vakitlerde dışarıda olmam gerekiyor. Mesela pazar günleri bir derse gidiyorum ve çocuklarla eşim ilgileniyor.

Öğle vakti evde olmadığım için yapmam gereken şeylerin vaktini geceye ya da sabah namazı sonrasına kaydırarak gündüz çalışmam gereken sürenin açığını kapatmış oluyorum. Böylece çocuklar öğle uykusundayken çalışmamın telafisini yapıyorum. Gündüz vaktimin dışarıda geçeceği kesinse sabah namazından sonra uyumamayı bir kural olarak dâhil ettim hayatıma. Birkaç gün içinde annem yanımıza gelecek. Annem varken hâliyle mevcut düzenimde çalışamayacağım için kendimi son bir haftadır normalden daha sıkı bir çalışma sürecine aldım. Bunu sağlamak için de her zamankinden biraz daha fazla çalışıyorum, gecenin veya sabahın bir kısmını bu minvalde değerlendiriyorum.

Açık konuşmak gerekirse bu önceden böyle değildi. Bazen yapmadığım olabilir diye düşünürdüm, kendimce geçerli sebepler uydururdum. Ancak çalışmanın, ilerleme kaydetmenin, üretmenin ne kadar kıymetli olduğunu idrak ettiğimden beri telafi unsurları geliştirmeden atladığım olmuyor. Herhangi bir sebepten dolayı herhangi bir işi yapamadığım oluyor ancak onu atlamıyorum, bir şekilde telafi ediyorum. Üç çocuklu hayata geçtikten sonra zamanın kıymetini daha iyi kavramak, çalışmanın ve üretmenin tercihime bağlı olmadığını idrak etmek, hayattaki gayeme yönelik farkındalığımın artması sonucu bunlar gerçekleşti.

İnsanların çoğu, yoğun ve yorgun olmasına rağmen her gün ama her gün onlarca alışkanlığı hiç zorlanmadan tekrarlıyor. Yemek yapıyor, hobisiyle meşgul oluyor, yürü-

yüşe çıkıyor, arkadaşlarıyla görüşüyor, akşam TV izliyor, malayani ile vakit geçiriyor; 'yoğun ve yorgun' olmasına rağmen... Tüm bunlar gerçekleşirken ve insanlar bunlardan kaçmak için bahane uydurmazken Allah'ın bizlere nasip ettiği bu hidayet yolunda Allah adına yürümek için bahane üretmeyi kendimize yakıştırmamalıyız. Bu ayrımı kendime sık sık hatırlatmaya çalışıyorum. Beni uyandıran en büyük etken bu oldu.

İnsanlar neler neler için taviz vermeden aksatmadan devamlılık sağlıyor, ben hak olduğuna iman ettiğim hidayet yolu için nasıl olur da devamsızlık yaparım? Bu hidayet yolu benim her yönden yolumu açıyor zira. İbadetim, kulluğum, insanlığım, sosyal ilişkilerim; her anlamda bana katkı sağlayan bir yol için bâtıla kıyasla hiç ama hiç fire vermeden devam etmem lazım. Bu düşünce beni kamçılıyor. Yorulabiliyorum, evet. Uyumak istediğim oluyor, evet. Yapmak istemediğim de oluyor, evet. Ancak mutlaka ama mutlaka bu kaçışları bir şekilde telafi ediyorum. Asıl başarı, kayıp günlerde dahi gayenize bağlı kalabilmek adına minik de olsa zinciri kırmadan devam etmektir.

İşler ne zaman rayına oturacak?

Alışkanlık oluşturmak, bir davranışın tekrarlar sonucunda giderek daha otomatik bir hâl almasıdır. Bir faaliyeti ne kadar tekrarlarsanız beyin yapınızın o kadar büyük bir kısmı o faaliyete etkin hâle gelir. Sadece tekrar etmek, beyninize o yeni alışkanlığı kodlamak için atabileceğiniz en önemli adımlardan bir tanesidir.

Bütün alışkanlıklar çaba gerektiren pratikten otomatik davranışa doğru benzer bir yol izler. Bir alışkanlık için

pratik yaptıkça onu gerçekleştirmek için göstermeniz gereken çaba azalır, kendiliğinden başlama ve başlayınca sürdürülme oranı ise artar. Otomatikleşme, bir davranışın her adımını düşünmeden onu gerçekleştirme becerisidir ve bilinçsiz zihin devreye girdiğinde oluşur. Uyandığınız an yatağınızı toplamak sizin için bir alışkanlıksa sabah uyandığınızda bunu düşünüp harekete geçmeniz gerekmez, bunu otomatik olarak yaparsınız. Ama böyle bir alışkanlığınız yoksa ve bunu alışkanlık hâline getirmek istiyorsanız bu konuda otomatikleşmek için her sabah uyandığınızda beyninize yatağınızı toplamanız gerektiğine dair sinyal göndermeniz ve bunu yapmak için çaba göstermeniz gerekir.

Alışkanlıklar zamanla değil, sık tekrarlarla oluşur. Kazanmak istediğiniz bir alışkanlığı ne kadar sık tekrar ederseniz hayatınıza o kadar hızlı yerleşir. Yirmi gün, bir ay ya da bir yıl geçmiş olması bir alışkanlığı kazanmak için hiçbir şeyi değiştirmez. Önemli olan geçen zaman değil, süreç içerisinde o davranışı hangi sıklıkla tekrarladığınızdır. Bir şeyi otuz günde iki kere de yapabilirsiniz, iki yüz kere de. Fark oluşturan şey sıklıktır. Mevcut alışkanlıklarınızı bir düşünün, onların tamamı binlerce değilse bile yüzlerce tekrar sonucu içselleştirilmiştir.

İyi bir alışkanlık elde etmek için onu sık sık tekrarlamanın en iyi taraflarından biri de -onu artık hayatınıza dâhil etmeye başladığınız için- yapmadığınızda bir eksiklik hissetmenizdir. Her gün kitap okumak sizin için alışkanlık hâline geldiyse bir hafta kitap okumadığınızda kendinizi iyi hissetmezsiniz. Yola çıkıp bir kez elde etmek istediğiniz alışkanlığı sık sık tekrarlamayı başardığınızda, hayatınıza

yerleştiği için yapmadığınız takdirde oluşan boşluk hissi sizi o alışkanlığa yeniden dönmeye teşvik eder ve dönüşünüz kolay olur. İyi olanı hayatınıza ne kadar dâhil edebilirseniz kârdır, bunun için daima çaba göstermeye değer. Fire verdiğiniz dönemler olsa bile hayatınıza yerleştiklerinden iyi alışkanlıklara geri dönmek için çok uğraşmanız gerekmez, çünkü onlar artık sizin için birer yaşam tarzı hâline gelmiştir, sizden birer parçadır.

Mükemmeliyetçi Olmak Doğru mu?

Hayatımızın her alanının eksiksiz hatta kusursuz bir şekilde devam etmesini ummak belki doğal bir arzudur. Ancak bunun böyle olacağı beklentisi içerisinde olmak ve hayatımızı buna odaklamak enerjimizi düşürür. İnsanların büyük çoğunluğu birkaç gün devam edemediği bir alışkanlık için "zaten ipin ucu kaçtı, daha da çabalamaya gerek yok" diye düşünür. Alışkanlıklarımız konusunda sıklıkla ya hep ya hiç hatasına düşeriz. Sorun tökezlemek değildir; sorun, bir şeyi kusursuz veya kesintisiz yapamayacaksak hiç yapmamak gerektiğini düşünmemizdir.

Mükemmeliyet, genel olarak kişinin kendi için aşırı yüksek beklentiler koyması ve bu beklentilere ulaşma konusunda oldukça endişe duyması, dolayısıyla bunlarla ilgili kendine aşırı eleştirel yaklaşması durumunu ifade eder. Mükemmeliyetçilik bir bakıma 'kusursuzluğu arama' olarak da tanımlanır. Bu tarz bir mükemmeli arama içinde olan kişiler genellikle başarısızlığa aşırı derecede odaklanır, başarılarını görmezden gelme eğiliminde olur, hatalarına olduğundan daha büyük anlam yükler ve kendileriyle ilgili olumsuz duygular besler, kendilerini takdir edemez,

her eksiği gözlerine çok büyük göründüğünden motivasyonları olması gerekenden aşağıda olur çoğu zaman.

Hata yaptığınızda kendinize aşırı yükleniyor ve en ufak bir başarısızlıkta kendinizi değersiz görüyorsanız,

Başarılarınızdan çok başarısızlıklarınıza odaklanmaya eğilimliyseniz,

Çoğunlukla yeterince iyi olmadığınızı düşünüyorsanız,

Tüm işleri en iyi şekilde yapmanız gerektiğini düşünüyorsanız,

En iyiye odaklanma nedeniyle işleri zamanında bitirme sorunu yaşıyorsanız,

Yaptıklarınızla ilgili tatmin olmuyorsanız sizde mükemmeliyetçilik belirtileri olduğunu söylemek mümkündür.

Yukarıdaki maddelere baktığımızda aslında bu duygunun bizim için riskli bir durum olduğunu anlamamız zor değil. Bu duygu bizim ilerlememize engel olur. En ufak bir olumsuzlukta durmak, karşılaştığımız bir zorlukta devam edememek bizi olmamız gereken seviyeden uzaklaştırır. Kadere iman ediyor olmamız, iplerin hiçbir zaman tamamen bizim elimizde olmadığını, biz planlar yaparken bu planların üzerinde bir plan kurucu olduğunu daima hatırda tutmamızı sağlamalıdır.

Mükemmeli ararken yapma potansiyelimiz olan işleri yapmamak şeytanın sağdan yaklaşma taktiklerinden biridir. Burada bize düşen, hayatımızda hiçbir alanın yüzde yüz kusursuzluğa sahip olamayacağını kabullenerek elimizden gelenin en iyisini ortaya koymaktır. Anneyseniz hiç

bölünmeden çalışmanız uzun yıllar mümkün olmayacaktır mesela. Bu beklentide olup 'madem bölünmeden çalışamıyorum, o zaman hiç çalışmayayım' diye düşünmek yanlış olur. Yani mükemmel olamıyorum, mükemmel zamanlar yakalayamıyorum diye kenara çekilip tamamen başarısızlığa gömülmek doğru bir yaklaşım değildir. Çalışacağız, gayret edeceğiz, elimizden gelenin en güzelini yaparak olması gereken mümin duruşunu sergileyeceğiz; gerisini tevekkül ederek Rabbimize bırakacağız. Allah Teâlâ kimin birine bin verecek bilemeyiz, niyet alır, yola çıkar, engelleri mümkün olduğunca görmezden gelip yürürüz. Allah'a teslimiyet göstermek, hayatımızın hiçbir alanına yüzde yüz hâkim olamayacağımızı kabullenmek, bizi duygusal olarak da rahatlatır.

