

İÇİNDEKİLER



BAŞLARKEN...

11

Birinci Bölüm

ERTELEMEYİ ANLAMAK

17

ERTELEME NEDİR, NE DEĞİLDİR?.....	19
ZİHNİN GİZLİ EKONOMİSİ VE KONFORUN İHANETİ	23
KISA VADELİ RAHATLIK VE POTANSİYELİN SESSİZ İNTİHARI	27
İKİNCİL KAZANÇLARIN SİNSİ KONFORU	31

İkinci Bölüm

İRADE NEDİR, NASIL ÇALIŞIR?

35

RUHUN EN ESNEK KASI: İRADE	37
RUHUN SINIRLI REZERVLERİ: BAUMEISTER'İN AYNASI.....	41
RUHUN İKİ KUTUPLU DANSI: ARZU VE İRADE.....	45

Üçüncü Bölüm
BAŞLAMAYI ENGELLEYEN GÖRÜNMEYEN DUVARLAR

49

BAŞARISIZLIK KORKUSUNU YENMEK	51
ZİRVENİN TEHDİTKÂR SESSİZLİĞİ: BAŞARI KORKUSU	60
KİMLİK ÇATIŞMASI: "BEN BÖYLE BİRİ DEĞİLİM!"	68
MÜKEMMELİYETÇİLİK: ERTELEMENİN EN ŞIK MASKESİ	74

Dördüncü Bölüm
DOPAMİN ÇAĞINDA İRADE

83

ANLIK HAZ BAĞIMLILIĞI	85
DOPAMİN DÖNGÜSÜ VE DİKKATİN PARÇALANMASI	88

Beşinci Bölüm
BAŞLAMANIN BİLİMİ

95

İKİ DAKİKA KURALI	97
MOMENTUM ETKİSİ	99
"İSTEMEDEN BAŞLAMAK" TEKNİĞİ.....	102

Altıncı Bölüm
KENDİNİ SABOTE ETMEYİ BIRAKMAK

107

KENDİNE ZARAR VERME DÖNGÜSÜNDEN KURTUL.....	109
İÇ KONUŞMANIN GÜCÜ	113
İÇ SESİ DÜZELTMEK.....	117
KENDİ KENDİNİN ŞIFACISI OLMAK: ÖZ ŞEFKAT PRATİKLERİ	120
"BEN ZATEN YAPAMAM!" İNANCINI YIKMAK	124

Yedinci Bölüm
UYGULAMAYA BAŞLIYORUZ

127

BAHANE YAKALAMA EGZERSİZLERİ	129
“CANIM İSTEMİYOR” ANI PROTOKOLÜ	132
GÜNLÜK TAKİP TABLOLARI	135
YİRİMİ BİR GÜNDE RUHUN YENİDEN İNŞASI.....	138

BU KİTAPTA GEÇEN BAZI
KELİMELERİN ANLAMLARINI
MERAK EDİYORSAN...

145

KAYNAKLARI MERAK EDİYORSAN...

148

BAŞLARKEN...



İnsanın kendi sesiyle arasına mesafe girmesi, ruhun en derinlerinde yaşanan, anlaşılması güç bir sürgündür. Konuşmak, pek çoğumuz için düşüncenin pürüzsüz bir nehir gibi akıp gitmesidir.

Kelimeler zihinden doğar, dudaklardan süzülür ve dünya ile aramızda o görünmez ama sağlam köprüyü kurar. Oysa bazıları için bu köprü, her adımda çatırdamaktadır. Cümleler zihnin berak sularında birer kuğu gibi süzülürken, dile döküldükleri an düğümlenip birer taşa dönüşürler. Söylenecek olan orada, el uzatımı mesafededir; fakat ses bir türlü o eşiği aşamaz. İşte o an, insan kendi varlığına yabancılaşmaya başlar. Kendi potansiyelini kilit altına alan gardiyan, bizzat kişinin kendisi hâline gelir.

Benim hikâyem, bu sessiz sürgünün tam kalbinde başladı.

Çocukluğumdan beri, kelimelerle aramda aşılması güç bir sınır hattı vardı. Göğüs kafesimde çırpınan binlerce cümle, dudaklarıma ulaştığında paramparça olurdu. Sınıfta parmak kaldırmak, bir soru sormak ya da sadece “Buradayım” diyebilmek bile bir işkenceydi.

