Ruh Mimarisi: İrade, Eser ve Hiçlik

İçindekiler

Ruh Mimarisi: İrade, Eser ve Hiçlik 1
ÖNSÖZ 1
BÖLÜM 1: Damlaların Gücü 2
BÖLÜM 2: Boşluğu Doldur 4
BÖLÜM 3: Sabrın Meyvesini Ye (Hayal Kırıklığı Vadisi) 6
BÖLÜM 4: İradenin Gücünü Hisset 8
BÖLÜM 5: Kimlik İnşasını Tamamla 11
BÖLÜM 6: Zaman Yarat 13
BÖLÜM 7: Çevreyi Dizayn Et 15
BÖLÜM 8: Küçük Değişiklikler, Büyük Sonuçlar Getirir 18
BÖLÜM 9: Düş, Kalk ve Devam Et 20
BÖLÜM 10: Eyleme Geç 22
BÖLÜM 11: Pazardaki Bilge 25
BÖLÜM 12: Hiç Olun 27

ÖNSÖZ

Bizler, büyük değişimlerin gürültülü devrimlerle geldiğini sanırız. Oysa bir dağ, devasa kayaların üst üste konmasıyla değil, milyonlarca küçük taşın, toprağın ve zamanın birleşmesiyle oluşur.

Bu kitapta, Japonların "Kaizen" felsefesiyle Tasavvufun "Nefs Terbiyesi"ni aynı masada otururken bulacaksınız. Amacım, sizi geçici bir motivasyon rüzgarıyla şişirmek değil. Rüzgar diner.

Amacım bahaneler arkasına sığınmadan sabır ve irade ile olmak ve olduğunda kaybolmak.

Bu kitap bittiğinde kapağı kapatacaksınız. Asıl kitap o zaman, sizin hayatınız ile yazılmaya başlanacak. Yolunuz açık, iradeniz çelik, gönlünüz ferah olsun.

BÖLÜM 1: Damlaların Gücü

Bir dağın zirvesine bakıp korkma, zira hiçbir Peygamber vahye bir anda erişmedi, hiçbir alim bir gecede kemale ermedi. İnsan zihni, değişimi devasa sıçramalar olarak hayal etmeye meyillidir. Oysa hakikat, gözle görülmeyen mikro değişimlerde gizlidir. Büyük bir kaya parçası, tek bir balyoz darbesiyle değil, o darbeden önceki binlerce küçük vuruşun yarattığı titreşimle parçalanır. Her gün kendini bir zerre oranında iyileştirmek, nefsin o hırçın atını yavaşça ehlileştirmek gibidir. Büyük sıçramalar nefsi ürkütür, oysa küçük adımlar şeytanın bile fark edemeyeceği kadar sessiz ve derinden bir inşadır.

"Damlaya damlaya göl olur" atasözü sadece su için değil, ruhun gelişimi için de geçerlidir. Matematiksel bir hakikat olarak, her gün zerre kadar iyileşmek, yıl sonunda seni başladığın noktanın kat-kat daha ilerisine taşır. Ancak her gün zerre kadar geriye gidersen, elinde hiçlik kalır. Bugünün dünden bir adım, bir nefes, bir harf daha iyi olsun. Kemale giden yol, dev adımlarla değil, istikrarlı nefeslerle yürünür. İki günü birbirine eşit olanın ziyanda olması (*1) ticaretin değil, olgunluğun matematiğidir.

Bu iyileşme süreci, sabrın en rafine halidir. Modern insan "hemen şimdi" isterken, hakikat yolcusu "zamanla ve demla" pişer. Bir tohumu toprağa attığında ertesi gün orman beklemezsin. Her gün onu sular, güneşini kontrol edersin. İyileşme, o tohumun kabuğunu çatlatmasıdır. Dışarıdan bakanlar hiçbir şey görmezken, toprağın altında muazzam bir devrim yaşanmaktadır. Senin iç dünyanda yaşadığın o küçük farkındalıklar da böyledir.

Japonların ticaret de 'de uyguladığı "Kaizen"; sürekli ve bitmeyen iyileştirmedir. Bir evi temizlemek için bütün günü ayırmak yerine, her gün bir köşesini silmek hem evi temiz tutar hem de sahibini yormaz. Ruh evi de böyledir. Bir günde veli olmaya çalışmak insanı kibir veya ümitsizlik uçurumuna sürükler. Ama her gün bir kötü sözü terk etmek, her gün bir ilim öğrenmek, ruhun tozunu sessizce alır.

Sistemin gücü, hedefin parlaklığından daha önemlidir. Hedef zirvedir, sistem ise tırmanış şeklindir. Her gün iyileşmeyi hedefleyen bir sistem, sonuçtan bağımsız olarak seni geliştirir. Bugün başarısız olsan bile, sistemin seni yarına hazırlar. Çünkü sistem, iradene değil, alışkanlığına dayanır. İrade bir kastır ve yorulur; alışkanlık ise bir reflekstir ve tekrarla her defasında güçlenir.

Küçük iyileştirmelerin en büyük düşmanı, "bu kadarcık şeyden ne olur ki?" düşüncesidir. Bir kuruşun zengin etmeyeceği gibi, bir ilim parçasının da alim yapmayacağı sanılır. Bu, şeytanın sağdan yaklaşmasıdır. Oysa o bir kuruşlar bir

servetin, o bir ilimde bir kütüphanenin temelidir. Büyük yangınlar, küçük bir kıvılcımla başlar. Senin o "küçük" gördüğün iyileşme, kaderinin büyük yangınını başlatacak kıvılcımdır.

Hz. Muhammed (s.a.v) bir hadisinde "Amellerin en hayırlısı, az da olsa devamlı olanıdır" (*2) buyurmuştur. Burada vurgulanan "azlık", acziyet değil, stratejidir. Az olanı sürdürmek, çok olanı bir kere yapıp bırakmaktan daha zordur. Çünkü devamlılık, nefsin sevmediği bir disiplindir. Değişim, nefse hissettirmeden onu terbiye etme sanatıdır.

Zamanın akışı içinde bu küçük değişimler, bileşik faiz gibi işler. İlk günlerde fark edilmeyen değişim, aylar sonra karakterin kendisi olur. Eskiden zorlanarak yaptığın iyilikler, artık senin doğan haline gelir. Eskiden dilini tutmak için çabalarken, artık sükunet senin giysin olur. Değişim dışarıdan içeriye değil, içeriden dışarıya taşmıştır.

Hata yaptığında veya bir gün o 1 damlalık değişim gerçekleştiremediğinde sistemi suçlama. İnsan, düşe kalka yürüyen bir varlıktır. Önemli olan düştüğün yerde kalmamaktır. Ertesi gün değişime tekrar talip olmak, düşüşü bir derse çevirir. Yolda olmak, varmaktan daha kıymetlidir. Çünkü varış bir andır, yol ise bir ömür.