Kemal sıfatı yalnızca Allah Teâlâ'ya mahsustur. Kulların ise bu mertebeye erişmesi, eksikliklerden münezzeh olması mümkün değildir. İmanımızın gereği olarak bunu böyle bilir, hayatımızı buna göre idame ederiz. Bunun bilincinde yaşayan kul, dengede yaşamayı ve her şeye hâkim olamayacağını çünkü mutlak hâkimin Allah Teâlâ olduğunu idrak etmiş kuldur. Allah Teâlâ'nın bizden istediği seviye de budur.

Özetle hayatımızda kimi alanların eksik kalabileceğini, beşer olarak her şeye yetişmemizin mümkün olmayacağını kabullenerek bir hayat sürmek durumundayız. Özellikle omuzlarımıza fazlaca yük binmiş, birkaç sıfata sahip olduğumuz bu hayatta sağlam ilerleyebilmek için bazı şeylerin kontrolümüz dâhilinde eksik kalmasını kabullenmemiz gerekiyor.

MÜSLÜMAN KADININ EV PRATİKLERİ

Ev işleri bir kadının gününün çok büyük bir kısmını kaplar. Hayat devam ederken ve ev haricinde birçok sorumluluğu yerine getirmesi gerekirken kadın bunların tamamına yetmeye/yetişmeye çalışır.

Ev işlerine daha az vakit ayırarak daha sürdürülebilir bir düzen sağlamak için gayretim ve bu alanda ilerleme kaydetmem bir anda olmadı. Bazı şeylerin farkına varmamla beraber bir yolculuk başladı:

Bekârken 24 saatim vardı ama sorumluluklarım azdı. Evlendim, hâlâ 24 saatim vardı ama sorumluluklarım artmıştı. İlk evladım doğdu, yine 24 saatim vardı ama zaman geçtikçe fark ettim ki hafiften zorlanmaya başlıyorum. İkinci evladım doğdu, kısa süre sonra üçüncü evladımı kucağıma aldım. Derken iyice idrak ettim ki elimdeki 24 saat artık bana yetmiyor. Bir şeyler eksik veya yarım kalıyor. Üç çocuklu bir hayat öncesinde hatta bekârlık zamanlarımda her işimi çok rahat yetiştirebildiğim, üstelik çok da yorulmadığım süreçleri düşününce içinde olduğum durum beni çok yıpratmaya başlamıştı. Hem çok yoruluyor hem de buna rağmen her şeyin tam olduğunu göremiyordum.

Bu yorgunluk karşısında bir şeylerin hâlâ eksik olduğunu gözlemlemek beni ruhsal anlamda aşağı çekiyordu.

Gün otuz saate çıkar mı? Çıkamaz. Ancak herkese eşit olarak verilen yirmi dört saat kimi insan için on iki saat gibi yaşanırken kimisi için kırk saat gibi yaşanabiliyordu. O hâlde pratikleşmenin ve vakti bereketlendirmenin yollarını aramam gerekiyor diyerek işe koyuldum. Bu benim için acil bir ihtiyaçtı. Evlendim, çocuğum oldu diye önceki hayatımdan, özellikle ilme ayırdığım vakitten ve dinime hizmetten taviz vermek istemiyordum. Mevcut hayatıma razı olup yerimde saymaktansa hayat şartlarım tüm gerçekliğiyle karşımda dururken onu iyileştirme yollarının tamamını denemeye karar verdim. Mevcut durumu görmezden gelmedim hiçbir zaman; zor değil, yorulmuyorum demedim. İçinde bulunduğum zorluk ve çıkmazı, o süreçteki hayat şartlarımı her hâliyle kabullendim. Ama kabullenip oturmadım, mutlaka bir yolu vardır diyerek daha iyiye ulaşmak için çaba gösterdim.

Bu, ciddi bir yol ayrımıydı ve hayatımın en büyük dönüm noktalarından biriydi. Gerek yakın, gerekse uzak çevremin "Evlendin, çoluk çocuk sahibi oldun, artık kitap, şu, bu, ilim meclislerinden el etek çekmen lazım" baskısını kabullenip kısır döngüyle sürüp giden bir hayat yaşayacak ya da bunların tamamını idare edebileceğim bir hayat oluşturmanın yollarını arayacaktım. "Aramakla bulunmaz ama bulanlar ancak arayanlardır" sözü hayatımın mihenk taşlarından birisidir.

Kendi şartlarım dâhilinde hatırı sayılır bir ilerleme kaydetmeme rağmen elbette hâlâ yoruluyorum çünkü tahmin

edersiniz ki üç çocuklu bir hayatta bir yandan ev hanımı, eş, anne sıfatlarını sürdürüp bir yandan kişisel gelişim ve dinime hizmetten geri kalmama gayreti insanı yorar. Ama her günün sonunda bir sonraki gün için taptaze başlamama vesile olan bir kapanış ânı yaşıyorum. İstisnasız her günün sonunda diyorum ki: "Kendimi çok işe yarar hissediyorum!" Bu, bence hissedebileceğim en kıymetli duygulardan biri.

Gün boyu birçok iş yapmak, o işlerin tamamının bir getirisi olacağı konusunda ikna olmak ve tüm yorgunluğa rağmen günün sonunda kendini takdir etmek ve mutlu olabilmek ancak Müslüman bir kadına nasip olabilecek bir durumdur. Bu o kadar tatlı bir yorgunluk ve bunun bilincinde olabilmek öyle büyük bir nasip ki... Bunu neden söylediğimi tahmin ediyor musunuz? Kitabın girişinde hiç unutmamamız gerektiğini vurgulayarak bahsettiğim niyet hadisinden dolayı. Gerek dünya gerek ahirete yönelik olsun, hiç fark etmez, ben niyetimi Allah Teâlâ'nın rızasına sabitledikten sonra yaptığım hiçbir iş boşuna, az, değersiz veya gereksiz olmayacak. Bunun şuurunda olan Müslüman kadın yorulmaz demiyorum; yorulur, hem de çok yorulur. Ancak bunun şuurunda olan Müslüman kadın bu yorgunluğun bir tarlaya tohum olarak atıldığını bilir ve kendini hiç mi hiç yorulmadan ekinlerini hasat edeceği sonsuz hayata endeksleyerek yaşar. Böyle olduğunda temizlik yapmak, çamaşır asmak, yemek yapmak vb. birçok iş ona angarya gelmez. Kur'an okuduğunda da Allah'ın rızasını arar, bulaşıkları dizdiğinde de. Bu bilinç Müslüman kadının sahip olabileceği en kıymetli sermayelerden bir tanesidir. Bu sermaye vesilesiyle mevcut şartlardan şikâyet

etmek yerine dünyanın çok daha ötesine odaklanarak teselli olabilmeyi daha akıllıca buluyorum.

Yolculuğum bana ve birçok Müslüman kadına ışık oldu. Bu noktada çok güzel geri dönüşler alıyorum. Tavsiyelerimin başka hayatlarda da güzellik ve kolaylıklara vesile olması mutluluk verici. Benim için en büyük mutluluk ise verdiğim seminerlerin sürelerini aşmadan konuşacağım diye istediğim kadar anlatma engeline ve sosyal medyanın karakter sınırlamasına takılmadan burada bu bölümü uzun uzadıya istifadenize sunmak olacak. Bunun için Rabbime hamd ediyorum. İstiyorum ki bir evi çekip çevirmekten çok daha fazlasına muktedir olan aktif zihinli kadınlar kendini yenilemek, geliştirmek istiyorken ev işlerine takılıp kalmasın. Evde iyi bir sistem kursun ki bu aktif zihinler körelmesin. Kendi adıma ve sonrasında ümmetin tüm hanımları adına çabam ve duam bu yöndedir. Allah Teâlâ işlerimizi kolaylaştırsın.

Evliye Teselli, Bekârın Kulağına Küpe

Evlilikle beraber sorumluluk alanlarının arttığından bahsetmiştik. Ancak bu sürece farklı bir açıdan bakacak olursak bekârken sorumluluklar daha az olsa da evlendikten sonra fark ediyorsunuz ki sorumluluklarınız artmış olsa dahi yaşadığınız iki kişilik bu hayatın plan ve programı tamamen size bağlı. Bir ev, o evin çobanı sizsiniz; ne zaman ve nasıl temizlik yapacağınıza siz karar veriyorsunuz, çalışma vakitlerinizi siz belirliyorsunuz... Bana sorarsanız evliliğin çocuksuz geçen süreci, tüm hayatımı kendim planlayabilmem sebebiyle en bol vakitli ve verimli zamanlardı. Bekârlar ve evlilik yolunda olanların değindi-

ğim bu noktayı heybelerine almaları faydalı olacaktır. Zira bir evlat nasip olduktan sonra bambaşka bir hayatla karşı karşıya kalıyorsunuz. Artık uykunuz, duş alma vaktiniz, yemek yeme zamanınız, aklınıza gelebilecek çoğu iş minik bir bireye bağlı oluyor. Plan-program yapma konusunda eskisi kadar esnek ve özgür olamıyorsunuz. Hamile olanların dikkatlerini de bu noktaya çekmek istiyorum. Doğum öncesinde kendinizi ruhsal ve psikolojik olarak bu değişime hazırlayın, aksi hâlde damdan düşmüş gibi hissedebilirsiniz. Maksadım gözünüzü korkutmak değil elbette, karşılaşacağı süreci öngöremeyenler için ufak bir hatırlatmada bulunmak istedim sadece. Çocuk doğduktan bir süre sonra istemsizce eski bol vakitlerinizi hatırlayıp önceden ne kadar çok vaktiniz olduğunu, o zamanlar aslında daha çok şey yapabileceğinizi ama yapmadığınızı düşünüyorsunuz sık sık. Ne yazık ki insan yürüdüğü yolda tümsek olduğunu ayağı takılmadan çoğu zaman anlayamıyor.