Kekemelik böyledir. Başkaları için nefes almak kadar doğal olan bu eylemler, bir kekeme için her sabah yeniden girilen birer varoluş sınavı olur.

İçimde kusursuz bir mimariyle kurduğum cümleler, dış dünyaya sızmaya çalıştığında harfler birbirine dolanır, sesim kendi boşluğunda asılı kalırdı. Muhataplarımın yüzünde beliren sabırsız

bekleyişi, kelimemin sonunu getirmem için bana bağışladıkları yakıcı merhameti ve havadaki gergin sessizliği bugün bile yüreğimde hissedebiliyorum. Bu öyle bir hâl ki insan, zamanla konuşmaktan değil, konuşamaktan korkar duruma geliyor.

Bu korku, zamanla dil ile kalmadı, karakterimin hücrelerine de sızdı. Daha az konuşmayı, daha az görünmeyi, hayata dair daha az talepte bulunmayı bir yaşam biçimi hâline getirdim. Çünkü her kelime, yeni bir “takılma” ihtimali doğuruyor, her cümle yeni bir “yenilgi” sahası oluşturuyordu. Düşüyor, düşüyor ve düşüyordum. İnsan, aynı noktada defalarca tökezlediğinde, bir süre sonra yolun kusurlu olduğuna değil, kendi ayaklarının beceriksizliğine inanır. Yürümekten vazgeçer. Ben de tam o vazgeçişin eşiğindedim.

Ama sonra bir şey oldu. Üniversite yıllarımda, dışarıdan bakıldığında görece “iyileşmiş” bir hâle geldim. Kekemeliğim bir nebze geri çekilmiş, kontrol mekanizmalarım güçlenmişti. Ancak bu tam anlamıyla bir iyileşme de değildi. Bu sadece daha ustaca inşa edilmiş bir gizlenme sanatıydı. Dışarıdan bakanlar konuşmamın normalliğini görüyor olsa da içimdeki ses bazen kaygı, bazen korku, bazen de suçlayıcı bir dille bana fısıldıyordu:

“Dikkat et, masken düşebilir, yine takılabilirsin, konuşamayacaksın, yapamayacaksın.”

Öyle böyle yıllar geçti. Sanırım içimdeki sesle de dışımdaki sesle de baş etmeyi öğrendim. Ya da öyle sandım. Bir aile kurdum, baba oldum. Geçmişin hayaletlerini kovduğumu sanıyordum. Ta ki hayat, en hassas noktamdan beni sınayana kadar.

O gün, zamanın donduğu ve kaderin yön değiştirdiği yıkıcı bir kırılma anı yaşadım. Beş yaşındaki evladım bir kaza geçirdi. Bir babanın, çocuğunun canıyla imtihan edildiği o dehşet anında, zihin tüm savunma mekanizmalarını terk eder. O an yaşadığım şey sadece bir kriz değil, ruhumun derinlerinde mühürlediğim tüm

eski yaraların tek bir darbeyle patlamasıydı. Ve o dehşet eşiğinden geçerken, yıllar önce gömdüğümü sandığım “kekeme çocuk” tüm heybetiyle geri döndü.

Hiç beklemediğim bir anda...

Hiç hazır olmadığım bir şiddetle...

Yeniden takılmaya başladım. Sesim bir yabancıнын sesi gibi benden kaçıyor. Ancak bu kez bir fark vardı. Artık o çaresiz çocuk değildim. Elinde bir fenerle kendi karanlığına bakmaya cesaret edebilecek bir gözlemciydim.

Olayların ilk şokunu atlattıktan sonra içime dönüp, tüm korkularımın, kaygılarımın, “yapamam”, “edemem”lerimin karanlığına ışık tutmaya cesaret ettim. Kendime şu soruyu –ki bu soru hayatımın en büyük analitik hamlesiydi– sordum:

“Şu an yaşadığın şey basit bir kekemelik süreci mi? Yoksa farkında olmadan kendini sabote etmeye mi çalışıyorsun?”

