**# Giriş**

Kendinizi bambaşka bir çevrede, farklı imkanlara sahip, farklı bir zamanda yaşayan ve şu ankinden farklı yeteneklere sahip olan biri olarak düşlediniz mi hiç?

Afrika'da yiyecek bir lokma yemek bulamayan, 12 çocuğu olan bir ailenin en sonuncusu olduğunuzu hayal edin.

Bunun yanında distopik bir gelecekte insanların nüfus yoğunluğundan dolayı belli bir yaşa geldiklerinde öldürüldükleri bir ortamda yaşadığınızı hayal edin.

Bizzat siz olarak, tüm özelliklerinizle birlikte böyle bir hayatta yaşıyor olsaydınız hayatınız nasıl olurdu?

Böyle bir yaşamda olsaydınız sizi neler bekliyor olurdu?

Bu yaşananlar sonucunda nasıl bir insana dönüşürdünüz?

Bunları birkaç dakika hayal ettikten sonra şimdiki sıradan hayatınıza dönüp bakın.

Bir şekilde eğitim alabilmiş, temiz içme suyu ve temel gıdalara ulaşabilmiş ve hayatta kalma endişesini aşıp daha fazla şeyler öğrenmek için bu kitaba bakabilmiş kişiler olarak, insanlığın tamamını düşündüğümüzde şanslı yüzde birkaçlık dilimdeki insanlardan biriyiz.

Yine de muhtemelen birçoğumuza hayat o kadar şanslı gelmiyor; hatta "şanslısın!" denildiğinde kimi zaman sinirleniyoruz.

İnsanın Fabrika Ayarları'nın üçüncü kitabı, tam da insanın bu yetinemeyen, tatmin olamayan ve sıklıkla yeni arayışlara giren tarafını incelemektedir.

Kendimizi nereye konumlandırırsak konumlandıralım bu hayat bize aşılması gereken sorunlar sunar.

Sınırları aşmak güdüsünü tatmin edemeyenler ise mutsuz yahut hasta olurlar.

Bu yazıyla birlikte sınırları aşma güdüsünün temeline inerek bu güdüyü ne yönde kullanabileceğimizle ilgili yolları öğreneceksiniz.

**# Tatmin Olmayan Bir Canlı: İnsan**

İnsanın ana kurgusunun temel taşlarından biri de onun tatmin olmayan bir canlı olmasıdır.

Nerede ve ne koşulda doğarsa doğsun her bireyin kendince aşması gereken sorunları vardır.

Karnı doyan, güvenlik ve barınma ihtiyacı olmayan kişi yine yerinde duramaz ve riskler alarak kendini adım adım değiştirir.

Yerleşik hayata geçmekle birlikte insanın sosyal hayatta bu özellikleriyle uyum içinde yaşaması için birtakım kurallar benimsenmiştir.

Yasalar, kurallar ve kanunla bu açıdan verimli olsa da insanın bireysel ihtiyaçları genellikle bu kurallara sığmaz.

Sosyal kuralların arkasına ne kadar gizlenirsek gizlenelim, zengin iç evrenimiz her zaman varlığını sürdürmeye devam eder.

Toplumda birlikte yaşamak için gerekli olan kurallara o kadar alışık ki, yüz binlerce yıl bizi ayakta tutan davranışları ve duyguları modern hayat içinde susturmak zorunda kaldık.

İnsanın avcı-toplayıcı dönemden ona miras kalan hayatta kalmak için sürekli yeni çözümler üretmek ve kaotik bir yaşamda yenilikçi yöntemler bulmak gibi özelliklerini bastırdık.

Şehir hayatının düzenini seven, belirsizliğe tahammül edemeyen ve belirli bir davranış kalıbını herkese uygulamak isteyen yönünü ise neredeyse "insanın doğası" olarak kabul ettik.

Diğerleriyle uyum içinde yaşama telaşıyla sürekli çalışıp başarmayı, kim olduğumuzun önüne koyduk.

Fakat insan böyle bir canlı değildir.

Zira insan, sınırlar içinde mutlu olmaya değil, sınırları aşmaya ve yenilikler keşfetmeye ayarlıdır.

**# İnsanın En Kısa Tanımı**

İnsanın aslında ne olduğu sürekli akılları karıştıran sorulardan biridir.

Tam da bu sorunun çıkış şekli bize, günlük hayatta bize uygun görülen tanımlamaların bizi kapsamadığını anlatır niteliktedir.

