



HEDEFİNİ BELİRLE  
İRADENİ GELİŞTİR  
YENİ ALIŞKANLIKLAR KAZAN  
POTANSİYELİNE ULAŞ !

ADIM ADIM  
**DİSİPLİN**  
REHBERİ

ERKEKADAM.ORG

## **YASAL UYARI !**

Bu ürünün telif hakları **5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanununca** korunmaktadır. Yazarın izni olmaksızın bu kitabın tamamı yada bir bölümü çoğaltılamaz, başka bir yerde yayımlanamaz veya satılamaz. Telif haklarının ihlalinde bu kişilerle ilgili **5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanununun** aşağıda belirtilmiş olan maddeleri gereğince dava açılır.

Copyright © 2020 Tüm Hakları  
Saklıdır

## Hak Sahibinin Açabileceği Davalar :

Madde	Manevi Haklara Tecavüz Halinde Suçlar	Ceza Miktarı
Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'na aykırı olarak kasten		
71	Alenileşmiş olsun veya olmasın, eser sahibi veya halefinin yazılı izni olmadan bir eseri umuma arz eden veya yayımlayan kişiler hakkında	2 yıldan 4 yıla kadar hapis veya 50 Milyar liradan 150 Milyar liraya kadar ağır para cezasına veya zararın ağırlığı dikkate alınarak her ikisine birden hükümlenir.
71	Sahip veya halefinin yazılı izni olmadan, bir esere veya çoğaltılmış nüshalarına ad koyan kişiler hakkında	
71	Başkasının eserini kendi eseri veya kendisinin eserini başkasının eseri olarak gösteren veya 15 nci maddenin ikinci fıkrası hükmüne aykırı hareket eden kişiler hakkında	
71	FSEK 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39 ve 40 inci maddelerdeki hallerde kaynak göstermeyen veya yanlış yahut kifayetsiz veya aldatıcı kaynak gösteren kişiler hakkında	
71	Eser sahibinin yazılı izni olmaksızın bir eseri değiştiren kişiler hakkında	
Madde	Mali Haklara Tecavüz Halinde Suçlar	Ceza Miktarı
72	Aralarında mevcut bir sözleşme olmasına rağmen bu sözleşme hükümlerine aykırı olarak bir eser veya işlemlerinin kendi tarafından çoğaltılmış nüshalarını satan veya dağıtan kişiler hakkında	
72	Hak sahibinin izni olmaksızın bir eseri ve çoğaltılmış nüshalarını, 5846 sayılı Kanunun 81 inci maddesinin yedinci fıkrasında sayılan yerlerde (yani yol, meydan, pazar, kaldırım, iskele, köprü ve benzeri yerlerde) satan kişiler hakkında	
72	Hak sahibinin izni olmaksızın: Bir eseri herhangi bir şekilde işleyen kişiler hakkında 2 yıldan 4 yıla kadar hapis veya 50 Milyar liradan 150 Milyar liraya kadar ağır para cezasına veya zararın ağırlığı dikkate alınarak her ikisine birden hükümlenir.	3 aydan 2 yıla kadar hapis veya 10 Milyar liradan 50 Milyar liraya
72	Hak sahibinin izni olmaksızın: Bir eseri herhangi bir şekilde çoğaltan kişiler hakkında	kadar ağır para cezasına veya zararın ağırlığı
72	Hak sahibinin izni olmaksızın: Bir eseri herhangi bir şekilde yayan kişiler hakkında	dikkate alınarak her ikisine birden hükümlenir
72	Hak sahibinin izni olmaksızın: Bir eserin nüshalarını yasal veya yasal olmayan yollardan ülkeye sokan ve her ne şekilde olursa olsun ticaret konusu yapan kişiler hakkında	

## İÇİNDEKİLER

Giriş.....	6
Disiplin nedir ? .....	14
Disiplinin biyolojisi.....	16
Nöroplastisite .....	20
Sinaptik plastisite – “Kullan ya da kaybet” mekanizması .....	21
Marshmallow Testi .....	31
Başarı, fedakarlık, çalışmak ve hazzın ertelenmesi .....	34
Bir insanı SAT komandosuna dönüştüren zihinsel dayanıklılık.....	38
Disiplin nasıl sağlanır ?.....	44
Disiplinli olmak için en geçerli nedenin nedir ? .....	47
Hedef belirlemede %25 metodu .....	49
Kendi geleceğini yazmak .....	57
İdealindeki geleceğin taslağını oluşturmak .....	58
İdeal geleceğini hayal et .....	59
İdeal geleceğinin özeti .....	68
Kaçınman gereken geleceğin özeti ! .....	70
Motivasyona neden güvenemeyiz ? .....	72
Disiplin ne zaman oturur ? .....	73
Gerçek motivasyon nedir ? .....	74
Çalışmanı düzgün planla .....	76
Kendini olduğundan daha az iradeli olarak kabul et .....	79
10-10-10 kuralını uygula.....	81
10 dakika bekleme kuralını uygula .....	83
Hesap sorulabilir ol .....	84
Kayıt tut .....	84
Sosyal medya kullanımı gözden geçir .....	86
Ödül ver .....	88
Rol model al .....	89
Suçuna bahane üretme .....	91

Minimalist davran.....	93
Organizasyon .....	95
Odanı Topla .....	96
Kendi rutinlerini oluştur .....	98
Kendi dürtünü tanı .....	101
Disiplinini bozacak şeyler karşı bir planın olsun .....	103
Sağlığını koru .....	107
Meditasyon yap .....	111
Nefes meditasyonu.....	114
Şefkat meditasyonu.....	116
Zaman Yönetimi.....	122
3 iş kuralı.....	123
Pareto Prensibi .....	125
Zorlukları algılama şeklini değiştir .....	127
Düzenli kitap oku.....	128
Erken kalk .....	129
Stresini azalt .....	132
Takıntılı ol .....	134
Sana değer katmayan aktiviteleri hayatından çıkar .....	135
Başarı = Fedakarlık.....	136
100 birim zaman egzersizi .....	137
Daha zamanım var yanılgısından kurtul .....	140
Acını faydalı hale getir .....	141
Disiplini bir din gibi görürsen abartmış olmazsın .....	143
Disiplin konusunda başarmayı engelleyecek 8 hata .....	144
30 günlük meydan okuma programı .....	150

## GİRİŞ

Tatmin edici, başarılı bir hayatı yaşamakla, niteliksizliğe saplanıp kalmanın arasındaki farkı basit bir karar yaratabilir. Kısa vadede nitelik için çekilecek acılardan kaçıp kendini rahatlığa bırakan insan dertlerinden de uzaklaştığını ve keyif çatacağını düşünür. Ne de olsa kısa ömürde kendini o kadar yormaya, hem de kendini zorlasa da ulaşabileceğinin garantisini bile olmayan bir hedef için o kadar yorulmaya değer mi diye düşünür. Ancak beynin arka planında hep aklından geçirdiği ama ulaşmak için yeterince çabalamadığı arzusu onu hiç rahat bırakmaz. Çünkü kendini potansiyelinin altında kalan bu geleceğe mahkûm etmişken, zaman işliyor, potansiyeli yavaş yavaş çöpe gidiyordur. Bir süre sonra aslında bu seçeneğin de kolay olmadığını ve ondan çok şey götürdüğünü fark edecektir. İşte bu gerçeğe yüzleşmek

bu zamana kadar ne için tercih ettiği belli olmayan tüm o aylaklıkların, konforlu tembelliklerin acısını çıkartacaktır. Kısacası hayatta kolay yolu ya da zor yolu seçelim, bir gün ödemek zorunda olacağımız bir bedelle karşı karşıya kalırız.

Ancak bir kere nitelikli, başarılı ve daha iyisi olmaya karar verdikten sonra hayatımız değişir. Sonra yapmamız gereken aldığımız kararın gereğini yaparak her gün attığımız küçük adımlarla bu kararın arkasında durduğunu kendimize ispat etmektir. Kimseye değil en çok kendimize karşı bunu yapmamız gerekir.

Peki, bir kere karar verdikten sonra bunun arkasında nasıl duracaksın? Hayatta her zaman yaptığını yapmak zahmetsizdir ama olduğu gibi kalmana neden olur. Bir kere karar verdikten sonra yarı yolda vazgeçmemen için kendini nasıl hazırlamalısın ? Tüm bu süreçte işini kolaylaştıracak hangi yöntemleri kullanmalısın ? İrade gücünü nasıl geliştireceksin. Bunların hepsi üzerinde düşünmen gereken aynı zamanda sana bu kitapta anlatacağım şeyler.

Yenilmez olmak, disiplinli olmak, çelik gibi bir iradeye sahip olmak kağıt üzerinde hoş duran, hayallerimizde

kendimize yakıştırdığımız özelliklerdir. Peki bunlara nasıl sahip olacağız ? Sana teoride mümkün ama gerçek dünyada imkansız olan şeyleri önerip hissiz bir robot muamelesi yapmak, seni bir denek faresine dönüştürme gibi bir niyetim yok. Ancak elindekilerle neler yapabileceğini, hedeflerine nasıl daha kararlı yaklaşıp, zihinsel araçları nasıl kullanacağını anlatmış olacağım... Eski alışkanlıklardan kurtulup, faydalı olanları edinerek, yeni sana nasıl “merhaba“ diyebileceğinden bahsedeceğim. Nitelikli olmayı seçeceksen eğer...

---

*“Aylaklık insana büyük bir mutluluk  
sağlıyor olsaydı, başarılı ve varlıklı  
insanlar ömürlerinin sonuna kadar  
aylaklık etme fırsatları olduğu halde  
hala yoğun şekilde çalışıyor  
olmazlardı!”*

---

Rahatlığı seçen kişi kendini hırpalamamanın, zorlamamanın, biraz tembellik yapabilmenin karşılığında ne alır sence? Bu zorlanmalardan kaçış bizde konforu ve dolayısıyla da mutluluğu sağlar mı dersin? Mesela çalışma zorunluluğun olmasaydı ve her ay sihirli bir el

tarafından bankadaki hesabına hayatını idame ettirebileceğin bir miktar para yatırılıydu. Sende hayatını yaz boyunca kumsallarda güneşlenip, bir şeyler içerek, senenin kalanını da netflix izleyip, oyun oynayarak, tembellik ederek değerlendirseydin. Bu aktiviteler belki ilk başta çok hoşuna giderdi ancak bir süre sonra son derece can sıkıcı olmaz mıydı ? Hayattan tüm bunlardan daha fazlasını talep eder miydin ? Bir şeyler üretmek, kendini ispatlamak için çalışmak bir ihtiyaç olur muydu ? Tüm tembellikler, aylaklıklar, kaçamaklar insanoğlunun doğası gereği yoğun çalışmaların arasına serpiştirdiğinde keyifli, tazeleyici, lezzetli olan şeylerdir. Ancak uzun süreli aylaklık sanıldığı üzere insana keyif değil mutsuzluk getirir. Daha fazla aylaklık tıpkı yarım kilo dondurma yiyip miden dolduktan sonraki fazladan her kaşığın sana acı vermesi gibi hissedilir.

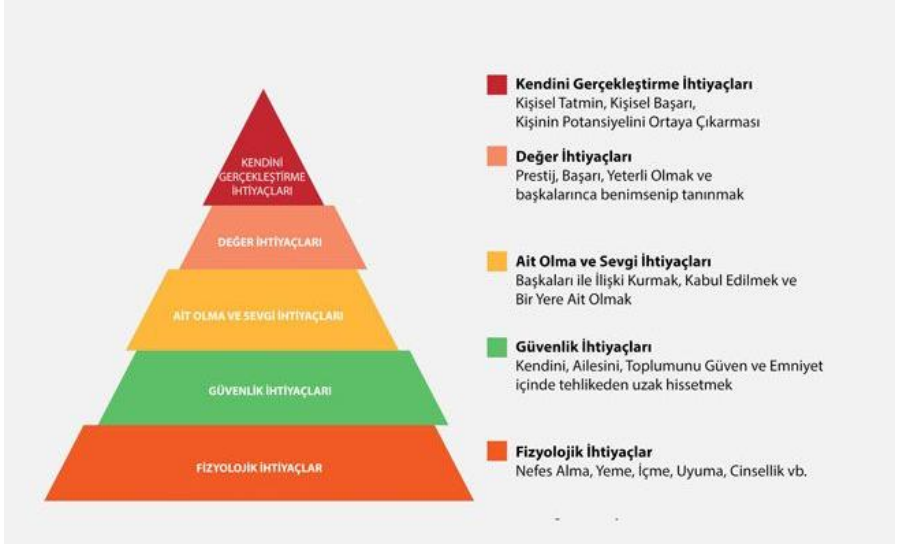
Üstelik kısa bir süre sonra dünyadaki en kötü şeylerden biri olan kendi potansiyelini gerçekleştirememiş olmanın acısı sana kendini hissettirmeye başlar. Ve tüm bu zamana kadar yaptığın tüm tembelliklerin burnundan gelirdi. Tıpkı banka soymuş bir sene bu paralarla keyif yapmış ama sonrasında 30 yılını hapisshanede geçirecek

bir kişi gibi hissedebilirdin, kendi potansiyelini gerçekleştirmeyen ve hayat hapishanesinde kalan biri gibi.

İnan bana, kumsalda biraz keyif yapmak, güzel bir yemek ısmarlayıp keyiflenmek, güzel bir film açıp zevk almak için bile insanın kendini geliştirdiği bir süreç içinde hissetmesi ve daha iyiye dair umutlu olması gerekir... Çünkü birazdan açıklayacağım üzere insanın doğası böyle çalışır. Kafanın arka planında kendini gerçekleştirmemiş olmanın (“o da ne?” diye düşünüyorsan, bu konuyu beraber irdeleyeceğiz) mutsuzluğu dönüp duruyorken istediğin kadar tatille, güzel yemeklerle, filmlerle kendini avutmaya alış, andan zevk alman hiç mümkün olmaz. Mutluluk seviyen yükselmeyecek ve bir yerden sonra düşüşe geçecektir. Çünkü yapılan araştırmalara göre de bu hayattaki en büyük mutluluk insanın kendini gerçekleştirme mutluluğudur. Ve bir gün bunu başarabileceğine olan inancı, beklentisidir. Kısaca içinde sürekli o “kendimi geliştiriyorum, daha donanımlı, başarılı bir kişi olmak için ilerliyorum” hissiyatı olmalıdır. Bu da oturduğu yerden yapılan bir şey değildir.

Kendini gerçekleştirme basamağı Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde boş yere en yukarıda bulunmuyor. Peki disipline girmenin zorluğuna katlanmak istemeyip de aylıklık yapmayı seçen insanlar bu hiyerarşinin neresinde dersin ? Bu kişiler kendini gerçekleştirmenin kıyısından geçiyorlar mı ?

En üst basamakta bulunan “kendini gerçekleştirme” denilen şey kişinin kendi yöntemleriyle kendi orijinal doğasını var edebildiği, yaratıcılığını kullanabildiği, potansiyelimi yaşıyorum hissiyatını yaşadığı basamaktır. Bu basamakta bulunmak sadece pahalı eşyalara sahip olmakla olmaz, hatta bu basamaktaki insanların materyale verdiği değer azalır. Daha çok az önce saydığım içsel konularda kendini kendine ispat etmekle olur. Bir çeşit kendini başkasının onayına ihtiyaç duymadan tam ve başarılı hissetme duygusudur. Materyalist (ev, araba, para vs.) açıdansa kendi becerisiyle ve yaratıcılığıyla elde ettiği şeyler gene bu basamakta bulunur.

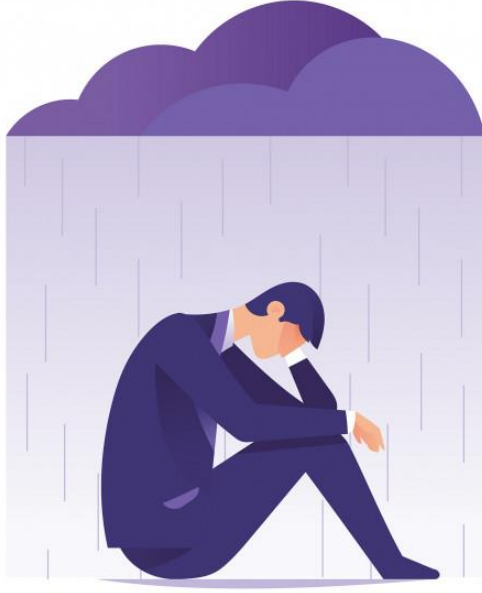


Bu hiyerarşinin alt kısmında ise yukarıda bahsetmiş olduğum aylak adamımız, barınma, yiyecek gibi temel ihtiyaçları hallettikten sonra durup keyif yapmaya çalışıyordur. Yapar da! Bir süre iyi gider. Ancak sonra düştüğü konum hayatta kırıntılarla idare etmeye çalışan sakil bir hal alır. Disiplinsiz adamın gelebileceği en yüksek yer görselde görünen yeşille-sarı bölgenin bulunduğu alandır.

Şahsen hayatta iyi bir özgüven kazanamamışken, psikolojik olarak beni tatmin edecek bir miktarı her ay kazanamıyorken, sevdiğim arabayı almaktan kendimi çok uzak görüyorken, kızlarla alakalı konularda kendini aşamamışken yaz boyunca oturduğum o güzel plaj ya da

netflix izlediğim oda bana hapisane gibi gelirdi. Oradan bir an önce kaçıp bir şeyler başarmak, kendimi mümkün olduğunca gerçekleştirmek isterdim. Tabi bu içsel motivasyonlar herkes de farklıdır, ben kendimden birkaç örnek verdim.

Seni motive eden şeyler her neyse, inan bana daha az yorulmak için bunlardan vazgeçersen, kendini frenlersen, potansiyelini kendi gözünde azımsarsan şuan idare edebilirsin ama yakın bir gelecekte senin için işler çirkinleşecek ve kendini kötü hissetmeye başlayacaksın. Daha azına tembellik için razı olursan sonunda ödemek zorunda olduğun bedelden kaçamayacak ve bu bedelle karşı karşıya kalacaksın.



Kitaba giriş yaparken de söylediğim gibi bu hayatta yaşayacağın acının disiplinden gelen acı mı yoksa pişmanlıktan gelen acı mı olduğunu sen seçersin. Eğer yapabileceğinden daha azını yapmayı planlıyorsan uzun bir mutsuzluk yaşayabileceğin konusunda bir dostun olarak seni uyardım.

## **Disiplin nedir ?**

Disiplin dediğimiz şey daha uzun vadeli faydan için şuan zahmetli görünen şeylerden kaçmayarak, bunların üstünden gelebilme beceridir. Bu sabah kalktığınızda önünde birçok seçenek belirir. Alarmı ertelemenden

kalkmandan, sonrasında zamanını iyi kullanmaya, tatlı krizlerine karşı koymandan, hedeflerine varman için gereken o uzun çalışma saatlerini gerçekleştirmeye kadar hepsi disiplinine, irade gücüne, zekana bağlıdır. Kendi işin, hobin, hedefin her neyse onda başarılı olman için gereken temel şey güçlü bir disipline sahip olmaktır.

---

*“Disiplin bugünümüz ile hayallerimiz  
arasındaki köprüdür!”*

---

Tüm bu günlük eylemler bir anda seni hedefine fırlatacak adımlar gibi görünmese de hepsi toplanarak bir süre sonra hayatına çok büyük etki yaparlar. Bu yüzden hedeflerine ulaşmak istiyorsan ne duyguları olmayan bir robot gibi ya da dış dünya zevklerine yüz çevirerek yaşayan bir keşiş gibi yaşamalı ne de tembellik yapmalısın. Yapman gereken bu süreçte zekânı kullanarak senin için en iyi disiplinli yaşam tarzını bulmandır. Kendine göre bir çalışma tarzı keşfettiğinde de süreçten zevk alarak hedeflerine ulaşmandır.

## Disiplinin biyolojisi

Öncelikle disiplini biyolojik yönüyle açıklamakla başlayayım. Bir şeyin arka planda nasıl işlediğini bilmezsen onda başarısız olma olasılığın artar. Mekanizmayı bilmek süreçte kaybolmadan disiplini daha kolay devam ettirmeni sağlayacaktır. Aksi halde sis içinde kalıp ne yöne gideceğini bilemeyebilirsin, özellikle zorlandığın anlarda.

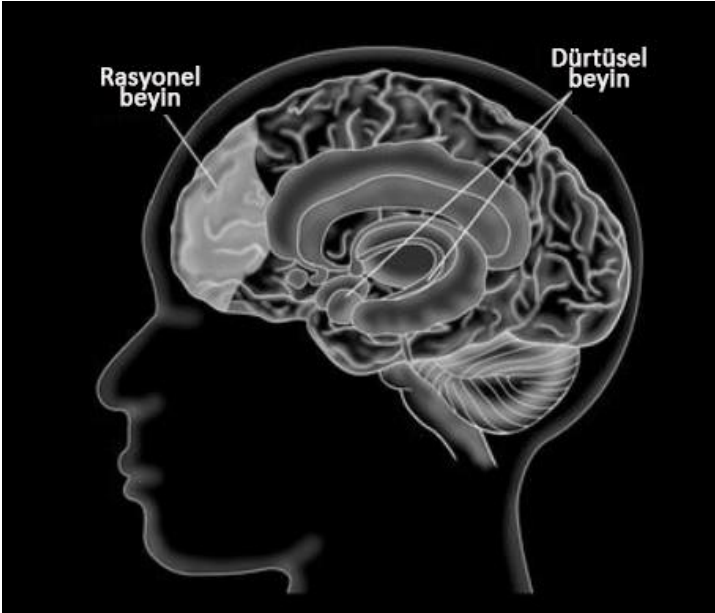
Disiplinimizi, irademizin gücünü nelerin güçlendirdiğinden nelerin azalttığından bihaber olursak, onu kendi kişisel faydamıza kullanamayız. Bu bir hastalığı anlamadan onu tedavi etmek gibi olurdu. Karmaşık insan davranışlarının beyindeki hangi değişikliklerden dolayı ortaya çıktığı bilim insanları tarafından hep araştırma konusu olmuştur. Ancak dürtüsel davranışların (her seferinde disiplinini bozarak başarısız olmanı sağlayan, engellemekte zorlandığın hisler, düşünceler) ya da güçlü iradenin temelinin beyinde belli bir yeri bulunmadığı görülmüştür. Bunların beyinde fizyolojik bir karşılığı olmadığı için normal bir hastalığı tedavi eder gibi müdahale edilememektedir.

Bilim insanları bir araştırma yapıyorlar ve belli bir hedefi gerçekleştirmek için fazlaca irade gücü gösteren insanların beyinlerini izliyorlar. O an iradelerini yoğun şekilde kullanmakta olan deneklerin beyinlerinin ön bölümünün (prefrontal korteks) aktivitesinin yükselmiş olduğunu görüyorlar. Buradan da beynin ön bölümünün disiplinli ve iradeli olmakla ilgisi olduğunu keşfediyorlar. Beynin ön bölümü insanlarda diğer canlılara nazaran beynin geri kalan kısmına oranla daha büyük bir yer kaplamaktadır. Ve bu kısım insan evriminin son döneminde gelişmiştir. Bizi hayvanlardan ayıran rasyonel karar verebilme, uzun vadeli hedef oluşturabilme, yaratıcılık kullanabilme gibi daha çok insana özgü özellikleri sergilememizi sağlar.

Disiplin ve irade nitelikleri bizi hayvanlardan ayıran en önemli özelliklerin başında geldiği için de bu bölge disiplinli insanlarda daha gelişmiş bir haldedir.