Bu kez kaçmadım. Kendi sabotajcımınla yüzleşmeye karar verdim. Haftalar boyunca, ruhsal bir otopsi yapar gibi kendimi izledim. Ne zaman düğümleniyorum? Hangi duygunun gölgesi dilime düşüyor? Zihnimdeki iç ses, tam o anda bana hangi yalanı söylüyor?

Fark ettim ki, kekemelik dilde değil, beklentide başlıyordu. “Yapamayacaksın” diyen o içsel sabotajcı, kendi kehanetini gerçekleştirmek için bedeni âdeta felç ediyordu. Korku, kendini besleyen bir döngüydü. Her takılma bir sonrakinin kanıtı, her kaçış bir sonrakinin prangası hâline geliyordu.

Artık çözüm benim için aşikâr olmuştu. Eski sürümü işe yaramayan bir bilgisayar gibi, kendime yeni bir sürüm yüklemeliydim. Bu sürümün kodu da belliydi. Tek kelimelik bir kilitti o:

“Yapabilirim!”

Tabii bunu ucuz bir kişisel gelişim sloganı gibi değil, kanlı canlı bir uygulama olarak hayatıma geçirdim. Öyle aynaya bakıp “Sen

yapabilirsin, sana inanıyorum” falan demedim. Hayır hayır, sistem öyle işlemiyor. Cümlelerimi eyleme döküp “yapıp ettiklerimi” arttırmaya başladım. Canım istemediği hâlde, sesim titrerken, kalbim göğüs kafesimi döverken konuşmaya devam ettim. Zorlandığım kelimelerin üzerine, bir uçurumun kenarına yürür gibi yürüdüm. Takıldığımda durmadım, tökezlediğim yeri öpüp yola devam ettim. Canım hiç istemiyordu. Ama yaptım. Korkuyordum ama kaçmadım.

Ve mucize, tam o direncin bittiği yerde başladı.

Haftalar sonra anladım ki özgürlük, korkunun yokluğu değil, korkuya rağmen eyleme geçme iradesidir. İnsan, kendi sabotajcısını ancak ona itaat etmeyi bıraktığında susturabilir. Günler geçtikçe zihnimdeki eski, paslı kalıplar kırıldı. “Yapamam” inancı, yerini gerçeğin soğuk ama ferahlatıcı gücüne bıraktı: “Yapıyorum!”

Bugün hayatımı, kendi hikâyemi ve bu dönüşümün yasalarını anlatarak kazanıyorum. Evet, yanlış okumadınız. Dünün “kegeme çocuğu”, bugün hayatını “konuşarak” kazanıyor. Ama şunu bilmelisiniz: Benimki bir “hastalığı yenme” hikâyesi değildir. Benimki, kelimenin tam anlamıyla bir “kendine rağmen var olma” hikâyesidir.

İşte bu kitap, bilmek ile yapabilmek arasındaki o uçurumu kapatmak için yazıldı. Çünkü hayatın sillesini yediğimiz yer, çoğu zaman ne yapacağımızı bilmediğimiz anlar değildir. Ne yapacağımızı bildiğimiz hâlde kendimizi engellediğimiz anlardır.

Belki senin prangan benimki gibi dilinde değil. Belki senin sabotajcın başka bir kılıkta; bir erteleme hastalığında, bir değersizlik duygusunda ya da bitmek bilmeyen bir mükemmeliyetçilikte saklanıyor. Ama emin ol, zihninin seni hapsettiği parmaklıkların demiri aynı dökümden yapılmış. Eğer zihnini esaret altına alan o cümleleri değiştirmeyi seçersen, sadece hayatının bir kısmı değil, komple kaderin de değişecek.

HAREKETE GEÇ / KENDİNİ SABOTE ETME

Şimdi, hazırsan o ilk adımı atıyoruz.

Ya da hatta hazır mıyız, değil miyiz; ona bile bakmıyoruz.

Çünkü bazen hazır olmayı beklerken kaçırdığımız şey, kendi hayatımızdır.

Unutma! Sen, kendine kurduğun pusulardan daha büyüksün.

Canten Kaya
Manisa, 2026



BİRİNCİ BÖLÜM

ERTELEMİY ANLAMAK

ERTELEME NEDİR, NE DEĞİLDİR?



“Yarın” dediğiniz hayalî ülke, aslında potansiyelinizin gömüldüğü en kalabalık mezarlıktır.