Hayat boyunca farklı rollere bürüneceğimiz bir yolculukta bulunuyoruz aslında. Bu rollere zamanı gelmeden evvel hazırlanmak sürece girdiğimizde daha dirayetli olmamızı sağlar. Anne olmadan önce ebeveynlik ve bebek bakımı ile alakalı bilgiler edinmek, uyku düzeni konusunda pratikler yapmak, evlenmeden önce evlilik hayatına hâkim olmak gibi. Mesela örnek aldığınız birinin anneliğini dikkatlice incelemek çok kıymetli bir yatırım olabilir. Aynı şekilde bekârsanız ev düzenini beğendiğiniz evli bir arkadaşınızla bu konuda sohbet edip tavsiyeler almak ileride sizin bürüneceğiniz rolün altyapısını oluşturabilir. Şahsen bekârken evlilerin, evliyken çocukluların, tek çocukluyken çok çocukluların beni sürece hazırlamasını çok isterdim. Bu yol-

ları yürümüş kişilerse teklif beklemeden fayda maksadıyla ufak tavsiyeler ve içinde bulunulan şartların değerlendirilmesi gerektiğine dair uyarılar yapmalı diye düşünüyorum.

Burada bir parantez açma ihtiyacı hissediyorum:

Bekârlar ve evli olup henüz çocuklu bir hayata geçmemiş olanlar eldeki vakit nimetini çok iyi değerlendirmelidirler. Yapmak istediğiniz şeyleri ertelemeyin. Zihninizin en temiz, en dinamik dönemlerindesiniz. Bunu değerlendirip hedefleriniz için ertelemeden ve vaktinizi en iyi şekilde kullanarak yola koyulmanız lazım. Evlilikle beraber artan sorumluluklarla her türlü imkân ve konforunuz olsa dahi zihninizin eski potansiyeli mevcut olmuyor. İlginiz, duygularınız, kalbiniz bölünüyor çünkü. Dünyanın en sakin, en uğraşsız, en uyumlu çocuğuna annelik yapıyor olsanız bile aklınız ve kalbinizin bir bölümü hep onunla oluyor. Bunu kontrol etmek sizin elinizde değil üstelik. Hayatınızın temposu yoğunlaşmadan, yapmak istediklerinizi öncelik sıralamasına göre gerçekleştirmek üzere yola çıkın. Bilhassa ibadetler noktasında kazâ namazı ve kazâ oruçlarını evlilik ve çocuk sonrasına ertelemeyin. Bunu özellikle tavsiye ediyorum. Hamilelik, doğum, emzirme süreçleri derken bir de bu süreçler ramazan aylarına denk gelirse kazâ oruçlarınız birikecek. Çocuklu bir hayat temposunda kazâ oruçlarına takatiniz olmazsa bunu çok ileriki yaşlara ertelemeniz gerekebilir. Ömür ne kadar bilmiyoruz, bu yüzden mümkün olan en kısa sürede kazâ oruçlarını ve namazlarını öncelikli işleriniz arasına dâhil etmenizi tavsiye ederim.

Çocuklu hayata geçmiş olanlarsa bekârlık dönemleriyle yaptıkları kıyaslamada hayıflanmalar yaşayabilir. Lakin

bu durum sürekli geçmişi düşünüp pişmanlık yaşamaya sebep olmamalı. Geçmiş geçti gitti, şeytanın sizi pişmanlıklarınızla oyalamasına müsaade etmeyin. Şu an elinizdeki vakti ve imkânları nasıl değerlendirebileceğinizin yollarını arayın. Ayrıca gelecekte daha yoğun bir hayat yaşama ihtimalinizi düşünüp bugün için daha çok kafa yorun. Siz tek çocuklu iseniz iki çocuklu birini düşünün, iki çocuklu iseniz üç çocuklu birini düşünün. Sizin mevcut şartlarınız bir başkasının hasretini çektiği, o zamanlara dönsem de çok iyi işler çıkarsam dediği bir hayat olabilir, bunu hiç unutmayın.

Kalıplara Sığma

Müslüman kadını tahlil ettiğimizde bakıyoruz ki kimi ev işlerinde çok iyi ama ilim diye bir derdi yok. Bir başkasına bakıyoruz, istikrarlı bir şekilde ilim talebeliğini sürdürüyor ama evine özeni yok. Diğerine bakıyoruz, çocuklarıyla çok iyi ilgileniyor ama başka alanları ihmal ediyor. Düşünmek lazım; acaba kadın yolun en başında hayatın farklı yoğunluklarına belli ön yargılarıyla beraber dâhil oluyor olabilir mi? Henüz hamileyken çocuk doğduktan sonra ev işleri yetişmeyecek diye kendini şartlıyor olabilir mi? Yahut ilimle meşgul olursam evlendikten sonra evimi, eşimi ihmal ederim diye düşünebilir mi? Maalesef toplumun büyük çoğunluğunda bu durum böyle. Bunun en büyük etkeni de şüphesiz çevre. Çevre kadını belli bir kalıba sığdırmaya çalışıyor ve çoğu kadın istemese de o kalıbın esiri oluyor.

"Evlendikten sonra ilim meclislerine devam edemezsin."

"İşe başladıktan sonra kitap okuyamazsın."

"Çocuğun olduktan sonra evin toplu olmaz."

"Üçüncü çocuğun doğsun seni göreyim, her gün makarna yiyeceksiniz."

"Dört çocuğun oldu artık vakfa gidip ders yapamazsın."

Toplum kadına bu dayatmaları yaparken çok önemli bir nokta var:

Sen neye inanıyorsun? Senin mücadelen evlenene kadar mı? Dinine olan düşkünlüğün çocuğun doğana kadar mı? Yoksa hayır, ben kendine güvenen ve potansiyelinin farkında olan, Allah'ın hiçbir kuluna kaldıramayacağı bir yük yüklemeyeceğine inancı tam olan bir Müslüman kadınım mı diyorsun?

Şuurlu her Müslüman kadın şüphesiz ikinci seçenekten taraf olur. Doğru bir plan-program yaparak hiçbir alanı ihmal etmeden bir hayat sürdürmek mümkün.

İlk oğluma hamileyken büyük çoğunluğu annelerden oluşan bir WhatsApp grubumuz vardı. Doğum, çocuk bakımı vb. şeyleri birbirimize danıştığımız, sohbet ettiğimiz bir gruptu. Oğlumun kıyafetlerini yerleştirmek için bir şifonyer ve içine de kıyafetler derli toplu dursun diye düzenleyiciler almıştım. Doğuma az bir süre kala kıyafetleri yıkayıp ütüleyip güzelce yerleştirmiştim. Görüntüsü çok hoşuma gitmişti ve fotoğrafını çekip gruba göndermiştim. Birisi demişti ki: "Ben seni çocuk doğunca göreceğim, kıyafetleri sepetten alıp alıp giydireceksin." Beş buçuk yıllık anneliğimde üç çocuğun kıyafet yoğunluğuna rağmen bir kere bile sepetten alıp kıyafet giydirmek gibi bir durum yaşamadım. Demek istediğim çoğunluk böyle şeyler yaşı-

yor diye -ki ben bu çoğunluğun büyük kısmının bu baskılar sebebiyle kendilerini öğrenilmiş çaresizliğe mahkûm ettiklerini düşünüyorum- her kadın aynı şeyleri yaşayacak gibi bir durum söz konusu değil.

Ne zaman katlanmış çamaşırları çocukların şifonyerine yerleştirsem aklıma istemsizce o cümle geliyor, her seferinde yüzüme minik bir tebessüm yerleşiyor. Sığdırılmaya çalışıldığımız o kalıplardan çıkıp her anlamda canla başla çalışmamız lazım. İlimle uğraşan kadın evini ihmal edecek değildir. Çocuk doğuran kadın çamaşır yığınlarıyla baş edemeyecek değildir. Evlilik hayatına geçiş yapan kadın ilmini terk edecek değildir. Onu bunu bırakıp Kur'an ve sünnetin kadını yerleştirdiği o muazzam konuma bakmamız lazım. Kadının potansiyelini daha çok konuşup daha güzel işler çıkarabileceğini herkese anlatmamız lazım. Kadınları uyan, evi topla, gezmeye git, gel, yemek yap, ye, yedir, çocukları uyut, TV izle, yat, uyu... kısır döngüsünden kurtarmamız lazım. Bunun için de farkındalığımızı artırarak çok çalışmamız lazım. Allah yardımcımız olsun.

MÜSLÜMAN KADININ SORUMLULUK ALANLARI

Mümin bir hanımın;

Kendisi

Ailesi

Yaşadığı Müslüman toplum onun sorumluluk alanıdır.

Bunların tamamını yerine getirmek ise Rabbine karşı sorumluluklarını gerçekleştirmesidir.

Müslüman kadının kendisiyle ilgilenmesi toplumunu ihmal etmesine neden olmamalıdır. Toplumuyla ilgilenmesi de kendisi ya da ailesini ihmale neden olmamalıdır. Denge içerisinde her hak sahibine hakkını vermek, hiçbir alanı boş bırakmamak Müslüman kadının ulaşacağı en iyi noktalardan biridir.

Allah Teâlâ bizi kitabında "vasat bir ümmet" olarak nitelendirir. Her işimizde orta yolu tutmak zorundayız. Bir alanın sorumluluğunu yerine getirmek için başka bir alanı ihmal etmek vasat ümmet olma vasfının dışına çıkmak olur. Allah Teâlâ ise bizi bu sınırlar içerisinde bir kulluk

sergilerken görmeyi murat ediyor. Dolayısıyla bizim de hayat programımızı bu çerçevede şekillendirmemiz gerekir.

Bunu konuşmak zorundayız çünkü bugün gördüğümüz en büyük problemlerden bir tanesi Müslüman kadının ev-ilim-sosyal ilişkiler-kişisel gelişim dörtlüsünde bir denge tutturamamasıdır.

Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem, hicretten sonra muhacir ile ensarı kardeş ilan etmişti. Aralarında manevî kardeşlik bağı kurduğu sahabiler arasında Selmân-ı Fârisî ile Ebu'd-Derdâ -radıyallahu anhüm- da vardı. Ebu'd-Derdâ, İslam'la şereflendikten sonra Allah'a ibadet dışında hiçbir şeyle meşgul olmamaya karar vermişti. Ticareti bırakmış hatta ailesini dahi ihmal etmeye başlamıştı. Onun bu durumuna şahit olan Selmân, kardeşi Ebu'd-Derdâ'yı şu sözlerle uyardı: "Rabbinin senin üzerinde hakkı vardır. Nefsinin senin üzerinde hakkı vardır. Ailenin senin üzerinde hakkı vardır. Şu hâlde her hak sahibine hakkını ver!" Ebu'd-Derdâ, Selmân'ın bu sözlerini Peygamber Efendimiz'e aktarınca Allah Resûlü aleyhissalâtü vesselâm, *"Selmân doğru söylemiş"* buyurdu.[6]

Bir başka rivayet meseleyi destekleyici türdendir:

Sahabeden üç kişi Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellemin hanımlarına gidip onun yaptığı ibadetleri sorarlar. Hanımlarından bilgi aldıktan sonra da Allah Resûlü nerede, biz neredeyiz diyerek bir karara varırlar.