Yani hayvanların aksine dürtüsel davranmayıp sağlık için düzenli egzersiz yapabilmek, sağlıklı yemek seçimleri yapabilmek, netflix izlemek yerine kişisel projelerimiz üzerine çalışabilmek hep beynimizin ön kısmının diğer dürtüsel hareket etmeyi destekleyen bölümlerine baskın

gelebilmesiyle mümkün olur. Kısa vadeli düşünüp, dürtüyle hareket etmemizi sağlayan beyin parçası ise limbik sisteme ait olan amigdala parçasıdır. Aşağıdaki görsel bu konuda sana fikir verecektir.



Peki ön korteksin daha gelişmiş olması, amigdalaya karşı daha kolay zafer kazanmamızı sağlıyor ve böylece daha disiplinli oluyorsak bu iradeli olmayı tamamen genetiğimizin belirlediğini göstermez mi ? Her insanın beyni görünüşte birbirine benzese bile, aslında kendine has doğuştan parmak izi gibi bir düzen içinde o kişiyi tanımlayacak derecede farklı olduğunu biliyoruz.

Geçmişte kişiye özel olarak doğuştan gelen bu yapının ömrün sonuna kadar aynı kalacağı ve değiştirilemeyeceğine inanılırdı. Ancak ilerleyen bilim, beynin bu yapısının son derece esnek, değişime açık, kendi kendini inşa edebilen bir yapı olduğunu ispat etti.

Gerekli egzersizleri yaparak veya yaşadığı deneyimler sayesinde zamanla bir kişi ön korteksini geliştirebilir, daha disiplinli ve kendi benliği üzerinde daha fazla kontrole sahip bir kişi haline gelebilir. Beynin bu konuda son derece değişime açık olduğu ispatlandı. Bilim özellikle yaşadığımız deneyimler sonucu beynin kendisini sürekli olarak değişime uğratma mekanizmasına bilinçli olarak müdahale ederek pozitif değişiklikler sağlama yöntemine nöroplastisite adını vermiştir.

---

*“Bunu arzulayan her insan kendi  
beyninin heykeltıraşı olabilir”*

*Santiago Ramon - Modern Sinir Bilimi  
Kurucusu*

---

## Nöroplastisite

Şimdi bu kavramı biraz açıklayalım. Nöroplastisite modern sinirbilimin en önemli keşiflerinden biridir. Şöyle bir örnek vermem doğru olacaktır. Bir bebeğin beyni henüz yeni karıştırılmış bir harç gibidir, onu istediğiniz kalıba sokabilir ve körpe beynini arzu ettiğiniz gibi şekillendirebilirsiniz. Ergenlikten sonra harç yavaş yavaş donmaya ve daha zor şekillenmeye başlasa da değişim hala mümkündür. Kişi yetişkin olduğunda ise artık elinizde şekil verilemez bir beton olduğunu düşünebilirsiniz. Ancak erişkinin elinde betona şekil vermeye çok uygun farklı çekiçler vardır ve uygun çekiç hamleleriyle beynini değiştirmesi sandığımızdan daha kolaydır. Beyninizi yeniden şekillendiren en önemli çekiç, öğrenmedir.

İnsan beyninde nöroplastisitenin en yüksek olduğu dönem iki yaşına kadarki kritik dönemdir. Bu dönemde çocuğun öğrendiği her yeni yetenek onun beynini inanılmaz bir hızla değiştirir. Maymunlar üzerinde yapılan bir deney yavru maymunların sadece kaşık tutmayı öğrenmesinin beyindeki 15 ila 20 farklı beyinsel alanı değiştirdiğini göstermiştir. Kaşık tutmak gibi basit

bir eylemi öğrenmek bile beyni bu kadar değiştiriyorsa, bir de “dil öğrenmenin” beyni ne kadar değiştirdiğini düşünün.

Yeni bir dil öğrenmek, yeni bir müzik aleti çalmayı öğrenmek, yeni bir dans ya da spor türünü yapmayı öğrenmek beyninizi en çok değiştiren eylemlerdir. İnsan beyni her zaman yeniden şekillendirilebilir.

Nöroplastisite “yaşadığımız deneyimlerin beyinde yarattığı fiziksel değişimlerin tamamı” için kullanılan genel bir sözcüktür. Bu değişim farklı sinir bilimsel süreçlerle gerçekleşir. Nöroplastisite içinde bizim en çok işimize yarayacak olanı sinaptik plastisitedir.

### **Sinaptik plastisite – “Kullan ya da kaybet” mekanizması**

İnsan beynindeki sinirsel bağlantılar (sinapslar) kullanıldıkça güçlenir, kullanılmadıkça zayıflar. İngilizce “use it or lose it” (kullan ya da kaybet) olarak ifade edilen bu durum insan deneyiminin beyni nasıl değiştirdiğini gösteren en açık mekanizmalardan biridir. Öğrenmeyi düşünelim: Öğrenilen ve sürekli kullanılan bilgiler beynimizde giderek güçlenir ve yeterince

güçlenen bilgiler bir yerden sonra adeta bir refleks gibi hızlı geri çağrılabilir. “4 kere 4 kaçtır?” diye sorduğumda hiçbiriniz oturup iki sayıyı birbiriyle çarpmaya uğraşmaz, hemen 16 deyiverirsiniz. Çünkü ilkokulda ilk defa karşılaştığınızda aklınızda zorlukla tutabildiğiniz çarpım tablosu geçen yıllarla birlikte kullanıla kullanıla beyninizde güçlenmiştir. Oysa “Miryokefalon Savaşı hangi tarihte gerçekleşmiştir?” diye soracak olursam tarihe özel bir ilginiz yoksa ya da mega hafızaya sahip biri değilseniz bu tarihi kolay kolay aklınıza getiremezsiniz. Çünkü bu bilgiyi ortaokul ve lise yıllarında duymuş ve kısa süreli olarak ezberlemiş olsanız da sonrasında tekrarlamadığınız için kaybetmişsinizdir.

Kısacası, beyninizdeki bir bilgiyi ya da davranışı kaybetmek istemiyorsanız sık sık kullanmanız gerekir. Yeni alışkanlıklar edinirken de var olan kötü alışkanlıkları bırakırken de, beyindeki “kullan ya da kaybet” sistemi aktivite olacak! Böylece nöroplastisite ile yetişkin beynimizi şekillendirebileceğiz.

Disiplinli ya da disiplinsiz olmanın beyinde nöronsal aktivasyon olarak bir karşılığı vardır. Yeni kazanmak

istediğin davranışlara belli bir süre devam ettikten sonra, uzun süre tekrarladığın şeyler beyninde değişikliklere neden olur. Böylelikle daha önce hiç kullanmadığın sinapslar çalışır ve birbirleriyle bağlantı kurarlar. (Sinapslar hücrelerin bağlantı noktalarıdır. Sinapslar sayesinde beyindeki bir hücreden diğer hücrelere mesajlar iletilir, bu mesajlar elektrik sinyalleri şeklinde olur - Bir insanın beyninde ortalama 3000 trilyon sinaps vardır.) Yeni kurulan bağlantılar yeni yollar demektir, o yolları sinapslar daha fazla kullandıkça yollar güçlenir. Böylece yeni alışkanlıklar oluşur. Eski kötü alışkanlıklarımızın yol açtığı güçlü sinaps bağlantıları ise, kullanılmadıkça zayıflar ve önce bitkilerin kapladığı ve sonunda da tamamen görünmez olan toprak bir yol gibi kaybolur. İlk başta zor görünen ve yapmakta çok zorlandığımız zor işlerin bir süre sonra kolaylaşması zamanla bu sinaps bağlantılarının güçlenmesiyle alakalıdır.

Bu konuda ufak bir örnek vereyim. Ben yaklaşık 6 sene önce sigarayı bıraktım. Tabii önce herkes gibi uzun bir süre “bırakmak istiyorum ama nasıl yapacağımı bilmiyorum” dedim kendi kendime. Ve onlarca, belki de yüzlerce kez bırakma girişiminde bulundum. Bazen kısa

bazen daha uzun süreli olarak bırakabildim ama her seferinde bir şekilde sigaraya karşı koyamadım ve tekrar bağımlılığım döndü.

Bağımlılığımın en güçlü olduğu dönemlerde beynimdeki sigara içme davranışımı gerçekleştirmemi sağlayan sinapslar arasındaki yollar adeta 4 şeritli bir otoban gibiydi. Sinapslar oradan her saat başı gidip geliyor ve kolaylıkla akabiliyorlardı.

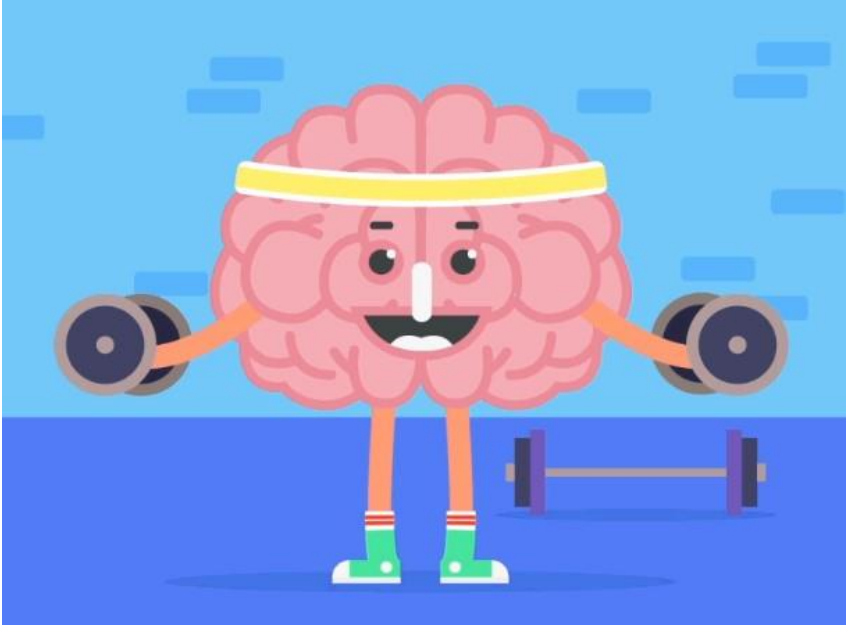
Kısa yada uzun süreli bırakma, içmemeye direnme girişimlerimde bu 4 şeritli otoyol bakımsız kalıyor, asfaltı eskikip çatlıyor, hatta asfaltın çatlaklarından bitkiler çıkıyordu. Çünkü artık sigara içmediğim için otoyol kullanılmıyor ve bakımsızlıktan, ilgisizlikten eskiyordu. Sinapslar artık bu otoyolda eskisi kadar hızlı hareket edemiyorlardı. Ancak ne zaman sigara içmeye geri dönsem otoyol gene yenilenip sinapsların kolaylıkla akması sağlanıyordu.

Şuan saymıyorum ama yaklaşık 6 sene oldu. Sigara aklıma bile gelmiyor, gördüğüm zamanda tamamen nötr bir duygu hissediyorum. Zamanında beynimdeki sigara içme davranışını çok kolaylıkla, büyük bir alışkanlıkla yapmamı sağlayan o otoyol artık o felaket senaryolu filmlerde olan, felaket sonrası onlarca yıldır

kullanılmayan harabeye dönüşmüş, üzerinde bitkilerin yeşerdiği, hayvanların bulunduğu yollar gibi. Çünkü sinapslarım o yolu kullanmayı çoktan bıraktı.

Aynı bilimsel mantık kötü bir alışkanlığı bırakmakta geçerli olduğu gibi yeni ve iyi alışkanlıkları oluşturmamızda da geçerlidir. Yeni bir spora ya da bir müzik aleti çalmaya başladığında beyninde ufak bir yol inşaatı başlatırsın. Zamanla bu bağlantı ufak bir toprak yoldan 4 şeritli son teknolojiyle donanmış bir otoyola dönüşür. Sinapslar o yolda hiç düşünmene gerek olmadan gidip gelmeye başlar. Böylece davranışın otomatikleşir.

Hayatında disiplini oturdukça artık iradeli karar vermeni sağlayan beynin ön lobundaki sinapslar güçlendikçe seni yoldan çıkarmaya çalışan sinsi uyarıcılara karşı daha dirençli hale gelecek, zamanla daha sağlıklı seçimle yapabileceksin. Zamanla tüm bu sağlıklı, faydalı seçimler senin için çok daha kolay ve olağan durumlar haline gelecek.



Peki iradenin biyolojik olarak resmi aşağı yukarı böyleyse, günlük hayatta irade kavramı bize neyi ifade eder ? İrade senin hayatta daha tatmin edici başarılar sağlamana ve daha iyi bir hayat yaşamana sağlayacak olan bir erdemdir.

Başarı, iradene bağlıdır. Vizyonunu, misyonunu ve prensiplerini belirledin. Şimdi sıra, bu vizyon ve misyonu gerçekleştirmeye geldi.

Şu an ne istediğini, nasıl bir insan olmak istediğini biliyorsun. Ama bu hedefe giden adımları sabır ve istikrarla atmak, işte işin asıl ve zor kısmı o.

Bu yolda başarı senin iradene bağlı. Başarılı insanlara bakarsan, çelik gibi bir iradeye sahip olduklarını görürsün. Çoğu insanın dayanamayacağı strese, acıya ve ayartmalara maruz kalmalarına rağmen hedeflerine yürürler. Aslında bir insanın başarısı ne kadar büyükse, maruz kaldığı stres, acı ve ayartma da o kadar büyüktür. Bu insanların bu şiddette strese, acıya ve ayartmaya boyun eğmemeleri, iradeleri sayesinde.

İrade, kendini, dürtülerini ve hareketlerini kontrol edebilme kabiliyetidir. İrade, senin için zor bir şeyi pes etmeden veya dikkatini dağılmadan, büyük bir kararlılık ile yapabilme kabiliyetidir. İrade, kendini kontrol edebilmektir. Başarılı insanlar, ortalamanın çok üstünde iradeye sahiplerdir.

Kısa vadeli hedefler yerine uzun vadeli hedefleri tercih etmek iradeli olmanın temelinde bulunur. Gelecekte alacağın daha büyük mutluluk ve zevkler için, şuan kısa bir süreliğine seni mutlu edecek zevkten vazgeçersin. Bu zamanla kazanabileceğin bir beceridir. Ve zamanla tüm bunlar daha kolay bir hal almaya başlar.

Daha önce iradenin bir kas gibi olduğu söylemini duymuşsundur. İrade bir kas gibidir ve çalıştırdıkça güçlenir. Aşırı çalıştırırsan yorulur ve tükenir.

Şöyle bir örnek vermem doğru olur. Spor salonunda kaslarını güçlendirmek için ağırlık çalışıyorsan. Spor salonuna uzun süredir giden birinin kaldırdığı ağırlığı gözüne kestirip kaldırmaya çalışırsan doğal olarak başarısız olursun, başarısız olmakla kalmaz kendini sakatlarsın. Yapman gereken tıpkı o kişinin zamanında yaptığı gibi küçük ağırlıklarla başlaman ve kaslarına yavaş yavaş güçlenmeleri için zaman tanımandır. Böylece zamanı geldiğinde yüksek ağırlıklar kaldırmaya başlayabilirsin.

İrade konusunda farklı bir örnek vereyim. İradeni kullandıkça azalan bir oksijen tankı gibi düşün, bu oksijen tankıyla dalış yapabilir, sualtında yeni dünyalar keşfedebilirsin. Doğal olarak bu oksijen tankı sonsuz değildir ve kullandıkça azalır. Bunun yanında ne kadar büyük bir oksijen tankın olacağı konusu senin iradeni ve disiplinini geliştirmeyle alakalıdır. Mesela başarılı bir SAT komandosunun oksijen tankı devasa olabilir ve onu

günlerce idare edebilir. Normal bir insanın oksijen tankı ise daha normal boyutlardadır. Ancak bu iki oksijen tankının ortak özelliği ikisinin de kullanıldıkça eninde sonunda tükenecek olmasıdır. Yani sonsuz irade, uçsuz bucaksız disiplin diye bir şey yoktur, evet çok güçlü bir şekilde disipline olmuş insan vardır ancak irade deposunu yeteri kadar kullanırsanız ne kadar güçlü olursa olsun tüm iradelerin gücü eninde sonunda tü-ke-nir...

O yüzden irademizi geliştirdikten sonra onu kıt bir kaynak olarak görüp mümkün olduğunca akıllıca kullanmak zorundayız. Amigdaladan gelecek anlık dürtülerden, akıl çeldiricilerden, parazitlerden kendimizi korumamız gerekir.

Peki, irademiz günlük hayatta aniden nasıl tükenir ? Eminim şuna benzer bir durum yaşamışsındır: Spor yapıyorsun ve yağ kitleni azaltma dönemindeyken diyelim. Bu yüzden şeker alımını sonlandırdın ki vücudun enerji ihtiyacını vücudundaki yağ hücrelerinden karşılayabilsin. Derken işyerinde ya da okulunda birisi herkese çikolata dağıtmaya başladı, sana da teklif ediyorlar. Öncelikle çikolata yemenin şuana kadarki çabalarının bir kısmını boşa çıkaracağını biliyorsun ama 10 dakika sonra bir

arkadaşın ısrar ediyor ve dayanamayıp çikolatayı yiyorsun.

İlk önce karşı koyduğun çikolataya ne oldu da 10 dakika sonra karşı koyamayacak hale geldin ? İki durumun arasındaki fark neyden kaynaklanıyor ?

Bunun sebebi irade gücünün henüz yeterince gelişmiş olmamasıdır (oksijen tüpü örneğini hatırla). İraden gelen uyarılara sadece birkaç kez dayanabilecek kadar güçlü. Daha fazlası için duygusal olarak hazır değilsin. Zamanla iradeni geliştirmeli ancak gene de kendi iradeni aşırı yüke maruz kalacak durumlardan uzak tutmalısın.

Benzer bir örneği spor örneği için de verebilirim, yıllarca spor salonuna gitmiş bir kişi dışarıda yağmur yağarken ya da fazla mesai yaptığı için yorgun bir haldeyken de spora gitmekte zorlanmayabilir. Ama spor salonuna birkaç aydır giden biri yağmur yağdığında bu havada spora gidilmez diye düşünebilir ya da bu kadar yorgunken spor yapamam diye düşünebilir.

Bu iki kişinin beyni aynı değildir çünkü yıllardır spor alışkanlığını devam ettiren kişinin beynindeki sporda

irade göstermesine yarayan beynin ön lobundaki sinapslar arasındaki yollar kuvvetlenmiştir. Aynı şekilde dışarıda ya da sosyal ortamda gördüğü kızlarla muhabbet başlatma konusunda defalarca kendini zorlamış ve buna alışmış bir kişinin beyni ile kendini kızlarla tanışma konusunda yeni eğitmeye başlayan, bu konuda tecrübesi olmayan bir kişinin beyni de aynı olmayacaktır.

## **Marshmallow Testi**

Diğer adıyla “zevki erteleme beceri testi” irade, hazzı erteleme, başarı konusunda bize önemli fikirler veren bir araştırmadır. 40 yıldır 4-6 yaşları arasındaki anaokulu çağındaki çocuklarının kendilerini kontrol etme ve duygularını yönetme becerilerini ölçmek için yaygın olarak kullanılıyor.

Bu test şu şekilde uygulanıyor. Deneyi yapacak kişi önce çocukla bir odada bulunuyor. Çocuk için oldukça baştan çıkarıcı olan bir çikolatayı çocuğun önüne koyuyor. Çikolatanın yanında bir de zil bulunuyor. Ve şöyle diyor: “Şimdi burada bir çikolata var. Benim dışarıda biraz işim var eğer ben gidip dönene kadar beklersen sana bir çikolata daha vereceğim. Ama beni beklemeden bunu

yersen sadece 1 çikolata alacaksın. Ve zili alıp bana haber vereceksin. Ama eğer benim dönüşümü beklersen sana 1 çikolata daha vereceğim.”

Deneyi gerçekleştiren kişi daha sonra sınıftan çıkıp dışarıda çocuğun davranışlarını gözlemliyor. ocuk çikolatayı yerse zili alıp uygulayıcıya haber veriyor ve uygulayan kişi odaya dönüyor ve çocuğa sadece 1 çikolata veriyor.

Peki, ocuk odada bu çekici çikolata ile baş başa kaldığı sırada neler oluyor dersin? Deneyi yapan kişi daha odadan çıkmadan çikolatayı mideye indirenler mi ararsınız, yoksa kendini tutup söz verilen ikinciye kazanmak için odada dikkatini dağıtmak üzere gezinen, koşan, şarkı söyleyen çocuklar mı? Çikolatayı sürekli eline alıp bırakanları mı yoksa biraz bekledikten sonra pes edip yiyenleri mi? Bunların hepsini görmek mümkün. İşte bu sırada deneyi yapan kişinin odaya geri dönmesini bekleyen sabırlı çocuklarla, onun gelmesini bekleyemeyip çikolatayı yiyen çocuklar arasında farka bakılıyor.

Zevki erteleme testi ile aslında iki önemli şey gözlemleniyor. Bunlardan birincisi kendini kontrol

edebilme becerisi diğer ise bekleyebilmenin onun için ne kadar yapılabilir, uygulanabilir bir şey olduğu. Yani çocuğun hem güdülerini kontrol etmesi hem de beklerse daha iyisini kazanmanın mantıklı olduğunu düşünüp karar verebilme becerisini göstermesi bekleniyor. İşin içinde hem duygu hem de mantık var.

Peki ya bu çocuklar büyüdüğün de ne oluyor? Bu araştırmayı çocuklar küçükken yapıp sonra zevki erteleyebilenler ve erteleyemeyenler arasındaki akademik açıdan başarı durumuna bakılıyor. Sonuçlar oldukça farklı. Bu testi geçen ve zevki erteleyebilen çocuklar erteleyemeyenlere göre akademik açıdan daha başarılı, SAT gibi sınavlarda (Öğrencilerin akademik başarılarını ölçen bir sınav) daha yüksek skor alıyorlar. Madde-alkol bağımlılık riskleri daha az sosyal becerileri daha iyi. Oldukça şaşırtıcı değil mi? “Alt tarafı bir çikolata değil mi?” diye düşünebilirsin.

Bu çocuklar erteleme becerilerine göre nasıl farklılaşıyorlar? Bu doğuştan mı sonradan mı öğrenilen bir şey? Aslında ikisinin de etkisi var. Doğuştan gelen mizaç özellikleri ile de ilişkili, çocuğun içinde bulunduğu çevre koşulları, ebeveynlerinin davranışları, isteklerini

bir çırpıda karşılamaları, beklemeyi ve sabretmemeyi öğretmeleri ile de oldukça ilişkili bulunuyor.

Peki, sence sen nasıl bir zevki erteleme becerisine sahipsin? Seni test etmek için çikolatayla, lokumla deney yapacak bir uzmana ihtiyaç yok. Kendini bir kafede ya da restoranda düşün. Kahve istedin diyelim. Sipariştten sonra ne kadar bekleyebiliyorsun? Tekrar tekrar garsona hatırlatıyor musun? Sipariş verdiğin yemek gecikince kendini nasıl hissediyorsun? Kalkıp gitmek mi istiyorsunuz? Ya da istediğin bir ayakkabıyı ya da elektronik aleti almayı ne kadar erteleyebiliyorsun? Bunun için bir bütçe oluşturmayı bekleyebiliyor musun? Yoksa gün saat fark etmeden mağazaya koşup hemen ona kavuşmayı mı tercih ediyorsun? Bu soruların cevabı bu testi küçükken almamana rağmen sana kendini kontrol becerin ile ilgili geçerli bir bilgi verebilir.