Bu felsefeyi hayatına uygularken, hayatının her alanına dokun. Bedenine 1 sağlık, zihnine 1 bilgi, kalbine 1 şefkat ekle. Hepsi birleştiğinde, sen eski sen olmayacaksın. Tıpkı nehirde yıkanan kişinin, nehir aynı kalsa bile suyun değişmesi gibi; sen de her gün yenilenen bir su gibi akacaksın.

Unutma ki, taşın üzerindeki oyuk, suyun gücünden değil, damlaların sürekliliğindendir. Senin karakterindeki güzellikler de o küçük, ısrarlı, inatçı iyileşme damlalarıyla oyulacaktır. Acele etme, Allah sabredenlerle beraberdir. Sabır beklemek değildir, beklerken tohumu çatlatma gayretidir.

Sonuç olarak, her sabah uyandığında kendine şu soruyu sor: "Bugün dünkünden farklı ne yapabilirim?" Cevabın dünyayı kurtarmak olmak zorunda değil. Cevabın, bir tebessüm, bir şükür, bir ilim paylaşımı olabilir. Ama o cevap, senin o günkü damlandır. Ve o damla sonsuzluk yolculuğunda senin okyanusun olacaktır.

Bölüm Kaynakları : *(1) Hz. Muhammed (s.a.v) Hadis-i Şerif: "İki günü birbirine eşit olan ziyandadır." *(2) Hz. Muhammed (s.a.v) Hadis-i Şerif: "Amellerin Allah'a en sevimli geleni, az da olsa devamlı olanıdır."

BÖLÜM 2: Boşluğu Doldur

Kainatta mutlak boşluk yoktur, insan ruhu da tabiatı gereği boşluğu reddeder. Hz. İsa (a.s), bir meselinde kalbi ve bedeni bir eve benzetir. Eğer sen o evdeki kötü misafirleri (şeytanları veya kötü alışkanlıkları) kovarsan ve evin içini boş bırakırsan, o kötü misafirler yanlarına daha kötülerini de alarak geri dönerler (*1). Çünkü boş duran bir ev, işgal edilmeye mahkumdur. Bir alışkanlığı terk etmek, sadece "artık bunu yapmayacağım" demekle başarılabilecek bir eylem değildir; bu, pasif bir direniştir. Asıl zafer, terk edilen o alanın, neyle işgal edileceğini bizzat senin seçmendir.

İnsan bir bahçıvana, gönlü de bir toprağa benzer. Bahçendeki ayrık otlarını ve dikenleri (kötü alışkanlıkları) temizlemek zorundasın; ancak yerine gül fidanı veya meyve ağacı dikmezsen, o toprak yine kendi tabiatına uygun olanı, yani yabani otu üretecektir. "Yapmamak" bir eylem değildir, "yapmak" bir eylemdir. İrade, boşlukta asılı kalamaz; bir nesneye, bir eyleme tutunmak ister. Kötü bir alışkanlığı bıraktığında oluşan o devasa zaman ve enerji boşluğunu, ulvi bir alışkanlıkla doldurmazsan, eski alışkanlığın kılık değiştirerek geri gelmesi kaçınılmazdır.

Zararlı bir alışkanlık, aslında ruhun bir ihtiyacına verilmiş yanlış bir cevaptır. Sigara içen biri aslında nikotini değil, o anki nefes alma molasını, stresi azaltma hissini arzular. Sosyal medyada saatlerce gezinen biri, aslında bilgiyi değil, zihnini uyuşturmayı ve yalnızlığını gidermeyi hedefler. Sen bu "ihtiyacı" görmezden gelerek sadece "davranışı" yasaklarsan, ruhun aç kalır ve isyan eder. Marifet, ihtiyacı tespit edip, ona daha sağlıklı bir cevap vermektir. Sigara molasının yerini derin nefes egzersizi veya kısa bir yürüyüş almalıdır. Cevabı değiştir, ihtiyacı inkar etme.

İbnü'l-Arabi'nin varlık felsefesinde, "Varlıkta zıtlık yoktur, mertebeler vardır" düsturu hakimdir. Enerji yok olmaz, dönüşür. Senin içindeki öfke, şehvet veya hırs, aslında ham enerjidir. Kötü alışkanlıklar, bu enerjinin en alt mertebede, çamurlu bir yolda akmasıdır. Amacın bu enerjiyi yok etmek olmamalıdır; çünkü insanın enerjisi onun yakıtıdır. Amacın, bu akışı temiz bir kanala, üst bir mertebeye yönlendirmektir. Kumara olan tutkun, risk alma arzusundandır; bu arzuyu ticarete veya girişimciliğe yöneltirsen, aynı enerji seni batırmak yerine yüceltecektir.

Beynimizdeki dalgalanmalar dopamin üzerine kuruludur. Kötü alışkanlıklar, "hızlı ve ucuz" dopamin kaynağıdır. Tıpkı fast-food gibi; hemen doyurur ama sonra hasta eder. İyi alışkanlıklar ise "yavaş ama besleyici" bir gıda gibidir. Kötü bir alışkanlığı bırakırken yaşanan o kriz anları, beynin "Nerede benim ödülüm?" diye bağırmasıdır. İşte o an, ona başka bir haz, başka bir ödül sunmalısın. Bir kitabı

bitirmenin hazzı, spor sonrası salgılanan endorfinin huzuru, o ucuz hazzın yerini almalıdır. Takas adil olmalıdır; hazza karşı haz.

İrade savaşlarında en büyük stratejik hata, düşmanı (kötü alışkanlığı) sürekli düşünmektir. Psikolojide "Pembe Fil" deneyi vardır; "Pembe fili düşünme" dendiğinde, aklına sadece pembe fil gelir. "Sigara içmeyeceğim", "Tatlı yemeyeceğim" dedikçe, zihnini o nesneye odaklarsın. Odaklanman gereken şey "neyi yapmayacağın" değil, "neyi yapacağın" olmalıdır. Zihninin sahnesine yeni bir başrol oyuncusu çıkarırsan, eski oyuncu mecburen sahneden inecektir.

Fiziksel dünya ile zihinsel dünya birbirine bağlıdır. Bazen alışkanlık, sadece elin veya bedenin bir refleksidir. Sigarayı bırakan birinin elinde tesbih çekmesi veya kalem çevirmesi, sadece dini veya asabi bir eylem değil, nörolojik bir ihtiyaçtır. Bedenin "hareket" hafızası vardır. O boşluğu, ellerini, gözlerini veya ayaklarını meşgul edecek yeni bir oyuncakla doldur. Hz. Peygamber'in (s.a.v) öfkelendiğinde "Ayaktaysan otur, oturuyorsan yat" tavsiyesi, bedensel konumu değiştirerek zihinsel akışı kırmak istemektedir.