Sinan Canan'a göre, "insan, karnı doyduğu zaman sorun çıkartan tek canlıdır".

Gerçekten de insana rahatlık bir şekilde rahatsızlık verir.

Bizler rahatsızlıklar ve imkansızlıklar içinde yaşamaya alışmış tuhaf varlıklarız.

Her şey rahat olduğunda bile doğamız bize çözülecek bir sorun bulur. (Çünkü ablacım her şey rahat olduğunda sorun zaten her şeyin rahat olmasıdır.)

Böyle bir müşkül yoksa bile onu kendi kendimize yaratmamızı dayatır.

Son zamanlarda kişisel gelişim kitaplarında sıkça duyduğumuz konfor alanının dışına çıkmak işte bu ayarlarımızla ilintilidir.

**# Konfordan Kaosa Atlamak**

Konfor alanı, içinde bulunduğumuz anda düşünmeden, belirli davranışları bilinçsizce tekrar ederek yaşadığımız rutinler bütünüdür.

Onun içinde ne olduğunu biliriz ve neler olacağını daha rahat tahmin ederiz.

Fakat son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalar konfor alanımızın bizi tembelleştirdiğini, beynimizin öğrenme ve yenilik üretebilme kısımlarını yavaşlattığını göstermektedir.

Peki konforu bozup bilinmeyene, kaosa atlayınca ne olur?

İlk etapta bahsettiğimiz gibi kaos kuralı, tabiatın düzenini anlamaya en çok yaklaştığımız bakış açısıdır.

Beynimizin içi de evren gibi kaotiktir ve medeni düzenimize hiç benzemeyen periyodik olmayan bir sisteme sahiptir.

Beynimiz konfor alanından çıkınca doğal hali olan kaotik yapıya geri dönerek günlük hayatta fark edemediğimiz bağlantıları görünür hale getirir.

İşte bu hal, kaosun doğurgan ve yaratıcı tarafıdır.

Eğer ortada bir sorun yoksa bilinçli beynimiz devreden çıkarak uyuşukluk hali oluşturur.

Yaşam yolculuğunda beynimizin uyanık kalıp çalışması için bu riski alıp konfor alanından çıkmalıyız.

Doğada diğer canlılarda da konfor dışı davranışlarla koşulaşmaktayız.

Mesela çoğu karınca düz bir hatta ilerlerken bazıları çizgi dışında gezinebilir.

Fakat bu bireysel faklılıklarının doğal sonuçlarıdır.

İnsanda ise çizgi dışı davranışlar önce düşünülüp sonra karar verilerek oluştuğu için onlardan bir hayli farklıdır.

**# Ben Nedir?**

Yeni insanlarla tanıştığımızda kendimizi onlara tanıtmak için işimizi, hobimizi, memleketimizi veya eğitim durumumuzu söyleriz.

Fakat bu tanımlamalar gerçekten bizim kim olduğumuzu gösterir mi?

Örneğin, hayatta en çok duyduğumuz sözcüklerden olan ismimiz, anne babamızın veya yakınımızın bize uygun gördüğü rastgele atanan bir kelimedir.

Aslında benliğimizi belirleyen birçok tanımla ilişkimiz bu şekilde başkaları tarafından uygun görülmüştür.

Yine de onları benliğimizin ayrılmaz parçaları olarak düşünüp onlarsız bir hiç olacağımız yanılgısına kapılırız.

Bunlar rastgele anlamlandırdığımız tanımlamalar olsa bile anlam, insan için bir ihtiyaçtır.

Çoğu insan için bunları kaybetmek büyük bir zihinsel karmaşa yaratır.

Yine de ben diye tanımladığımız şeylerin genellikle bize verilmiş kavramlar olduğunu unutmamak ve onları gözden geçirmek önemlidir.

**# "Ben"i Genişletmek**

Yaşamı farkındalıkla yaşayan ve sınırları zorlayabilen insanların en büyük ortak özelliği, farklı olasılıklar konusunda bağnaz olmamalarıdır.

Var olan tüm tanımlamalarını esnetme konusunda deneyimli olan kişi, kendi hayatının da lideri olabilmektedir.

Yaşamda fark yaratan insanlar; herkesin gördüğünü görüp, kimsenin düşünmediği gibi düşünebilen kişilerdir.