## **Başarı, fedakarlık, çalışmak ve hazzın ertelenmesi**

Başarı ve fedakarlık arasındaki bağlantıyı kurmak insanlara özgü bir durumdur. Bazen hayvanlar da sanki fedakârlık yaparak çalışıyorlarmış gibi görünürler ama yaptıkları sadece doğalarının dikte ettiği hareketleri

yapmalarıdır. Su samurları barajlar inşa ederler. Su samurları, su samuru oldukları için barajlar yaparlar. Barajı yaparken akıllarından “şu an kız arkadaşım ile bir sahilde olmak isterdim” diye düşünmezler.

Fedakarlık, çalışmak, basitçe hazzın ertelenmesidir ama bu, fedakarlığın ruhu paramparça edebilecek ciddiyetini anlatmaya yeterli olmayan bir tanımlamadır. İnsanlık için hazzın / ödülün ertelenebileceğinin keşfi, zamanın ve sebep – sonuç ilişkisinin keşfi ile beraber oldu.

Çok çok geride kalan geçmişte şimdi doğru davranarak, dürtülerimizi kontrol ederek, kısa vadeli tatminden vazgeçerek gelecekte istediğimiz ödüllere kavuşabileceğimizi keşfettik. Anlık zevklerimiz kontrol altına almaya ve organize etmeye başladık ki diğer insanlarla ve gelecekteki kendimizle çatışmayalım.

Bugünkü çabalarımızla geleceğin kalitesi arasındaki neden – sonuç ilişkisinin farkına varmamız insanlık için önemli bir adımdı. Peki neyi feda edeceğiz?

Küçük fedakarlıklar, küçük ve tekil problemleri çözmek için yeterli olabilir. Ama daha büyük fedakarlıklar, daha büyük ve karmaşık bir dizi problemi aynı anda

çözebilirler. Bu tür fedakarlıklar daha zordur ama daha yararlı olabilirler.

Üniversitede zor bir bölümü kazanıp, zamanında mezun olmak için çok çalışmak için yapılması gerekenler ile gençlik döneminin verdiği zevk dolu, rahat bir hayat stili yaşama isteği ciddi şekilde çatışır.

Gençliğin tadını çıkarmak yerine disiplinli bir şekilde çalışmak, genç üniversiteli için büyük bir fedakarlıktır ama kariyer olarak başarılı biri gerçekten de ilerde evine yemek götürebilir. Mesela uzman bir doktor olmak için yapılan fedakarlık, uzun süreli ve büyük bir fedakarlıktır.

Evet, fedakarlıklar, geleceği daha iyi yapmak için gereklidirler. Ve daha büyük fedakarlıklar daha büyük ödülleri getirir.

Hazzın ertelenmesinin faydalı olacağının bilsek de, bu erteleme en antik ve temel hayvani dürtülerimizle çatıştığı için uygulamada büyük güçlükler yaşarız. Hayvani dürtülerimiz bizi her zaman anında ve zaman kaybetmeden tatmin olmaya zorlarlar. Özellikle de uzun süreli olarak bir şeyden mahrum kaldığımız zamanlarda.

İnsanlık başarılı insanların başarılarını ve başarısız insanların yenilgilerini binlerce yıl boyunca gözlemledi. Bu gözlemlerimizden şu sonucu çıkardık :

- Başarılı olanlarımız hazzı / ödülü erteleyebilenlerimizdir.
- Başarılı olanlarımız gelecekle pazarlık yapanlarımızdır.

Başarılı olanla başarısız olan arasındaki fark nedir? Gelecekte daha iyi bir ödül için, hemen şimdi duyabileceğin hazdan ve ödülден fedakarlık edebilmektir.

## **Bir insanı SAT komandosuna dönüştüren zihinsel dayanıklılık**

Türk silahlı kuvvetlerinin elit askeri birliği sat komandolarıdır. Sat kursuna katılan askerlerin bu kursu hakkıyla tamamlayıp mezun olması öyle zor ki bu kurstan 1963’den beri sadece 350 kişi mezun olmuştur. Her kurs dönemine 100 den fazla kişi katılıp bir avuç kişi mezun olabiliyor. Bazı dönemlerse zar zor bir mezun verildiği olabiliyor.

Bu kursun sonlarına doğruysa eğitimin en zor kısmı başlar ve bu süreç “cehennem haftası” olarak adlandırılır. Cehennem haftasında SAT adayları aklınıza gelebilecek en zor koşullarda her türlü eziyete maruz kalıyorlar. 7 günde sadece 4 saat uyumalarına izin verirken, çok az yemekle büyük bir zihinsel ve fiziksel yükün altına sokuluyorlar. Tüm bunlara rağmen pes etmeyen azınlık sat komandosu sıfatına sahip olabiliyor.

---

*Zihnimiz her zaman vücudumuzdan  
daha önce pes eder !*

---

Bu eğitimi tamamlayabilen askerlerle pes edenler arasındaki asıl farksa pes edenlerin esasen zihinsel olarak mücadeleden vazgeçmiş olmalarıdır.



Vücudun yorulup acımaya başladığında, zihnin sana artık devam edemeyeceğini, tükendiğini söyler. Ancak gerçekte hiç de zihnimizin bize söylediği gibi tükenmiş değildir ! Zihnimize gelen ve bizi pes etmeye zorlayan ilk sinyallerden sonra bırakırsak aslında kapasitemizin sadece %40'ını kullanmış durumdayızdır.. Yapılan araştırmalar zihnin vücudun gerçek tükenme noktasından

çok daha önce bize tükenme sinyalleri gönderdiğini ispatlıyor.

Bu demek oluyor ki zihnin sana tükendiğini söylediğinde kapasitenin sadece %40'ını kullanmış haldesindir. Eğer acıya odaklanmazsan ve mücadeleye devam edersen o ana kadarki yaptığının bir o kadarını ve daha fazlasını yapabilirsin.

Zihinsel dayanıklılık, kararlılık, azim, sabır... Adına ne derseniz deyin, zorlukları aşabilme kabiliyeti, başarılı insanların şüphe, korku ya da endişelerini yenmelerini ve uzun vadeli hedeflerini gerçekleştirmek için çalışmaya devam etmelerini sağlayan şeydir.

Spor salonunda bir ağırlığa baktığında onu kaldırabileceğine ilk başta zihninle ikna olman ve onu zihninle kaldırman gerekir. Eğer normalde fiziken kaldırabileceğin bir ağırlığı kaldırabilir miyim diye tereddüt edersen onu kaldıramayabilirsin.

Amerikalı bir yazar ve araştırmacı bu deneyimi kendisi bizzat tecrübe etme şansı buluyor. Bir proje kapsamında bir Amerika özel kuvvetler askeri (bizdeki elit askeri

birlik SAT iken onlarda bu özel birlik SEAL olarak adlandırılıyor) yazarın evine 1 ay süreliğine yerleşiyor. Ve bu yazarın eğitim görevini üstleniyor.

İlk gün (donanma komandosu olan) eğitmeni, yazara “Kaç sınav çekebilirsin?” diye soruyor. Yazarında sınavda çok iyi olmadığını belirterek 8 tane sınav çekmesinin ardından eğitmen “30 saniye dinlen sonra tekrar dene” deyince biçare yazarımız 6 taneyi zar zor görüyor. 30 saniye sonra tekrar denediğinde ise 3. sınavda “Bittim! Kollarımı oynatamıyorum” sözleri ile pes ediyor. Bu acıklı sahneye karşılık eğitmeni “Tamamdır, 100 sınav daha çekmeden şuradan şuraya gidemezsin” cevabını veriyor.

Yazar bu konudaki tecrübesini şöyle anlatıyor:

“Ben akşama kadar bekleriz herhalde diye düşünüyordum, çünkü 100 sınav çekmemin mümkünatı yoktu fakat tek seferde başlayıp bitirebildim ve bu durum hayatımın dersi oldu. Aslında içimizde, düşündüğümüzden çok daha fazlası var.”

Buna benzer olayları bu bir aylık deney boyunca her gün tecrübe ettiğini anlatıyor. Bu deneyimlerin etkisiyle bir şeyin farkına varıyor.

Eğitmen “Eğer zihniniz size tükendiğinizi söylüyorsa aslında henüz kapasitenizin %40’ını kullanmışsınızdır.” derdi. Mottosu ise şuydu: “Zorunda kalmazsak yapmayız”. Bu onun bizi her gün rahatsız olmaya zorlayarak başladığımız noktaya ve konfor seviyemize dikkat çekme ve bunları alaşağı etme şekliydi. Hepimizde bu irade var. Mesele bunu yalnızca yılda bir kez yapılan bir maratonda değil, günlük hayatımızda nasıl uyguladığımız.

Kendinize koyduğunuz sınırları aşmak için bir sebebiniz olduğu zamanları düşünün. Korku, umutsuzluk ve büyük teşviklerin bariyer olarak gördüğünüz şeyleri itip geçmenize nasıl yardımcı olduğunu hatırlayın.

Bir dahaki sefere sınırlarınıza ulaştığınızı hissettiğinizde biraz daha devam edin. Devam edemeyeceğinizi düşündüğünüzde bir parça daha ilerleyin. Azıcık daha

dayanabilecek misiniz görmek için kendinize meydan okuyun. Zamanla kendine meydan okumak bir alışkanlık haline gelir. Böylece her zaman düşündüğünüzden daha fazlasını başarabilirsiniz.

Yapılan bir çalışmada araştırmacılar denekleri 2 gruba ayırıp gruplardan birine placebo hapları (içi boş haplar ama içen kişi bunu bilmiyor), diğer gruba da kafein veriyor. Kafein verilenler kafein verildiğini bilmezken placebo verilenlere kafein verildiği söyleniyor. Deneyin sonunda placebo alan deneklerin, gerçekten kafein alan deneklerden çok daha fazla yük kaldırabildikleri görülüyor!

Bilimsel olarak da sınırlarımızın aslında sandığımızdan çok daha geniş olabileceği kanıtlanmış durumda. Bu sınırı zorlamak için hangi yöntemleri kullanacağınız ise size bağlı. Aslında hepimiz yumurta kapıya dayandığında harikalar yaratmıyor muyuz?

## Disiplin nasıl sağlanır ?

Disiplinli olmak için ortada disiplinli olmaya değer olan bir şeyler olması zorunluluktur. Kimse yataktan kalkıp “neden bilmiyorum ama bugün çok disiplinli olmalıyım” dememiştir. Uygun hedef belirlemeden disiplinli olmaya çalışırsan bir işe yarım gönüllülükle girişmiş olursun ve bir süre sonra kendine sebepsiz eziyet ediyormuşsun gibi hissedersin. Ve “bunu neden katlanıyorum ki?” diyerek bırakırsın.

Senin disiplinli olmaya motive edecek hedeflerini de titizlikle belirlemelisin. Bu hedefler başkalarından gördüğün şeyler değil, sana özel, seni duygusal olarak güdüleyen şeyler olmalı.

Bunun yanında hedeflerini az ve öz olarak belirlemelisin. Bunun nedeni hayattaki kaynaklarımızın kısıtlı olmasıdır. Bu kaynaklar şunlardır: zaman, enerji, para ... Bunların hepsini kendi arasında bozdurabilirsin; zaman paradır, para da zamandır, enerji harcayarak bunları kendi arasında dönüştürebilirsin. Üstelik bu kaynakları bir kere bir hedefe yönelttikten sonra belli bir süre sonra artık o

hedefi istemezsen ve yarı yolda vazgeçersen şuanı kadar sarf ettiğin kaynakların da boşa gitmiş olur. O yüzden disiplinle çalışacağın aktiviteleri iyi seçmen disiplinli olmanın 1.kuralıdır.



Bunun yanında bu hedeflerin mümkün olduğunca az sayıda olmasına, rasyonel olmasına ve yeterince büyük olmasına ve seni heyecanlandırmayacak kadar küçük olmamasına dikkat edilmelidir. Seçtiğin hedef seni biraz korkuttuysa iyi bir hedeftir diyebilirim. Korkutmayan bir hedefse küçük bir hedef seçmiş olabilirsin.

---

*“Unutma! Bir şeyin yapılamaz olduğunu  
düşünerek uyursan, başkasının o şeyi  
yaparken çıkardığı gürültüyle  
uyanırsın” Konfüçyüs*

---

Disiplinin ikinci kuralı ise iyi bir planlama yapmaktır. Bir gemi fırtınalı günler geçireceği okyanusa açılmadan önce gerekli tamiratlardan geçirilmeli, tayfa toplanmalı, tayfalar arasında iş bölümü yapılmalı, kumanya (yiyecek-içecek) hazırlanmalı. Tüm bunları yapabilmek için de gerekli bütçe bulunmalıdır. Aksi halde hazırlıksız şekilde bu zorlu yola açılan gemi fırtınalı geçecek günlerde hasar görecektir ve belki de bir daha karayı görmeyecektir. Kendimize koyduğumuz bu oldukça fazla disiplin gerektiren yoldaki mücadelemiz bizi tam olarak fırtınada dalgaların bir gemiyi hırpalayacağı gibi hırpalayacaktır. Ve bu yüzden gerçekçi bir plana sahip olmak çok önemlidir. İyi bir plana sahip olmadan, “ben yaparım herhalde ya” diyerek yola çıkan insanlar çok büyük ihtimalle disiplinlerini kaybederek bu yolda başarısızlığa uğrayacaklardır.

Disiplinin diğerk bir kuralıysa, senin yolundan etmeye çalışacak dürtülere karşı nasıl etkili bir şekilde direnebileceğın ile ilgili olacak. Bunun yolu da kendi iradenin limiti bilmen, dürtünün vücudundaki belirtilerini tanıman, baştan çıkarıcıları hafife almaman ve gerektiğinde acil müdahalede bulunabilmek için hazırlık yapmandan geçer. Yani sürekli kontrolde olmalısın.

Şimdi hazırsan başlayalım...

## **Disiplinli olmak için en geçerli nedenin nedir ?**

Önceki bölümde insanların disiplinli olmayı en çok arzu ettikleri bazı genel konulardan örnekler verdim. Düzgün bir beslenme programı uygulama, diyet yapma, sporda devamlılık sağlama gibi konular. Ancak bu hedefler doğal olarak herkes için aynı anlamı ifade etmez, zaten kilit nokta da burada. Disiplinli olmanı kolaylaştıracak, disiplinli olmana bir anlam yükleyecek konuları bulman gerekiyor. Kafanda seni motive etmeyen, yeterince heyecanlandırmayan bir hedef varsa ya da bu hedef kafanda mevcut ancak belli belirsizse, bu durumda senin için yataktan erken kalkmak ve dürtülerinin esiri olmadan

yaşamaya çalışmak zor olacaktır. En iradeli insanlar bile kendilerini güdüleyen o hedefi bulamadıklarında iradelerini çabucak tüketirler.

Mesela bu hedefler şunlar olabilir:

- Mesleğinde seni daha yetkin hale getirebilecek bir beceri öğrenmek
- Meslek dışı olan ancak sana katma değer sağlayacak bir beceri öğrenmek
- Yeni bir dil öğrenmek
- Bir programlama dili öğrenmek
- Bir dövüş sporu öğrenmek
- Bir dünya mutfağını yemeklerini yapmayı öğrenmek
- Bir müzik aleti çalmak
- Amatör bir yazar olmak
- Bilgisayarından yapabileceğin sana ek gelir sağlayacak bir iş öğrenmek
- Salsa dansı öğrenmek
- Topluluk önünde konuşma yapmayı öğrenmek
- İnsanlarla daha iyi iletişim kurmayı öğrenmek
- Çizim yapmayı öğrenmek

- Tasarım yapmayı öğrenmek

## **Hedef belirlemede %25 metodu**

Listeye senin için önemli olan ama benim tahmin bile edemeyeceğim şeyleri ekleyebilirsin. Hedefini seçmen için öncelikle bir A4 boyutlarında bir kağıt alıp yukarıdakine benzer bir liste yapmanı istiyorum. Acele etme ve biraz düşün. En az 10 maddelik bir liste yap. Ancak bu listeye senin için önemsiz şeyleri yazma. Disiplinli bir şekilde kendini geliştirmek istediğin önemli hedeflerini bu listeye ekle.

Şimdi listelediğin maddelerin yarısının üzerini çizmeni istiyorum. Evet, karala gitsin ! Sana zaman, enerji ve para kaynaklarından bahsettiğimi hatırlıyorsun değil mi ? Eğer bu listedeki şeylerin tamamını gerçekleştirmek için çalışırsan maalesef insanüstü bir varlık ya da robot olmadığın için hepsinde birden başarısız olacaksın. O yüzden en önemli olanları seçerek, diğer yarısının üzerini çizmen önemli.

Yaptıysan, sonraki adıma geçelim. Geriye 5 civarı hedef kalmış olmalı. Şimdi yapmanı istediğim şeyse, listeyi

tekrar yarıya indirmek ! Evet, kalan hedeflerinde yarısının üzerini çiz. Böylece elinde ilk başta yazdığın tüm listenin çeyreği kadar hedef kalmış olacak. İnsafsızlık ettiğimi ve seni hayallerinden vazgeçirmeye çalıştığımı düşünmüyorsun değil mi ? :=) Çünkü hiç de öyle değil, aksine hedeflerini azaltarak odağını en önemli olanların üzerine verebilmeni amaçlıyorum. Böylece geriye senin için gerçekten en önemli olan hedefler kalacak ve değerli günlerini ikincil öneme sahip hedeflerle oyalanmadan birincil önemli hedeflere odaklanarak geçirebileceksin. Bir baba olduğunu düşün, 10 tane çocuğun var diyelim. Normal bir işte çalışarak bu çocukların her birine dengeli beslenme ve iyi birer eğitim alma fırsatı sunabilir miydin ? Sadece birkaç çocuğun olsa bu yapılabilir hale gelirdi. Hedeflerinde senin çocuğun gibidir, bir farkı yok.

Hala ikna olmadıysan bazı şeylerin üzerini çizebilmek ilk başta benim için de zor olmuştu. Ama üzgünüm, hayat böyle...

---

*“Her işi yapmaya çalışan, hiçbir şey yapamaz!”*

---

Michael Jordan başarı konusunda evrensel olarak referans gösterilen bir adamdır. Mesela biri çok başarılı bir tıp doktoru ise ona “Tıbbın Michael Jordan’ı” deniliyordu. Ya da çok iyi araba süren bir Formula 1 pilotuna “sahada Michael Jordan neyse, pistin Jordan’ı da o” denilebiliyordu. Ama Michael Jordan’ın bile basketbol dışındaki becerileri sınırlıydı. O bile azmini tek bir şey üzerine yoğunlaştırmıştı. Diğer şeyler hep ikinci plandaydı.

Dünyadaki en başarılı insanların ortak olarak yaptıkları şeylerden biri de zamanlarının çoğunu belli bir konuda derinleşmeye, o alanda uzmanlaşmaya harcamış olmalarıdır.

Multi-tasking denilen aynı anda birden fazla işi yapmayı, o işlerin tümünde başarılı olmaya çalışmayı amaçlayan sistem bizim doğal öğrenme yöntemimize ters bir yöntemdir. Beynin sınırlarını aşırı zorlar ve bizi verimsizleştirir.

Bizim beynimiz aynı anda tek bir işe odaklanarak ve mümkün olduğunca az beceride çok zaman geçirerek gerçek verimliliğini yakalayan bir yapıdır. Beyin asıl

yaratıcılığı o işte derinleşmeye başladıktan sonra ortaya çıkarabilir. Ancak bu şekilde o alanda ortalamanın üzerinde, üstün bir performans sergileme şansın olur. Böylece de o alanda kalabalıklardan farklı olmuş olursun. Belki de o alanın Michael Jordan'ı olursun...

Ama beynini çok fazla meşguliyetle bölersen, bir göreve odaklanmışken hemen diğerini geçmeye çalışırsan beynin odaklanmaya, derinleşmeye ve yaratıcı olmaya fırsat bulamayacaktır. Ne kadar fazla bölünürsen beynin o görev üzerinde o kadar zor ısınır, ısınınca da hemen soğur ve verimsiz bir işleyiş içine girer.

Derinleşme demişken, örgün eğitimdeki okulların müfredatında tüm öğrencilere çok çeşitli alanlarda aynı genel bilgiler verilir. Ancak nerdeyse hiçbir alanda derinlemesine bilgi verilmez. Kişi derinleşmek istediği alanı seçerek buna uygun bir üniversite eğitimi almak isterse bunu başarabildiği taktirde üniversitede daha derinlemesine bir bilgi alma şansı bulur. Böylece kariyer olarak kendine derinleşeceği, uzmanlaşacağı alan seçmiş olur. Bu sistemde yanlış olan bir şeyler vardır ki sık sık eğitim sisteminin kötü olduğundan, verimli olmadığından bahsedilir.

Bunun nedeni okullarda bir konuda derinleşmeyen, genel bilgilerin verilmesidir. Bu da öğrencileri kitlesel şekilde başarısız yapıyor olabilir. Zaman zaman bir tane öğrenci çıkar ve adını gazetelerde duyarız. Mesela müzik konusunda kendi çabalarıyla çok iyi bir seviyeye geldiği için yurtdışında ülkesini temsil ederek önemli bir yarışma kazanmıştır. Hemen birilerinin dikkatini çeker ve ona burs verirler mesela. Peki, bu kitlesel vasatlıkta bazı öğrenciler nasıl diğerleri arasından sıyrılabilirler ? Çünkü işlerine yaramayacak her bir bilgiyi sünger gibi emmek yerine tek bir alanda derinleşiyorlar. Diğer öğrenciler ise maalesef en azından o yaşlarında bu derinleşme yolunda bir adım atamıyorlar. Bir okuldan çok iyi notlarla mezun olabilirsiniz ama gerçek hayattaki değerini bir işte ne kadar derinleştiğin/uzmanlaştığının belirler. Bu yüzden az hedef, çok derinleşme fırsatı demektir. Geri kalan her şey kafa dağınıklığı yaratır.

---

*İki tavşanın peşine düşersen ikisini de yakalayamazsın! - Bir Rus Atasözü*

---

Günün sonunda karaladığın tüm o listedeki hedeflerden 3 civarı hedef kalmalıdır. Ve bu hedefler son derece net hedefler olmalıdır. Mesela zayıflayacağım demek iyi bir hedef değildir. Dil öğreneceğim, kariyerimde gelişeceğim demek de iyi birer hedef değildir. Çünkü bu hedefler belli belirsizdir. Hedeflediğin şeyi ayrıntılandırmalı, net olarak ifade etmelisin.

Doğru hedef koyma şöyle olur: Bu ay 2 kilo zayıflayacağım... 1 sene içinde yabancı biriyle günlük konularda rahatça konuşabileceğim seviyeye geleceğim... 6 ay içinde daha iyi imkanları olan bir firmaya geçiş yapacağım... 2 hafta içinde bu bilgisayar programını temel seviyede kullanacak kadar öğreneceğim... Gördüğün gibi daha net ve hedeflediğin yere vardığında oraya vardığını anlamamana imkan yok.

Eğer hedeflerinde net olmazsan onları kafanda tam olarak hayal edemezsin, belli belirsiz bir hayaleti kovalıyor gibi hissederek somut adımlar atmanı zorlaştırmış olursun.

Az ama önemli hedeflerinin olması bu alanların her birinde zaman ve enerjini bölmeyeceğin için çok daha hızlı ilerlemen anlamına gelir. Ve hedefe giden rotanda,

seni o yolda tutmaya yardımcı olacak, motive edecek, ilerlemenin göstergesi olan olumlu geribildirimleri daha çabuk olmanı sağlar.