Erteleme, modern dünyanın büyük yanlışlarından biridir. Dışarıdan bakıldığında sadece bir “zamanlama hatası” veya “basit bir gecikme” gibi görünür; ancak ruhun derinliklerinden bakıldığında, mesele takvim yapraklarından çok daha karanlık ve karmaşıktır.

Erteleme, aslında bir görevin ötelenmesinden ziyade, o görevin bizde uyandırdığı varoluşsal sancıdan kaçınma biçimidir. İnsanlar, çoğu zaman bir raporu, temizliği veya o zor konuşmayı ertelemezler; o işin içinde sinsi bir yılan gibi bekleyen sıkıntıyı, belirsizliği, “Ya yetersiz kalırsam” korkusunu ve başarısızlık ihtimalinin oluşturduğu soğuk ürpertiye ertelerler.

Bu yüzden, şunu kalın harflerle zihnimize kazınmalıyız:

“Erteleme, kronometreyle ilgili bir sorun değildir; o, duygusal bir regülasyon problemidir.”

Herhangi bir işi “Sonra yaparım” diyerek halının altına süpürdüğünüz an, aslında zaman kazanmış olmazsınız; sadece o anki huzursuzluğunuzu, gelecekteki benliğinize borç verirsiniz. Üstelik bu borç size çok yüksek bir faizle geri döner. Zihin, kapatılmamış bir bilgisayar sekmesi gibidir. Siz başka pencerelerde gezindiğinizi,

eğlendiğinizi veya “dinlendiğinizi” sanırsınız. Ancak arka plandaki açık sekme, işlemcinizi yormaya, pilinizi tüketmeye devam eder.

Akşam koltuğa uzandığınızda hissettiğiniz açıklanamayan yorgunluk, yaptığınız işlerin çokluğundan ortaya çıkmaz. Bilakis bu hâl, yapmadığınız hâlde zihninizde taşıdığınız hayalet işlerin ağırlığıyla ilgilidir. Erteleme, anlık bir nefes payı sunar gibi görünse de aslında ruhu yavaş yavaş zehirleyen bir “suçluluk kuluçkasıdır.”

Çoğu insan, ertelemeyi tembellikle karıştırarak kendine haksızlık eder. Oysa tembellik, bir seçimdir ve çoğu zaman içinde tuhaf, gamsız bir huzur barındırır. Tembel insan, yapmadığı için suçluluk duymaz. Erteleme ise, yapmayı canıgönülden arzuladığı hâlde harekete geçememe felcidir. Aradaki fark, bir uçurum kadar derindir.

Erteleyen insanın içinde bitmek bilmeyen bir iç savaş vardır. Bir ses, bir ebeveyn otoritesiyle “Bunu yapmalısın!” diye bağırırken; diğer ses, bir korku tünelineki çocuk gibi “Şu an değil, hazır değilim” diye fısıldar. İşte erteleme, bu iki sesin birbirini boğduğu o gürültülü sessizliktir.

Zihnimiz, bizi korumak adına dünyanın en ikna edici avukatına dönüşebilir. Önemli bir projeye başlamanız gerekirken, kendinizi bir anda çekmeceleri düzenlerken veya hiç ilginiz olmayan bir konuyu araştırırken bulabilirsiniz. Buna “üretken erteleme” diyoruz. Zor olanın, yani asıl meselenin oluşturacağı duygusal hasardan kaçmak için, kolay olanı yani ikincil işleri bir kalkan olarak kullanırsınız.

Zihin burada size en tatlı yalanlarını söyler:

“Şu an yeterince üretken hissetmiyorum.”

“Önce ortamı hazırlamam lazım.”

İnsan kendini kandırıldığında, en çok da kendi yalanına ikna olduğu o konforlu köşede kaybeder. Erteleme dürtüsü size nadiren

“Yapmayacağım” der, aslında o genellikle “Şimdi uygun değil” diyerek vadesini uzatır.

Pek tabii her geciktirme bir sabotaj değildir. Bazen bir işi bilinçli olarak daha uygun bir zamana bırakmak, bir cerrahın neşteri vuracağı anı beklemesi gibi stratejik bir tercihtir. Ancak erteleme, bir planlamadan ziyade, kontrolsüz bir firardır.