Kötü alışkanlıklar genellikle belirli bir mekan ve zamanla kodlanmıştır. Her akşam oturduğun o koltuk, eline telefonu almanı tetikliyorsa, o koltuğun yerini değiştir veya akşamları orada oturma. Mekanı temizlemek yetmez bazen mekanın dekorunu değiştirmeyi gerektirir. Mekan hafızası, iradeden güçlüdür. Yeni bir alışkanlık kazanmak istiyorsan, ona taze bir mekan, temiz bir sayfa aç. Eski günahların işlendiği mekanlarda tövbe tutmak zordur; değiştir, odan içinde olsa bile değiştir

Bir alışkanlığı değiştirirken "Kurban" psikolojisinden kurtulup "Mimar" psikolojisine geçmelisin. "Ben bunu bırakmak zorundayım, çok acı çekiyorum" demek, kendini kurban etmektir. "Ben daha iyi bir versiyonumu inşa ediyorum, bu yüzden eski malzemeleri atıp yerine yenisini koyuyorum" demek ise mimarlıktır. Bir şeyi yenieden inşa ederken kararlı olmak senin bir yıkım değil, bir inşa ettiğini kanıtlar. Sen de hayatından o alışkanlığı atarken üzülme, yerine gelecek olanın heyecanını duy.

Tasavvufta "Nefs Terbiyesi", nefsi öldürmek değil, onu "Müslüman etmek" yani ehlileştirmektir. Vahşi bir atı öldürürsen yol alamazsın; onu ehlileştirirsen seni her yere götürür. Kötü alışkanlıkların arkasındaki o hırslı gücü al ve onu disipline et. Çok konuşma alışkanlığın varsa, susma orucu tutmak yerine, ilim ile konuşmayı öğren. Enerjiyi bastırma, onu yönlendir.

Dönüşüm sürecinde sabır, aktif bir bekleme halidir. Dikenleri söktün, gülleri diktin ama hemen açmayacaklar. O ara dönemde, toprak çıplak görünebilir. İşte burası imtihanın en çetin olduğu yerdir. Eski alışkanlığın "Ben buradaydım ve seni

mutlu ediyordum" diye fısıldar. Yeni alışkanlığın ise henüz kök salmaktadır. Bu sessiz dönemde, boşluğu inançla ve vizyonla doldur. Boşluk korkutucudur ama aynı zamanda tüm oluşumların filizleneceği yerdir.

Nihayetinde, bir kötülüğü terk etmek, iyiliğe yer açmak içindir. Bardak da zehir varken oraya ab-ı hayat (ölümsüzlük suyu) dolduramazsın. Önce dök (terk et), sonra yıka (arındır), sonra doldur (yeni alışkanlık kazan). Dolu olan şey, dışarıdan gelen müdahalelere kapalıdır. Sen içini erdemle, sanatla, sporla, ilimle öyle bir doldur ki, kötü alışkanlıklar kapıdan içeri girmek istediklerinde "İçerisi dolu, yer yok" tabelasıyla karşılaşsınlar.

BÖLÜM 3: Sabrın Meyvesini Ye (Hayal Kırıklığı Vadisi)

Tohumu ektiğin gün meyve yiyemezsin; bu, dünyanın değişmez yasasıdır. Modern çağın insanı, "tıkla ve sahip ol" hızına alışmıştır; ancak tabiatın ve ruhun ritmi dijital hızla değil, mevsimlerin döngüsüyle işler. İnsanların çoğu, hayatlarında veya alışkanlıklarında ufak değişiklikler yaptıklarında, doğrusal bir grafik beklerler: "Bugün çalıştım, yarın sonucunu görmeliyim." Oysa gelişim doğrusal değil bir grafik değildir. Başlangıçta verilen emek ile alınan sonuç arasında devasa bir uçurum vardır. Sonuç göremediğin, emeğinin boşa gittiğini sandığın o sisli ve sancılı döneme "Hayal Kırıklığı Vadisi" diyorum. Girişimcilik de ise Ölüm Vadisi denir.

Hz. Yakup'un (a.s) oğlu Yusuf'a kavuşmak için beklediği o uzun ve kederli yıllar, sadece bir "ayrılık" süreci değil, muazzam bir "oluşum" sürecidir. Yakup Kenan ilinde hüzünle pişerken, Yusuf Mısır'da kuyudan zindana, zindandan saraya giden yolda liderlikle pişiyordu. Eğer kavuşma erken olsaydı, Yusuf henüz Mısır'a sultan, Yakup ise sabrın piri olmamış olacaktı. Vadi, seni hedefine hazırlayan, karakterini o hedefin ağırlığını taşıyacak kıvama getiren bir fırındır. Beklemek, boş durmak değil; içten içe mayalanmaktır.

Doğudan gelen kadim bir bilgelik, Çin Bambu ağacının hikayesini anlatır. Bu ağacın tohumu ekildiğinde, dört yıl boyunca toprağın üzerinde tek bir filiz bile görünmez. Cahil bir gözlemci, tohumun çürüdüğünü veya öldüğünü sanır. Oysa bambu, o dört yıl boyunca toprağın derinliklerine inanılmaz bir kök sistemi inşa etmektedir. Beşinci yılın sonunda, sadece altı hafta içinde gökyüzüne doğru 27 metre fırlar. O ağaç altı haftada mı büyümüştür, yoksa 5 yıl artı + 6 haftada mı? Görünmeyen o 5 yıl, "Hayal Kırıklığı Vadisi"dir; kök salmadan yükselmeye çalışanın sonu devrilmektir.

Fizik kanunları da bize aynı gerçeği fısıldar. Bir buz kütlesini düşün; oda sıcaklığı -10 derecedir ve sen odayı ısıtmaya başlarsın. -9, -8, -5, -2... Buzda hiçbir değişiklik göremezsin. Dışarıdan bakan biri "Boşuna enerji harcıyorsun, hiçbir şey değişmiyor" der. Oysa her bir derecelik artışta, buzun molekülleri içinde muazzam bir enerji birikmektedir. Sıcaklık 0 dereceye geldiğinde, buz erimeye başlar. Bu "Erime Anı", bir mucize değil, önceki harcanan ve boşa gittiği sanılan o enerjilerin toplam sonucudur.

İşte sen de yeni bir alışkanlığa başladığında, İngilizce öğrenmeye çalıştığında veya bir proje geliştirdiğinde, o buz kütlesini ısıtıyorsun demektir. Günlerce, belki aylarca görünür bir sonuç (erime) olmayabilir. İnsanların %99'u, tam da sıcaklığı -1 dereceden 0 dereceye getirmek üzereyken, "Bu iş olmuyor" diyerek vazgeçer. Oysa vazgeçtikleri nokta, başarısızlığın zirvesi değil, zaferin kapı eşiğidir. Enerji kaybolmaz, sadece form değiştirir; senin çabaların da kaybolmuyor, sadece "patlama anı" için birikiyor.

Seneca, "Büyük işler, bir araya gelmiş küçük işlerin sonucudur" derken bu birikim yasasına işaret eder. Bir kanyonu oluşturan nehir, bunu şiddetiyle değil, sürekliliğiyle yapar. Vadi döneminde hissettiğin o "yerinde sayma" duygusu bir illüzyondur. Bir taş ustasını izle; taşa 100 kere vurur ve taşta tek bir çatlak bile oluşmaz. Ancak 101. vuruşta taş ortadan ikiye ayrılır. Taşı kıran o son vuruş mudur, yoksa ondan önceki 100 vuruşun yarattığı birikmiş gerilim midir? Sen o 99 vuruşu "başarısızlık" sanıyorsun, oysa onlar başarının ön taksitleridir.