Çok fazla işe aynı anda meşgul olan insanlar bu olumlu geribildirimleri geç alacaklardır. Böylece ilerleme kaydedemediklerini düşünecekleri için disiplinleri çok daha erken yıpranacaktır. Sen bu hataya düşme. Aksi halde gemin doğal halinin kaldırabileceğinden çok daha sert dalgalar almaya başlar. Ve en kötüsü seni şevklendiren, ilerleme kaydetme hissiyatı oluşturan olumlu geri dönüşler olmadığı ya da çok az olduğu için tüm bu hedeflerini çok uzaklarda olarak görmeye başlarsın. Zamanla tüm bu hedefler senin için erişilmez bir noktada duruyormuş gibi görünmeye başlar ve artık pes etmeyi düşünmeye başlarsın.

Az hedef seçip, odağını bunlara vermen bu yüzden çok önemli. Odaklanabilme becerisi disiplinin en önemli katmanlarından biridir.

---

*Bana odaklanma becerisi zayıf birini  
göster, sana disiplin sağlayamayacak  
olanı kişiyi söyleyeyim!*

---

Bu konuda bir örnek vereyim, günde bir saat ingilizce çalışabiliyorsan, orta seviyedeki bir kitabı anlayarak okuman 8 ay sürecektir. Ancak günde 2-3 saat ayırabiliyor olsaydın 3 ay sonra o kitabı anlayabilecek seviyeye gelecektin. Bu durumda beynin önemli bir iş başardığın için daha önceden dopamin salgılamaya başlayacak ve seni doğal olarak motive edecekti. Bu salgıladığın dopamin beynin doğal ödüllendirme mekanizmasıdır, salgılandığında hayatından ve uğraşının kendisinden daha fazla keyif almanı sağlar. Kısacası kendine bu kötülüğü yapma. Başarı için bazı şeylerden vazgeç. Ben vazgeçtim, sen de yapabilirsin.

---

*Stratejik olarak vazgeçebilmek, bizi  
başarıya götüren önemli basamaklardan  
birdir !*

---



## **Kendi geleceğini yazmak**

Hedef seçiminde sana yardımcı biraz daha farklı bir yöntemden bahsetmek istiyorum. Bu yöntem 2 aşamadan oluşuyor. Birinci aşamada hayatta hedeflediğin şeyleri genel olarak bir taslak şekline getirmen gerekiyor. İkinci aşama da ise yazdığın bu hedefleri daha netleştirmeli ve açık hale getirmelisin. Böylece onlarla alakalı stratejilerini kurabilecek ve artısıyla eksisiyle bu hedefleri değerlendirebileceksin. Benim tavsiyem bu süreci aceleye getirmemen ve üzerinde düşünmen için

kendine biraz zaman tanıman. Gerekirse bu çalışmanın bir kısmını sonraki güne atman. Böylece kararlarını mümkün olduğunca dinlenmiş ve dinç bir şekilde vermendir. Öncelikle kısa bir beyin fırtınası yaparak birinci aşamayı tamamlaman gerekiyor. Beyin fırtınası dememdeki amaç, aklına o an gelen fikirleri süzmeden, eleme yapmadan, acaba saçmamı mı gibi değerlendirmelerde bulunmadan yansıtmaktır.

## **İdealindeki geleceğin taslağını oluşturmak**

Bu egzersizde kendinin gelecekteki ideal versiyonunun neye benzeyeceği üzerinde duracaksın. Emin ol birçok başarılı insan geçmişlerinde benzer teknikleri fazlasıyla kullandılar. Ve bu teknik onların hedeflerine varmalarında yardımcı oldu. Gelecekteki ideal seni yazıya dökmen demek kafanda bulanık görünen o belirsiz imajı gerçek bir cisme büründürmen demektir. Seni belirsizlikten kurtarıp neyi istediğini çok daha iyi anlamanı sağlar. Bu çalışmayı yaparken kağıda tam olarak ne yazman gerektiğini bilmesen bile aklına gelen ilk düşünce kırıntılarını yazmakla başla.

Git gide açılmaya başlayacaksın ve kelimeler yazıya dökülmeye başlayacak. Beyin fırtınası yaparak aklına gelen her şeyi oraya yaz. Yazım hataları, kötü yazı gibi şeyleri umursama. Daha sonra zaten temize çekme işlemini yapacaksın. Yazdığın şeyleri eleştirme, saçma bulduğun için eleme gibi şeyleri o an yapma. Çünkü bu o anki yaratıcılığını engeller ve belki bilinçaltından dolayı başkalarının onaylamayacağını düşündüğün ama senin istediğin şeyleri listeye yazmamana neden olur.

## **İdeal geleceğini hayal et**

Hayalini kurduğun gelecekteki sene farklı açılardan bakabilmeni, belki onu sorgulamanı ve düşüncelerinin ısınmasını sağlamak için 8 sorudan oluşan bir egzersiz hazırladım. Bu sorular: seni en çok yapmak istediğin şeyleri ve bunların nedenlerini bulmaya yöneltecek sorulardır.

Dediğim gibi bu sorulara da yanıt verirken kendinde herhangi bir sınırlama yapmaman önemli. İçinden geldiği gibi yanıt ver. Hatta gündüz vakti gözün açık rüya görmene bile izin verebilirsin. Bu konuda hiçbir limit yok. Böylece içinde asıl arzuladığın şeyler kendilerini

rahatlıkla dışarı çıkarabilecek. Seni asıl motive eden duygular sana seslerini duyurabileceklerdir. Sorulara yanıt verirken 3-5 senelik bir geleceği düşünerek yanıtlamanı tavsiye ederim. Bu süre yeterli derecede büyük bir hedefi gerçekleştirmek için uygun hedefler. Buna ek olarak daha uzun bir süre için de yanıt vermek isteyebilirsin.

Şimdi bu 8 soruya geçelim:

- 1- Şuana kadar ki yaşamışlıkların içinde hayatta “daha iyi yapabilirdim” dediğin şey nedir ?

Bu kendinde bulup düzeltmek istediğin bir şey olabilir. Kısaca yazmanı istiyorum.

(Her soru için kafanda fikir oluşması açısından örnekler vereceğim, böylece bu bölümü nasıl doldurman gerektiğini görebileceksin.)

Örnek: Hayatta attığım adamlarda biraz kararsız davrandım. Söylediğim sözlerin arkasında dik bir şekilde duramadığımı hissediyordum. Çünkü bazen söyledğim şeyleri yeteri kadar yüksek sesle söylemiyor, kendimi

eleştirilme korkusuyla cılız bir şekilde ifade edebiliyordum. Konuştuğum zaman insanların beni eleştireceklerinden korkuyordum. Bu yüzden genelde “iyi çocuk, efendi erkek” gibi göründüm ve kendi fikirlerimde net olmaktansa insanları memnun etmeye öncelik verdim. Diğer insanların fikirlerini, ne düşündüklerini çok umursadım.

Oysa konuşurken ve hareket ederken daha net, daha özgüvenli olabilirdim. Benim istediğim şeyler insanların ne düşündüklerinden daha önemliydi. Keşke bunu uygulamak için daha cesaretli davranabilseydim.

2- Hayatta öğrenmek istediğin beceriler nelerdir ?

Önündeki 6 ay içinde öğrenmek istediğin beceriler nelerdir? Peki, 2 yıl içinde öğrenmek istediklerin ? 5 yıl içinde ?

Örnek: Bir film nasıl çekilir ve film yönetmenliği nasıl yapılır öğrenmek isterdim. Ve müzikle daha fazla ilgilenmek isterdim. Müzik bana hayatta ilham veren ve kendime özgü olan duygularımı ve benliğimi ifade eden bir şey.

Film de aynı şekilde dünyaya karşı fikirlerimi, bakış açımı aktarma şansımın olduğu büyülü bir araç. Şuana kadar çok yetenekli film yapımcılarının tutkuyla devam ettirdikleri film yapımcılık kariyerlerini gözlemleme şansım oldu. Ve onların yaptıkları şey beni çok motive eden, bana ilham veren bir şey olmuştur. Eğer ben de böyle bir yola girebilir ve bu alanda başarı sağlayabilirsem hayatıma müthiş güzellikler katmış olurum. Umarım gelecekte bir gün bunu yapabilirim.

### 3- Hayatında hangi alışkanlığı edinmek istiyorsun ?

Bu alışkanlığın eğitim hayatını, iş yaşamını, kızlarla ilişkilerini, ailenle ilişkilerini, genel insan ilişkilerini, sağlığını geliştirici olabilir. Belki de kötü bir alışkanlığını bırakmak istiyorsundur, belki de faydalı olan yeni alışkanlık edinmek istiyorsundur ?

Örnek: Hayatımdan pornografiyi tamamen çıkarmak istiyorum ve bunun yerine tatmini kendi ilişkilerimde doğal yollardan bulmak istiyorum. Aynı zamanda sigara, içki gibi şeylerden de kurtulmak istiyorum. Belki sosyal ortamlarda sosyal içici olarak 1 kadeh şarap içebilirim

ama bira gibi diğer tükettiğim içki türlerini ağzıma sürmek istemiyorum.

Bu kötü, faydasız alışkanlıkların yerine egzersiz, sağlıklı beslenme, meditasyon gibi sağlıklı alışkanlıkları koymak istiyorum. Bunun yanında her gün 25 sayfa düzenli kitap okumak istiyorum. Gece telefonuma odaklanmak yerine biraz kitap okuyarak huzurlu bir uyku çekmek istiyorum.

#### 4- Gelecekte nasıl bir sosyal hayatın olsun istersin ?

Arkadaşlar ve sevdiklerimizle kurduğumuz anlamlı ilişkiler tatmin edici bir hayatın önemli bir parçasıdır. Şimdi nasıl bir sosyal ilişki ağın olmasını istediğini düşün. Ne tarz insanlarla takılmak isterdin, onlarla nasıl bir ilişkin olmasını isterdin ? İdealindeki sosyal yaşantını yazıya dök.

Örnek: Arkadaşlarımın boş tipler olmasını istemezdim. Özellikle egolu ve kendiyle beraber arkadaşlarını da aşağı çeken tiplerden uzak kalmak istiyorum. Kariyerlerinde başarılı olma potansiyelleri olan dünyayı vizyonlu bir şekilde algılayabilen, çevresine faydası dokunan arkadaşlarımın olmasını isterdim. Böylece

karşılıklı kazan-kazan şeklinde bir ilişkimiz olurdu. Birbirimize destek olup beraber yükselirdik.

5- İş dışı zamanını nasıl doldurmak istiyorsun ?

Çalışmadığın zamanlarda boş zamanlarını nasıl değerlendirmek isterdin ? İnsanlar boş zamanlarını planlamazlar ve genelde televizyon izlemek gibi şeylerle bu zamanlarını çöpe atmış olurlar. Günde toplam 4 saatini boşa harcıyorsan ki insanların bir çoğu bunu yapar, senede 1400 saatini çöpe atıyorsun demektir. Tamam, robot değiliz ama boş vakitlerini bu şekilde kalitesiz değil, daha keyif alabileceğin ve sana kişisel fayda sağlayacak aktivitelerle değiştirmen hayatını değiştirici bir etki yapar. Şimdi boş zamanlarını nasıl bir şekilde geçirmek istediğini yaz.

Örnek: Çalışmaktan arta kalan zamanlarımda gitar çalmak isterdim, piyano da olabilir. Arkadaşlarımla takılmak, dövüş sporu yapmak, yemek yapmak, maket uçak yapmak, doğa yürüyüşü yapmak isterdim. Boş zamanlarımı bana keyif bile vermeyen sadece o an uyuşturan televizyonda, internette gereksiz şeyler

izlemek yerine en azından içsel tatmin sağlayacak bu gibi şeylerle doldurmak isterdim.

6- Kızlarla ve gelecekteki ailenle ilişkinin nasıl olmasını istersin ?

Kızlarla ilişkilerinde ve sevdikleriyle beraber yaşamının nasıl olmasını istediğini düşünmeni istiyorum. Kızlarla iletişim bir erkeğin mutlu olmasını sağlayan bir faktörken aile de insanın huzurlu hissedeceği yerdir. Hepimizin onların karşılıksız desteğine ihtiyacı vardır. İdealindeki kız arkadaşların ve aile ortamının nasıl olmasını istediğini yazmanı istiyorum. Çocuklarının olmasını istiyorsan, kaç tane olduğunu yaz. Aile kurman için idealindeki eş profili nasıl olmalı, güzelliği ve karakterinden bahset.

Örnek: Öncelikle farklı tiplerde, karakterlerde güzel kız arkadaşlarımın olmasını istiyorum. Onlarla keyifli zaman geçirmek istiyorum. Eş seçim konusundaki kriterim ise daha yükseklerde diyebilirim. Önce sevgilim olacak insanın beni birçok yönüyle gelecekte evliliğe ikna edebilmesi gerekir. Gelecekteki eşimin güzel, beni görsel olarak tatmin eden, yanıma yakışan biri olmasını isterim.

Bunun yanında da kaliteli bir aile ortamı oluşturabileceğimiz kadar anaç ve karakteri oturmuş bir kişi olmasını istedim. Böylece sağlıklı birbirini destekleyen, kavgasız, huzurlu bir aile ortamı oluşturabilirdik. Bende başarılı bir şekilde bu geminin kaptanı olarak ailem için en iyisini düşünüp, ailemdeki bireylerin güvenini kazanmak, onlarla mutlu bir yaşam sürmek istedim.

#### 7- Kariyerinin nasıl olmasını istersin ?

İnsanların hayatlarındaki en önemli şeylerin başında kariyerleri gelir. Başarılı bir kariyer yaşamda daha iyi imkanlara sahip olmanı sağlar. Sosyal statü ve maddi imkanların getirdiği şeylerden faydalanmaya imkan verir. Kariyerin için 6 ay sonra hangi adımı atmış olmak istiyorsun ? 2 yıl sonra ? 5 yıl sonra ? Kariyerinde neyi başarmak istiyorsun ?

Örnek: 1 İyi bir üniversite bölümü okumak istedim, bunu yaparken de birçok öğrencinin yaptığı gibi yapmaz, bir yandan da çalışır hayatı düşse kalka tecrübe etmek istedim. Film yapımına ve müziğe ilgi duyduğum için bu alanda bir eğitim almak istedim.

Örnek 2: Kariyerimin benim ve ailemin ihtiyaçlarını sorunsuz şekilde karşılayacak nitelikte olmasını isterdim. Aylık maaşım 10bin tl gibi olmalı. Bunun için işletme için iletişim dilini iyi öğrenmek, kendi insan ilişkilerimi kullanarak kendime yeni yollar yaratmak, emeğimle bunları elde etmek isterdim. Her ay belli bir miktar birikim yapmak, bu parayla da farklı girişimler yapmak isterdim.

8- Kimi rol model alırsın ? Bu kişilerde takdir ettiğin nitelikler nelerdir ?

Çevrende senin onları rol model almanı sağlayan, davranışlarıyla saygını kazanan insanlar kimlerdir? Bu insanlardaki hangi özellikler senin gözünde bu insanları değerli hale getiriyor ? Bu insanlardaki hangi özelliklerin sende de olmasını isterdin ?

Örnek: Kendime SAT komandosu Ali Türkşen'i birçok konuda örnek alıyorum. Çünkü Türk Silahlı Kuvvetleri'nin en seçkin askerlerinden biri ve kendini kanıtlamış bir kişi. Bunun yanında hayat hikâyesindeki zorlu koşullarda asla pes etmeyen kişilik yapısı bana

iham veriyor. Buna ek olarak son derece güçlü bir iletişim gücüne sahip ve mütevazı bir insan olması bende saygı uyandırıyor. Dolayısıyla ben de benzer şekilde kendi alanımda başarılı, azimli ve aynı zamanda mütevazı bir yapıda olmak istiyorum.

Yabancı kişilerden de son dönemde Elon Musk'ı çok örnek alıyorum. Çünkü kutunun dışında, alışılmadık, yaratıcı bir düşünce tarzı var. Ve hayal ettiği şeyleri korkmadan eyleme geçirme gücüne, iradesine sahip. Dünya bazen saçmaladığını söylese de bunları umursamıyor bile. Ben de bu özelliklere sahip olmak isterdim.

## **İdeal geleceğinin özeti**

Sanırım yeterince beyin pratiği yaptık ve idealindeki gelecek sene farkı açılardan yaklaşmayı başardık. Sen kendine ek olarak başka sorular da sorabilirsin. Şimdi hepsini bir araya toplama zamanı geldi. Tüm bu soruları göz önünde bulundur, benim sana sormadığım başka sorular varsa kendine sor. Ve tüm bu yazdıklarını

gerçekleşmiş ve şuan içinde yaşıyormuşsun gibi kağıda geçir.

Örnek özet: “Şuan yorucu bir hayata sahibim ama bu temponun içinde olmak bana zevk veriyor. Çünkü hayallerimi gerçekleştirmek için doğru adımları attığımı hissediyorum. Bir yandan her zamanki işime devam ediyorum, şirket içinde eskisine göre daha iyi performans gösteriyorum çünkü şirket içi iletişim ve çevre oluşturma konusunda son 6 aydır iyi yol kat ettim. Sevilen biri olmaya başladım ve bu durum göze çarpıyor. Diğer yandan boş zamanlarımda yönetmenlik-film yapımcılığı alanında kendime yatırım yapıyorum. Birkaç tane kısa film çektik ve işin içine daha fazla girince aslında bu işi neden yapmayı istediğimi daha iyi anladım.

Tabi son zamanlarda baya bir yol almamın nedenlerinden biri de bağımlılıklarımı ve kötü alışkanlıklarımı kontrol altına alabilmemdi. Bunlardan kurtulmak beni tekrar özgür biri yaptı. Artık eve gidince alkolü özlemiyorum bile. İş aralarında da sigara yerine Türk kahvesi içiyorum. Şuan yönetmenlikle alakalı profesyonel bir

eğitim almak için para biriktiriyorum, her şey çok güzel olacak.”

## **Kaçınman gereken geleceğin özeti**

Hayat bizim yaptığımız eylemlere göre pek çok farklı yerlere varabilir. Hayal ettiğimiz yere varmasını istiyorsak buna göre yaşamalıyız. Peki ya, hiç umursamadan yaşarsak ne olur ? Ya da yeterince fedakarlık yapmazsak ? Gel bir de bunu düşünelim...

Eğer hayatının kontrolünü bırakırsan, bir gün kötü koşullar içinde gözlerini açarsın. Adeta yokuş aşağı giden bir kamyon gibi hissedebilirsin. Mesela şuanki kötü alışkanlıklarını kontrol altına alamazsan, hedeflerini belirlemekte çok geç kalırsan nasıl bir hayatın olurdu ? Bu şekilde 5 sene geçirdiğini düşünsene, aynı seviyede kalsan bile aslında bu sürede kendini bu alanlarda geliştirmedığın için kötü bir duruma gelmiş olacaksın. Çevrendeki kötü kararlar almış insanları düşün, hayatlarını başkalarının fikirlerine göre yönlendirmiş insanları düşün. Bu insanın içlerinde yaşadıkları hayal kırıklığını, yaşadıkları öfke patlamalarını,

memnuniyetsizliklerini düşün. Oysa bu insanlar belki de 5 sene önce nasıl farklı yerlerde olmak istiyorlardı. Şimdi bağımlılıklarını bırakamadığını, hatta bunların artarak devam ettiğini, hedeflerine ulaşamayıp vasat kazanımlarla teselli olduğunu düşün. Bu durumda 5 sene sonra ne hissediyor olurdun ? Senden bunu da kağıda dökmeni istiyorum.

Örnek:

“30 yaşını geçtim ve 25 yaşında bırakmayı istediğim bağımlılıklarımın hepsi hayatımdaki yerlerini koruyor. O kadar uğraşmama rağmen tüm bunlardan kurtulamamak benim disiplinsizliğimin ve ahmaklığımın ispatı oldu. Şuan denemekten bile yoruldum ve öğrenilmiş çaresizlik yaşıyorum. Üstelik bu bağımlılıklar bana artık zevk bile vermiyorlar. 5 sene önce pornografiyi terk edip güzel kız arkadaşlarımla doğal ilişkilerin keyfini yaşamak istiyordum ama gerekli adanmışlığı göstermediğim için hayalime geri dönülmez zararlar verdim. Alkol ve sigaradan gene kopamadım ve sanırım bırakamayacağım da. Kendimi sigaranın bir ihtiyaç olduğunu söyleyerek avutuyorum.

Disiplinsizliğim kendini kariyerimde de gösterdi. Korktuğum için, belki de kendimi layık görmediğim için, çevremde de laflarına uyarak yönetmenlik-film yapımcılığı hayalimin peşinden gitmedim. Şuan bulunduğum işte de sürekli sorunlar yaşıyorum ve çok mutsuzum. Ancak ekonomik olarak yerimden kıpırdıyacak halde bile değilim. Morali genelinde bozuk olduğu için sporda bile devamlılık sağlayamıyorum. Oysa spor, dil öğrenme, meslek konusunda ne hayaller kurmuştum. “

Hedeflediğin gelecek ve kaçınman gereken geleceği yazdığında aslında bu dünyada yaşadığın cenneti ve cehennemi yazmış oluyorsun. Gösterdiğin çabaya göre hayatın bu iki uçtan birine yaklaşacak. Artık bu iki olasılık konusunda da farkındalığa sahipsin.

## **Motivasyona neden güvenemeyiz ?**

Motivasyon disiplinli olmak isteyen bir kişi için sıklıkla başvurulacak doğru adres değildir. Motivasyonu seni bir

süre ileriye doğru itekleyen anlık bir dürtüye benzetebilirim. Motivasyon bir şeye karşı anlık olarak hissettiğin kısa süreli bir heyecan dalgası gibidir. Ancak yaşamımıza şöyle bir bakarsak bu heyecanı hissetmemiz mümkün olmadan yapmamız gereken tonla şey olduğunu görürüz. Uzun çalışma saatlerinde bu heyecanı muhafaza etmek zordur. Bu durumda anlık parlayıp sönecek bir motivasyona güvenemeyiz. Motivasyonu zaman zaman bize gaz veren kaypak bir arkadaşına benzetebiliriz, en ihtiyaç duyduğumuz zamanlarda yanımızda bulunmaz.

Bu yüzden mantıklı olan motivasyon yerine disipline sarılmandır. Çünkü motivasyon saman alevi gibiyken, disiplin bir aracın motoruna düzenli olarak pompalanan ve pistonları harekete geçiren benzin gibidir. Disiplini sağlayıp, buna ek olarak da iyi belirlenmiş hedefin verdiği anlam duygusuyla sıkıcı eylemleri bile keyifle yerine getirebilirsin.

## **Disiplin ne zaman oturur ?**

Yeni bir alışkanlığın oturması için 21 güne ihtiyaç vardır. Ancak yapılan son araştırma gösteriyor ki bu gün

sayısı kişiden kişiye göre fazlaca değişiyor. Ancak ortalama süre olarak 66 günde belirlenmiş durumda. Ortalama 66 günde bir insanın davranışları artık otomatikleşiyor ve düşünmeden yapılmaya başlanıyor. Alışkanlığın hızlıca oturması durumunda bu sayı en az 18 gün, en çok da 254 güne kadar uzayabiliyor.

## **Gerçek motivasyon nedir ?**

12 bin mutlu çalışan arasında bir araştırma yapılıyor. İlk bakışta mutlu bir çalışını işine bağlayan şeyin para olduğunu düşünürüz. Ancak yapılan deneyde bu çalışanları asıl motive eden şeyin paradan daha ziyade “anamlı bir hedefe yönelik sürekli ilerleme hissiyatı” olduğu anlaşılmış. Yani ay sonunda ellerine geçecek paradan daha çok bu insanları motive eden şey, kendilerini gerçekleştirme yolunda, sürekli olarak gelişebiliyor ve kişisel büyüme sağlayabiliyor olma hissiyatıymış.