Kriteriniz şu olsun: O işi bıraktığınızda zihniniz berraklaşıyor ve omuzlarınız hafifliyorsa, bu bir tercihtir. Ama o işi bıraktığınızda göğsünüzün ortasına bir taş oturuyorsa ve içten içe bir huzursuzluk kemiriyorsa ruhunuzu, tebrikler; kendi sabotajınızla tanıştınız!

Ertelemenin en sinsi aşaması, onun bir davranış olmaktan çıkıp bir “karakter özelliği” hâline gelmesidir. Bir süre sonra kişi, “Ben zaten erteleyen biriyim” demeye başlar. Bu, celladına âşık olmaktır. Kendinizi böyle tanımladığınız an, zihniniz bu tanımlamayı kanıtlamak için her fırsatı değerlendirir. İçten içe “Bak, yine yapmadın. Çünkü sen böylesin” der, durur. Oysa gerçek şudur ki, erteleme senin kimliğin değil, sadece duygu yönetimi kablolarındaki bir kısa devredir.

Sonuç olarak şunu görmeliyiz:

Erteleme bir düşman değildir. O, sizi bir işin oluşturacağı “hayalî acıdan” korumaya çalışan, ancak yolunu şaşırılmış içsel bir muhafızdır. Zihniniz o işi bir görev değil, bir tehdit olarak algıladığı için sizi oradan uzaklaştırır.

Sorun şu ki, bu muhafız sizi kısa vadede “sıkıntıdan” kurtarırsa, uzun vadede hayatınızı bir hapis haneye çevirir. Yapılmayan her şey birikir, biriktikçe devleşir, devleştikçe daha da korkunç görünür. Başladığınızda sadece bir saatlik olan o iş, ertelediğiniz üç ayın sonunda zihninizde bir Everest Dağı’na dönüşebilecektir.

Amacımız, bu dağın yerle bir etmek değildir elbette. O dağın, aslında zihninizin meydana getirdiği bir serap olduğunu kendimize

göstermektedir. Bu sistemi anlamaya başladığınızda, artık kendinizle savaşmayı bırakıp, kendinizi yönetmeye muktedir olacaksınız.

Kendi kendinize, “Hazır mısın? Bu kez ‘yarın’ değil, şu an başlıyoruz!” demeyi öğreneceksiniz. Çünkü iyileşme, kendimize söylediğimiz yalanların bittiği yerde başlar.

ZİHNİN GİZLİ EKONOMİSİ VE KONFORUN İHANETİ



İnsan zihni, ne yazık ki her zaman sanıldığı gibi hakikati arayan, erdem peşinde koşan ya da kendini gerçekleştirilmeye adanmış saf bir mekanizma değildir. Aksine, kafatasımızın karanlık ve sessiz boşluğunda, milyonlarca yıllık gelişimsel bir mirasın bekçiliğini yapan, son derece pragmatik, hatta yer yer “cimri” bir sistem çalışır.

Beynimiz, bir anlamda dünyanın en hassas ve amansız “enerji ekonomisti”dir. Attığı her adımın maliyetini hesaplayan, harcadığı her birim çabanın karşılığında somut bir getiri bekleyen ve gereksiz gördüğü her türlü entelektüel veya ruhsal yükten kaçınmaya programlanmış bir yapıdır o.

Bu biyolojik tutumluluk, aslında varlığımızın devamlılığı için hayati bir önem taşır. Düşünün ki beyin, vücut ağırlığımızın yalnızca %2’sini teşkil etmesine rağmen, aldığımız nefesin ve tükettiğimiz enerjinin neredeyse %20’sini tek başına yutar. Bu kadar yüksek maliyetli ve “pahalı” bir organın, kıt kaynakları idareli kullanmak istemesi, enerjiyi savurmaktan imtina etmesi son derece makul, hatta dâhiyane bir hayatta kalma stratejisidir.

Ancak trajedi tam burada, modern insanın dünyasında filizlenir. Biz artık sadece hayatta kalmaya çalışan birer primat değiliz; biz, anlam bulmaya ve kendini inşa etmeye çalışan varlıklarız.

Fakat biyolojik donanımımız hâlâ o eski, kadim yazılımla sayıklamaya devam eder: “En az çaba, en hızlı ödül, en güvenli köşe.”