Biri ömür boyunca geceleri hep namaz kılacağına, biri hep oruç tutacağına, biri de kadınlardan uzak durup hiç evlenmeyeceğine dair söz verir.

6. Buhârî, Savm, 51

Meseleyi duyan Resûlullah aleyhissalâtü vesselâm onlara şöyle buyurdu:

"Şöyle şöyle diyen sizler misiniz? Sizi uyarıyorum! Allah'a yemin ederim ki ben sizin Allah'tan en çok korkanınız ve en ona en saygılı olanınızım. Fakat ben bazen oruç tutuyor bazen tutmuyorum. Gece hem namaz kılıyor hem de uyuyorum. Kadınlarla da evleniyorum. Benim sünnetimden yüz çeviren benden değildir."[7]

Hadislerden anlıyoruz ki insan yalnızca kendinden sorumlu değildir ve ibadet hayatında dahi orta yolu tutmak zorundadır. Ayrıca kendi nefsimizin olduğu kadar eş ve çocuklarımızın, yakınlarımızın, komşularımızın ve toplumumuzun üzerimizde hakkı vardır.

Bir başka hadis-i şerifte Resûlullah şöyle buyurdu: *"Söz ve davranışlarında ileri gidip haddi aşanlar helak oldular."*[8]

Aşırılığın hiçbir çeşidinde hayır ve fayda yoktur. İslam bize orta yolu takip etmeyi ve ölçülü olmayı tavsiye eder. Dar bakamayız. Mümin kadınlar olarak sünnet üzere bir hayat sürmek istiyoruz. Madem sünnet üzere bir hayat istiyoruz, nasıl yatsıdan sonra Mülk suresi okumak sünnetse bu kaidelere uymak da sünnettir, bu açıdan bakmak biiznillah fayda sağlayacaktır. İbadetinde, ahlakında, sosyal ilişkilerinde, yaşantısında dengeyi tutturamamış Müslüman hem kendisi hem de toplumu için sorun teşkil eder. Bu unutulmaması gereken bir hakikattir.

7. Buhârî, Nikâh, 1
8. Müslim, İlim, 7

Asıl meselemize giriş yapmadan önce bunlara değinmemin sebebi ister bekâr ister evli olsun bir kadının ev ve aile hayatının bir gününün en büyük kısmını oluşturmasıdır. Kadının hayatının büyük çoğunluğunun evde geçmesi onun normalidir. Eğer kadın evinde gereken tempoyu tutturabilirse diğer alanlara da kolaylıkla yetişebilir. Bu kısmı halledebilen her kadının diğer alanlara da gerektiği kadar yoğunlaşabileceğini rahatlıkla söyleyebiliriz. Görüyoruz ki kadın ya çok ev işi yapıp diğer alanları ihmal ediyor ya da diğer alanlara çok yoğunlaşıp evine hiç özen göstermiyor; bizden istenen ikisi de değildir.

Plan-program, hedef belirleme bölümlerinde diğer alanları uzun uzadıya ele aldık. Şimdi ise evlerimize dair yapacaklarımıza bakalım.

Öncelikle şunu bilmeliyiz:

Kadını evinin çobanı yapan ve evinde ona razı olacağı bir program veren bizzat Allah Teâlâ'dır. Kadın evindeki programında imanını da güçlü tutarak Rabbinin rızasını kazanabilir. Evet, ev işleri ve Allah rızası. Bunun nasıl mümkün olacağını niyet hadisini hatırladığımızda anlayabiliriz. Evinde eşini bekleyen, bebeğini sallayan, cilt bakımı yapan, örgü ören, bulaşık yıkayan, Kur'an okuyan, zikir yapan kadın, rolüne uygun davranıyor demektir. Çünkü kaderin kadına yüklediği rol budur. Allah Teâlâ bizi bu rolde görünce memnun oluyor. Kadın bu rolünde ihlaslı olduğu müddetçe yerli yerindedir.

Hedeflerimizi konuşurken kimlik inşasından bahsetmiş, gerçek davranış değişikliğinin ancak kimlik değişikliğiyle mümkün olacağını konuşmuştuk. Kimlik inşası

hayatın her alanı için geçerli bir mesele. Kimliğini doğru şekilde oluşturabilmiş biri evinde de bunun gereklerini yerine getirebilir. Kimlik inşasında bulunurken bir kez yaşanan dönüşümlerin değil değer yargılarımızla, inançlarımızla bütünleşen davranışların kalıcılık sağlayacağını vurgulamıştık. Konumuz üzerinden örnek verirsek bir alışkanlık oluştururken ulaşmak istediğimiz nokta, belirli günlerde temizlik yapmak değil; temiz, düzenli ve tertipli bir insana dönüşmek olmalıdır.

Kimlik meselesinde inşanın mutlaka mümin sıfatı çerçevesinde şekillenmesi gerektiğini de söylemiştik. Mümin kadının sahip olması gereken birçok vasfa orada değinmiştik. Bu meseleye bir de konumuz üzerinden bakalım.

Mümin kadın;

- Temizdir
- Düzenlidir
- Yaptığı her işi özenli ve güzel yapar.
- Baştan savma iş yapmaz.
- Görsel güzelliğe de önem verir.
- Dağınık değil, derli topludur.

Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellemin oğlu İbrahim vefat edip defnedilmişti. Naaşın üstünü örttüler fakat kabirde bir kazılma hatası vardı bir taraf eğri görünüyordu. Peygamberimiz bunun hemen düzeltilmesini istedi. Orada bulunanlar "Bu ölüyü rahatsız mı eder?" dediler. Peygamberimiz şöyle buyurdu: *"Hayır, gerçekte böyle şeyler ölüye fayda veya zarar vermez. Fakat bu sağ olanların*

gözüne güzel görünmek içindir. Allah Teâlâ, kulu bir iş yaptığında onu en güzel şekilde yapmasını ister."[9]

"Mallarınızı Allah yolunda harcayın ve kendinizi kendi elinizle tehlikeye atmayın. Bir de iyilik edin ve yaptığınızı güzel yapın. Doğrusu Allah iyilik eden ve işini güzel yapanları sever."[10]

"Yüce Allah, yaptığınız işi sağlam ve iyi yapmanızdan hoşnut olur."[11]

Allah Resûlü aleyhissalâtü vesselâm dağınıklıktan, düzensizlikten ve çirkinlikten rahatsız olur; tertipli, uyumlu ve güzel görüntüden hoşlanırdı. Onun bu konudaki hassasiyetini ortaya koyan pek çok örnek vardır.

Bir defasında saçları dağılmış bir adama rastlar. Buyurur ki: *"Bu adam saçlarını düzeltecek bir şey bulamamış mı?"* Üstü başı kir içinde birini gördüğünde ise *"Bu adam kıyafetini yıkayacak su bulamamış mı?"* diye tepki gösterir.

Allah Resûlü aleyhissalâtü vesselâm, mümini bal arısına benzeterek şöyle nitelendirir:

"Mümin bal arısına benzer. Arı daima temiz şeyleri yer, temiz şeyler ortaya koyar, temiz yerlere konar ve nazik davrandığı için konduğu yere zarar vermez, orayı kırıp bozmaz. Düştüğündeyse kırılmaz, bozulmaz."[12]

Aktarılan rivayetlerden düzenli, temiz, işini güzel yapan biri olmanın her şeyden önce Allah'ın ve resûlünün

9. Tabakāt, 1/142
10. Bakara, 195
11. Şuabü'l-İmân, 4/334
12. Ahmed bin Hanbel, 2/199

mümini nitelendirdiği vasıflar olduğunu rahatlıkla anlayabiliriz. Bu nitelendirilme bizim bu yolda elimizden gelen çabayı göstermemiz için yeterli olmalıdır. Gösterdiğimiz çaba hem Allah'ı ve resûlünü memnun edecek hem de yaşadığımız hayatı daha verimli hâle getirecektir.

Kimlik inşası ile yukarıda baktığımız rivayetleri harmanlayarak şu sonuca ulaşabiliriz:

Mesele "temiz, düzenli bir mümine dönüşmektir." Sürdürülebilir değişimler yapmak istiyoruz çünkü. Sözgelimi çok pejmürde yaşayan insanlar bile toplumun âdeti olduğu için bahar temizliği yaparlar. Bir hafta boyunca evlerini çok güzel temizler, düzenlerler. Ancak bir süre geçtikten sonra dağınık birinin evinde o temizlikten eser kalmadığını görürsünüz. Çünkü bu, o kişi için yılda birkaç kez yapılan bir eylemdir, devamlılık arz eden bir alışkanlık değil. Biz ise bunun Müslüman kimliğimizle bütünleşmesini istediğimizden bir kez yaptıktan sonra onu devam ettirebilmenin yol ve yöntemlerine yoğunlaşacağız.

Daha düzenli ve pratik bir hayata geçiş yolunda yardımcı olabilecek birkaç nokta:

Başkalarının fikirlerine kulak verin. Özellikle aileniz, samimiyetine inandığınız yakın çevreniz, kimliğini örnek aldığınız bir yakınınıza danışabilirsiniz. Sizi yakından izleme fırsatı olan ve size samimiyetle yaklaşan insanların daha iyiye gitmeniz için size faydası olur. Dolayısıyla iyileşme yolunda böyle insanlardan fikir almak yerinde olacaktır.

Girişiğiniz herhangi bir işte ilerleme kaydetmek istiyorsanız doğrudan 'olumsuz geri bildirim' almak gayretini-

zi hızlandırır. Yukarıda bahsettiğimiz samimiyetine güvendiğiniz yakınlarınıza "Sence neden temizlikte devamlılık sağlayan ve düzenli biri olamıyorum?" diye sorabilirsiniz. Samimiyetle verilen cevaplar eksiklerinizi görmenize yardımcı olacaktır.

Bir işi yaptıktan sonra olumlu geribildirimler almak ilerleme için bir faktör değildir. Eksiklerinizi ve yapmanız gerekenleri bilmek ilerleme noktasında daha faydalı olur.