Sonsuz ihtimaller evreninde sanal sınırlarla belirlenmiş "ben" dediğimiz tanımlamaların gittikçe genişlemesi şu adımlarla gerçekleşir:

\* Sonsuz ihtimaller evreninde doğmuş birinin neredeyse tamamını çevreden edinip öğrendiği değer, inanç ve rolleriyle oluşan "ilkel ben".

\* Hayat tecrübeleri ile pasif olarak genişleyen "genişlemiş ben".

\* Toplum şartlarının izin verebileceği ölçüde kişinin erişebileceği ve aktif bir şekilde ulaşılabilecek "muhtemel ben".

\* (Teorik olarak) Kişinin tüm tanımlamaları reddettiği ve bütün olasılıklara eşit miktarda yakın hissettiği, pek mümkün gözükmeyen "hiçliğe kavuşmuş ben".

**# Sınırlarını Yıkabilen İnsanların Ortak Özelliği**

Sınırları aşmak derken bahsettiğimiz kişiler, doğumundan itibaren çevresi tarafından "sen" diye kodlanmış "benlik sınırlarını" genişletebilen, aşabilen ve yeni benlikler inşa edebilen insanlardır.

Büyük başarılara ulaşmış insanların birçoğu benlik sınırlarını esneterek evrenin potansiyellerine kendilerini açmış ve akışta kalmayı başarmıştır.

Burada akışta olmak kavramı önem kazanır.

Bir insanın deneyimli olduğu bir konuda yeni bir zorluk düzeyiyle karşılaştığında yaratıcı çözümler üretebilmesini sağlayan, zaman ve benlik algısının geride kaldığı o garip zihin haline "akış" denmektedir.

Bu akış halinin ortaya çıkması için bazı şartlar vardır:

1. Yetiştirilme ortamı: Çocuğun zorlu işlere göğüs gerebilmesi için cesaretlendiren anne modeli, bu tip başarılar gösteren insanların birçoğunda dikkat çekmektedir.

2. Konfor alanı dışına çıkma alışkanlığı: Bu tip insanlar kendi rutin hayatlarından çabuk sıkılarak yeni arayışlara ve meydan okumalara açık oluyorlar.

3. Motivasyon: Neredeyse hayat boyu kesintisiz süren motivasyona sahipler.

4. Tecrübe biriktirmek: Akış, yalnızca deneyimle elde edilmiş alanda ortaya çıkan bir durumdur.

5. Risk almak: Akışı tetikleyen en önemli etkenlerden biri, girişilen işin ortaya koyduğu riskli alan ve bunun heyecanıdır.

6. Karmaşık sorunlarla uğraşmak: Akışın oluşabilmesi için yapılan işin sürprizlerle dolu ve girift bir görev olması gerekiyor.

7. Aylaklık: İnsan zihninin özel bir işle uğraşmadığı aylaklık hallerinde devreye giren Varsayılan Durum Şebekesi modu, zihnimizin verilerinin düzenlenip toparlanmasını sağlıyor. Bu sebeple bu tip boş zamanlar yaratmadan, zihinsel süreçlerin sağlıklı şekilde çalışması pek mümkün olmuyor. Büyük başarılar kazanmış kişilerin zaman zaman hiçbir işleri yokmuşçasına aylaklık ettiği dikkatimizi çekmektedir.

8. Tevazu: Kibir halinde olan bir kişinin öğrenme kanalları kapanabiliyor.

9. Tevazu haline giremeyen insanda gelişimin durmaya başlaması bu sebeple muhtemel oluyor.

10. Büyüklerimizin "büyük görünme, küçülürsün" uyarısının bu anlamda sinirbilimsel bir gerçekliği olduğunu söylemek mümkündür.

Özetle, sıra dışı işler becerebilmemiz için gerkeli Akışa geçme, ancak belli kişilerde ve durumlarda ortaya çıkıyor.

Ayrıca akış için, bolca deneyimli bir alanda yeni bir zorluk seviyesiyle karşılaşmamız gerekiyor.

Kendi akışımızı tetiklememiz için vaktin nasıl geçeceğini anlamadığımız bir iş bulup onda derinleşebiliriz.

Bunun yerine yapmaya zaman bulamadığımız ve keyif alacağımızı düşündüğümüz faaliyetlere akış gözüyle bakarak da sınırları aşma deneyimi yaşayabiliriz.

Belki hepimiz sıra dışı başarılara imza atamaycağız, fakat skışta hissedip sınırları aşma deneyimleriyle hayatımıız doldurduğumuzda da gayet verimli ve doyumlu bir hayat yaşayabiliriz.