Bu insanların para kazanmaları tabi ki önemliydi ve bu onlar için önemli bir motivasyon ancak onları işlerine asıl

bağlayan şey para değil kendi gelişimlerinde yol katedebilmeleri, kariyer hedefleri için ilerlemede oldukları hissiyatıydı.

---

*En büyük motivasyon kaynağı para  
değil, materyal değil, kişisel büyüme  
hissiyatıdır!*

---

Buradan anlaşılması gereken şudur ki anlamlı olan materyal dünyasına ait olan para insanı bir yere kadar motive etse de, asıl motive edici olanın kişinin kendi için anlamlı olan yolda sarf ettiği çabaya geri dönüş alabilmesi ve kendi potansiyelini açığa çıkarttığını hissetmesidir. (Para kazanmak ben de dahil bir çok insan için her zaman önemli bir hedef olmuştur, bunun tersini söylemiyorum. Ancak miras kalan bir para ile kişinin kendi becerisiyle kazandığı paranın normal bir insana vereceği hissiyat ve tatmin çok farklı olacaktır. “Çok para kazanmayı becermek” de potansiyelini kullanarak başarabileceğin bir şeydir.)

Kitabın başında bahsettiğim Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinin tepesinde “kendini gerçekleştirme basamağını tekrar hatırlarsak, burada sözü geçen 12bin mutlu çalışanın o basamağa doğru ilerlediklerini hissettikleri için tatmin olmuş hissettiklerini anlayabiliriz.

## **Çalışmanı düzgün planla**

Hedefini bulduktan sonra bu hedefe yönelik yapacağın çalışmaları günlük olarak planlamalısın. Mesela işinde kullanacağın bir bilgisayar programı öğrenmek istiyorsan, bilgisayarını açtığında ekrana boş bir şekilde bakıyorsan bu planlamada bir hata olduğunu gösterir.

Bunun planlamasını ben olsam şu şekilde yapardım :

Birinci basamak: Programın ne işe yaradığını ve o programı öğrenince neler yapabileceğim konusunda ön bilgi toplamak

İkinci basamak: Programla alakalı ücretli-ücretsiz birkaç eğitim bulup izlemek, izlerken de minik uygulamalar yapma.

---

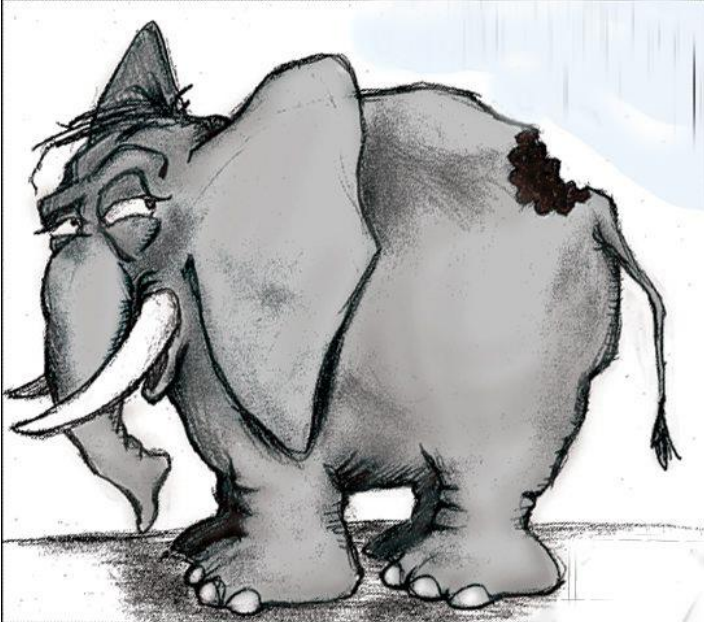
*Bir ağacı kesmek için 6 saatim varsa ilk  
4 saati baltamı bilemek için harcarım! -  
Abraham Lincoln*

---

Üçüncü basamak: Basit uygulamalar yapmak

Dördüncü basamak: Daha karmaşık ve yaratıcı uygulamalar yapmak

Bu şekilde zorlu öğrenme görevini parçalara ayırmış olursun. Aksi halde hedef gözüne çok uzakta, çok belirsiz ve çok büyük görünür. Sonuç olarak bir fili bir anda yemeye çalışmamalısın. Ara noktalar belirle, bu fili zaman içinde parça parça bitirmeni sağlar.



Fiziksel beceri gerektiren bir şey üzerinde çalışıyorsan pratik yapmadan önce doğru teknikle çalıştığından emin olmalısın. Yanlış tekniği öğrenmen pratik yapmanı boşa çıkartacaktır.

---

*“Eğer tekniğiniz yanlışsa, çok çalışırsanız bile, en iyi olasılıkla ‘yanlış şut atmayı çok iyi başaran’ bir oyuncu olursunuz” Michael Jordan*

---

Yanlış oturtulmuş bir tekniği düzeltmek, bir tekniği sıfırdan öğrenmekten çok daha uzun zaman alır. Mesela erkekler kadınlara karşı nasıl davranmaları gerektiği gibi bilgileri feminist medyadan ve toplumsal söylemlerden mavi hap mantığıyla öğrendikleri için, yanlış oturttukları tekniklerini kırmızı hapi öğrenseler bile yıllarca uğraşarak düzeltmek zorunda kalıyorlar.

Şimdi gelelim disiplinimizi korumamızı sağlayacak, kendimizi sabote etmemizi engelleyecek ve bizi mümkün olduğunda rotada tutacak yöntemleri incelemeye:

## **Kendini olduğundan daha az iradeli olarak kabul et**

Yapılan bir araştırmaya göre insanlar her zaman kendilerini olduklarından daha iradeli olarak görme eğilimindedirler. Kendini olduğundan daha iradeli gören bir insanın kendini riskli bir duruma daha fazla sokacağı açık bir durumdur.

Aynı şey irade konusunda olduğu gibi, zeka, yetenek, bilgi gibi birçok konu için de geçerlidir. İnsanlarda kendilerini olduklarından daha yetkin görmelerine neden olan bu durum araştırılmış. Ve araştırmacılar bu durumun varlığını ispat ederek Nobel ödülü kazanmışlardır. Bu duruma da Dunning Kruger etkisi adını vermişler.

Dunning Kruger etkisine göre eğer bir kişide bir yetkinliğin (irade, zeka, yetenek, bilgi vs.) eksikliği varsa, kişi kendinde bu şeyin ne kadar eksik olduğunu sağlıklı bir şekilde değerlendiremez. Ve hep gerçekte olandan çok daha fazlasına sahip olduğunu düşünür. Ne zamanki hayatta kendini o alanda geliştirip geçmişe bakar, o zaman eskiden ne kadar da o konuda eksik olduğunu algılayabilir.

Okulda sınava düzgün çalışmayan öğrencilerin kaç bekledikleri sorulduğunda genelde alacaklarından daha yüksek bir not beklediklerini söylemeleri, ancak çalışkan ve sınava hazırlıklı girmiş öğrencilerin normalde alacaklarından daha düşük bir not beklediklerini söylemeleri Dunning Kruger etkisinin eseridir.

Dunning Kruger etkisi şuanki irade seviyen konusunda seni yanıltmaya neden olabilir. Peki, iradeni gerçekte olduğundan daha yüksek algılasan neler olur sence ? Gevşersin, sana disiplinini bozdurabilecek dürtüleri ciddiye almazsın. Belki iraden çoktan tükenmiş olur ama sen bunun farkına bile varamayabilirsin. Ve en önemlisi kendini gereksiz yere disiplinini bozabilecek riskli durumlara maruz kalırsın. Bu kendine çok güvenen bir şoförün riskli araba kullanması gibidir. Belki gerçekten yeteneklidir ama kendini daha az yetenekli olarak düşünseydi bu risklere girmez kaza da geçirmezdi.

Mesela diyet yapıyorsan ama aynı zamanda buzdolabında dondurma saklıyorsan, belki de kendine fazla güveniyorsun ve riske giriyorsun demektir. Kendini

iradeli gören bir kumarbaz kumarhaneye girdiğinde kumar oynamayacağına emin olabilir ama sonra kendini rulet masasında bulabilir. O dondurma da bir süre sonra buzdolabında değil midende olacak olabilir. O yüzden kendini her zaman olduğundan daha az iradeli kabul et ve ona göre davran.

## **10-10-10 kuralını uygula**

Eğer disiplinli olmayı kötü bir alışkanlığı bırakmak için kullanıyorsan 10-10-10 yöntemi çok etkilidir. Mesela diyetini bozmak istemiyorsun ya da uzun bir süre sonra sigara krizin geldi diyelim. Kriz önce vücudunda bir takım reaksiyonlar oluşturur, eğer vücudunu dinlersen bunu vücudunun çeşitli bölgelerinde hissedersen. Beynin karıncalanıyor gibi olabilir, kolların uyuşuyor gibi olabilir, göğsünde heyecanlı bir duygu hissedebilirsin. Bunlar o an gelen dürtünün vücudunda sana hissettirdikleridir. O an bu dürtü seni kısa vadeli tatmin etme odaklı düşünmek konusunda ikna etmeye çalışıyordur. O an yapman gereken bu dürtüye teslim olmamak ve olayı biraz rasyonelleştirmektir. O an kendine şu soruları sor :

Tatlıyı yedikten, sigarayı içtikten vs. 10 dakika sonra ne hissedeceğim ?

Tatlıyı yedikten, sigarayı içtikten vs. 10 saat sonra ne hissedeceğim ?

Tatlıyı yedikten, sigarayı içtikten vs. 10 gün sonra ne hissedeceğim ?

Böylece hareketinin uzun vadeli sonuçlarını gözünün önüne getirebileceksin. Dürtünün anlık olarak seni körleştiren yoğun duygusundan uzaklaşıp biraz daha geniş perspektiften bakma fırsatı yakalayabileceksin.

Peki, neden bunu dakika-saat-gün aralığında yapman gerektiğini söyledim ? Çünkü bu aralıkta düşünmen kısa süreli bir zevkin nasıl daha kalıcı kötü sonuçları olduğunu sana hatırlatır. 10 dakika sonra o zevkten eser kalmayacak, tatlının tadını artık alamayacaksın, sigaranın dinginleştirme duygusu da olmayacak anca pişmanlık duygusu, hedefine varamamış olmanın duygusu seninle beraber kalacak. Kendini iradesizlikle suçlayarak pişmanlık duyacağın bir sürece gireceksin.

## 10 dakika bekleme kuralını uygula

Aynı şekilde kötü bir alışkanlığı terk etme sırasında, hayatına zarar veren bu kötü alışkanlık konusunda kendini henüz disipline edemediyse bu kural da işine yarayacaktır. Eğer dürtüler seni çok bunaltıyorsa, irade gücün tükendiye ve artık o tatlıyı yiyeceksen, o sigarayı içeceksen ya da spora gitmekten vazgeçeceksen kendine şöyle söyle: Bunu yapmadan önce 10 dakika bekleyeceğim ve sonrasında hala yapmak istiyorsam yapacağım !

Bu çok önem arz eden bir kendinle konuşmadır. Çünkü bildiğin gibi anlık istekler o an çok güçlü gelse de, çok gelip geçicidirler. “Bu 10 dakikanın sonunda hala güçlü istek duyuyorsam bu tatlıyı yiyeceğim” demek senin için son bir kurtarıcı katman olabilir. Çünkü bu 10 dakika dürtüsel davrandığın o anda beyninin etrafını kaplayan sis bulutunun arasından sana rasyonelliğe bakan minik bir pencere açacaktır. Bu 10 dakikada zihnin başka şeylere odaklanacak ve büyük ihtimalle süre bittiğinde o şeyi artık o kadar da arzulamadığını hissedeceksin.

## Hesap sorulabilir ol

İnsan kendi hareketlerinin başka biri tarafından gözleniyor olduğunu bilirse sınırların dışına çıkarken iki kere düşünür. Disiplinli olmak istediğin konuda bir arkadaşından seni bu konuda takip etmesini rica et.

Böylece üzerinde sosyal baskı hissedersin. Artık hesap verdiğin bir kişi olduğu için iradesizliğinden daha fazla utanacaksın demektir. Hatta ortaya belli bir para koyabilir ve her disiplin sınırlarının dışına çıktığında bu miktar para arkadaşının olur. Böylece maddi olarak kayıp yaşamamanın acısı seni rotada tutacak bir güce dönüşebilir.

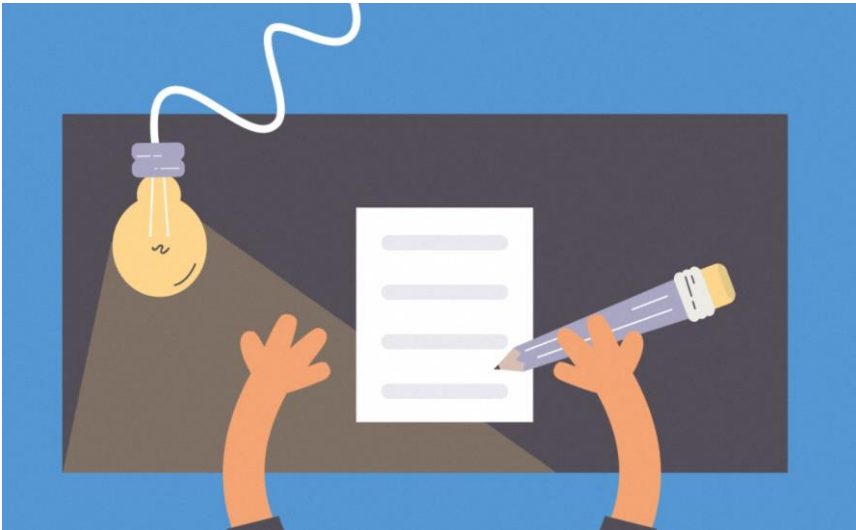
## Kayıt tut

Eğer arkadaşına hesap vermek istemiyorsan ya da çevrende güvenebileceğin bir arkadaşın yoksa, kendine vereceğin hesabı daha sistematik hale getirmelisin. Bunun için bir defter al ve her gün edinmek istediğin yeni davranışla alakalı ya da bırakmak istediğin eski

davranışlarla alakalı yaşadığın şeyleri, ilerlemeni, duygularını buraya yaz.

Böylece ilerlemenin, gelişmenin gözle görülebilir kanıtları elinde bulunacak. Özellikle yavaş ilerleme insan gözünden sıklıkla kaçır. Bu yavaş ilerlemeleri ancak geçmiş kayıtlara baktığında fark edebilirsin.

Her günün tarihini atıp yazıyı kısa tutmaya özen göster. Burada dijital kayıt tutmanı tavsiye etmiyorum, fiziksel olarak deftere tutacağın kayıtlar beynini işin içine daha fazla sokacaktır. Ve bu alışkanlık uğruna ne kadar uzun süredir emek harcadığının daha iyi farkına varmanı sağlayacaktır.



## **Sosyal medya kullanımı gözden geçir**

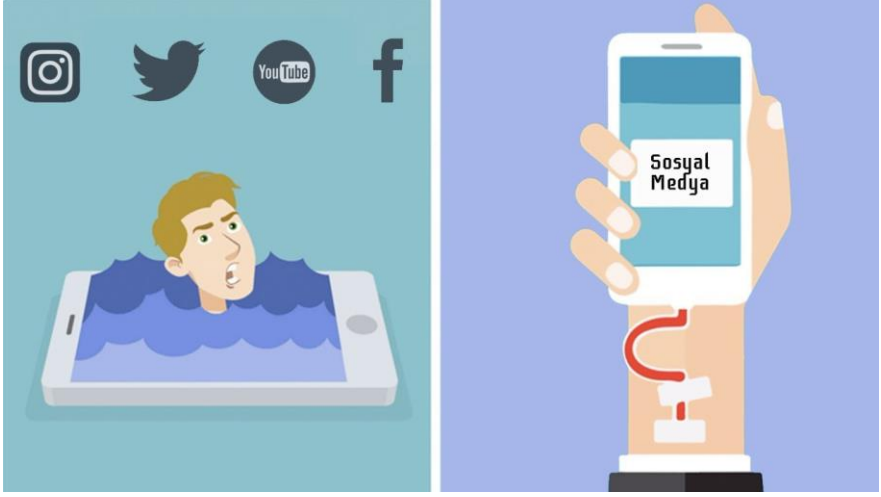
İlk bakışta disiplinli olmak ile sosyal medya kullanımı arasında bir bağlantı yokmuş gibi görünüyor ama sosyal medya kullanımı insanları dürtüsel davranmaya alıştırıyor ve dikkat süremizi ciddi bir şekilde kısaltıyor. Dikkat süresi kısa bir adamın disiplinli olması mucizelere kalmış demektir. Odaklanma becerisiyle disiplin korelasyonlu olarak ilerlerler.

Sürekli ilgi çekici, yeni içerik bombardımanına tutulduğumuz (derin bir şekilde odaklanıp çalışırken bile rahat değiliz) için artık eskisinden çok daha fazla odaklanma sorunu yaşıyoruz. Gün içinde önemli bir şey yaparken defalarca telefonunu kontrol etmenden bahsediyorum. Eğer telefonunu bu kadar sık kontrol etmeye direnirsen bu sefer de sanki bir şey kaçırmıyormuşsun hissiyatı yaşamandan bahsediyorum. Bu noktadan sonra sen telefonu değil, telefon seni kullanır duruma geçiyor maalesef.

Aslında insanların bu hale gelmesi bilinçli olarak istenilen bir sonuç. Yoğun “dikkat mühendisliği” çalışmaları sonrasında insanların sosyal medya araçlarına nasıl daha bağımlı hale getirilebileceği dikkatle hesaplanmış durumdadır. Ve tüm bu sosyal medya araçları bu hesaplamalara göre tasarlanmış durumda. Çünkü sen gün içinde sosyal medya hesabına kaç kere bakarsan, büyük şirketler sana o kadar fazla reklam gösterme şansına sahip oluyorlar. Gösterdikleri reklam başına da para aldıklarını düşünürsen bu çok karlı bir iş. Bu zincirdeki en umursanmayan ve zararlı çıkan kişi de dikkatini, odaklanma becerini yitiren, zamanını yitiren sen oluyorsun. Sosyal medya hesaplarının ana amacının elimizde tuttuğumuz cihazlar vasıtasıyla insanları demografi, cinsiyet, yaş gibi kriterlere göre sınıflayarak daha hedefli pazarlama yapmayı sağlayan birer reklam panosu olduğunu unutma.

Dürtüsel davranmak (mantıksal düşünmeden, kısa vadeli düşünerek o an zihnimizin yapmamızı şiddetle arzu ettiği şeye yönelmek) disiplin konusunda asla kabul edemeyeceğimiz bir durumdur. Dolayısıyla bu alandaki

kontROLSÜZ kullanımın yaptığıın (birçok insan maalesef bu durumda) diğer her şeyi olumsuz etkileyecektir.



## Ödül ver

Bir oyunda oyuncuyu teşvik etmek için ara noktalarda oyuncunun çeşitli ödülleri, kupalar, rozetler kazanmasına fırsat verilir. Aynı yöntemi duolingo gibi telefonda ingilizce öğreten programlar da kullanıyor. Böylece kısa vadede rozet kazanmayı hedefleyerek canın sıkıntısını en az şekilde yaşayarak ingilizce öğrenmeyi ya da oyunu devam ettirmeyi sağlayabiliyorsun.

Senin de hedeflerinde ilerlerken kendine bu ara ödülleri vermen gereklidir. Tabi en büyük ödül hedefine varman olacak ama ara noktalarda vereceğin ödüller seni daha hızlı ilerlemeye teşvik eder. Çünkü her bir küçük ödül beynine ödül hormonu olan dopamin salgılatır. Aksi halde hedefi çok uzakta gördüğünde ilerleyemiyorum hissiyatına kapılabilirsin.

Mesela bir kıyafet almak istiyorsun diyelim, o kıyafeti şuan gidip alma. Eğer 30 gün düzenli spora devam edersem alacağım diye düşün. Sigara 1 ay içmezsem güzel bir ayakkabı alacağım ya da her 3 saat ders çalıştığımda 1 bölüm dizi izleyeceğim diye düşün.

## **Rol model al**

Her kuş kendi türüyle uçar. Bana arkadaşını söyle sana kim olduğunu söyleyeyim gibi lafları duymuşsundur, bunlar kültürümüzde taşı gediğine koyan türde laflardır. Çevrende tembel ve gelişigüzel yaşayan insanlarla çevriliyken sabah erkek kalkıp işe koyulman bile psikolojik olarak anormal bir şey yapıyormuş gibi hissettirebilir. Bana deli derler diye bile düşünebilirsin.

Halbuki vizyonlu insanlarla çevriliysen sabah erken kalkıp işine koyulmaman sana kötü, utanılacak bir davranış olarak gelecektir. Çünkü insan çok gördüğü şeyi kafasında normalleştirir. Bu mantıkla, şu laf boşa söylenmemiştir.

---

*Dünyanın en zeki insanı da olsanız,  
bulunduğunuz ortam vasat ve vasatın  
altındaki kimselerden ibaret ise,  
düzeyinizi koruma imkanınız yoktur.  
"Hepimiz, beraber en çok zaman  
geçirdiğimiz beş kişinin ortalamasıyız!"  
Jim Rohn*

---

Çevren disiplinden yoksun, amaçsız insanlarla doluysa sen de zamanla onların seviyesine geleceksin. Mesela şuan ki mavi hıplı erkeğın çevresi ergenliğinde kırmızı hıplı arkadaşlarıyla çevrili olsaydı, zamanla onun düşünceleri de bu minvalde evrilirdi. Sonuç olarak kendine çekidüzen verebilirdi.

Bir erkeğin çevresi feminizmin zehirlediği erkeklerle çevriliyse bu erkek bir yerden sonra bilinçaltına laf anlatamaz seviyeye gelebilir. Yeni tanıştığın bir kıza hediyeler almamayı defalarca okumuş olsan bile kendi çevrende gördüğün davranış modeli tam tersi ise içindeki bu yöndeki oluşacak güçlü dürtüyü bastırman daha fazla enerji sarf etmene neden olacak.

## **Suçuna bahane üretme**

Yaptığımız negatif davranışa karşı her zaman bir bahanemiz ya da buna neden olan bizden bir başka suçlu mevcuttur.

Neden 3 aydır kız arkadaş yapamadın? Çünkü kızlarla tanışmaya çalışsaydın yanlış anlayabilirlerdi, çünkü ailen seni girişken yetiştirmedi vs. Hayır! Çünkü kendini geliştirmeye kapalıydın, çünkü bu sorununu çözmek için yeterince zaman harcamadın, riske girmekten korktun. Bebek gibi ağladın ve disiplinle bu konunun üzerine gitmedin.

Suçu başkalarının üzerine atıp kendi kabahatini hafifletirsen kendi kusurlarını rasyonalize etmiş ve aklamış oluyorsun. Kendi koçun olup, bu gibi durumlarda kendini aşman için desteklemelisin.

Düpedüz beceremediğin şeyler için başkalarını suçlamanın modası artık geçti. Ve eski moda kalırsan hayatın boyunca başarısız olacaksın.

Şuana kadar ne başarısızlık yaşadıysan düpedüz beceremedin işte. Bahane yok çünkü bahaneler bahaneleri doğurur. Disiplinden taviz de yepyeni bir tavizi doğuracaktır. Kararlılıkla başladığın bu yolda yaptığın şeyi ciddiyetsizleştirecektir.