Örnek geribildirim soruları:

Neyi yapmayı bırakmalıyım?

Neyi yapmaya devam etmeliyim?

Neyi yapmaya başlamalıyım?

Neyi daha az yapmalıyım?

Neyi daha çok yapmalıyım?

Bu soruları ilgilendiğiniz alanda ileride gördüğünüz kişilere yöneltmek işinizi daha da kolaylaştırır.

Ayrıca konuşma şeklinizi düzenlerseniz düşünceleriniz, eylemleriniz ve eylemlerinizin sonuçları da değişir. Düzenli biri olamıyorum derseniz muhtemelen yerinizde sayacaksınızdır. Bunun yerine "düzenli biri olacağım inşallah" demeyi tercih edin. "Bilmiyorum" demeyin, "Öğreneceğim inşallah" deyin. Kelimeler ruh hâliniz ve zihninizle doğrudan bağlantılıdır. Baştan kabullendiğiniz bir durumu somut olarak değiştirmek çok zordur. Olumlu olanı düşünüp olumlu olanı konuşun.

5S Sistemi

5S, 1950'li yıllarda Japonya'da ortaya çıkmış ve Japonca seiri, seiton, seiso, seiketsu, shitsuke kelimelerinin baş harflerinden oluşan bir sistem.

Bu kavramlar:

Ayıklama

Düzen

Temizlik

Standartlaştırma

Sürdürülebilirlik anlamına geliyor.

5S doğru bir şekilde uygulandığında düzeni standart hâle getirir. Bu standardı yakalayabilmek ise üretkenliği artırır. Düzensiz ve dağınık bir ortamda yaşamak verimliliğin önündeki en büyük engellerden biridir çünkü dağınık bir ortam, meşgul olduğunuz iş ne olursa olsun zihninizin ona odaklanmasını zorlaştırır. Düzenli ve temiz bir ortam ise insanın modunu yükselterek verimliliğinin artmasına vesile olur. Kendi hayat şartlarınızın standardını bir kez yakalamak için kafa yorup çaba gösterirseniz sonrasında yapmanız gereken tek şeyin o standardı korumak olacağını ve öncesine nispeten çok rahat bir ev hayatı yaşayacağınız konusunda sizi temin edebilirim. 5S'i uygulamanın en iyi taraflarından biri de gereksiz eşyalardan kurtulup ihtiyaç duyulan düzeni sağlayarak evdeki iş yükünü mümkün olduğunca azaltıyor olmasıdır.

5S'in içerdiği kavramları açıklamak yararlı olacaktır:

1. Ayıklama

Gerekli ve gereksiz ayrımı yapmaktır. Bu aşamada evin genelinde ihtiyaç duymadığımız şeylerden arınmayı hedefleriz. Ayıklama yaparken neyin atılacağından ziyade neyin kalması gerektiğini düşünürsek işimiz kolaylaşır. Ayıklama sırasında her eşya için kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

Buna gerçekten ihtiyacım var mı?

Bunu ne sıklıkla kullanıyorum?

Bununla aynı işleve sahip benzer bir eşyaya sahip miyim?

Ayıklama yaparken eşyalarınızla uzun uzun bakışmamaya özen gösterin. Sorulara hızlı cevap verin çünkü çok düşünürseniz muhtemelen eşyalara fazla anlam yükleyip ayrım konusunda zorlanacaksınız.

Ayıkladığınız eşyaları ise şu şekilde kategorize edin:

Kullan

Bu kategoride olanlar sizinle kalması gerekenlerdir. Bu eşyaları düzenleyecek veya depolayacaksınız.

Kullandığınız eşyalar ise sık veya nadiren kullandıklarınız olarak ikiye ayrılır. Aktif kullandıklarınızı düzenleme bölümünde konuşacağız. Sık kullanılmayan ancak yakın zamanda kullanılma ihtiyacı olan eşyalar ise derin depolama sistemiyle saklanmalıdır. Derin depolama, eşyaları düzenleyerek belli bir tarihe kadar saklamak demektir. Bu

eşyalar aslında ayıklama sırasında ihtiyacınız olacağını düşündüğünüz ancak pek de öyle olmayan eşyalardır. İhtiyacınız olmadığını fark edebilmek veya ikinci bir ayıklama aşamasına gidebilmek üzere 3, 6 veya 12 aylık bir süre bu eşyalar depolanır. Bu süre geçtikten sonra derin depolama yaptığınız herhangi bir eşyaya bir kez dahi ihtiyaç duymadıysanız hiç düşünmeden onu elden çıkarmalısınız.

Değerlendir

İhtiyaç dışı olan veya aynı işleve sahip benzer eşyalar değerlendirilmek üzere ayrılır. Değerlendirme bağışlama, hediye etme veya satma şeklinde olabilir. Örneğin yemek pişirmek için üç tane fırın kabınız var ama ikisini neredeyse hiç kullanmıyorsunuz; bunları ihtiyacı olan birine hediye edebilir veya ikinci el olarak satabilirsiniz.

At

Kullanılmayacak derecede eskiyen, bozulan, tamiri mümkün olmayan eşyalar ise atılmalıdır. Bozulmuş veya kırılmış oyuncaklar, kullanılmış defterler, bitmiş kalemler, son kullanma tarihi geçmiş ilaç ve kozmetik ürünleri, kullanılmayacak derecede yıpranmış tencere ve tavalar, garantisi bitmiş ürünlerin garanti belgeleri atabileceğiniz eşyalara örnek verilebilir. Bu atıklardan geri dönüştürülebilir olanları uygun şekilde kategorize ederek evden çıkarabilirsiniz.

2. Düzenleme

Her zaman ihtiyaç duyulan şeylere kısa zamanda ulaşma fırsatı sağlayan bir yerleşim planı oluşturmaktır. Neyin nerede olduğunu bilecek kadar ideal bir düzene kavuşmak

evin dağınıklığını minimuma indirir. Evde ihtiyacınız olabilecek eşyaların nerede olduğunu bilir ve eşyaları konumlamada doğru bir düzenleme yaparsanız olası dağınıklığı da minimuma indirmiş olursunuz. Koli bandı, pil, makas, zımba, çakmak, depo anahtarı, iğne-iplik, tırnak makası, fiş/fatura/garanti belgeleri evde aranırken dağınıklığa kapı aralayan eşyaların başında gelir. Bu eşyaların genellikle belli bir yeri yoktur ve onlardan herhangi birini ararken enerji ve vakit kaybına, bir yandan da aradığınız her yerin dağılmasına neden olur. Bu tür eşyaların birbiriyle en alakalı olanlarını aynı yerlerde kategorize ederek ufak kutularda saklamak, ihtiyaç olduğunda kolayca ulaşmanızı sağlar. Örneğin garanti belgeleri, fişler, faturalar bir yerde, ilaçlar bir yerde, makas, koli bandı, zımba, pil vs. bir yerde...

Mutfağınızda en sık kullandığınız eşyaları en kolay erişebileceğiniz raf ve çekmecelere yerleştirmek de isabetli bir düzen şeklidir. Çok büyük boy tencereleri nadir kullanıyorsanız en üst raflara, sık kullandıklarınızı daha alt raflara yerleştirmek, küçük çocuklarınız varsa kolay ulaşabilmeleri adına çekmeceye onlara uygun birkaç bardak dizmek, bulaşık dizerken en az düzeyde vakit ve enerji kaybı için en sık yıkanan mutfak eşyalarını bulaşık makinesine en yakın raflara yerleştirmek bu yöntemlerden birkaçı olarak sayılabilir. Esasen bunun genel geçer bir kuralı yok, amaç evde her eşyayı kolay ulaşılabilir kılmak ve bu vesileyle evdeki iş yükünü azaltmak. Kendi ev düzeninizi biraz düşünerek, en az enerji sarf edecek şekilde ulaşabilmek üzere eşyalarınızı doğru konumlandırabilirsiniz.

3. Temizlik

Ayıklama ve düzenleme yapıldıktan sonra kapsamlı bir temizlik yapmaktır. Aktif yaşam alanımız olan evlerimizin dağılması ve kirlenmesi çok normal bir durumdur ancak hayat telaşesi, günlük yoğunluklar, çocuk sahibi olmak vb. sebeplerle temiz ve derli toplu olmayan bir evde yaşamayı benimsemek normal bir durum değildir. Müslüman'ın temiz, derli toplu ve her işini özenle yapan biri olarak nitelendirildiğini ayet ve hadislerden öğreniyoruz. Bu niteliklere sahip olmak için çabalamamız gerektiğini konuşmuştuk. Lakin bu, temiz ve derli toplu bir yaşam alanı için kendimizi heder etmemiz gerektiği anlamına da gelmiyor. 5S'te sunulan yöntemleri uygularsanız eviniz ideal eşya sayısı ve düzene ulaşınca evinizi temiz ve düzenli tutmak sandığınız kadar zor olmayacak. Bu yüzden ilk iki adım, ayıklama ve düzendir. Şayet bunları bir süre üzerinde yoğunlaşarak ciddiyetle gerçekleştirirseniz sonraki aşama sizi konforlu ve hemhâl olması keyifli bir ev yaşamı döngüsüne sevk edecektir. Amacımız sürekli temizlik yapmak değil, temizliği kolay ve sürdürülebilir bir ev ortamı oluşturmaktır.

4. Standartlaştırma

İlk üç aşamada elde edilen düzen ve temizliği korumaktır. Örneğin yatak odanızda 5S'in ilk üç aşamasını uyguladıktan sonra gardırop, şifonyer, komodin vb. eşyaları kullanırken özenli davranmak, baştan savma iş yapmamak bir çeşit standartlaştırmadır. Çekmecenizden aldığınız bir takıyı kullandıktan sonra çıkarıp aynanın önüne bırakmak veya çekmeceye gelişigüzel tepmek değil ait olduğu yere

bırakmak, çamaşırları yerleştirirken ilk üç aşamayı koruyacak şekilde bir yerleşimi devam ettirmek, bazanın altını ilk üç aşamaya uygun olarak düzenledikten sonra bir yorganı kaldırmanız gerektiğinde güzelce katlayıp uygun bir kılıfa koyup kaldırmak gibi eylemler standartlaştırma yolunda iyi ilerlediğinizi gösterir.