Bu vadide yürürken en büyük düşmanın, kıyaslamadır. Sosyal medyada veya çevrende gördüğün "bir gecede gelen başarı" hikayeleri, buzdağının sadece görünen yüzüdür. Kimse o insanların geçirdiği "vadi" dönemlerini, uykusuz gecelerini, reddedilişlerini paylaşmaz. Sen kendi "1. Bölümünü", başkasının "20. Bölümü" ile kıyaslıyorsun. Herkes kendi vadisinden tek başına geçmek zorundadır. Başkasının hasadına bakıp kendi tarlanı sürmeyi bırakma.

Hayal Kırıklığı Vadisi, aynı zamanda bir "filtre" görevi görür. Eğer başarı kolay ve doğrusal olsaydı, herkes her şeyi başarırdı ve başarının bir değeri kalmazdı. Bu vadi, gerçekten isteyenlerle, sadece heves edenleri birbirinden ayırır. Zorluklar ve gecikmeler, senin o hedefi ne kadar çok istediğini test eden bir sınavdır. Vadiyi aşanlar, yetenekli olanlar değil, sebat edenlerdir.

İrade ve motivasyonun tükendiği yer, tam da bu vadinin en derin noktasıdır. Burada rasyonel akıl devreye girmelidir. Duyguların sana "Vazgeç, canın yanıyor, sonuç yok" derken; aklın ve inancın sana "Sistem işliyor, kökler büyüyor, buz ısınıyor"

demelidir. İnanç, görünmeyene güvenmektir. Toprağın altındaki tohumun çatladığını görmezsin ama bilirsin. Emek verdiysen, karşılığı fiziksel ve ilahi bir yasa olarak mutlaka gelecektir.

Potansiyel enerji, kinetik enerjiye dönüşmeden önce birikmek zorundadır. Bir yayı ne kadar gerersen, ok o kadar uzağa gider. Vadide geçirdiğin zaman, yayın gerildiği zamandır. Geriye gidiyor gibi hissedebilirsin, hayat seni geriye çekiyor gibi görünebilir. Oysa bu gerilme, fırlatılma anı içindir. Okun hedefe varması için yayın gerginliğine (beklemeye ve sıkıntıya) tahammül etmesi gerekir.

Sonuç odaklı olmak seni vadide öldürür, süreç odaklı olmak ise yaşatır. Skor tabelasına bakıp durursan moralin bozulur. Oyuna odaklan. Her gün o taşı koymaya, her gün o ilmi öğrenmeye okumaya devam et. Hz. Yakup'un "Ben hüznümü ve kederimi yalnızca Allah'a arz ederim" (*1) demesi gibi, sen de sürecini sessizce ve derinden yaşa. Şikayet etmek, buzun sıcaklığını düşürür; sabretmek ve çalışmak ise artırır.

Unutma, şafaktan önceki an, gecenin en karanlık anıdır. Tam vazgeçmek üzere olduğun an, muhtemelen kaderin dönmek üzere olduğu andır. O buz eriyecek. O bambu filizlenecek. O Yusuf kuyudan çıkacak. Sen yeter ki ısıtmaya, sulamaya ve inanmaya devam et. Vadi sonsuz değildir, ama vadiyi aşanların manzarası sonsuzdur.

Bölüm Kaynakları**:** *(*1) Kuran-ı Kerim, Yusuf Suresi 86. Ayet.* *(*2) Seneca, Ahlak Mektupları.*

BÖLÜM 4: İradenin Gücünü Hisset

Motivasyon, rüzgar gibidir; bazen arkandan eser, gemini zahmetsizce yüzdürür, bazen de yüzüne çarpar veya tamamen kesilir. Hayatını sadece bu rüzgara güvenerek planlayan bir kaptan, açık denizde ölmeye mahkumdur. Gerçekci akıl şunu söyler: Rüzgar senin kontrolünde değildir, ama yelkenler ve kürekler senin kontrolündedir. İnsanların çoğu, içlerinde bir "istek" uyanmasını bekler. Oysa istek, nazlı bir misafirdir; ne zaman geleceği belli olmaz. İrade ise evin sahibidir, her zaman oradadır. Gemiyi yürüten, rüzgarın keyfi değil, kaptanın bileğidir.

Kuran'da Hz. Davut (a.s) için "Ona demiri yumuşattık" buyurulur. Bu ifadeyi sadece metalürjik bir mucize olarak görmek sığlıktır; bu, iradenin madde üzerindeki mutlak hakimiyetidir. Demir, soğukken serttir, şekil almaz. Onu dövmek, ısıtmak,

emek vermek gerekir. Senin karakterin, tembelliğin ve alışkanlıkların da o demir gibidir. "Canım istemiyor" dediğin an, demirin soğuk olduğu andır. Şekil, bekleme ile değil, o sistematik darbeler ile oluşur.

Eski Türk öğretilerinde, insanın kendi iç dünyasına dikkat çeker: "*Kendinle yaptığın anlaşma, diğer tüm anlaşmaların temelidir.*" Sabah erken kalkacağına veya o kitabı yazacağına dair kendine bir söz verdiğinde, bu bir anlaşmadır. Eğer "bugün motive değilim" diyerek bu anlaşmayı bozarsan, kendine ihanet etmiş olursun. "*Kendine ihanet ettiğinde, içsel barışın kaybolur savaş başlar.*" İrade, kendine verdiğin sözü tutma onurudur. Motivasyon bir histir, irade bir duruştur.

Atatürk, Samsun'a çıktığında şartların hiçbiri "motive edici" değildi. Ordu dağıtılmış, tersanelere girilmiş, ülke işgal altındaydı. Eğer o, bir dış motivasyon bekleseydi, Nutuk asla yazılamazdı. O, "Milletin makus talihini" bekleyerek değil, "*Umutsuz durum yoktur, umutsuz insan vardır; ben hiçbir zaman umudumu yitirmedim*" diyerek yendi. Nutuk'ta anlattığı o çetin mücadele, "canı istemeyenlerin" değil, "*Ya istiklal ya ölüm*" diyerek iradesini ortaya koyanların zaferidir. Başarı, şartlar mükemmel olduğunda değil, şartlara rağmen elinden gelenin en iyisini yaptığında gelir.

Psikolojik bir yanılsama olarak, eylemin motivasyondan sonra geldiğini sanırız. Oysa döngü tam tersidir: Eylem -> Başarı Hissi -> Motivasyon. Önce yaparsın, sonra yapma isteği artar. Tıpkı soğuk suya girmek gibidir; girmeden önce titrersin, girdikten sonra alışırsın ve çıkmak istemezsin. "Canım istemiyor" cümlesi, nefsin kurduğu en büyük tuzaktır. Bazıları buna Kaderini Sev diye cevap verir. Görev, duyguya tabi değildir. Görev, yapılması gerekendir.