İşte erteleme nin karanlık nöropsikolojik dehlizlerine girdiğimizde, karşımıza bu “enerji ekonomisi” çıkar. Beyin, bir eylemi değerlendirirken sadece onun asil hedeflerine ya da parıltılı sonuçlarına bakmaz. O, sürecin kendisine, yani “maliyetine” odaklanır. Eğer bir iş; derin bir odaklanma, belirsizliğin tekensiz sularında yüzme ve uzun süreli bir sabır gerektiriyorsa, içimizdeki cimri ekonomist hemen alarm verir: “Çok pahalı! Bu maliyete değmez!”

Buna karşılık, parmağınızın ucuyla dokunduğunuz parlak ekranlar, saniyeler içinde akıp giden renkli videolar ve anlık bildirimler “düşük maliyet-yüksek haz” kategorisinin tartışmasız şampiyonlarıdır. Bir yanda, yazılmayı bekleyen ve sizi yetersizlik hissiyle yüzleştirebilecek ağır ve kapsamlı dosya; diğer yanda ise hiçbir risk taşımayan, saniyeler içinde zihninizi uyuşturacak o dijital akış...

Zihin bu iki seçenek arasında kaldığında, karar verme yetisini çoğu zaman bilincinizden çalar. “Elim telefona gitti” dediğiniz an, bu, aslında iradenizin değil, beyninizin en ilkel katmanlarının zafedir.

Burada sahneye “dopamin” çıkar. Çoğu zaman bir “mutluluk iksiri” sanılan bu nörotransmitter, aslında bir “beklenti ve motivasyon” kırbacıdır. Beyin, ödülün kokusunu aldığı an dopamin salgılar ve sizi o yöne doğru iter. Modern teknoloji ise beynin bu kadim sistemini bir cerrah titizliğiyle istismar eder. Düşük çaba karşılığında verilen bu ucuz ve hızlı dopamin darbeleri, beyni şu zehirli öğretiye hapseder: “Gerçek ödül, en hızlı gelendir.”

Bu öğrenme süreci bir kez kemikleştiğinde, anlamlı ama “yaş” işler ruhumuzun gözünde değersizleşmeye başlar. Tıpkı ömrü boyunca şekerli gıdalarla beslenmiş bir çocuğun, taze bir sebzenin mütevazı ama derin lezzetini “tatsız” bulup reddetmesi

gibi... Mesele sebzenin lezzetsiz olması değil, çocuğun tat alma duyusunun vahşi bir şeker saldırısı altında felç olmasıdır.

Zihnimiz de benzer bir illüzyonun kurbanıdır. Derin bir odaklanma gerektiren bir kitabın ilk sayfaları, bir projenin sancılı başlangıç evresi ya da yeni bir beceri edinmenin getirdiği beceriksizlik hissi, beyin için “yüksek maliyetli ve ödülü meçhul” birer yükür. Bu noktada, kendimize karşı en büyük zulmü yapar ve teşhisi koyarız:

“Ben tembelim.”

“Benim iradem zayıf.”

“Ben asla odaklanamayacağım.”

Hayır, sevgili dostum. Sen tembel değilsin. Sen sadece, biyolojik koruma mekanizmaları modern dünyanın hızıyla çarpışmış, kafası karışmış bir varlıksın. Enerjini korumaya çalışan o kadim sistem, seni hayatta tutmaya çalışırken farkında olmadan seni hapsediyor. Çünkü bugün bizi insan kılan ve hayatımıza anlam katan ne varsa, hepsi “gecikmiş haz” rafında beklemektedir. Derin bir sevgi, tamamlanmış bir eser, olgunlaşmış bir karakter... Bunların hiçbiri “parmağı kaydırınca” gelmez. Emek ister.

Daha önce de söylediğimiz gibi, ertelemeyi bir karakter kusuru olarak ele alamayız. Erteleme yanlış yapılandırılmış bir ödül sisteminin sonucudur. Eğer zihin sürekli “hızlı ve ucuz” ödüllere maruz kalıyorsa, gerçek ve kalıcı ödüller ona birer angarya gibi görünür. Bu, zihinsel bir algı kaymasıdır.

Ancak burada bir umut ışığı vardır: Beyin, plastik bir yapıdır. Öğrenir, uyum sağlar ve en önemlisi, yeniden eğitilebilir.