Standartlaştırma ilk üç aşamayı gerçekleştirdikten sonra o aşamalarda uyguladıklarınızı koruyabilmeniz için en önemli basamaktır. Bu noktada ya istikrarla devam eder ve konforu sürdürür ya da ipleri salar ve ilk basamaklarda gösterdiğiniz emeği ziyan edersiniz. Daha önce de belirttiğim gibi, ilk aşamaları başarılı bir şekilde gerçekleştirirseniz yapmanız gereken tek şey bunu yaşamınızda standart hâle getirmektir. Evi bir kez düzenlemeyi, sağlam bir temizliği herkes yapar. Bunun gerçekleşmesi için günübirlik bir yardımcı almanız bile yeterli olur. Ancak hayatın diğer alanlarına yoğunlaşacak potansiyeli olan kadınların hiçbir alanı ihmal etmeden potansiyellerini açığa çıkarabilmeleri için evde elde ettikleri düzen ve temizlik sistemini devam ettirmeleri kritik noktadır.

Standartlaştırmanın avantajlı yanlarından biri de iş yükünüzü azaltmasıdır. İşleri bekletir veya ertelerseniz sonrasında daha çok zaman ve enerji harcamanız gerekir. Örneğin çamaşırlar kuruduktan sonra toplayıp hemen katlarsanız ve katlarken elinizle güzelce düzlerseniz pamuklu kıyafetlerin çoğu ütülü gibi olacaktır. Ama bu çamaşır sepetini birkaç gün bekletirseniz öylece üst üste bekleyen kıyafetler kırışmış olacağından muhtemelen ütülemeniz gerekecektir. İşi vaktinde halletmek yığınlaşmayı önleyeceği gibi vakit ve enerji tasarrufu da sağlar.

Peki ilk üç aşamayı, bilhassa standartlaştırmayı korumak için neler yapılabilir?

- Evin çok dağılmasını beklemeden gün içinde bir odadan diğerine geçerken dağılmış eşyaları ait oldukları yerlere yerleştirin.
- Her çamaşır yıka-kurut-katla rutininden sonra dolap ve çekmecelere yerleştirme yaparken hızlı bir düzenleme yapın. Bunu alışkanlık hâline getirdiğiniz takdirde gardırop, şifonyer temizliği, baza düzenleme gibi derin işlere çok nadir girişirsiniz çünkü her seferinde gösterdiğiniz 2-3 dakikalık özen mevcut düzen ve temizliğin korunması için yeterli olur. Çocuklarımın kıyafet çekmecelerinde doğduklarından beri düzenleyiciler kullanıyorum. Çorap ve iç çamaşırları için sık bölmeli; tişört, pantolon, eşofman vb. için de dikdörtgen veya kare şeklinde daha geniş düzenleyiciler. Temiz çamaşırları her yerleştirdiğimde sağa sola kaymış olan kıyafetleri elimle hızlıca düzeltip dört-beş haftada bir de düzenleyicileri çıkarıp çekmeceleri siliyorum. Bu işler çok az vaktimi alır çünkü devamlı yaparım. Düzenlemek veya temizlemek için çok kirlenip dağılmasını beklemem. Standartlaştırma tam olarak budur; az enerji sarf ederek devamlı yapmak.
- Her sabah 15-20 dakika yatakları toplama, evi havalandırma, pijamaları çıkarıp ev kıyafetleri giymeyi bir rutin hâline getirin. Bu durum hem dağınık görüntüyü engeller hem uyuduğunuz giysilerinizi çıkarıp günlük kıyafetlerinizi giydiğiniz için size

yeni güne başladığınıza dair hoş bir hissiyat verir hem de çocuklarınızda küçüklükten itibaren rutin bilinci oluşmasına vesile olur.

- Yemek yaparken mutfağın çok dağılmasını beklemeden bir yandan tezgâhtaki dağınıklığı toplayın. Isıtıcıdaki suyun kaynamasını beklerken o ara bulaşıklıkta suyu süzülmüş olanları yerlerine yerleştirin.
- Market ve pazar alışverişi yapmadan önce hızlıca buzdolabına göz atın. Yenmeyecek duruma gelen sebze-meyve varsa ayıklayın. Yeni alınacaklar için yer açın. Açılan yerleri hemen silin. Eve döndüğünüzde temiz ve neyin nereye koyulacağı belli bir buzdolabı düzeniyle karşılaşmak işlerinizi kolaylaştırır. Yine bu döngü sayesinde birçok kadının gözünü korkutan 'buzdolabı temizliği' girdabına kapılmaktan kurtulursunuz.
- Aldığınız her eşyayı yerine geri koyun, ortalıkta, ait olmadığı bir yerde bırakmayın. Evde dağınıklığın en temel sebeplerinden biri budur. Salonda sökülmüş birkaç parça kıyafeti diktiyseniz iğne ipliği kitaplığa bırakmayın, üşenmeden ait olduğu yere götürün.
- Banyo ve lavaboyu temizlemek için belirlenmiş bir ânı beklemek yerine abdest almadan önce hızlıca lavaboyu temizlemek, aynayı ve aynanın önünü silmek, çocuklar beş dakika duruyorken kirli sepetindeki kıyafetleri makineye aktarmak gibi işleri aradan çıkarın. Küçük işler için genellikle vakit

tayin etmem. Çocuklar öğlen düşündüğümden fazla uyuduysa hemen kitaplığın tozunu alırım, sakin durdukları beş-on dakikada mutfakta dağılmış bir çekmeceyi düzenlerim, bir şeyler atıştırırlarken havlu dolabına el atarım. Bu ufak girişimler evdeki düzeni korumayı kolaylaştırıyor ve her iş için bir plan yapma zorunluluğumu ortadan kaldırıyor.

- Mutfak kapanışı yapın. Açıkta çöp olmamasına, su ve yemek kaplarının ağzının kapalı olmasına dikkat edin. Tezgâhta bulaşık bırakmayın. Akşamdan artmış yemekleriniz varsa buzdolabına koyun. Ben buna 'mutfak kapanışı' diyorum. Hastalık vb. istisnaî durumlar haricinde mutfak kapanışını atlamam. Mutfağa ekstra ehemmiyet göstermeliyiz çünkü açıkta bırakılan çöpler, açıktaki su-yemek kapları ve kirli bırakılmış bulaşıkların mahzurları hakkında nebevî uyarılar vardır.
- Gece yatmadan on beş dakika önce evinizi gözden geçirin. Genel dağınıklığı toparlayın. Sabah güne toplu bir evde başlamak ve kahvaltı hazırlamak üzere tertemiz bir mutfağa giriş yapmak modunuzu yükseltecektir.
- İstifçi olmayın. Bu, iş üstüne iş bindirmeyin demektir. Bir makine çamaşır yıkandıysa asın, kuruduysa katlayın, katladıysanız hemen yerine yerleştirin. İstifçi olmak ânı kurtarmak gibi görünse de işten kaçmak sonraki süreç için daha içinden çıkılmaz işlere girişme mecburiyeti doğurur. İstifçi olmak oluşan dağınıklığın yanı sıra zihin dağınık-

lığına da neden olur, bu yüzden istifçi olmaktan kaçının.

- Geri tepme yapmayın. Belli bir düzen sağladıktan sonra bir eşyayı bir, iki, on kere aynı düzende yerleştirip on birinci seferde alelade atmayın demek istiyorum. Her işi yerli yerince ve aceleye getirmeden yapmak geri tepmeyi önler. Eşyaların belli bir yerinin olması da geri tepmeyi önleyici unsurlardan biridir. Evinizdeki eşyaların yeri ve düzeni sabitse geri tepme ihtimaliniz neredeyse sıfırdır.
- İki dakika kuralını uygulayın. İki dakikada yapabileceğiniz bir iş varsa o işi ertelemeden yapın. Abdestten önce iki dakikada lavaboyu temizlemek, sabah çay suyu kaynayana kadar iki dakikada yatağı toplamak, iki dakikada banyo ve mutfak çöpünü çıkarmak, iki dakikada kapının önüne yığılmış ayakkabıları düzenlemek gibi. Saatlerin değil dakikaların hesabını yaparsanız daha verimli günler geçirirsiniz.

5. Sürdürülebilirlik

İlk dört aşamada elde ettiğiniz düzen, temizlik, rutin idealinin sizin için bir yaşam tarzı hâline gelmesidir. Temiz ve düzenli bir hayat yaşamanın ve böyle bir ortamda çalışmanın sizi ne kadar iyi hissettirdiğini fark ettiğinizde 5S'i korumak için çaba göstermek isteyeceksiniz. Burada mesele bir kez daha kimlik inşası ile bağdaşıyor. Konunun başında dile getirdiğimiz kimlik inşası konusunda ikna olduysanız ve değişime niyetlendiyseniz bu aşamaları uy-

guladıktan sonra sürdürülebilirlik sağlamak için yeterince nedeniniz var demektir. Bir şeyin sürdürülebilir olması için ona değer vermek gerekir. Kimlik inşasında Müslüman kadının niteliklerini sayarken onun sahip olması gereken düzen, temizlik, tertipli olmak vb. maddeler üzerinde düşünmek ve ardından harekete geçmek, Müslüman bir kadının dininin öğretilerine değer verdiğini gösterir. Her ilimde, her işte İslam ve iman aslımızdır, böyle olmalıdır. Bu asla bağlanmayan kişi, gönlü ve zihni, işi ve kendisi arasında dağınıklık gösterir. Oysa müminin gönlü ve aklı, işi ve kendisi bir olmalıdır. Değer verdiğinizi koruyun, bu sizi daha iyiye götürür.

Kişisel tecrübelerime dayanarak 5S'in ilk adımını mevsim geçişlerinde atmayı daha kolay uygulanabilir buluyorum. Tam da yorgan, battaniye kaldırılacak, yazlık-kışlık kıyafetler yer değiştirecekken eleme yapmak, düzenlemek, derin bir temizlik; sonrasında elde edilen unsurları korumak açısından mevsim geçişleri bence en uygun zamanlar.

Bir Örnek Olarak Çocuk Odası için Uygulama

- Öncelikle tüm kıyafetler elden geçirilir. Kullanılmayacak durumda olanlar geri dönüşüm için ayrılır. İhtiyaç fazlası olanlar satılmak, hediye edilmek veya bağışlanmak üzere bir torbaya aktarılır.
- Küçülen kıyafetler yıkanıp hurçlara kaldırılır. Hurçlar genellikle içini göstermez, her seferinde içinde ne vardı diye bakmak yerine ben kısa açıklamalar

yazdığım küçük bir kâğıdı her hurç üzerine çengelli iğneyle sabitliyorum, çok faydalı oluyor. Örneğin; yenidoğan kıyafetleri, İbrahim'in küçülenleri, Zeynep Sâre'nin kışlık kıyafetleri gibi.