**# Değişimin Anahtarı**

Özgür irade konusu sürekli tartışmalı bir konu olsa da, irademiz mikro ölçekte de olsa hayatımıza etki eden bir güç olarak düşünülmektedir.

Mikro güç olarak ele aldığımız cüzi irade, niyetimizi irade ile seçebileceğimizi ama bundan sonra gelecek her türlü davranış ve sonucun önceden belirlenen determinist ve irademiz dışında olarak gerçekleşeceğini ifade eder.

İrade, hayatımızı değiştirmek ve sınırlarımıız aşmak için gereken en önemli başlangıç noktasıdır.

Tüm değişimlerin ilk tohumu niyettir.

Niyet, bir şeyi tüm varlığımızla istemek anlamındadır.

Kendinin farkında olan insan neye ihtiyacı olanı bilerek ona niyet eder.

Kendini sorgulamayan kişi ise toplumun belirlediği para, güzellik veya güç gibi ezbere eksiklikleri tamamlamaya çalışarak ömrünü tüketebilir.

Fakat dönüşüm yolculuğunun başlaması için kişinin gerçek benliğine dokunabilmesi ve niyet etmesi gereklidir.

Bunun yanında sadece niyet, faydasız ve etkisizdir.

Eyleme dökülmeyen niyet, istek şeklinde kalacaktır.

Faydasız göründüğü durumda bile niyete yönelik sınırları zorlamanın ve niyetin gereğini yapmanın adı "gayret"tir.

Zaten önemli olan da o hedefe varmak değil, niyetin gereğini yapmaktır.

Gayretle atılan her adımda yapabileceklerimizin sınırları genişler.

Bu sayede inançlarımız ve korkularımız yüzünden bir türlü harekete geçemediğimiz konularda, risk alıp harekete geçme arzumuz yükselir.

İşte bu arzunun harekete dönüşmesi, yalnızca insanda olan "cesaret" örneğidir.

Cesaret, korkusuzca hareket etmek değil, korkuyor olmamıza rağmen bir hedefin üzerine gidebilme kararlılığıdır.

Cesaretle başlanan her adımda sonuç ister olumlu olsun ister olmasın, yeni bir kapı açılır.

Görüşümüzün genişlemesi, yeni olasılıkları fark etmemiz ve daha geniş olarak değerlendirebilme becerimize "basiret" denmektedir.

Basiret genişledikçe, başkalarının göremediği şeyleri görmeye başlarız.

Diğer insanların fark edemedikleri bağlantıları ve detayları görebilme becerisine sahip kişileri, "feraset" sahibi olarak nitelendiririz.

Bu kişiler, kendi inanç ve bilgi alanlarının dışında kalan fırsatları da fark etmeye başlarlar.

Bu özellik çoğu zaman çok önemli ve harekete geçirici bir duygu olan "hayret"i tetikler.

Hayret, daha önce görülmeyenin görülmesi üzerine gelen şaşırma ve şükran duyma hissidir.

Çocukluğumuzda her şeye meraklı gözlerle bakan ve etrafındaki birçok şeyi yeni keşfeden kişiler olarak bu duyguya fazlasıyla hakimdik.

Hayret aynı zamanda insanda pozitif etkileri baskın olan kimyasalların salınımını arttırarak hem öğrenmenin temellerini atar hem de öğrenilen şeyin daha kalıcı olmasına yardımcı olur.

Hayretsiz bir gün, muhtemelen hatırlanmayacak bir gündür ve ömrünüzün kayıtlarından düşer.

Ayrıca bu his, hikmetin de başlangıcıdır.

Hikmet kelimesi, doğru ve yanlışı birbirinden ayırt edebilmeyi içerir.

Bu basamakları aşıp hikmet basamağına ulaşan insanlar, artık gittikleri yolda bir yol göstericiye ihtiyaç duymazlar.

Niyet ile başladığımız serüvende buraya kadar atılan basamaklar, cesaretle benlik sınırlarını genişletmek isteyen kişilerin genelde yaşadıkları o benzersiz halleri bir kalıba benzetme amacıyla tasarlanmıştır.

Bu tasarım, kadim bilgilerimizden ve hayata dair gözlemlerimizden gelmektedir.

Bu adımları atma cesaretinde bulunan, benlik genişlemesine niyet etmiş olan ve inşirah yolunun basamaklarından geçebilecek olan kişilerdir.