Türk bilgeliği, "*Diğer insanların söylediklerini ya da yaptıklarını kişisel algılama*" der. Çoğu zaman motivasyonumuz, başkalarının bir eleştirisiyle veya ilgisizliğiyle söner. Oysa senin iraden, dış dünyanın onayına muhtaç olmamalıdır. "*Gerçek özgürlük, başkalarının ne düşündüğüne bağımlı olmamaktır.*" Sen kendi sistemini kur. Başkası övdü diye gaza gelme, yerdi diye durma. Kendi iç sesini dinle ve o sesi onurlandır. Senin yakıtın, dışarıdan gelen alkış değil, içeriden gelen "Ben elimden geleni yapıyorum" bilinci olmalıdır.

Hz. Muhammed (s.a.v), Tebük seferi gibi en zorlu zamanlarda, sahabenin motivasyonu düştüğünde bile duruşunu bozmamıştır. "Cihad-ı Ekber" (En Büyük Savaş) olarak tanımladığı savaş, kılıçla yapılan değil, insanın kendi nefsiyle yaptığı savaştır. Zihnin sana "bugün yorgunsun, yarın yaparsın" dediğinde, bu senin içindeki

savaştır. Türk bilgelerin dediği gibi; "*Zihninizin efendisi olun, ona köle olmayın.*" Zihin gevezedir, sürekli bahaneler üretir.

Mükemmeliyetçilik, motivasyonun katilidir. "Ya en iyisini yaparım ya da hiç yapmam" düşüncesi, insanı eylemsizliğe iter. Eski Türk bilgeler "*Daima yapabildiğinin en iyisini yap.*" Bu, her gün dünya rekoru kırmak demek değildir. Hastaysan, o günkü "en iyin" dinlenmektir. Yoğunsan, o günkü "en iyin" zihnini boşaltmaktır. Önemli olan sürekliliktir. "*Başarı, hedeflerine ulaştığında değil, elinden gelenin en iyisini yaptığında gelir.*" Kendini hırpalama, sadece zinciri kırma.

İradeyi bir kas gibi düşün; gün içinde karar verdikçe yorulur. Bu yüzden iradene güvenmek yerine rutinlerine güven. Mevlana, "Aramakla bulunmaz ama bulanlar ancak arayanlardır" derken, bu arayışın bir disiplin gerektirdiğini vurgular. Aramak, rastgele bir gezinti değil, sistematik bir yolculuktur. Sabah kalktığında "Spor yapsam mı?" diye düşünürsen iradeni harcarsın. Ama çantan hazırsa ve bu senin rutininse, düşünmeden yaparsın. İradeni, karar vermek için değil, eylemi başlatmak için kullan.

Hz. İsa (a.s), "Dar kapıdan girin" diye öğütler. Geniş kapı, nefsin hoşuna giden, motivasyonla, keyifle, tembellikle gidilen yoldur ama sonu hüsrandır. Dar kapı ise disiplindir, zorluktur, "canım istemiyor"a rağmen atılan adımdır. Hayat, zor olanı seçtiğinde kolaylaşır; kolay olanı seçtiğinde zorlaşır. Şikayet etmek, geniş kapının yolcularına aittir. "*Mutlu olmanın sırrı, şikayet etmekten vazgeçmektir.*" Şikayet, iradeyi kemiren bir pas gibidir.

Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur sözü, dışarıdan motivasyon dilenenlere bir tokattır. O kudret bir "Dış Kaynak" değil, "Öz Kaynak"tır. Türk bilgelerin "*Her şeyin başlangıcı, kendini sevmekle olur*" sözüyle bu örtüşür. Kendine saygı duyan, kendine inanan insan, dışarıdan bir rüzgar beklemez. Bir kurtarıcı bekleme. Kurtarıcı sensin.

Motivasyon abartılan bir konudur bunun yerine disiplini inşa et. Duygularına değil, prensiplerine sadık kal. Bugün canın hiç istemiyor mu? Harika. İşte bu, iradeni güçlendirmek için en büyük fırsat. Çünkü kolayken herkes yapar; kahramanlık, zorlanırken yapabilmektir. "*Her gün yeni bir başlangıçtır.*" Geçmişin başarısızlıklarını bir kenara bırak, bugünün hakkını ver. Unutma, gelecek; hissettiklerine göre değil, yaptıklarına göre şekillenecek.

Bölüm Kaynakları**:** *(*1) Kuran-ı Kerim, Sebe Suresi 10. Ayet.* *(2*) Mustafa Kemal Atatürk, Nutuk.* *(4) İncil, Matta 7:13.*

BÖLÜM 5: Kimlik İnşasını Tamamla

İnsanların çoğu hayatlarını değiştirmeye çalışırken yanlış bir odaktan, yani "sonuçlardan" başlar. "10 kilo vereceğim", "Kitap yazacağım" veya "Sigarayı bırakacağım" derler. Bu, soğan doğramaya dış kabuktan değil, merkezden başlamaya benzer; göz yaşartır ve dağıtır. Doğru değişim, içeriden dışarıya, yani kimlikten sonuca doğru akar. Hedefin "kitap okumak" olmamalı, hedefin "okuyan biri olmak" olmalı. Hedefin "maraton koşmak" değil, "koşucu olmak" olmalı.

Sokrates, tapınağın girişindeki o meşhur yazıyı işaret eder: "*Kendini Bil*". Bu, sadece ismini veya soyunu bilmek değil, ruhunun eğilimlerini ve benimsediğin etiketleri fark etmektir. Bir insan kendini "tembel", "matematiği kıt" veya "sabırsız" olarak tanımladığı sürece, iradesi ne kadar güçlü olursa olsun, bu kimlikle savaşamaz. Benlik aynasında kendini nasıl görüyorsan, dış dünyada öyle davranırsın. Aynadaki görüntüyü değiştirmeden, üzerindeki kıyafeti (davranışlarını) değiştirmek boşuna bir çabadır.

Kullandığın dil, kaderinin kodlarını yazar. Bir sigarayı geri çevirirken "Hayır, ben sigarayı bırakmaya çalışıyorum" diyen kişi, hala kendini "sigara içen ama fedakarlık yapan biri" olarak görmektedir. Bu kişi, her an eski kimliğine dönebilir. Oysa "Hayır, ben sigara içmem" diyen kişi, kimliğini değiştirmiştir. Artık sigara içmek, onun varoluşuna aykırıdır. Kendine söylediğin yalanlar bile bir süre sonra gerçeğin olur. "Ben sabah insanıyım" dediğinde, beynin bu cümleyi doğrulamak için biyolojik saatini yeniden ayarlar. Kelimeler, gerçekliğin mimarıdır.