- İç çamaşır ve çorap çekmeceleri ayıklanır. Tadilata ihtiyacı olanlar ayrılır, dikilir vb.
- Oyuncak, kitap, takı/toka, boya vb. kırtasiye ürünlerinde ayıklama yapılır. Kullanılmayacak durumda olanlar, işlevini yitirenler, bozulanlar, bitenler elenir. Kalanlar kategorisine göre düzenlenir.
- Yastık, yorgan ve battaniyeler yıkanır. Ardından bunların depolanacağı alan neresiyse önce orası temizlenerek yerleştirilir.
- Son aşamada perdeler yıkanır, camlar silinir, yatak süpürülür, silinir ve yeni nevresim, pike vd. geçirilir.
- En son ise odanın geneli için süpürme, silme ve toz alma yapılarak iş bitirilir.
- Bu işleri gerçekleştirmek için kendinizi aceleye getirmeyin. Aceleyle yapılan her iş bir yerden sonra yılgınlık verir ve başladığınız heves işin sonlarına doğru azaldıkça işinizi baştan savma yapmaya başlarsınız. Bu yüzden ne kadarına muktedirseniz o kadar sürede yapın. Bu kimisi için bir gün, kimisi için bir haftadır. Önemli olan özenle, dikkat ederek, hakkını vererek yapmak. Örneğin ben 5S döngüsü için her odaya dört-beş gün ayırırım. Bir akşam mutfak dolaplarının üst raflarını silerim,

başka bir akşam alt kısımda kalanları. Bir akşam yatak odasında gardıroba girişirim, bir akşam şifonyer ve komodinlere. Başka biri bunların tamamını bir günde hallediyor olabilir ama ben bunu yapabilecek güçte biri değilim. İçime sinerek ilerlemeyi kendi açımdan daha isabetli buluyorum.

Mutfaktaki İş Yükünü Hafifletecek Birkaç Tavsiye

Mutfak, bir ev hanımının en çok vakit harcadığı alanlardan biri. Vakti daha tasarruflu kullanmak için mutfakta pratiklik kazanmayı çok önemsiyorum. Mutfaklarımızda çok vakit harcamamak ve iş yükünü azaltmak için bazı hazırlıklar yapılabilir:

- Eti bir-iki ayda bir kez toplu şekilde alıp bir kerede haşladıktan sonra yemeklik porsiyonlarla buzluğa atmak.
- Kıymayı domates, soğan vb. ile kavurup buzluğa atmak. Kıymalı yemek yapacağım her zaman iki-üç katı fazla yaparak buzluğa kaldırırım. O günkü yemeği hallederken sonraki iki kıymalı yemek gününü de kurtarmış olurum böylece.
- Yeşil mercimek, nohut, kuru fasulye vb. bakliyatları birer kilo haşlayıp porsiyonlar hâline getirerek buzluğa atmak.
- Pazar alışverişinden sonra sebze ve meyveleri yıka-kurut yapıp saklama kapları ile buzdolabına koymak. Havuç ve turpları soyup içine su doldur-

duğum bir kavanozda tüketilene kadar muhafaza ediyorum. Tazeliğini koruyor ve aynı zamanda salata vb. yaparken çok pratik oluyor.

- Kaşar peynirini bir kerede rendeleyip kullanacağınız kadarını buzdolabına, fazlasını buzluğa atmak.
- Tavuk göğsünü toplu şekilde alıp didikleyerek yemeklik porsiyonlayıp buzluğa atmak. Sonrasında pilav üstü tavuk, tavuklu salata ve çorbalar için kullanabilirsiniz.

Bunlar en temel tavsiyeler. Bunların tamamı için bir gününüzü ayırmak bir-iki ay boyunca yemek yaparken çok rahat edeceğiniz anlamına gelir. Ayrıca tüm bunları tek seferde yapmak örneğin bakliyatları sırayla haşlamak tek tencere kirlendiği için işinizi kolaylaştırır. Kıymayı her seferinde buzluktan çıkarıp çözülmesini bekleyip onun için birer tane biber, soğan domates doğramak yerine bunun için sebze ve kıyma miktarını artırıp bir-iki ay tüketebileceğiniz bir buzluk stoğu elde edersiniz. Aynı zamanda aceleyle bir yemek yapmanız gerektiğinde buzluğunuzda çeşitli alternatiflerin bulunması işinizi kolaylaştırır, bir yandan da yemeğin pişme süresini kısa tutar. Yeşillikleri yıkayıp kurutarak muhafaza etmek salata yapmak için her seferinde sebzelikteki tüm malzemeleri çıkarıp artan kısmı geri yerleştirirken harcadığınız vakit ve enerjiden tasarruf sağlar. Dolapta hazır bekleyen yeşilliklerle bir salata yapmak ise beş dakikanızı bile almaz. Bunun için haftada bir kere harcayacağınız bir saat, bir hafta-on gün boyunca rahat edeceğiniz anlamına gelir.

MÜSLÜMAN KADININ MOLASI

Hobi, insanların boş zamanlarında yaparak keyif aldıkları, kendilerini geliştirdikleri aktivitelerdir. Hobiler birçok farklı kategoride olabilir; el sanatları, spor, yemek yapmak, bitkilerle uğraşmak, dikiş nakış yapmak. İnsanlar hobileri sayesinde kendilerini geliştirir, üretkenliklerini artırır, boş vakitlerini olumlu anlamda değerlendirir ve yeni şeyler öğrenirler. Bir hobi edinmek, boş vakitlerle başa çıkma becerilerini artırmayı sağlar. Şöyle düşünebilirsiniz; hepimizin hayatında boş vakitler olabiliyor veya vaktimiz olsa da günün yorgunluğundan kaynaklı verimli saatler geçirmeye takatimizin olmadığı zamanlar... Bu zamanlarda elimizdeki boş vakti yönetebilmek bizim için bir kazanım olur. Bu boş vakitleri malayani ile geçirmek ise zamanı aleyhimize işletir. Bundan dolayı hobiler edinmekle boş vakitleri değerlendirme becerisi geliştirmiş oluruz. Aksi hâlde boş vakitleri yönetememek boş vakitlerde yalnızca malayani ile meşgul olmaya kapı aralar. Malayani meşguliyeti ise müminle örtüşen bir fiil değildir.

Bir hobi seçmeden önce kendinize şu soruları sormalısınız:

- Hangi etkinliklerden keyif alıyorum?
- Hangi faaliyetler beni motive eder?

- Hangi faaliyetler benim için rahatlatıcıdır?
- Hangi faaliyetlere yatkın olduğumu düşünüyorum?
- Hangi faaliyetlerin öğrenmek istediğim becerileri içerdiğini düşünüyorum?
- Hangi hobiler bütçeme uygun olur?
- Bir hobi edindiğim takdirde sorumluluklarımda (annelik, eşlik, ev hanımlığı, ilim talebeliği, evlatlık, davetçilik...) aksama olacak mı?
- Bir hobi edindiğim takdirde ibadetlerimin aksama riski var mı?

Son iki maddede cevap evet ise bir hobi edinmek için henüz vakit gelmemiş demektir. Sosyal ve kulluk anlamındaki sorumluluklarınızı yerli yerine oturtup aksamayacağından emin olduktan sonra bu bölümü yeniden okuyabilir, kendinize uygun bir hobi edinmek için fikir edinmek üzere değerlendirme yapabilirsiniz. Son iki maddeye cevabınız hayır ise tavsiyelerimi okumaya devam edebilirsiniz.

Bir hobi seçerken ilgi alanlarınıza ve yatkınlığınıza göre karar vermeniz gerekir. Hobi edinmekten maksat dinlenmek istediğimiz boş vakitleri bize keyif veren bir şeylerle doldurmak. Bundan dolayı sizi zorlamayacak, becerilerinizi sergileyebileceğiniz, bıkmayacağınız, yapamadığınız takdirde yetersizlik hissine kapılmayacağınız bir hobi edinmenizi tavsiye ederim.

Seçtiğimiz hobi o an için bizi dinlendirecek, bir sonraki çalışma periyodumuz için enerjimizi toparlayacak, uğraşmaktan keyif aldığımız bir faaliyet olmalıdır.

Hobi edinirken helal-haram çizgilerini ihlal etmeyen, gözümüze, kulağımıza, kalbimize zarar vermeyen, vakit israfına kapı aralamayan, sorumluluk alanlarımızı ihmal etmeyeceğimiz tercihler yapmamız gerektiğini unutmamalıyız.

Hobilerimle meşgul olduğum vakitlerde ilk gayem zihnimi rahatlatmak oluyor. Sevdiğim bir şeyle meşgul olmak, gereksiz her düşünceden arınıp kendimi o işe tamamen vermemi, bu vesileyle de zihnimi berraklaştırmamı sağlıyor. Her hobi, benim için bir çeşit zihin yenileme periyodu. Aynı zamanda ortaya bir şeyler çıkarabilmek yani üretebilmek kendimi işe yarar hissettiğim için beni mutlu ediyor. Her zaman bir hobiyle uğraşmıyorum, hayat koşturmam devam ederken buna sürekli vakit bulamıyorum. Ancak çok daraldığımda, gerçek anlamda dinlenmek istediğimde kimi zaman boyama, kimi zaman örgü, kanaviçe vb. el işleriyle meşgul olmak bana çok iyi geliyor. Bana sorarsanız bir hobi edinirken her gün yapmalıyım, başladım hemen bitirmeliyim türünden ön şartlanmalar meseleyi hobi olmaktan çıkarıp iş olma yoluna götürüyor. Kendimizi zorlamadan, gerçekten dinlenebileceğimiz zaman dilimleri oluşturup ne kadar, nasıl yaptığımıza takılmadan kendimizi âna bırakmak bize fayda sağlayacaktır. Meselenin özü; amacımız hobilerimizle meşgul olurken kaygılanmak, yetiştirme derdine düşmek, mükemmele ulaşmaya çalışmak değil kendimizi rahatlatmak olmalıdır.

Mola vermek, dinlenmek, bir hobiyle meşgul olmak yapılabilecek en üretken eylemlerden biridir. Dinlenmek, enerjiyi yeniden yüklememizi sağlar. Dinlenmeye ayrılan zaman havaya uçup gitmez. Doğru bir dinlenme süreci

geçirdiğimiz takdirde bunun bize geri dönüşü olumlu sonuçlar doğurur. Ne kadar meşgulseniz molaya ve dinlenmeye de o kadar ihtiyaç duyarsınız. Bu yüzden meşgul ve iş bitirme gayesinde olan insanın dinlenmesi, bu dinlenme süreçlerinde hobileriyle meşgul olması malayani değildir.