“Disiplin” dediğimiz şey, beynin “enerji ekonomisini” sabırla yeniden inşa etmesidir. Eğer siz sürekli en kolay yolu seçerseniz, zihninizi kolaylığı bir standart, zorluğu ise bir “tehdit” olarak kodlar. Fakat o “zor” dediğiniz bölgeye küçük, kararlı ve nazik adımlarla girmeye başlarsanız, zihin bir süre sonra bu yeni maliyet tablosuna

alışır. Tekrar edilen her eylem, beyin için harcanan enerjiyi azaltır. Bir zamanlar Everest gibi görünen başlangıçlar, zamanla düz bir yola dönüşür.

Unutma ki en anlamlı hayatlar, beynin o “en az çaba” diyen otomatik fısıltısını duyan ama ona nazikçe, “Hayır, bu kez daha derin olanı seçeceğiz” diyebilenler tarafından inşa edilir.

Korkmayın! Söylediğim bu şey, öyle kocaman bir devrim değildir. Sadece canın o an hiç istemese de o küçük adımı atma cesaretini göstermektir.

Şimdi, bu enerji ekonomisini yeniden kurmaya hazır mısınız? Sadece bir adım. Küçük, maliyetsiz ama son derece onurlu bir adım.

KISA VADELİ RAHATLIK VE POTANSİYELİN SESSİZ İNTİHARI



İnsan hayatı, sanılanın aksine, görkemli bir sahnede verilen devasa kararlarla değil; sıradan bir günün tozlu rafları arasına gizlenmiş, fark edilmeyen küçük “tercih kırıntılarıyla” şekillenir.

“Kader” dediğimiz o devasa kumaş, her sabah masanın başına oturduğumuzda ya da bir sorumluluğun soğuk nefesini ensemizde hissettiğimizde dokunmaya başlar. Tam o sırada, zihnin en karanlık ve en konforlu köşesinden o baştan çıkarıcı fısıltı yükselir:

“Şimdi değil... Biraz dinlen, ruhunu sağalt, sonra yaparsın.”

Bu fısıltı, sanıldığı gibi bir düşman nidası değildir. Aksine, son derece şefkatli, hatta haklı bir dostun sesi gibi tınlar. Ancak bu sesin açtığı kapı, yalnızca birkaç dakikalık huzura değil, varoluşsal bir felç hâline açılan ilk eşiktir.

Kısa vadeli rahatlık, ilk temas anında bir “can simidi” gibi görünür. İnsanın gerçekten yorgun olması, belirsizliğin meydana getirdiği kaotik boşlukta biraz soluklanmak istemesi son derece insani bir ihtiyaçtır. Fakat trajedinin tohumları, bu ihtiyacın bir kaçış stratejisine, sinsi bir alışkanlığa dönüştüğü noktada ekilir. Zihin, hazza giden en kısa yolu keşfetme konusunda ustadır. Eğer rahatlama hissi, sorumlulukla yüzleşmek yerine ondan “firar ederek” elde ediliyorsa, beyin şu tehlikeli denklemi mühürler:

“Zorluktan kaçmak, hayatta kalmanın en tatlı yoludur.”

Bu bağı bir kez kurulduğunda, kişi artık sadece bir dosyayı ya da bir görüşmeyi ertelemeyebilir. O, hayatın getirdiği her türlü “zorlayıcı gerçeklikten” sistemik olarak hicret etmeye başlar.

Başlangıçta bu geri çekilme, önemsiz bir rötarmış gibi lanse edilir: “Bugün yapmadım ama yarın daha zinde bir kafayla hallederim.”

Oysa hayati bir gerçeklik vardır ki, ertelenen hiçbir şey olduğu yerde durmaz. Zihnimize yarım bıraktığımız her eylem, arka planda karanlık bir madde gibi büyümeye devam eder. Dün yapmadığınız o iş, bugün sadece bir “iş” değildir; o artık dünün suçluluğunu, bugünün kaygısını ve yarının korkusunu da bünyesine katmış devasa bir kütledir. Kısa vadeli o birkaç dakikalık rahatlık, aslında gelecekteki benliğimize çekilen en ağır ve en faizli kredidir. Siz o an rahat koltuğunuza gömülürken, gelecekteki hâlinizin omuzlarına taşıyamayacağı bir yük yüklemektesinizdir.