Hallac-ı Mansur'un asırlardır yankılanan "*Ene'l Hak*" (Ben Hakk'ım / Hakikatim) haykırışı, sanıldığı gibi bir kibir değil, "Benliğin" aradan çekilip, geriye sadece "Hakikatin" kalması halidir. Sen de kötü alışkanlıklarla örülü o sahte "Ben"i aradan çekmelisin. "Ben sinirli biriyim" demek, öfkeyi sahiplenmektir, onu tanrılaştırmaktır. Oysa sen, öfkenin kendisi değilsin. Olmak istediğin kişiyi (Sakin, Bilge, Sağlıklı, Bilim Adamı, Filozof) şimdiden giyinmelisin. Hallac'ın cübbesinin altında "Hak"tan başka bir şey kalmaması gibi, senin de karakterinin altında "İdeal Benliğinden" başka bir şey kalmamalıdır.

Davranış bilimciler buna "Bilişsel Tutarlılık" derler. İnsan beyni, inandığı kimlikle ters düşen eylemlerden rahatsız olur. Eğer kendini "Sporcu" olarak tanımlıyorsan,

antrenmanı kaçırmak seni rahatsız eder. Ama kendini "Tembel" olarak tanımlıyorsan, spor yapmak seni rahatsız eder; çünkü bu, kimliğine aykırıdır.

Kendine inanmak, soyut bir motivasyon cümlesiyle olmaz; kendine kanıt sunmakla olur. Her seçim, bir oylamadır. Sabah alarm çaldığında kalkmak, "Disiplinli İnsan" kimliğine atılmış bir oydur. O gün fast-food yerine salata yemek, "Sağlıklı İnsan" kimliğine verilmiş bir oydur. Seçim sandığı senin zihnindir. Başlangıçta oylar eşit olabilir, hatta kötü taraf önde olabilir. Ama her küçük eylemle, iyi tarafın oyları artar. Bir noktadan sonra seçim biter; artık sen o kişisindir. Kendine kanıt sunmadan, kendine inanamazsın.

Modern psikolojide "Sahte Olana Kadar Yap" (Fake it till you make it) diye bir kavram vardır. Biz buna tasavvufi bir derinlikle "Hal ile Hallenmek" diyelim. Bir kıyafeti üzerine ilk giydiğinde emanet durabilir, pot yapabilir. Ama giydikçe bedenin şeklini alır, senin bir parçan olur. Yeni kimliğin (yazar olmak, girişimci olmak, derviş olmak) başta üzerine bol gelebilir. "Ben kimim ki bunu yapacağım?" diyebilirsin (Imposter Sendromu). Korkma, o rolü oyna. Rol, tekrar edildikçe karaktere, karakter ise kadere dönüşür.

"Ben böyleyim, değişemem" cümlesi, insan potansiyeline yapılmış en büyük hakarettir. Bu, yaratılışı inkar etmektir. Su, kaba göre şekil alır; insan, inancına göre şekil alır. Geçmişteki başarısızlıkların, senin kimliğin değildir; onlar sadece birer veridir, tecrübedir. "Ben hep geç kalırım" demek yerine "Ben zamanı yönetmeyi öğrenen biriyim" de. Etiketlerini söküp at. Zihnindeki o sabit putları yık. Hz. İbrahim'in putları kırması gibi, sen de seni sınırlayan o "Eski Ben" putlarını kır.

Kimlik değişimi, çevresel bir onaylanma ile perçinlenir. İnsan sosyal bir aynadır; başkalarının gözünde neysek, ona dönüşme eğilimindeyizdir. Etrafına "Ben artık sigara içmiyorum" veya "Ben yazarım" diye ilan et. Bu sosyal taahhüt, egonu (iyi anlamda) devreye sokar. Tutarlılık ilkesi gereği, sözünü yememek için o kimliğe daha sıkı sarılırsın. Başkalarının seni "yeni sen" olarak görmesi, senin de o role inanmanı kolaylaştırır.

Gerçek değişim, gurur duyduğun bir özelliğin olduğunda kalıcı hale gelir. Saçınla gurur duyuyorsan ona bakarsın. Kaslarınla gurur duyuyorsan onları göstermek istersin. Yeni kimliğinle gurur duy. "Ben her gün yazı yazan biriyim" demekten haz al. Bu narsistlik değil, öz-saygıdır. Kendine duyduğun saygı arttıkça, o saygıyı zedeleyecek davranışlardan (kötü alışkanlıklardan) kendiliğinden uzaklaşırsın. Kimse çok sevdiği arabasını çamurlu yola sürmez; sen de çok sevdiğin "yeni benliğini" eski çukurlara sokmazsın.

Bazen kimlik değişimi, "yas tutmayı" gerektirir. Eski sen, konforluydu, keyifliydi, belki eğlenceliydi ama seni hedefine götüremiyordu. O eski arkadaş gruplarını, akrabalarını, o eski tembel günlerini geride bırakırken, eski benliğine veda etmelisin. Tırtılın kelebek olması için koza örmesi ve eski formunu tamamen eritmesi gerekir. Kanatlanmak istiyorsan, eski seni kimliğin olarak görmekten vazgeçmelisin.

İrade bir süre sonra tükenir ama kimlik tükenmez. Bir şeyi "yapmak" zorunda hissetmek yorucudur; ama o şey "olmak" doğaldır. "Kitap okumalıyım" deme, "Ben bir okurum" de ve okurun yapması gerekeni yap. "Sağlıklı beslenmeliyim" deme, "Ben bedenine saygı duyan biriyim" de. Kimliğin değiştiğinde, alışkanlıkların bir nehir yatağı gibi kendiliğinden akacak yolunu bulur. Sen artık çabalayan değil, "O" olan kişisindir.

Bölüm Kaynakları**:** *(*1) Sokrates, savunmaları.* *(*2) Hallac-ı Mansur*

BÖLÜM 6: Zaman Yarat

Zaman, yolda yürürken tesadüfen bulabileceğin bir bozuk para değildir; o, ancak senin iradenle oyarak açabileceğin bir madendir. "Vakit bulamıyorum" cümlesi, modern insanın kendine söylediği en konforlu yalandır. Hz. Musa (a.s), Kızıldeniz'in önünde durduğunda, denizin kendiliğinden çekilmesini beklemedi. Asasını vurdu ve suyu yardı (*1). Günümüzün hayatı da o deniz gibidir; işler, e-postalar, bildirimler ve talepler dalga dalga üzerine gelir. Sen "deniz durulsun da geçeyim" dersen, o kıyıda boğulursun. Asanı vuracaksın. Yani, günün karmaşasını iradenle yarıp, kendine bir koridor açacaksın. Zaman bulunmaz, zaman yaratılır.

Şimdi doğruları söyleyelim "Vaktim yok" demek, aslında "Bu benim önceliğim değil" demektir. Bir insanın günde ortalama 3 saatini sosyal medya ekranında kaydırıp, sonra "Yarım saat bir ilim öğrenmeye vaktim yok" demesi, matematiksel bir tutarsızlıktır. Vakit, bir öncelik meselesidir.