#DİNLENİRKENOKUYORUM

Bundan yıllar önce, kendime ayırdığım zaman dilimlerinin biraz daha anlam kazanması gerektiğini düşünürken aklıma bir fikir geldi. Okumalarımın neredeyse tamamını not alarak veya kitaplar üzerinde işaretlemeler yaparak gerçekleştiriyordum. Uzun saatler masa başında çalışmak beni fiziksel olarak da hayli yoruyordu.

İşte bu problemi sık sık yaşamaya başladığım sıralarda "biraz daha kitap okumak istiyorum ama masada oturmak beni çok yoruyor, her kitap da uzanarak okunmaz ki" diye düşünürken "dinlenirken okuyorum" faaliyeti doğal bir doğum gerçekleştirdi. Ne istediğimin farkındaydım aslında, okumaktan, çalışmaktan yorulup başka bir kitapla dinlenmeyi hayatımın bir parçası hâline getirmek istiyordum.

"Bir işi bitirince hemen başka işe koyul"[13] ayeti de bu kararı almama büyük katkı sağladı. Bir Müslüman olarak, İnşirâh suresinin koyduğu bu ölçüyü hayat düsturu hâline getirmenin beni olduğum seviyeden ileri taşıyacağını çok iyi biliyordum.

Bu projemi kapsayacak kitaplar araştırıp edinmeye başladım, dinlendiğim saatler daha da anlam kazandı. Bu

13. İnşirâh, 7

vesileyle okurken beni yormayan ama hayatımda hoş bir seda bırakan güzel birçok kitap okumuş oldum. Hâlâ da okumaktayım. 5-10 dakikalık kısa zaman dilimlerinde, uzun araba yolculuklarında, gece uyumadan önce 10-15 dakika, gündüz fırsat buldukça...

Hangi kitaplar #dinlenirkenokuyorum kategorisine girebilir?

- Anı
- Biyografi
- Otobiyografi
- Röportaj
- Hidayet öyküsü
- Roman
- Şiir
- Okurken bizi gerçekten dinlendirebilecek, fazla odaklanma, altını çizme, not alma gerektirmeyen her kitap dinlenirken okunabilir.

Hobi konusunda ahiretimize zarar vermeyecek, zihnimizi bulandırmayacak, dinlenirken kalbimizi de dinlendirecek ve farzları ihmal etmemize sebep olmayacak bir program gerçekleştirmemiz gerektiğini hatırlatmak isterim.

Kütüphanemden #dinlenirkenokuyorum Tavsiyeleri

- *Minyeli Abdullah*,
  Hekimoğlu İsmail
- *Yoldaki Mühendis 1-2*,
  Abdullah Galib Bergusi
- *Cennete Otostop*, *Seyyah*, *Esir*,
  Adem Özköse
- *Zindan Hatıraları*,
  Zeynep Gazali
- *Yedi Güzel Kadın*,
  Abdülaziz Yılmaz
- *Bir Umut Bir Mektup*,
  Nureddin Yıldız
- *Gençler için Anahtar Cevaplar*,
  Nureddin Yıldız
- *Modern Dünyada Görgü Kuralları*,
  Yaşar Değirmenci
- *Companero Rosita*,
  Neşe Kutlutaş
- *Teksas'tan Hakikate Yolculuk*,
  Najla Tammy Kepler

KENDİNE ALAN AÇABİLMEK

Bizden önceki kuşağın nispeten gelenek ve görenekler yoluyla ötelediği, ailenin beklentileri dolayısıyla önceliğin aile bireylerimiz veya yapmak zorunda olduğumuz şeyler olduğu öğretisiyle büyüyen bir nesiliz hatta bu neslin çocuklarıyız. Bu öğreti sebebiyle bir kadının kendine alan açması, yalnız başına dinlenme, gezme, nefes alma talebi günümüzde oldukça tuhaf karşılanıyor. Elbette kadın ailesinden, evinin işlerinden, çocuklarının bakımından sorumludur; buna teşvik de ediyoruz. Ancak tüm bu sorumluluklar kadının kendiyle vakit geçiremeyeceği, kendine özel bir alan açamayacağı anlamına gelmiyor. Aksine, kadının tüm bu sorumluluklarını memnuniyetle yapabilmesi için kendine alan açmasına ihtiyacı olduğunu savunuyorum.

Ev işleri, çocuk bakımı, ilim talebeliği derken liste uzayıp gidiyor. Her birimizin yirmi dört saat içerisinde birçok sorumluluğu var. Kadından sürekli bir şeyler bekleniyor. Toplumumuzda kadın çok büyük bir oranda verici konumda. Peki kadın nereden beslenecek? İhtiyaç duyduğu enerjiyi, en önemlisi moral ve motivasyonu, devam etme potansiyelini hangi kaynaktan alacak? İşte bu soru işaretleri sebebiyle kadının kendine alan açmasının şart olduğu kanaatindeyim.

Çocuklarını uyutmadan duşa girmesinin, kahve içmesinin, rahat bir nefes almasının bile absürt, fazla(!) karşılandığı bu toplumda bunun biraz ileri bir görüş olduğunun farkındayım. Ama daha mutlu, daha enerjik, evi ve çocuklarıyla ilgilenmek için daha hevesli bir kadın profili çizebilmek için kadının stresini atabileceği, kaygısızca vakit geçirebileceği, kendini özgür hissettiği zaman dilimleri oluşturması şart. Belki haftada birkaç saat, belki günde bir saat, belki günde on dakika. Herkesin aile dinamiği ve hayat şartlarına göre değişir bu durum. Ortak payda ise bunun mutlaka gerekli olduğudur.

Bir evde kadın uykusunu almış, ihtiyaçları karşılanmış, moral ve motivasyonu yerinde güne başlamışsa o gün o evde herkes iyi olacak demektir. Ama kadının üzgün, enerjisinin düşük olduğu, uykusuz, yorgun gözlerle güne başladığı bir evde bu hâl diğer bireylere yansıyacaktır. Uçaklarda oksijen maskeleriyle ilgili gerekli uyarılar yapılırken bebekli kadınlara maskeyi önce kendilerine, sonra bebeklerine takması söylenir. Anne iyi olacak, kendini garantiye alacak ki bebeğine faydası dokunabilsin. Bu, genele yapabileceğimiz şahane bir öğreti aslında. "Anne iyiyse herkes iyi, anne mutluysa herkes mutlu." Bundan dolayı kadın kendiyle vakit geçirip rahatlayacağı imkânlar oluşturmalıdır. Evet, oluşturmalıdır diyorum çünkü bu kendiliğinden oluşacak bir durum değil, toplumumuz buna aykırı bir öğretiyle gelişmiş, bunu başta belirttim.

Burada bize düşen, anlaşılmayı beklememek. Kadının yaşadığı en büyük problemlerden biri budur. Yorulur, eşinin anlamasını bekler. Üzülür, sıkılır, bunalır; eşinin anlamasını bekler. Dinlenmeye ihtiyaç duyar; eşinin anlaması-

nı bekler. Hayır, böyle olmak zorunda değil. İhtiyaçlarımızı rahatça dile getirebilmek büyük bir erdemdir. "Benim bir saat yalnız kalmaya ihtiyacım var, yarım saat arkadaşlarımla kahve içmek bana iyi gelecek" gibi beklentilerimizi dile getirmeliyiz. Bugüne kadar bunu hiç yapmadıysak da aile dinamiğimize göre en aşağı seviyenin ne olduğunu düşünüyorsak oradan başlayarak kademe kademe kendimize açtığımız alanı genişletebiliriz.

Bize sunulan bu imkânı biz de eşlerimize sunarak ailenin daha geçimli bir hâle gelmesine vesile olmalıyız. İhtiyaçları karşılanmış, özellikle ruhu ve bedeni dinlenmiş insanlar çok daha mutlu olur ve çevresini de mutlu eder. Eşler olarak bu doyuma ulaşmayı birbirimiz için lüks görmemeliyiz. Yeri geldiğinde biz eşlerimize alan açmalıyız, yeri geldiğinde onlar bize.

Kendimize alan açarken neler yapabiliriz?

Sakince bir kahve içebiliriz.

Sadece uzanabiliriz.

Yürüyüşe çıkabiliriz.

Gökyüzünü seyredebiliriz.

Derin derin nefes alabiliriz.

Uzun zamandır izlemek istediğimiz bir şeyi izleyebiliriz.

Bir hobimizle meşgul olabiliriz.

Bir yakınımızla muhabbet edebiliriz.

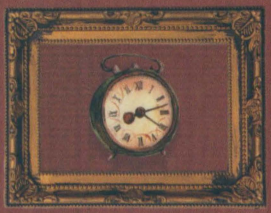
Bir arkadaşımızla çay içebiliriz.

Bize iyi gelecek her ne ise...

Unutmayalım, buna ihtiyacımız var ve bu bizim için bir lüks değil, ihtiyaç...

Bölüm Özeti

- Bir hobi edin ve bu hobiyle meşgul olurken bir sonraki çalışma periyodun için enerji ve moral depolamayı unutma.
- Kitap okumaktan yorulunca başka bir kitapla dinlenmeyi düstur hâline getir.
- Kendine dinlenirken okuyabileceğin kitaplar seç.
- Kendinle vakit geçir.
- Kendine alan açmanın bir lüks veya bencillik değil önemli bir ihtiyaç olduğunu benimse.



Hayatın farklı yoğunluklarını adımlamaya henüz başlamamış olanların hedeflerine daha emin adımlarla yürümeleri, yoldaki olası engellerin tespiti ve çözümü, sistemli ilerlemenin temini konularında bir başucu eseri olarak bu çalışma, genel vurgusu itibariyle sadece kadınlara değil herkese bir çare ve ışık olabilir.

Gelişim ve motivasyon kitaplarının genel problemi olan, hayat pratiğiyle uyumlu olamama ve prensiplerin teorik yoğunluğundan uzaklığının yanı sıra bu eser, kişisel bir tecrübenin yazıya dökülmüş sergüzeşti olma özelliği taşıyor. Sloganları tekrar etmiyor, içi dolu olarak duru bir dille sunuyor.

Gereksiz stresler ve yaygın bunalımlara set çeken pratik tavsiyelerin üzerinde prensipli, sistemli bir ideal hayat tarzı teklifi ortaya koyuyor.





TAHLİL
YAYINLARI