Bu arada şunu da belirtmek isterim ki, erteleme sürecinde insan kendini kandırmaz. O, kendini çok daha profesyonel bir şekilde “ikna eder”. Zihin, bir filozof titizliğiyle meşruiyet zeminleri inşa eder:

“Şu an verimli değilim.”

“Daha fazla veriye ihtiyacım var.”

“Ruhsal olarak hazır olduğumda başlamak daha dürüstçe bir tavidir.”

Bu cümleler, birer kalkan gibi bizi o anki içsel huzursuzluktan korur. Ancak bu koruma kalkanı, aynı zamanda bizi gerçeklikten koparan bir hapisçinin duvarlarıdır da.

Burada, psikolojinin “zeigarnik etkisi” dediği amansız bir mekanizma devreye girer. Zihnimiz, tamamlanmamış görevleri tıpkı açık bir yara gibi sürekli hatırlar. Siz o işten kaçtığınızı sansanız da zihniniz o “açık sekmeyi” kapatamaz. Günün sonunda hissettiğiniz ağır yorgunluk, yürüdüğünüz yolların değil,

zihninizde sürüklediğiniz tamamlanmamış hayaletlerin ağırlığıdır. Kısa vadeli rahatlık, uzun vadeli bir zihinsel erozyonun bedeli hâline gelir.

Daha sarsıcı olan bedel ise, bireyin kendi içsel otoritesinin yıkılmasıdır. İnsan, kendine verdiği sözleri her ihlal ettiğinde, ruhundaki görünmez yargıç bir hüküm daha verir. Bu, yüksek sesli bir haykırış değildir; sessiz, derinden gelen bir inanç kaybıdır. Her erteleme, öz saygı binasından bir tuğla daha çeker. Bir süre sonra kişi, dış dünyadaki engellerden değil, kendi içindeki o “sözünü tutmayan” versiyonundan korkmaya başlar. “Ben zaten böyleyim!” cümlesi, bir öz sabotaj manifestosudur.

Unutmayın, insan bir sınavı kaybettiği ya da bir projede başarısız olduğu için kendine olan güvenini yitirmez. İnsan, kendi potansiyelinden defalarca kaçtığı için kendine olan güvenini ve saygısını kaybeder. Başarısızlık onarılabılır ama firar etmek ruhu çürütecektir.

Burada bir parantez açmak gerekiyor: Varoluş, her an bir savaş alanı değildir. Dinlenmek, mola vermek, sessizliğe çekilmek, ruhun yeniden şarj olması için elzemdir. Ancak bu geri çekilme bilinçli bir “strateji” mi, yoksa panik içinde yapılmış bir “firar” mı? İşte bütün mesele buradadır. Dinlenme, daha güçlü bir başlangıç için soluk almaktır; erteleme ise o başlangıcın sorumluluğundan duyulan korkuyla yüzünü başka yöne dönmektir. Biri sizi güçlendirir, diğeri sizi ufaltır.

Gerçek varoluşsal tatmin, anlık hazların sığ sularında değil, gecikmiş hazzın derin okyanusunda saklıdır. Bir işi tamamlamanın, o eşiği aşmanın verdiği tarif edilemez iç huzuru, hiçbir kısa vadeli kaçış sağlayamaz. Kendi sınırlarını zorlayan bir insanın hissettiği “oluş” duygusu, hayatın en büyük ödülüdür.

Mesele sadece bugünü “kurtarmak” ya da bir işi bitirmek meselesi değildir. Mesele, o işi yapabilecek olan o daha güçlü, daha cesur versiyonunuzu doğurmaktır.

Bu noktada şunu belirtmem gerekir ki, her ertelediğiniz işte, sadece herhangi bir görevi değil, o görevin sizi dönüştüreceği muhteşem insanı da erteliyorsunuz. Gelecekteki o insana daha fazla borçlanmayın. Çünkü o borcun ödeneceği yer, pişmanlığın geri dönüşü olmayan limanıdır. Şimdi, kısa vadeli rahatlıkların sahte sıcaklığından çıkıp, uzun vadeli bir varoluşun onurlu serinliğine doğru bir adım atma vaktidir.