Tasavvuf ehli, zamanla kurulan ilişkiyi "İbnü'l-vakt" (Vaktin Oğlu) kavramıyla açıklar. Bu, geçmişin pişmanlığında boğulmayan ve geleceğin kaygısında erimeyen, sadece "Şimdi"nin gereğini yapan demektir. Geçmiş ölüdür, gelecek doğmamıştır; elindeki tek gerçek sermaye şu andır. "Yarın yaparım" diyen, olmayan bir zamana

senet imzalamaktadır. Şeytanın en sevdiği ninni "Sonra yaparsın" fısıltısıdır. Vaktin oğlu ol; anın babası değil.

İmam Şafi o keskin tespiti, zaman yönetiminin anayasasıdır: "Zaman kılıç gibidir, sen onu kesmezsen o seni keser." (*2). Hayat akışına müdahale etmediğinde, o akış seni sürükler ve parçalar. Kılıcı eline almak demek, gününü planlamak demektir. Pasif bir duruşla "günün getirdiklerini" yaşamak, rüzgarda savrulan yaprak olmaktır. Aktif duruş, günün her saatine bir görev atamaktır. Boş bırakılan her an, nefsin veya başkalarının talepleriyle dolmaya mahkumdur.

Niyet etmek yetmez, koordinat belirlemek gerekir. "Bu hafta spor yapacağım" demek, zayıf bir niyettir ve genellikle gerçekleşmez. Ama "Çarşamba günü saat 18:00'de spor salonunda olacağım" demek, bir plandır. Belirsizlik, iradenin düşmanıdır. Beynin neyi, ne zaman ve nerede yapacağını net olarak bildiğinde, eyleme geçmek için enerji harcamaz; sadece uygular. Sabah namazının vaktinin belli olması, o ibadetin sürekliliğini sağlayan en büyük hikmetlerden biridir. Senin de "okuma namazın", "spor vaktin" belli olsun.

Çok zordur ama zamanını korumak için "Hayır" demeyi öğrenmelisin. Hz. Musa, asasını vurmak için Firavun'un tekliflerine ve tehditlerine kulak tıkamak zorundaydı. Senin Firavun'un ise; seni bölen telefonlar, gereksiz toplantılar ve seni hedefinden alıkoyan "boş işler"dir. Bir şeye "Evet" dediğinde, aslında başka bir şeye "Hayır" diyorsundur. Arkadaşınla kahve içmeye "Evet" dediğinde, o saatte yazacağın kitaba "Hayır" demiş oluyorsun. Zaman yaratmak, budama sanatıdır. Gereksiz dalları kesmeden, meyve verecek dallara güneş ulaşmaz.

Mükemmel zamanı bekleme yanılgısı, bir diğer tuzaktır. "İşler biraz hafiflesin başlayacağım", "Çocuklar büyüsün yapacağım"... O ideal zaman asla gelmeyecek. Deniz asla tamamen durgun olmayacak. Kaosun içinde düzen kurabilenler kazanır. Gemiyi limanda herkes yüzdürür; marifet dalgalı denizde rota tutmaktır. 15 dakikan mı var? O 15 dakika senin hazinendir. "Az diye yapmamak", hiçliğe razı olmaktır. 10 dakika ilim öğrenmek, hiç okumamaktan sonsuz kat daha iyidir.

Zamanı mekanla mühürle. Eğer evde çalışamıyorsan, kütüphaneye git. Eğer ofiste dikkatin dağılıyorsa, kulaklığını tak. Mekan, zamanın kalıbıdır. Belli bir koltuğa oturduğunda sadece kitap okuyorsan, bir süre sonra o koltuğa oturduğun an beynin otomatik olarak "okuma moduna" geçer. Bu, zamanı bükmektir. Alışkanlıkların için mekanlar ve zamanlar icat et. O sınırlar içine girdiğinde, diğer dünya dışarıda kalsın.

Zamanı en çok çalan hırsız "kararsızlık"tır. "Ne giysem?", "Ne yesem?", "Spor yapsam mı yapmasam mı?" diye düşünürken harcadığın enerji, işin kendisinden

fazladır. Steve Jobs veya Einstein gibi dehaların hep aynı tip kıyafet giymesi tesadüf değildir; basit kararları otomatiğe bağla, zamanı asıl işlerine sakla. Karar verme, uygula. En kötü karar kararsızlıktan daha iyidir çünkü seni eyleme geçirir.

Bir zincir oluştur ve o zinciri kırma. Takviminde her başarılı gün için bir işaret koy. Yapılacak listesi tut ve yapılanlarıda gör bunu sen başardın. Görselleşen zaman, somutlaşır. Bazı günler çok yorgun olabilirsin, hasta olabilirsin. Hz. Eyyüb'ün sabrı gibi, en zor anında bile "hiç olmazsa 2 dakika" kuralını uygula. O gün spor yapamıyorsan bile şınav çek, markete giderek yürüyüş yap. Amaç o günkü performansı korumak değil, zamanla yaptığın randevuya sadık kalmaktır.

Asr Suresi, zaman üzerine inmiş çok büyük bir uyarıdır: "Asra yemin olsun ki, insan mutlaka ziyandadır." (*3). Burada zaman, eriyen bir buz gibi tasvir edilir. Her saniye sermayeden yiyorsun. Kurtuluş ancak; iman etmek, salih amel (iyi iş/üretim) işlemek ve hakkı tavsiye etmekledir. Zamanı öldürmek, intihardır. Onu diriltmek ise, içine anlamlı bir eylem koymaktır. Boş geçen zaman "ziyan"dır, dolu geçen zaman "ömür"dür. Alışkanlıkların, o ziyanı ömre çevirme çabandır.

Ve nihayetinde; zamanın efendisi olmak, kapitalist sistemin ve saatin kölesi olmak değildir. Anın hakkını vermektir. İbnü'l-vakt olmak, o an kitap okuyorsan tüm ruhunla orada olmaktır; aklın başka yerde ise zamanı israf ediyorsundur. Odaklanmış 1 saat, dağınık 5 saatten daha bereketlidir. Hz. Musa gibi vur asanı günün ortasına. İkiye ayrılan o zaman koridorundan, hedefine doğru kararlılıkla yürü. Arkana bakma, deniz (kaos) kapanabilir; sen önüne bak ve yürü.

Bölüm Kaynakları**:** *(*1) Kuran-ı Kerim, Şuara Suresi* *(*2) İmam Şafi.* *(*3) Kuran-ı Kerim, Asr Suresi*

BÖLÜM 7: Çevreyi Dizayn Et

İnsan, boşlukta asılı duran bağımsız bir irade değildir; o, içinde bulunduğu kabın şeklini alan bir sudur. Hatta insan çevresindeki 5 kişinin ortalamısıdır denir. Kişisel kitaplarda "içsel güce" odaklansa da, kadim gerçek "dışsal etkidir" Çevren, senin kaderinin sessiz mimarıdır. İrade, akıntıya karşı kürek çekmek gibidir yorucudur; çevre ise akıntının ta kendisidir. Eğer akıntıyı (çevreni) hedefine doğru yönlendirirsen, kürek çekmene gerek kalmadan ilerlersin. İradeyle savaşmak yerine, ortamı iradene hizmet edecek şekilde düzenle.