---

*Hayat çok kolay, zor olan yolu  
seçebiliyorsan eğer!*

---

Kızlarla tanışırken hiçbir zaman yeterince yakışıklı hissetmeyeceksin, hiçbir zaman kendine sonsuz güvenmeyeceksin, hiçbir zaman ne diyeceğini tam olarak bilemeyeceksin, hiçbir zaman reddedilmeyeceğine emin olamayacaksın. Spora başlamak için hiçbir zaman doğru zamanın şuan olduğunu hissetmeyeceksin,

yorgunlukların bitmeyecek, dışarıdaki hava spor salonuna gitmen için çoğu zaman aklını çekecek denli güzel olacak. Disiplin istiyorsan, rutinini uygulamalı, at gözlüğü takmalı ve gene de yapmalısın.

## **Minimalist davran**

Çevremizde o kadar gereksiz eşya, düşünce ve insan var ki, bu yüzden asıl önemli olanlara odaklanamıyoruz. Böyle olunca da bu gereksiz kaynaklardan gelen gereksiz sinyaller kafanda bilgi çöplüğü oluşturuyor. Asıl önemli olan şeylere zaman kalmıyor. Çok çalışır gibi görünüp hiçbir şey yapamıyorsun. Konu disiplinse bu gereksiz şeylerden kurtulman büyük önem arz ediyor.

İlk olarak çalışma ortamını düzenli tutmalısın. İşe yaramayan şeylerin hepsini çalışma ortamından yok et. Bu sana zihinsel bir düzen hissiyatı sağlayacak ve odaklanmana fayda sağlayacaktır. Zaten o gereksiz şeylerin çoğunu sırf beynin dopamin salgılasın ve seni uyuştursun diye aldın. Bu uyaranlar ne kadar azalırsa karar verme, odaklanma gücün artacak.

---

## *Az aslında çoktur!*

---

Facebook'un kurucu Mark Zuckerberg'in neden hep aynı tişört ve kıyafetleri giydiğini duydun mu ? Kendi söylediğine göre Mark gün içinde o kadar fazla karar almak zorunda kalıyor ki bu psikolojide “karar yorgunluğu” olarak adlandırılan durumdan muzdarip olmasına neden oluyor. Karar yorgunluğu, gün içinde çok fazla karar almak zorunda olan insanların beyinlerinin bu rasyonellikten yorulup bir yerden sonra kötü kararlar vermeye başlamaları anlamına gelmektedir.

Dolayısıyla sabah kalkınca daha önceden onlarca aynısından satın almış olduğu kıyafetleri hiç düşünmeden giyivermek asıl karar vermesi gereken meseleler için daha berrak bir zihne sahip olmasını sağlıyormuş. Yani sabah yapmak zorunda olduğu basit seçimlerin bile bu gücünden çaldığını fark etmiş. Bunu uygulayan sadece Mark Zuckerberg değil, birçok ceo ve başarılı kişi de benzer yöntemler uyguluyor. Bu kadar abartmana gerek yok ama eşya, düşünce ve insan kalabalığından biraz kurtulsan kesinlikle daha berrak bir zihne kavuşursun.

Berrak bir zihinle odaklanmak ve iradeli olmak her zaman daha kolaydır.



## Organizasyon

Ofisini, evini, arabanı, masa üstünü, odanı, çekmecelerini, e-maillerini vs. temiz ve derli toplu tut. Hayatınızdaki her şeyi organize et. Masaüstünün, odanın veya bilgisayarının ne durumda olduğu, zihninizin ne durumda olduğu ile birebir bağlantılıdır.

Evinin, odanın, çekmecelerinin, e-mail hesabının vs. ne durumda oldukları, zihninin ne durumda olduğunun güvenilir bir göstergesidir. Eğer hayatındaki her şeyi organize eder, temizler ve fazlalıklardan kurtulursan, hem daha iyi bir ortamda yaşarsın hem de bu temizlik ve çeki düzen, zihnine de çeki düzen verir.

## **Odanı Topla**

Eşya biriktiren birini düşün. Evinde belki on binlerce şey vardır. Belki yüzlerce kutu vardır ve kutulardan birini açınca içinde kalemler, eski ayakkabılar, tabaklar, bozuk paralar, bir sürü toz ve belki de bir fare ölüsü vardır. Evde kutu üstünde kutu üstünde kutu vardır. Tam bir kaos!

Kaos! Düzen yok. Sadece kaos var! Sen de doğal olarak şunu düşünürsün: sadece evi mi bu durumda yoksa kendi varlığı ve zihni mi? Cevap şu: bunlar arasında bir ayrım yok. Hiçbir ayrım yok! Yani şunu söyleyebilirim: eğer zihnini düzene sokmak istiyorsan, buna odanı düzene sokarak başlayabilirsin.

Gidip yatağının altını temizle ve yatağını topla. Masanın üstündeki kağıtları topla. Ve düşün, tam olarak neyi topluyorsun? Neyi organize ediyorsun?

Nesnel dünyayı mı organize ediyorsun yoksa “varlık alanını” mı? Nesnel dünyayı mı organize ediyorsun yoksa “zihnini” mi?

Odanı topla fikrini seviyorum zira bunu hemen yapabilirsin.

Yaşadığın yere git ve oturup düşün. Önündeki yarım saat boyunca burayı daha iyi bir yer yapmak için çalışacağım.

Bunun için ne yapabilirim? Bunu sor!

Ve kafanda bir sürü fikir belirmeye başlayacak. Zira zihnin garip bir şey. Eğer ona bir hedef, samimi ve gerçek bir hedef verirsen, zihnin dünyanın o hedef etrafında yeniden şekillendirir.

Aslında görme duyumuz tam olarak böyle çalışıyor. Zihnine bir iş verdiğinizde bu hedef konusunda samimi olmalısın.

Bu nedenle düşünce ve duygularını toparlamalısın ve bunları vücudunuzda hissetmelisin ki tutarlı bir şekilde hareket edebilesin. Aksi halde düzensiz bir çevrede yaşarken zihninin düzene ve disipline girdiğini kendine inandıramazsın. Hedefin hakkında samimi olmalısın ama

bir kere hedefini belirledin mi, dünya o hedefinin etrafında yeniden şekillenir.

Evi toplamak aynı zamanda bir çeşit meditasyondur da. Ev hanımları sürekli evi toplar ve temizlerler. Bazen onlara bu konuda abarttıkları söylenebilir. Ancak bu kişiler genelde çok fazla evde kapalı kaldıklarından bu durum psikolojileri üzerinde negatif bir etki yapmıştır ve evi topladıkça bozulan, dağınık halde olan zihin düzene girer ve psikolojilerini olumlu yönde düzeltmeye etkisi olur.

## **Kendi rutinlerini oluştur**

Bir hedef için yola çıktığında, belli rutinler oluşturur ve belli süre sonra ise onları neden yaptığını bile unutarak uygulamaya devam ettiğinde rutinin oturmuş demektir. Bu rutinlerin sorgulanmadan yapılması her gün hedefe doğru atacağın adımı garanti eder. Beynimiz doğası gereği gerekli gereksiz her şeyi sorgular ve bize en kötü sonuçları gösterir.

Bir şeyin rutinin haline gelmesi, haftalardır emek gösterdiğin bir şeyin sabah kalktığında sana tamamen

önemsiz gelmesi, hedefini bırakman ya da çalışmaya devam etmen arasındaki ince çizgidir.

---

*“Amatörler oturur ve ilham beklerler,  
bizlerse sabah kalkarız ve işimizi  
yapmaya koyuluruz !”*

*Stephan King - Korku Gerilim Türünde  
En Çok Satan Roman Yazarı*

---

Disiplin; ortada hiç ya da az motivasyon olsa bile, gerektiğinde at gözlüğü takıp işine bakmaktır. Bu ısrar hayatta önemli şeyleri başarmanın anahtarıdır. Öncesinde plan yapılmıştır ve bu yoldan gidilecektir. Dikkat dağıtıcılar görmezden gelinecektir. Başarmak için kimsenin seni pohpohlamasına, çalışırken her gün heyecanlı, mutlu hissetmene gerek yoktur. Oturur, sorgulamaz ve işini yapmaya devam edersin.



Ben de zamanında kızlarla iletişim konusunda kendimi geliştirirken özellikle sağda solda şans eseri gördüğüm, tanımadığım kızlarla tanışma işine merak salmıştım. Çünkü bu kızları şans eseri ilk kez görüyordum ve o anı kaçırdıktan sonra bir daha göremeyeceğimi de biliyordum. Eğer bu beceriyi iyi bir şekilde öğrenebilirim elimin altında her zaman fazlaca kız

olacağını ve yeni kızlarla kolayca tanışabilmenin harika bir şey olduğunu düşünmüştüm.

Ben de aynı mantığı uyguladım. Gerekğinde at gözlüğü taktım, çünkü ilk başta rasyonel olarak düşünüp aldığım karara bağlı kalırsam sonunda iyi bir duruma geleceğime inanıyordum. Aldığım bu kararı sorgulamamaya çalışarak denemeler yaptığım uzun saatler geçirdim. Ve sonunda çok fazla uğraş vererek bu beceriyi iyi bir şekilde öğrendim. Bu becerimin tamamen oturması için seneler geçmesi ve yaklaşık 5000 kızla konuşmam gerekmişti. (Bu hikayemi ve sistemimi diğer kitabımda uzun uzun anlattım.)

## **Kendi dürtünü tanı**

Birçok erkek binbir emekle kendilerini disipline edip oluşturdukları rutinlerini, bünyelerinde bu düzeni bozmaları için güçlü istek uyandıran dürtülerini iyi bir şekilde tanımadıkları için kaybederler. Gelen bu dürtüyü genelde heyecanla stresin karışımı rahatsız edici, konforunu bozan bir duygu gibi hissedersin. Özellikle kafanda, göğsünde, kollarında karıncalanmaya, uyuşmaya benzer güçlü bir duygu oluşabilir. Bu duygu

disiplinli olmanı bırakmanı, artık devam etmemeni ve biraz rahatlamanı söyler. Yapman gereken gelen bu hissiyatı iyi tanımadır. Çünkü genellikle benzer şekillerde kendini sana hissettirecektir. Bu hissiyatı tanıdığında ona durup biraz uzaktan bakma ve objektif bir değerlendirme yapma şansı yakalarsın. Bir koltuğa otur ve bu dürtüye odaklanmaya çalış ve onun vücudundaki etkilerini izle. Mucizevi şekilde kısa bir süre sonra dürtünün form değiştirdiğini ve vücudundan çıkıp gittiğini fark edeceksin. Ona karşı direnç oluşturmamış ve direnç oluşturmadığın için de geçip gitmesine izin vermiş olacaksın. O dürtü başka bir zaman tekrar geldiğindeyse ona sanki vücuduna konan bir sinek gibi muamele edebilecek, onu kovalayabileceksin.

Aynı zamanda gelen bu dürtüye bir isim vermek ve onu görselleştirmek de çok işine yarar. Bu görsel şekli bozuk, komik ve şapşal bir şey olsun. Böylelikle dürtü geldiğinde kafanda onu muhatap alabilir, daha iyi müdahalede bulunabilirsin.



Sana rahatsızlık eden dürtüne bir cisim vererek, onu somutlaştırdıktan sonra, artık o daha ele avuca gelen belli bir şey olacak. Onu azarlayabilir, pataklayabilir, kontrol altında tutabilirsin.

### **Disiplinini bozacak şeyler karşı bir planın olsun**

Gelen dürtüye karşı yapacaklarını önceden düşün ve planla. Bu tıpkı savaşa önceden hazırlanmış, zırhını, silahlarını kuşanmış bir asker gibi olmanı sağlar. Bu konuda kendi işe yarayan rutinini oluşturabilirsin. Ben bu noktada soğuk duşu tavsiye ediyorum. Soğuk duş

kendine yapabileceğin en konforsuz şeylerden biridir, bu sebeple de bu kadar etkili bir araçtır. Beynin bırakmak istediğin zararlı eylemlere karşı aşerdiğinde birkaç dakikalık soğuk duş beynini adeta kulağından tuttuğu gibi hizaya getirir. Odağın birden değişmiş olur. Böylece disiplinini bozduracak bir eyleme girmeden kurtulmuş olursun.

Soğuk duşu acil durumlarda kullanmanın yanı sıra, istersen günlük rutininin bir parçası haline de getirebilirsin. Bunu şu sebepten tavsiye ediyorum. Kendi konfor alanımızın dışına çıkıp yapmak istediğimiz şeyler bize hep konforsuz hissettiren şeylerdir ve soğuk duşta fazlasıyla konforsuz bir şeydir. Dolayısıyla her seferinde bu konforsuzluğa bünyeni alıştırmış olursun.

Ünlü bir şirketin ceo'sundan şunu duymuştum: “Her sabah soğuk duş alıyorum çünkü sabah böylesine zor bir şeyi başarabilirsem, gün içinde diğer her şeyi de başarabileceğime emin olmuş oluyorum !”

Soğuk duş seni konforsuzluğa alıştırtıyor, bir ev kedisi gibi mayışmışken, atılgan bir ruh haline sokuyor. O kadar rahatsız bir şey ki bunu yaparsan diğer şeyleri çok daha kolay yapma gücünü kendinde buluyorsun. Soğuk

duş kendine yapacağın bir irade gösterisi olabilir. İlk başta zor gelecektir ama zamanla alışacaksın ve bir süre sonra korkmadan soğuk vanasını sonuna kadar açabileceksin :=)

Soğuk duşu iki türlü yapabilirsin. İlki biraz daha kolay. Önce sıcak suyla başlarsın ve duşunun bitmesine sonra birkaç dakika kala soğuk vanasını yavaş yavaş açarak tam soğuk suyla duş alırsın. Ya da daha zor olan versiyonu olan direk soğuk duşun altına girebilirsin.

Yaratıcılığını kullanarak kendi iradenin iyice zorlandığı anlarda hava almaya dışarı çıkabilir ya da şınav - mekik tarzı şeyler yapıp odağını değiştirmeyi deneyebilirsin.

---

*Disiplinsiz bir kral, lüksten başka bir  
şeye sahip olmayan zayıf bir adamdan  
ibarettir!*

---

Kitabın başlarında bahsettiğim örneğe geri dönmek istiyorum. Hatırlıyorsan diyet yapıyordun ve birinin sana ikinci kez uzattığı çikolataya hayır diyememiştin. Özellikle aç olduğun zamanlarda irade gücün zayıflamaya başlar, bu durumu öngörerek bu gibi baştan çıkarıcılara karşı kullanmak üzere mesela yanında

atıştırmalık kuru meyve taşırsan ve teklif geldiğinde onu yersen bir dürtüyü ilk başta geçiştirmiş olurdun. Bunlar seçtiğin hedefe özel olarak yapman gereken hazırlıklardır. Hedef değiştikçe bu önlemler de değişir.

Mesela spora gidiyorsun diyelim. Her seferinde evden hazırlanıp çıkmak seni zorluyorsa, spor çantayı önceden hazırlarsan, direk sırtına takıp çıkman kolay olur. Böylece disiplinle oluşturduğun rutinine sadık kalman kolaylaşır.

Bir kızla konuşmak istedin ama konuşmamak için bahane üretiyorsun diyelim. Her gün 1 tane kızla konuşmayı hedef koyarsan, bu sana ekstra motivasyon sağlayacaktır. En azından gidip normal bir şey sormaya kendini ikna edebilir olacaksın.

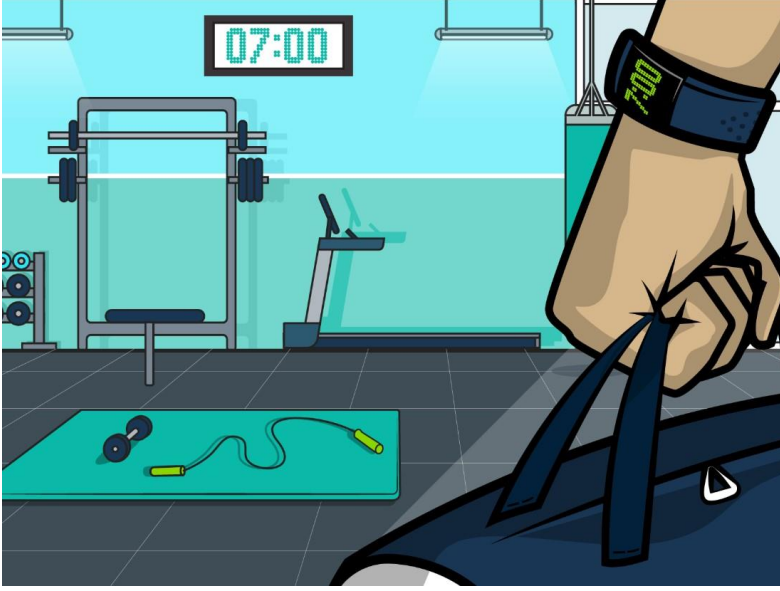
Koyduğun hedefe göre bu planları kendin oluşturmalısın. Böyle ufak hilelerle zamanla elmayı yemeyi çikolataya yemeye, spora gitmeyi yorgunsun diye vazgeçmeye, sudan bahaneler yerine gidip kızla konuşmayı tercih edebiliyor hale gelirsin. Bunlar senin için otomatik tepkiler olur.

Uzun bir süre spor yaptın ve düzgün beslendin diyelim. Buna birkaç hafta alıştıktan sonra (bu süre kişiye göre değişir). “Bugün kendime ödül veriyorum” dediğinde, ilk başta spora gitmemeyi ve o zararlı yiyecekleri yemeyi garipseyeceksin bile. Ben genelde kendime her gün birkaç kızla tanışma denemesi yapacağım diye bir kural koyuyorum. Buna bir hafta içinde öyle alışıyorum ki bunu yapmadan eve gitmek günümde bir boşluk varmış gibi hissetmeme yol açıyor. Seçtiğin rutin ne olursa olsun, ilk başta benimsemesi zor olur. Ancak zamanla normalleşir ve yapmadığın günlerde garip hissetmeye başlarsın.

## **Sağlığını koru**

Spor yaptığın zaman beynin ve vücudun koordineli, uyumlu çalışmaya başlar. Hayata da pozitif tarafından bakma fırsatı yakalarsın, spor yapmadığın da ise diğer disiplinleri de oturtman zor olur. Sporun bu faydalarından yoksun kaldığında hayata geriden başlarsın dersem hiç abartmış olmam. Zihnin vücudun sağlıklı olabildiği sürece berrak ve güçlü kalabilir. Kendi vücuduna iyi bakarsan daha sağlıklı düşünmeye, daha iyi

seçimler yapmaya başlarsın. Aynı zamanda kendine iyi baktığında, spor yapıp, bir erkek gibi beslendiğinde testosteron hormonun artmaya başlar.



Testosteron hormonu bir erkek için hayatta mücadele hormonudur, normalde yapmaya korktuğun, cesaret edemediğin şeylerin hayalini kurmana ve bunlar için harekete geçmeni sağlar. Bu da çok istediğimiz bir sonuçtur. Sağlığını korumak için neler yapman gerektiğini zaten biliyorsun. Kardiyovasküler antrenmanlar yap, düzgün beslen, stresten mümkün olduğunca uzak dur.

Kardiyovasküler antrenmanları ağırlık kaldırmayla beraber yapman bir erkek için ideal bir seçim olacaktı. Evine en yakın spor salonunu tercih etmeni tavsiye ederim. Sırf daha güzel olduğu için sana uzak bir spor salonuna gitmeni tavsiye etmem. Aksi halde bu yakın olmayan mesafeyi katedip spor salonuna varma fikri bile daha spora gitmeden iradeni tüketici bir etki gösterir. Eve takım spor salonunun tek istisnası okul-iş-ev güzergâhının üzerinde bulacağın bir spor salonu olabilir.

Eğer spor salonunu gitme imkanın yoksa, kendi ağırlığını kullanarak yapabileceğin ağırlık programları iş görür. Bir süreliğine evde dumbelllar ile de çalışabilirsin ancak bunlar bir süre sonra yetmemeye başlayabilir ve bir spor salonu gereklilik haline gelebilir.

Disiplin açısından önemli olan canın istese de istemese de egzersiz programını uygulamandır. Mesela her gün sabah egzersiz yapmaya karar verdiysen, her sabah zorla olsa da kendini yataktan kaldır ve egzersiz yap. Egzersizin verdiği kas ağrısını hisset. Bu kas ağrısı spor sırasında sana acı verse de, sporu bitirdikten sonra yerini güzel bir hazzla bırakacaktır.

Çoğumuzun buna imkanı yok ama eğer mümkünse sabah ilk iş olarak egzersiz yap. Egzersiz zor bir şey ve eğer bunu sabah ilk iş olarak yapıp listeden çıkarırsan, bu günün geri kalanı için büyük bir momentum yaratır. Aynı zamanda sabah egzersizi zihnini, sinir sistemini, damarlarını açarak günü daha zinde geçirmeni sağlar. Çoğu başarılı insanın sabah çok erken kalkıp egzersiz yaptığını duymuşsundur.

Egzersiz yaparken sınırlarını zorla. Her zaman, beyninin dur dediği noktanın ve ağırlığın bir miktar ötesine git. Bu noktanın ötesine zorladığında, dürtülerine kimin patron olduğunu gösterirsin. Hem iraden güçlenir hem de vücudun.

Bunun yanında fazla kilon varsa ve ilk amacın yağlardan kurtulmaksa, boks antrenmanı yapmanı tavsiye ederim. Çünkü bu antrenman türü kısa ve zorlayıcıdır. Patlayıcı güçle yapılır. Ve muhtemelen spor salonunda böylesine yoğun bir idman yapamazsın. Böylece spor salonundakinden daha hızlı kalori yakma şansın olur.

## Meditasyon yap

Her gün yapılan 10 dakikalık meditasyonun odaklanma becerisini arttırdığı ispatlanmış bir durumdur. Çünkü kendinle baş başa kaldığın ve kafana onlarca başıboş düşüncenin girmesine izin vermediğin o kısacık sürede beynin dinlenme ve kendini tazeleme fırsatı bulur. Meditasyon yaparak senin dürtüsel hareket etmene neden olan amigdalanın aktivitesini azaltmış olursun. Böylece daha berrak bir zihnin olur. Bunun yanında stresli ruh halini bir nebze azalttığı için stres sebebiyle kontrolden çıkacak dürtülerin önüne geçmiş olursun.



Meditasyon yapmak kulağa geldiği gibi kolay değildir. 10 dakika gözünü kapatıp hiçbir şey yapmadan oturmanın nesi zor ki diyebilirsin? Zorluk da orada başlıyor zaten, insanoğlunun hiçbir şey yapmadan, hiçbir şey düşünmeden bekleyebilmesiyle ilgili sıkıntısı vardır. Bir deney yapıyorlar. Denekleri bomboş bir odaya alıyorlar, odada bir sandalye ve bir düğmeden başka hiçbir şey yok. Deneklere sandalyeye oturup 15 dakika boyunca beklemelerini, eğer süreyi tamamlayabilirlerse bir miktar para alacakları söyleniyor. Ancak bu süreyi tamamlamak istemezlerse önlerinde bulunan butona basmalarını ve deneyin sona ereceğini söylüyorlar. Ancak bu durumda para almaları söz konusu olmayacaktır. Butona bastıklarında ise deneklerin vücutlarına hatırı sayılır bir yükseklikte elektrik şoku verileceği ve testin biteceği söyleniyor. İlginç olan şey gerçekleşiyor ve deneklerin çoğu 15 dakika beklemektense elektrik şokuna maruz kalmayı tercih ediyorlar. İşte insanoğlunun hiçbir şey yapmadan, düşünmeden durabilmesi bu kadar zordur ve özel bir çaba gerektirir. Meditasyonla yapılan bu uygulamanın sonuçları ise çok ödüllendiricidir ve sürekli konuşan zihnimizin daha sessiz olmasını sağlar.

Meditasyon yaptıkça amigdala yüzünden seni alarm durumuna (kaç ya da savaş durumu) geçmeye zorlayan beynin artık daha sakin kalmayı öğrenecektir. Bu ruh halinde disiplinli bir hayat sürdürmek daha kolaydır.

Meditasyonu her gün düzenli olarak 15 dakika kadar yap. Eğer 2 hafta yapıp bırakırsan ya da haftada 2 - 3 kere yaparsan bir işine yaramaz. Daha önemlisi, her gün aynı saatte yap. Bunu bir rutin haline getir.

Düzenli olarak yapabileceğin ve oldukça yaygın olan temel nefes meditasyonu, disiplin kazanmanın yanında zihnin için de oldukça yararlı olacaktır.

Budistlerin maymun beyin dediği ve sürekli düşünceden düşünceye atlayan içsel konuşma tabii ki odağı hemen saçma sapan bir şeye çevirecektir. Bu içsel konuşmayı yakala, orada bırakıp zihnini nefese çevir. Yaşadığın bu duruma kızma. Halı üstünde oynaması gerekirken beton zemine emeklemiş yaramaz bir bebeği yeniden halı üzerine getirir gibi sakin ol. Maymun beyinin dikkati 100 kere başka dala atasa, dikkati 100 kere nefese geri getir.

Önceleri günde sadece 5 dakika ile başla. Her 3 haftada 5 dakika ekleyerek minimum 15 dakikaya çıkar. Başlangıçta zihin nefeste en fazla 5 – 10 saniye ancak kalacaktır. Zamanla bu dikkat becerisi meditasyonun başından sonuna kadar sürecek şekilde artabilir.

Söz veriyorum bu sana bilinçli tercih ve planlarını yürütmek için daha fazla güç verecek ya da en azından bunu yapabilme şansını önemli oranda arttıracak. Meditasyon, zihnin pit stopudur, irade kuyusudur.

## **Nefes meditasyonu**

Birçok farklı meditasyon var ancak bunların en temeli nefes meditasyonudur. Muhtemelen tüm meditasyon teknikleri içinde de vücuda en yararlı olanıdır. Nefes üzerine çalıştığımızda sadece ciğerlerimize giren ve çıkan hava ile uğraşmıyoruz, aynı zamanda vücudumuzda dolanan enerji ile de uğraşıyoruz. Eğer nefes meditasyonu tekniği ile bu enerjiye karşı duyarlılık geliştirebilir ve enerjinin vücudunuzda engellenmeden dolaşmasını sağlayabilirsen, vücudunun daha iyi çalışmasına da yardımcı olursun.

Nefes meditasyonu nasıl yapılır hemen anlatayım. Hatta hemen şimdi birkaç dakika nefes meditasyonu yapalım.

Rahat, dik ve dengeli bir şekilde otur (görsellerdeki gibi yerde bağdaş kurmana gerek yok – bir koltukta dik bir şekilde oturman yeterli.) Gözlerini kapat ve kendine şunu söyle : “Kendimi gerçekten mutlu hissetmek istiyorum.”

Meditasyona böyle başlamanın bir nedeni var. Öncelikle eğer kendine mutluluk dileyemiyorsan, başkaları için samimi olarak mutluluk dileyemezsin. Bazılarımızın kendimizin de mutlu olmayı hak ettiğimizi kendilerine hatırlatması lazım. Hepimiz mutlu olmayı hak ediyoruz ve eğer bilinçli veya bilinçsiz mutlu olmaya hakkınız olmadığına inanıyorsanız, hem kendinizi hem de başkalarını cezalandırmak için başka yollar ararsınız.

İkincisi, gerçek mutluluğun ne olduğu ve nerede bulunabileceğini de kendine hatırlatman gerekli. Mutluluğu çoktan gitmiş olan geçmişte ya da ne olacağı belli olmayan gelecekte bulamazsın! Gerçek mutluluğu sadece şimdiki zamanda bulabilirsin. Ama şimdiki zamanda bile nereye bakman gerektiğini bilmen gerekli : mutluluğu sürekli değişken olan hisler, duyular, diğer

insanlar ya da senin dışındaki şeylerde ararsanız sonun hep hayal kırıklığı olacaktır.

Bu şekilde inşa edilen mutluluk, sürekli heyelan olan bir yamaçta inşa edilen eve benzer. Gerçek mutluluğu arayacağın yer kendi içindir. Meditasyon bu açıdan bir hazine avına benzetilebilir : kendi zihninde, ölümün bile dokunamayacağı sabit ve değişmeyen bir hazine arayışı.

## **Şefkat meditasyonu**

Önereceğim diğer meditasyon yöntemi ise şefkat meditasyonudur. Özellikle kendine yönelik suçluluk duyguların varsa ya da başkalarına karşı nefret duyuyorsan (ki aslında nefret duyuyorsan zarar verdiğin tek kişi kendinsin, çünkü içinde bir zehirle yaşıyorsun demektir) şefkat meditasyonu yapabilirsin. Şurası önemli ki şefkat ve sevgi hayatta pek çok negatif duygunun zıttıdır, panzehiridir. Utancın, nefretin, suçluluğun panzehiri olarak sevgili vardır. Dolayısıyla kendine ve çevrene duyacağın şefkat, sevginin bir uzantısı olarak bu olumsuz hislerden kendini tedavi etmeni sağlar.

Bu meditasyon karşılıksız sevgi aşılayan, zihni açık ve pozitif tutan bir meditasyondur. Şefkat meditasyonu, temelde kabullenmeyi ve sevmeyi öğretir. Kişinin kendi başına uyguladığı bir psikoterapi gibidir, sıkıntı yaşayan zihinleri acıdan ve kafa karışıklığından kurtarır. Zihnin negatif davranış alışkanlıkları temizler.

Şefkat hissi kendinizin ve diğer insanların yaşadığı zorluklarını görüp anlayabilmenizi sağlar. Ancak şefkat acıma hissi ile karıştırılmamalıdır. Çünkü acıma, empati yoksunu bir histir. Empatinin pozitif bir şekilde dışavurumu, diğer insanların yeteneklerini ve başarılarını takdir etmektir. Bu bakış açısı kıskançlığı öldürür. Sonuç olarak herkese karşı sevecen ve ilgili, her türlü ilişkide sevgi dolu ve kabullenici olmuş olursun. Peki nasıl Yapılır ?

Öncelikle kendinden başlamalısın. Gözlerini kapat, kendini sev ve kabullenmeye çalış. Eğer bunu yapmakta güçlük çekiyorsan, değersizlik hissinden muzdarip olabilirsin. Daha fazla uğraşman gerekebilir ama bu meditasyonun amacı zaten şüphe ve negatifliği aşmaktır.

Kendini sevmeyi ve kabullenmeyi başardıktan sonra, diğerlerine de bu hissi taşımaya hazır olacaksın. Dedğim gibi diğerlerine karşı olumsuz duygular biriktirmek, özellikle geçmişindeki birilerine nefret duyman zararı sadece sana olan bir şeydir ve seni zehirler. Devamlı olarak zihinsel ve duygusal enerjinden çalmış olursun.

Bu meditasyon için rahat bir şekilde oturup birkaç kere odaklanarak derin nefes alıp ver. Gözlerini kapat ve sırayla 5 kişi düşünün:

- Kendini
- Saygı duyduğun, sevdiğin birini - örneğin size rehber olmuş birisi. İlla şahsen tanıdığınız biri olması gerekmez.
- Derinden sevdiğiniz birisi – bir aile üyesi ya da arkadaş olabilir.
- Nötr birisi – tanıdığın, ama özel şeyler hissetmediğin bir kişi. Örneğin sık gittiğin bir yerin kasiyeri veya garsonu.
- Düşmanlık hissi uyandıran birini – An itibarıyla kötü bir olay yaşadığın bir kişi.

Kendinden başlayarak, sırasıyla şefkat hissini bu tip insanlara taşı, böylece bu 4 tip insan ve kendin arasındaki bariyerleri yıkmaya başlayabilirsin. Romantik veya cinsel açıdan ilgini çeken birini bu meditasyona dahil etme.

İkinci yapacağın şey şefkat hissini daha da büyüterek yaymaktır. Çevrendeki her yöne şefkat hissini yöneltirsin: kuzey, güney, doğu ve batı, ayrıca yukarı, aşağı ve tüm çevrene de. Bu yayılma sevdiğin arkadaşlarını düşünerek arttırılabilir.

Bu yayılma zamanla, meditasyona alıştıkça kendiliğinden olmaya başlar. Ayrımcı değildir. Hiçbir şeye yöneltilmiş değildir ve evrensel bir sevgiden ibarettir. Bunu hissettiğinde, artık olgunlaşmış ve seçici, spesifik sevgiyi bırakıp her şeyi kucaklayan karşılıksız sevgiye geçiş yapmış olacaksın. Şefkat meditasyonu kalpten yapılır ve günlük yaşamdan soyutlanmış ve oturma alıştırması olarak görülmemelidir. Pozitif hislerini sokaklara, eve, işe ve ilişkilerine de taşı.

Hazineyi bulmak için araçlara ihtiyacımız var. İlk aracın şu anda yapmakta olduğun şey : kendimiz için iyi dilekte

bulunmak. Sonra bu şekilde tüm canlılar için de iyi dilekte bulunmak. Şunu söyle kendine : “Tüm canlılar, kim olurlarsa olsunlar ve geçmişte bana ne yapmış olurlarsa olsunlar, mutluluk bulsunlar”. Eğer bu düşünceyi zihninde yeşertmezsen ve kafandaki kini, nefreti meditasyona taşırsan, meditasyondan bir yarar sağlayamazsın.

Sadece zihnini bu şekilde temizledikten ve meselelerini meditasyon dışında bıraktıktan sonra, nefesine odaklanmaya hazır olabilirsin.

Şimdi dikkatini nefesine getir. Birkaç kere derin nefes alıp ver ve vücudunda nefes alıp verişini en kolay hissettiğin ve rahatça zihnini odaklayabileceğin bir nokta bulmaya çalış. Bu burnun, göğüsün, karnın ya da herhangi bir noktadan olabilir.

Dikkatini bu noktaya topla ve nefes alıp verişini bu noktada nasıl hissettiğine dikkat et. Nefesini zorlama, bırak vücudun doğal bir şekilde nefes alıp versin. Sen basitçe bu seçtiğin noktada nefes alıp verişini hissetmeye devam et ve aklını nefes alıp vermekte tut.

Bu süreçte zihnini başka yerlere kayacak olması doğal. Yapman gereken tekrardan onu geri getirmek. Eninde sonunda zihnin sana itaat edecek.

Seçtiğin noktada rahat nefes alıp vermeye başladıktan sonra dikkatini nefesin vücudun diğer noktalarında nasıl hissedildiğine odaklanmaya geç. Önce göbek deliğinin hemen altındaki noktaya odaklan ve nefes alıp ver. O noktada nasıl hissettiğini gözlemler.

Eğer hiçbir şey hissetmiyorsan, hiçbir şey hissetmediğinin farkına var ve bunu zihnine kaydet. Eğer bir şey hissediyorsan, hissettiğin şeyin nasıl olduğuna dikkat et. Nefes alıp verişin orada dengesiz mi, bir gerginlik mi var yoksa orayı sıkıyor musun gibi ...

Eğer gerginlik varsa, bunu gevşetmeyi düşün. Eğer nefesin düzensizleşiyorsa, nefesini düzeltmeye odaklan.

Bu süreci tüm vücudun için yapabilirsin. Kafanın üstü, sırtın, kolların, bacakların, ellerin, parmakların vs ...

Şimdi kendini bir ağın ortasında oturan ve hem kendini hem de ağı hisseden bir örümcek gibi hayal et.

Farkındalığını bu şekilde genişletme pratiği yap. Ve nefesin sadece ağzından ve burnundan değil vücudunun her noktasından alınıp veriliyormuş gibi düşünün. Bir süre bu şekilde devam et ve sonra yavaşça meditasyondan çık.

Eğer meditasyon yapmak istemiyorsan yerini tutmaz ama gene benzer bir uygulamayı kitap okuyarak gerçekleştirebilirsin. Ancak kitabı okurken sadece kitaba odaklanman ve başka hiçbir şey düşünmemen gerekiyor. Aynı meditasyonda olduğu gibi maymun beynin sana farklı şeyler düşündürdükçe o düşünceleri kov ve %100 şekilde sadece gözünle okuduğun şeyi düşün.

## **Zaman Yönetimi**

Zamanını iyi yönetmelisin. Aylarını, haftalarını ve günlerini planlamalısın. Bu plana sadık ol ve planlarının içinde olmayan şeylere hayır demeyi öğren.

Böyle davranman bazı insanları kızdıracak. Bazı insanlar senin iyi bir insan olmadığınızı düşünecekler. Bazıları kendileri için bir istisna yaratmanı isteyecekler. Bunları umursama. Planını sadık kal.

Çevremizdeki birçok kişi bizi pasifize etmeye çalışıyor. Sizi herkes gibi düşünmeye, yaşamaya, hareket etmeye ve hissetmeye zorluyorlar. Disiplinli biri olmak, başarılı biri olmak normal değilmiş gibi insanlar seni sıradan biri olmaya itmeye çalışacaklar. Buna karşı koy. Unutma, sen normal birinin sahip olduğu disiplini istemiyorsun. Sen, başarılı birinin sahip olduğu disiplini istiyorsun.

### 3 iş kuralı

---

*Kendini dün ne olduğunla karşılaştır,  
bugünkü başkaları ile değil! - Jordan B.  
Peterson*

---

3 iş kuralı aslında üretkenlik alanından bir kavram. Hedef planlamayı çok basite indirgeyen bu kuralın uygulaması da basit :

- Bugün bitmeden başarmak istediğin 3 şeyi günün başında yaz.
- Bu hafta bitmeden başarmak istediğin 3 şeyi haftanın başında yaz.
- Bu ay bitmeden başarmak istediğin 3 şeyi ayın başında yaz.

- Bu yıl bitmeden başarmak istediğin 3 şeyi yılın başında yaz.

Pratikte ise gün başında başarmak istediğin sadece 3 şey olmuyor tabii. Öncelikle bitirmek istediğin şeyleri hiç ayırt etmeden yazma alışkanlığı edin. Bu günümüzde basit bir To-Do (yapılacaklar listesi) uygulaması ile çok kolay. Bir işin kafanızdan yazıya dökülmemesi halinde o iş arka planda zihin enerjini yiyor.

Bir kez tüm işleri kaydetme alışkanlığı edindiğinde ne pahasına olursa olsun tüm listeyi bitirmen gerekmiyor. Bunun yerine listeden en önemli ve faydalı 3 işi seçiyorsun ve yapıyorsun.

Başlangıçta elinde büyük bir liste olacak tabii ve günde 3 iş bitirmek listeyi hemen eritmeyecek. Hatta listeye günde 5 şey giriyorsa liste şişebilir bile. 3'ten şaşmamaya çalış. Zira bir süre sonra düzenli ve azar azar yapmak listeyi eritiyor. Ama illa arttıracagım diyorsan günde 4 ya 5 tane de yapmaya çalışabilirsin. Önemli olan sayının az olması ve sabit olması (azar azar ama her gün).

Dönem başı belirlediğin 3 hedefe sadık kalmaya çalış ama eğer daha önemli bir şey çıkarsa onu listeye koyup bir şeyi çıkarmaktan çekinme.

## **Pareto Prensibi**

3 iş kuralı günde sadece 3 iş yapacaksın anlamına gelmez. Verimlilik açısından 3 işi kesin yapacaksın anlamına gelir. Vaktin varsa diğerlerini de yapabilirsin ama bu 3 işi kesin yaparsın ama diğerlerini yapmayabilirsin. Bu kural mantık bakımından Pareto prensibinden türemiştir.

Pareto prensibi daha çok şirketlerde verimlilikle alakalı bir kavram olsa da, kişisel üretkenlik konusunda da oldukça farkındalık yaratıcıdır. Pareto prensibini kısaca açıklayayım.

Pareto prensibi, ekonomi ile ilgili olarak ortaya atılsa da yaşamımızın büyük bir bölümüyle de uyum sağladığı görülmüştür. Bu kurama göre hayatımızdaki iyi sonuçların %80 'i, o işi yapmak için sarf ettiğimiz tüm çabanın %20 'sinden kaynaklanır. Yani bir hedefi başarmak için 10 tane farklı şey yaptıysak, bu yaptığımız şeylerin içinde öyle 2 tanesi var ki, başarımızdaki aslan payını onlara borçluyuz gibi.

Yani bir işin, en önemli ya da daha öncelikli olan %20 ‘lik kısmını tespit ederek çok iyi yaparsan, işinin çoğunu halletmiş olursun. Pareto prensibi sana bilinçli bir seçim yaparak, daha az çaba ile daha çok işi, verimli bir şekilde yapma fırsatı verir. Bundan dolayı da şirket politikalarının hazırlanmasından, kişisel gelişime kadar birçok alanda karşımıza çıkar. Örneğin;

- Bağışların %80 ‘i toplumun %20’si tarafından yapılır.
- Trafik kazalarının %80 ‘i sürücülerin %20’sinden kaynaklanır.
- Satışın %80 ‘ini satışçıların %20 ‘si tarafından yapılır.
- Dünya servetinin %86 ‘sı toplumun %8 ‘inin elindedir.
- Vaktimizin %80 ‘i tanıdıklarımızın %20 ‘si ile geçer. (Mesela 10 arkadaşın varsa, zamanının %80’ini bunlardan 2 tanesiyle geçiriyorsundur ! Gerçekten öyle değil mi ? )

Pareto prensibine göre yapacağın işlerin %20’si, üretilen değer %80’ini üretiyor. Dolayısıyla hedefine gidecek

yolda yapacağın 10 farklı şey varsa, bunların 8'ini yapmasan bile az bir kaybın olur. Ama öyle 2 tanesi vardır ki bunları bulup üzerine gitmen gerekir.

Yapılacaklar listene bunu uyarlamaman basit: Yapılacaklar listene bak ve hangileri daha önemli ve faydası daha fazla diye sor. Bunlardan hangilerini bugün yaparsam, gün sonunda iyi bir gün geçirdim derim? Diye sor.

Eğer yukarıdaki soruyu hafta, ay ve yıl bazında da sorarsan, uzun yapılacak işler listesinin stresi ile uğraşmadan azar azar ama katlanarak gelişirsin.

## **Zorlukları algılama şeklini değiştir**

Hedeflerine giderken binbir türlü zorlukla karşı karşıya kalacaksın. Birçok insan zorluklarla karşılaşınca sızlanır, geri dönmek ister, hedefini sorgulamaya başlar. Ancak sen bu engellere olan bakış açını değiştirirsen başarıyı eninde sonunda kucaklarsın. Yapman gereken karşına gelen engelleri bir basamak olarak görmeye başlaman. Hayat sana o basamağı veriyor ki, üzerine basıp bir seviye üste çıkabilesin. Bu aslında bir fırsat, o engeli

aşman için kişisel olarak büyümen gerekir, büyüdüğünde artık o engel (basamak) eskisi kadar yüksek gelmez, üstesinden kolayca aşabilirsin.

Mesela sana 2 sene önce yapması zor gelen ancak şuan zorlanmadan yapabildiğin bir şey düşün. Eskiden o senin için bir engeldi, ancak artık değil. O engel uzamadı ya da kısalmadı, sadece sen kişisel olarak büyüdün. Her engel kişisel gelişimin için bir fırsattır.

## **Düzenli kitap oku**

Eğer bir eylemi her gün, gün atlamayacak şekilde yapıyorsan, bir yerden sonra kendini iradeli, disiplinli bir insan olarak hissetmeye başlarsın. Kitaplar senin hayata daha geniş bir açıdan bakmanı sağlar, günlük bir olaya verdiğin tepki daha önce okumuş olduğun kitaplara göre değişir. Düşünce şeklin beslenir ve çevrendeki vizyonsuz insanlardan farklı düşünmeye başlarsın. Her gün bir miktar kitap okuyan erkek seksidir, zekidir, başarılı olacak erkektir. Kitap okurken özellikle dikkatini kitaptan başka bir yere vermeyerek, kafana gelen düşünceleri tavizsiz şekilde kovarak, telefonuna bakmayarak bunu yaparsan iki kat fayda alacaksın.

Böylelikle kitap okuma etkinliğini bir kendini odaklama, irade gösterme pratiğine dönüştürmüş olacaksın. Böylece yapacağın diğer aktivitelerde de odaklanmanı, disiplinini korumana yardımcı olacak.

## Erken kalk

Erken kalkmak iyi alışkanlıkların anasıdır. Diğer tüm iyi alışkanları besleyecek olan yegâne alışkanlıktır. Erken kalkman az önce bahsettiğim şeyleri yapabilmen için olmazsa olmaz şeylerdendir. Kalkma rutinini mümkün olduğunca erkene çek ki tüm bu şeyleri yapmaya fırsat kalsın. Sabah kalkar kalkmaz kendine bir rutin oluştur ve bunu uygula. Benim yaptığım sabah kalkıp duş almak, sonrasında kahve yapıp başka hiçbir şeyle ilgilenmemeye çalışarak 30 sayfa kadar kitap okumaktır.

---

*Sabah vakti önemlidir çünkü sabahları  
nasıl geçirdiğin gelecekte nasıl birine  
dönüşeceğini göstergesidir !*

**Lemony Snicket - Yazar**

---

Eğer erken kalkmazsan bir gün önceden yapmaya karar verdiğin şeyleri yetiştiremezsin ve potansiyelini yatakta bırakmış olursun. Özellikle alarmı ertelemenden kalkman çok önemlidir. Gece bir karar verip sabah bu kararını çiğnemen, kendi benliğine zarar verir. Bir karar verip kendine bir kalkış saati belirlediysen bu kararının arkasından durmalısın. Aksi takdirde gün gelir sen bile kendi sözüne güvenemez, kendi fikirlerine itimat edemez halde bulursun kendini. Üstelik bir kere uyanıp alarmı erteleyip geri uyumak vücudunu daha fazla dinlendirmez, daha fazla yorgun uyanmana neden olur. Sabah gözünü açıp uykulu gözlerle çevreye bakarken içinde sebepsiz kötü bir hissiyat oluşabilir ancak bunu görmezden gel, zamanla alıştığında normal bir ruh haliyle kalkmaya başlayacaksın.



Yataktan bugün 1 saat geç kalkarsın ama kaybettiğin şey sadece 1 saat olmaz, kurallarından, rutininin feragat etmiş olursun, bu sonraki günde yataktan 1 saat geç kalkmanı kolaylaştırır. Önce masum görünen istisna sonra seni hedeflerinden alıkoyan bir canavara dönüşür.

Özellikle hafta içi sabahları işe ve okula gittiğin normal kalkış vaktinden 1 saat önce kalkman önemli, seni hem işe/okula yetişme telaşından kurtarır hem de kendine kitap okumak vs. için belli bir süre bırakmış olursun.

Uyku kendi başına öz disiplindir. Hangi saatte yatağa gittiğin ve saat kaçta yataktan kalktığın, senin öz disiplininin bir ölçüsüdür.

Her gün aynı saatte yatıp ve aynı saatte kalkmalısın. Bunu sağlamak için hayatını disiplin altına alman gerekir ki bizim de yapmak istediğimiz şey bu. Bu şekilde alarm çaldığında 10 dakika sonrasına kurup yeniden yatmamayı, gece iyi bir filmin ya da kitabın ortasında olsan bile yatmayı öğrenirsin. Bu senin iradeni test etmek ve güçlendirmek için iyi bir araçtır.

Düzenli ve yeterli uyku aynı zamanda senin kimyasal ve hormonal dengeni düzeltir. Daha rahat uykuya dalarsın ve daha iyi uyursun.

## **Stresini azalt**

İnsanı yolundan döndürme konusunda dürten en kötü şey hayatındaki strestir. Stres bünyende kök salar ve kötü alışkanlıklar olarak kendini gösterir. Stresimiz arttıkça onu bastırmak için sigara içeriz, pornografiye yöneliriz, alkol alırız, gereksiz alışveriş yapar, spora gitmekte zorlanır, diyeti bozar, sosyal medya hesaplarımızı

kullanmayı tadında bırakamayız. Bu örnekler çoğaltılabilir.

Üstelik bunlar stresini gidermez, anlık olarak beynini dopamine boğup seni uyuşturduğu için stresinden uzaklaşırın ama zevk bittiği anda stres fazlasıyla geri gelir. Bunlarla stresini anlık olarak maskelersin ama tedavi edemezsin, gittikçe daha bağımlı olursun.

Tabi bunları yapmanın tüm suçlusu stresimiz değil, stres sadece bunlara uygun ortamı hazırlar. Stresi ne kadar iyi yönetebilirsek yolumuzda disiplinli bir şekilde o kadar daha iyi ilerleyebiliriz.

Ne kadar stres altına girersek dürtüsel davranışlarımızın önünü açan kaç ya da savaş mekanizması o kadar devreye girer. Ve dürtüsel, tamamen o anı kurtarmaya odaklı, mantıksız davranışlarda bulunuruz. Stres hâkimiyeti ön lobumuzdan alır ve uzun vadede bize fayda sağlamayacak davranışlarda bulunmamıza yol açar. Kendimize o kadar söz verdiğimiz halde bırakmaya çalıştığımız kötü davranışları stres altında daha fazla yapmaz mıyız ? Ya da sigara bağımlılıkları en çok stres

anında sigarayı aramazlar mı ? Spor, meditasyon, düzenli hale getirilmiş uyku stresini azaltacak temel şeylerdir.

## **Takıntılı ol**

“Takıntılı olmak mı?” diye sorabilirsin. Disiplinini devam ettirmen için hedefini pozitif anlamda biraz takıntı haline getirmen gerekecek. Çünkü her ne kadar kâğıt üzerinde harika planlar yapsan da gerçek hayatta bu planları biraz değiştirmen, farklı yollara girmen, aynı hedefe giden farklı rotalar çizmen gerekir.

Mesela önemli yazarlara bakalım, bunlardan bir tanesi sevdiğim yer altı edebiyatı yazarı Charles Bukowski. Bukowski o kadar fazla yazıyor ve yazıları o kadar fazla reddediliyor ki popüler bir yazar olması 50 yaşını buluyor.

Starbucks'ın kurucu ceosu Harold Schultz, Starbucks'ı kurmak için kullanacağı finansmanı bulmak için bankalardan 242 kere reddediliyor.

Dünyada bu başarısızlık ama başarı öyküleri o kadar sayısız ki...

Dünyadaki erkekler en başarılı dönemlerini 35'lerinden sonra geçirmeye başlıyorlar, çünkü en çok bu yaşlarda yeterli birikimi sağlıyorlar ve ısrarla peşinden gittikleri hayalleri onlardan kaçmaktan ancak onlar bu yaşlardayken bırakıyor. Hiçbir ümit vadetmiyorsan da, çalış ve bekle. Hedefini pozitif bir şekilde takıntı haline getirdiğin sürece bir şekilde başarılı olma şansın çok yüksek.

## **Sana değer katmayan aktiviteleri hayatından çıkar**

Hedefe programlanmış durmadan çalışacak makine olmadığını söylemiştim. Ancak eminim hayatındaki parazitler çok fazladır. O şeyleri yaparken seni mutlu ediyorlar mı bir bak. Derin, anlamlı şeylere yönelmektense seni sadece oyalayan ama hiçbir şey katmayan tarzda şeylerle uğraşmak gerçekten üzücü bir durumdur. Bu gereksiz eğlendiriciler sana gerçekten anlamlı bir dinlendirme sağlıyorsa bunları dozunda kullanmaya devam et. Ama verimini çalan, beynini boş yere meşgul eden parazitlerse onları bırakmalısın. Aksi

halde potansiyelin onlarla uğraştığın her dakika çöpe gidecek.

Özellikle bu zararsız gibi görünen kitlesel aptallaştırıcı uğraşlar biz farkında olmadan hızlıca bağımlılığa dönüşüyorlar. Bu kötü alışkanlıklar bana ne katıyor diye düşün. Bir şey kattığı yoksa, at gitsin. Aksi halde verimlilik yollunda ayağında sürüklediğin prangalar olacaklar. Bu dikkat dağıtıcılardan kurtulmak o kadar önemli ki çalışırken bunları beyninden filtre etmen sahneyi gereksiz detaylardan arındırıp asıl önemli olanların parlamasına izin verir.

### ***Başarı = Fedakarlık***

Birçok kişinin bir türlü kabul etmek istemediği şey bu: başarı eşittir fedakarlık. Ve yine birçok kişinin kabul etmek istemediği diğer şey de her şeye aynı anda sahip olamayacakları.

---

**Eğer istediğin şey için fedakarlık  
yapmazsan, istediğin şeyleri feda etmek  
zorunda kalırsın!**

---

Bir şeyi ne kadar çok istiyorsun? İnsanlar genellikle büyük konuşmayı ve bir şeyi ne kadar çok istediklerini söylemeyi çok severler. Ama onlardan istedikleri şeyler için fedakarlık yapmalarını istediğiniz anda, gerçek yüzlerini ve önceliklerini gösterirler.

Hedeflediğin şeyler için yaptığın her fedakarlık, büyük bir enerjiyi açığa çıkarır. Sanki feda ettiğin şey, onunla ilgili tüm düşünceler, onun için harcadığın tüm zaman bir ateşe atılmış ve o ateşi alevlendirmiş gibi. Peki hedeflerimiz için neleri feda edeceğiz?

### **100 birim zaman egzersizi**

Bir gün boyunca her saat başı, o an ne yaptığını kaydet. Bunu pratik şekilde telefonuna kaydedebilir ve gün sonunda bu notlarını bir Excel dokümanına geçirebilirsin.

Sadece çalıştığın zamanları değil, uyanık olduğun tüm zamanı kaydet. O an eğer kahvaltı ediyorsan, TV izliyorsan, tuvaletteysen bile ne yaptığını genel bir şekilde kaydetmiş ol.

Günün sonunda yaptığın şeyleri grupla. Sonra da bu gruplarda ne kadar zaman harcadığını toplayarak bul. Bu gruplar, Netflix izlemek, internette sörf, sevgili ile mesajlaşma, email, ders, vs. olabilir. Tüm bunlarda ortalama olarak ne kadar zaman geçirdiğin elinde olmalı.

Böylece bir gün boyunca zamanını aslında ne kadar faydalı harcıyorsun bulmuş olacaksın. Muhtemelen çalışma zamanların sandığından az, ama aylıklık yaptığın zaman sandığından çok daha uzun çıkacak.

Hedeflerin konusunda bir işine yaramayan tüm aktiviteleri, en çok zaman alanından başlayarak hayatından çıkaracaksın ya da azaltacaksın. Bunlar senin fedakarlık yapacağınız alanlardır.

Bu konuda acımasız ol. Bu liste sana nerelerden fedakarlık yapabileceğini, zamanını nerelerde çöpe attığınızı açık bir şekilde gösterecek. “Ama ben bu TV dizisini izlemeyi seviyorum” gibi bahaneler ortaya sürme.

“Ama bunu yapmayı bırakamam” ya da “azaltamam” dediğiniz şeylerin büyük kısmı aslında bırakabileceğiniz ya da azaltabileceğiniz şeyler. Ne kadar fedakarlık yaparsan, hedeflerine ulaşmak için o kadar daha fazla kaynağın olacak.

Her şeye aynı anda sahip olamazsın Yapmayı göze alamadığın her fedakarlık için hedeflerini feda ettiğini unutma.

Başarı = fedakarlık demiştik değil mi?

Tabii ki aileden, sevgiliden / eşinden, sağlığından vs. fedakarlık et demiyorum. Uykuya, yemeğe, spora ve sevgi dolu ilişkiye ihtiyacın var. Günde 7 saat uyumaya ihtiyacın var mesela. En kolay kurban görüp uykunu feda etme. Bunlar olmadan beynin kaosa sürüklenir ve hedefine yürümen için gerekli zihin yapısına sahip olamazsın.

Fakat birçok insan için kabul etmesi zor olan şu şeyi de söylemem lazım: Çoğunuz, aileniz ve partneriniz ile geçirdiğiniz zamandan bir miktar fedakarlık edebilirsiniz. Aslında fazlaca fedakarlık edebilecek alanınız var. Başarılı olmak için bu kadar fedakarlığı yapmak zorundasınız.

Ailenizi ve partnerinizi ihmal edin demiyorum. Ama bazı insanlar aileleri, arkadaşları ve partnerleri ile çok fazla zaman harcıyorlar.

## Daha zamanım var yanılgısından kurtul

---

*“Bir gün kalkacaksınız ve hep hayal ettiğiniz şeyleri yapmaya vakit kalmamış olacak. Şimdi tam zamanı. Harekete Geçin!” Paulo Coelho*

---

Bu insanoğlunun sık bir şekilde içine düştüğü bir yanılgıdır. Hedeflerine ulaşmak için izlemesi gereken yolu bilse bile, anlık konforundan ödün vermek istemediği için bir türlü eyleme geçmeye başlayamaz.

Ancak bir kere disiplini yakalayıp, ortaya neler çıkartabildiğini gördükten sonra aylak geçirdiğin zamanlarına üzüleceksin. Ve belki de zamanın kalmamış olacak.

---

*“Bir ağaç dikmek için en iyi zaman 20  
sene önceydi, ikinci en iyi zamansa  
şimdi!” Çin Atasözü*

---

Bazı insanlar da henüz tam olarak hazır olmadıkları düşünürler. Ancak bugün elinden geleni yaparak başlamak yarın mükemmel plana göre hareket etmenden daha faydalıdır. Zaten o mükemmel plan bugünkü tecrübelerin eseri olarak ortaya çıkar. Hiçbir plan başlangıçta mükemmel değildir.

### **Acını faydalı hale getir**

Şöyle haberlere denk gelmişsindir: hiç zayıflayamayan adam ya da kadın, sevgilisi onu kilolu olduğu için terk ettikten sonra daha önce asla yapamadığı bir şeyi başarak fazla kilolarından kurtuluyor. Bu kişi yaşadığı negatif deyimi lehine kullanmayı beceriyor ve hayatına pozitif bir şekilde etki etmesine izin veriyor. Çünkü burada kişinin yaşadığı duygusal güdüleyici çok güçlü ve sadece ona özel bir hırs yaratıyor, acısı onun için önemli bir duygusal araç haline geliyor.

Geçmişte sıkıntısını yaşadığın, küçük düşürüldüğün, seni üzen, eksiklik hissiyatı veren, kendini kötü hissettiğin, belki de sende aşağılık kompleksi yaratan bir durum varsa bunları düşünerek hedeflerinde sana faydalı olmaları için onları pozitif bir şekilde dönüştürebilirsin. Bu acılar bir insanı güçlü bir şekilde harekete geçirme gücüne sahiptir.

Michael Jordan da böyle yapardı. Küçükken büyük bir heyecanla lise basketbol takımın seçmelerine gitmişti. Çok iyi hazırlanarak katıldığı bu seçmelerde, kazananların listesi okul panosuna asıldığında kendi adını oradan göremediğinde çok büyük bir öfkeye kapılmıştı. Kendisi durumu şöyle anlatıyor:

“Takıma girememek benim için utanç verici bir olaydı. Seçilen öğrencilerin adlarının olduğu listeyi okulda duvara astılar. Ve içinde benim adımı olmayan o liste duvarda uzun süre kaldı. Sinirden çıldırdığımı hatırlıyorum. Çünkü benim kadar iyi olmayan bir oyuncuyu benim yerime takıma almışlardı. Kariyerim boyunca ne zaman yorulduysam, ‘daha fazla

‘çalışamayacağım’ dediysem, antrenman ara vermem gerektiğini düşündüysem, gözlerimi kapadım ve içinde benim adımın olmadığı o listeyi hayal ettim. Bu beni motive etmeye yetiyor da artıyordu bile!”

Sen de hissettiğin o duyguyu asla unutma!

## **Disiplini bir din gibi görürsen abartmış olmazsın**

Kulağa belki biraz abartı gelebilir ama böyle adlandırmalar da başarılı insanların çoğu disiplini hayatlarındaki anlamı bakımından böyle görüyorlar. Din insanın hayatında anlamlı bir yere sahip olan bir olgudur, insanlar dine kendi ölüm sonrasındaki kurtuluşları için, şuan ki huzurları için, sahip olduklarının bir teşekkürü olarak yönelirler. Disiplinli olmak da bu dünyadaki kurtuluşunu sağlar, sana huzur verir, bir şeye hak ederek sahip olmanı sağlar. Disiplinli olmak önemli bir insan erdemidir ve değerlidir. Onu bir çok şeyin üzerinde tutarak yüceltmek gerekir.

## **Disiplin konusunda başarmanı engelleyecek 8 hata**

Şimdi çoklukla yapılan, büyük bir hevesle başlanan ancak kişiyi yolda bırakmaya neden olabilecek hatalardan bahsedelim.

### **1-Gerçekçi olmayan beklentiler:**

Benzer bir hedefi daha önce başarmış insanları incele ve ortalama sonuç nasıl oluyorsa kendine benzer bir hedef koy. Mesela ayda 10 kilo vermek gerçekçi bir hedef olmaz. Koyduğun hedef biyolojik ve zihinsel olarak doğal sınırları içinde olsun. Aksi halde ulaşmanın mümkün olmadığı bir şey için kendine eziyet etmiş olursun. İnsanların yılbaşında aldıkları kararların çoğu bu yüzden ilk bir haftada çöpe gider. Çünkü bir anda irade güçlerini aşacak tarzda hedefler belirlerler. Gerçekçi hedef koyayım derken çok küçük hedefler koyayım deme. Bunu doğal yollardan daha önce başarmış kişilere bak ve referans noktası olarak o kişileri al. En azından başlangıç için.

## **2-Sürece değil sonuca aşırı odaklı olmak:**

Mesela bir kızla buluştuğunda sonuca çok fazla odaklanırsan büyük ihtimalle sıkıcı olursun. Çünkü sonuç odaklı olarak o anki muhabbeti kaçırmış olursun. Ne kadar saklamaya çalışsan da andan keyif almayı bilmeyen, acemi, muhtaç bir erkek gibi görünürsün. Bir kere hedefi belirledikten sonra artık o kenarda dursun. Sense süreçten zevk almaya bak. Süreçten zevk almayı başaranlar sonuca da en hızlı gidenlerdir.

## **3-Vizyonsuz insanların seni seviyelerine çekmelerine izin vermek:**

Seni destekleyen sevdiklerine kulak vermek varken, senden beklentisi düşük insanların başaramayacağını söylemelerini neden dinliyorsun ki ? Bu insanlara inanmak kendine ve sevdiklerine hakarettir. Bırak onlar kendi vizyonsuzluklarında boğulsunlar. Seninle negatif şekilde konuşurlar çünkü kendi içlerinde seni küçümserler ve beceremeyeceğini düşünürler. Bunu yapanlar özellikle arkadaşın sandığın kişiler olabilirler. Senin değişebileceğine inanmazlar. Ve bu onların işine

de gelir. Çünkü sen kendini geliştirirsen onlar tembellik yapıp yerlerinde saydıkları için kendilerini kötü hissederler. Hatta seni her zaman kendilerinin biraz daha altında görürlerse bundan içten içe memnun olurlar, çünkü etraflarında kendilerinden daha başarısız birilerini görmek onlara kendilerini yeterli ve daha iyi hissettirir. O yüzden bu duruma karşı uyanık ol.

#### **4-Aceleci kararlar almak:**

Bir iş seni heyecanlandırdı ve “ben bunu yaparım” dedin diyelim. Bu işe girişmeden önce kendine birkaç gün süre ver ve kafanda fikrin olgunlaşmasını bekle. Önemli kararları çok heyecanlıyken, yorgunken, duygusal bir krizin etkisi altındayken, sinirliyken, gerginken, kısacası güçlü duyguların etkisi altında alma. Biraz süre ver ve rasyonel zihnini duygularından arındırdığında hala kararının arkasındaysan uygulamaya geç. Böylece duygularını işin içinden ayıklamış olursun. Duygular öyle güçlü ki insanlar bu duyguların etkisiyle katil olup yıllarca pişmanlığını yaşıyorlar. Sen buna dikkat edersen en azından basit kararlarda hata yapmamış olursun.

## **5-Yavaş ilerlemeyi gelişme olmadığı şeklinde algılamak:**

---

*Yavaş ama sürekli şekilde ilerleyen  
kaplumbağa tavşanı yarışta geçer!*

---

Gelişimin doğasında yavaş ilerleme vardır. Hedeflere genelde daha hızlı ulaşacağımızı düşünürüz bu yüzden de yarı yolda bırakır gideriz. Kendimizdeki yavaş gelişimi biz kolay kolay fark etmeyiz, tıpkı büyüyen bebeğindeki değişimi annesinin zor fark etmesi gibi. Ama bebeği 6 ayda bir gören dayısı ne kadar büyüdüğüne şaşırıp kalır. Sendeki gelişimi dışarıdan bir göz zamanla daha iyi fark eder. Bu değişimi gözlemleme işini kendin kayıt tutarak da takip edebilirsin. Eski kayıtlar yalan söylemez.

## **6-Geçmişinin seni tanımlamasına izin vermek:**

Geçmişte başarısız olduysan bunlar gelecekte de başarısız olacağını göstermez. Birçok erkeğin belli bir yaştan altındayken umutsuz derecede başarısızken belli bir yaştan fazlasıyla başarılı oldukları çok ortada olan bir

gerçek. Bu erkekler tam anlamıyla evrim geçirmişlerdir. Peki işler nasıl böyle değişmiş sence? Böyle olmasının nedeni belli bir yaşa kadar mümkün olan çoğu hatayı yapmış olmaları olabilir mi ? :=) O yüzden geçmişteki hatalarını umursama... Sadece onlardan ders çıkar, o hatalardan dolayı bugün aynı hataları düşmeyecek kadar zekisin. Yeniden başla. “Şuan ki aklın olsa neler yapardım ?” diye düşün. Sonra da git ve yap!

## **7-Sızlanmak:**

Yolunu kaybedenlerin, rotadan sapanların, odağını koruyamayanların, başarının şans olduğuna inananların, emek verip vizyon geliştiremeyenlerin, kadercilerin, zayıf kişilerin ortak özelliği nedir diye sorarsan sana sızlanmak olduğunu söylerim. Bunu yapıyorsan artık yapmayı bırak. Çünkü sürekli olarak beynine çaresiz olduğun mesajını veriyorsun. Bu konuda tartışma yok, sadece bunu yapmayı bırak !

## **8-Ufak şeyleri kontrol altında tutmamak:**

Bir günümüzde karşımıza basit ve önemsiz gibi görünen ama toplamda büyük öneme sahip bir sürü detay çıkar. Mesela disiplinli bir hayata başlamak istiyorsan sabah kalktığında ilk iş yatağını toplamakla başla derim.

Tek yaşıyorsan ve yatağını kimse görmüyorsa ya da görüyor ama umursayan olmuyorsa bile bunu yapman önemli. Yatağını toplamak sende güne belli bir düzenle başlama hissiyatı uyandıracak. Günün bu en basit eylemi sembolik olarak bir önem taşıyor. Ve beynine nasıl biri olduğunla alakalı mesaj vermiş oluyorsun. Her gün en basit eylemlerden biri olan yatağını toplama işini bile düzenli yapmayı başaramamış biri diğer zor konularda nasıl başarılı olacak ki ? Emin ol bu basit alışkanlık seni sandığından daha fazla etkileyecek ve seni rotanda tutmaya yardımcı olacak. Sonuçta her gün zararsız gibi görünen küçük şeylere verdiğin tepkiler uzun vadede disiplinini korumanı sağlar. Her dürtü ya da akıl çeldirici ilk başta masum görünür ama sürekli kontrol edilmezse kısa sürede canavarlaşır.

## 30 günlük meydan okuma programı

Senin için kendi kendine meydan okuyabileceğin 30 günlük bir program hazırladım. Bu program kendine bir meydan okumadır. İrade sınırlarını sonuna kadar zorlayarak kendini test etme şansı yakalayacaksın.

30 gün boyunca aşağıdaki şeyleri yap. Dilersen programı kendine göre esnetebilir, ekleme-çıkarmalar yapabilirsin. Ancak programa bir kere başladıktan süreç devam ederken değişiklik yapman yasaktır.

1. 30 gün boyunca sabah 6 da kalkacaksın.
2. 30 gün boyunca pornografi ve açık saçık içerikler izlemeyeceksin.
3. 30 gün boyunca her zaman bağlı olduğun bir spor rutinin yoksa toplamda günde 50 tane sınav, 50 tane mekik, 50 tane squat yapacaksın.
4. 30 gün boyunca önceki günden hazırlamış olduğun yapılacaklar listeni yerine getireceksin. Özellikle en önemli olan 3 tanesine dikkat edeceksin.
5. 30 gün boyunca çöp gıda, şeker vs. tüketmeyeceksin. Sebze, karbonhidrat ve protein yönünden dengeli öğünler yiyeceksin.

6. 30 gün boyunca sosyal medya hesaplarına daha önceden belirlediğin bir saatte günde sadece yarım saat bakacaksın/istersen 30 gün hiç bakmamayı da seçebilirsin.
7. 30 gün boyunca soğuk duş alacaksın.
8. 30 gün boyunca her gün daha önceden belirlediğin sabit bir sayfa sayısı kadar kitap okuyacaksın.
9. 30 gün boyunca okulda/işte dik bir şekilde yürüyerek, karşılaştığın insanlarla göz teması kurarak gülümseyeceksin. Onlar da seninle göz teması kuralarsa selam vereceksin.
- 10.30 gün boyunca kariyerin üzerine düşüneceksin ve bir düzenleme yapman gerekiyorsa bunu yapmak için bir yol bulacaksın.
- 11.30 gün boyunca yanında ufak bir not defteri ve bir kalem taşıyarak aklına gelen şeyleri buraya not alacaksın.
- 12.30 gün boyunca her gün 15 dakika meditasyon yapacaksın.
- 13.30 gün boyunca en iyi şekilde kişisel bakımını yapacak ve elinden gelen en iyi şekilde giyineceksin.

14.30 gün boyunca kendini neyde geliştirmek istiyorsan az yarım saat onu yapmaya zaman ayıracaksın..

Bitirirken...

Çok ve sıkı çalışmanın tek çare olduğunu anlayana kadar kaç tane sihirli lamba kırman gerekecek?

Değişken ruh halinin, iştahının, zaaflarının kölesi olmamayı seçmiş biri olmak mı yoksa denizde kum kadar bol niteliksiz insan kitlelerinin arasına görünmez bir zerre olmak mı?

Unutma! Hangisini seçersen seç bir bedel ödemem gerekecek, hangi bedeli ödeyeceğın senin tercihin...

Yazar: Secret

Diğer kitaplarım için:

<https://shopier.com/2772806>

Yazara buradan ulaşabilirsin:

[info@centilmenkulubu.com](mailto:info@centilmenkulubu.com)