Kuran-ı Kerim'de anlatılan Ashab-ı Kehf (Mağara Arkadaşları) kıssasında, o salih gençlerin yanında bulunan köpekleri Kıtmir de zikredilir (*1). Düşün ki, bir hayvan bile, sadık ve salih insanlarla beraber olduğu için, onların manevi havasından etkilenmiş ve tarih boyunca, hatta ebediyette anılma şerefine erişmiştir. Bir köpek, çevresi sayesinde bu mertebeye yükseliyorsa, insanın kiminle yürüdüğüne dikkat etmemesi ne büyük bir yanlıştır. Kiminle yürürsen, ona dönüşürsün.

Hz. Muhammed (s.a.v), "Kişi dostunun dini (yaşam tarzı) üzerindedir" (*2) buyurarak, sosyolojik bir kanunu asırlar öncesinden tespit etmiştir. Buradaki "din" sadece inanç sistemi değil, hayata bakış açısı, alışkanlıklar ve değerler bütünüdür. İnsan sosyal bir bukalemundur; rengini, durduğu zemin belirler. Eğer tembellerle otururSan uyuşukluk, dedikoducularla otururSan gevezelik, alimlerle otururSan hikmet sana bulaşır.

Gazali (boyanma/sirayet etme) kavramıyla bu durumu açıklar. Ona göre ahlak, grip virüsü gibi bulaşıcıdır. Kötü huylu insanlarla beraber olup "ben etkilenmem" demek, vebalı bir hastanın yanında oturup "bana hastalık bulaşmaz" demek kadar ahmakçadır. Gazali, çevrenin telkin gücünün, kişinin kendi iradesinden daha baskın olduğunu savunur. Gözün gördüğü, kulağın duyduğu her şey, kalbe akan bir nehir gibidir. Eğer nehrin kaynağı (çevren) kirliyse, kalbini temiz tutman imkansızdır.

Fiziksel çevrenin tasarımı, davranışın en büyük tetikleyicisidir. İnsan beyni "en az direnç" yolunu seçmeye programlıdır. Eğer su içmek istiyorsan, suyu mutfakta dolabın içine değil, çalışma masanın üzerine koymalısın. Eğer abur cubur yemek istemiyorsan, onları eve sokmamalısın; çünkü evde varsa, iraden yorulduğu an (genellikle akşamları) o paketi açacaksın. "Yemeyeceğim" demek irade savaşıdır ve çoğu zaman kaybedilir. "Evde yok" demek ise mimari bir zaferdir. Ortamı dizayn et, iradeni yorma.

Görsel ipuçları, sessiz emirlerdir. Bir odada kitapların, enstrümanların veya spor malzemelerinin görünür olması, beynine sürekli "oku", "çal", "hareket et" sinyalleri gönderir. Buna karşılık, odanın merkezinde dev bir televizyon veya oyun konsolu varsa, beynin "izle" ve "oyna" emrini alır. Odaklanmak istediğin eylemi, mekanın başrolüne koy. Gizlediğin şey unutulur, sergilediğin şey alışkanlığa dönüşür. Evin, senin hedeflerinin sergi salonu olsun.

Birinin esnediğini görünce esneme veya biri koşarken bizim de koşma isteği duyarız. Bu biyolojik mekanizma, bizi çevremizdeki insanları taklit etmeye zorlar. Eğer fit arkadaşın ile gezersen fit olmak ihtiyacı oluşur. Eğer başarılı bir girişimci en yakın

arkadaşın ise fikirlerini ürüne dönüştürme ihtiyacı hissedersin o yüzden olmak istediğin topluluklarda ol seni aşağı çekenler ile ipini kopar.

Gül bahçesinde gezenin üzerine gül kokusu siner; o kişi parfüm sıkmasa bile güzel kokar. Demircinin dükkanında oturanın üzerine ise is ve duman siner. Hayatına aldığın insanlar, senin kokunu belirler. Seni aşağı çeken, vizyonu dar, sürekli şikayet eden "enerji vampirlerini" hayatından çıkarmak veya onlarla mesafeni ayarlamak, kendine duyduğun saygının gereğidir. Bu bir acımasızlık değil, ruhsal hijyendir.

Dijital çevre, günümüzde fiziksel çevreden daha etkilidir. Sosyal medya akışın, senin dijital mahallendir. Takip ettiğin hesaplar, sana her gün "neyin önemli olduğunu" fısıldar. Eğer sürekli lüks tüketim, boş mizah veya kavga izliyorsan, zihnin buna göre şekillenir. "Takibi Bırak" butonu, modern zamanın en büyük hicret (göç) aracıdır. Seni besleyen, öğreten ve huzur veren hesaplarla kendine sanal bir "Asr-ı Saadet" veya "İlim Meclisi" kurabilirsin.

Bazen çevre seni desteklemez, hatta köstek olur. Yengeç sepeti teorisi gibidir; sepetten çıkmaya çalışan yengeci, diğerleri aşağı çeker. "Eskiden böyle değildin", "Bizimle artık takılmıyorsun" gibi duygusal baskılarla karşılaşabilirsin. Bu noktada Hz. İbrahim'in "tek başına bir ümmet" (*3) olma duruşunu hatırlamalısın. Eğer uygun bir çevren yoksa, o çevreyi sen kuracaksın. Sen ışık olursan çevreni sen aydınlatırsın.

Çevre dizaynı, sadece insan ve eşya değil, ses ve ışık tasarımıdır da. Gürültülü ve karanlık bir ortamda depresif hissetmen, aydınlık ve ferah bir ortamda umutlu hissetmen tesadüf değildir. Çalışma alanının ışığını, dinlediğin müziğin frekansını, odanın kokusunu hedefine göre ayarla. Loş ışık uyku getirir, beyaz ışık odaklanma sağlar. Kendi atmosferini yaratan, kendi iklimini belirler. Dışarıda fırtına kopsa da, sen odanda ve masanda bahar havası oluşturabilirsin.

Kendini bir tohum, çevreni de toprak olarak gör. Dünyanın en kaliteli tohumu bile olsa, bereketsiz ve susuz bir toprağa düşerse çürür. Ama vasat bir tohum, verimli bir toprakta, güneş gören bir yamaçta dev bir çınara dönüşebilir. Kaderini değiştirmek istiyorsan, önce toprağını değiştir. Kıtmir'i cennetlik yapan o güzel beraberliği ara. Unutma; yalnızlık, kötü arkadaştan hayırlıdır; ama iyi arkadaş, yalnızlıktan hayırlıdır.

Bölüm Kaynakları**:** *(*1) Kuran-ı Kerim, Kehf Suresi 18. Ayet.* *(*2) Tirmizi, Zühd 45; Ebu Davud, Edeb 16. (Hadis-i Şerif).* *(*3) Kuran-ı Kerim, Nahl Suresi 120. Ayet:*

BÖLÜM 8: Küçük Değişiklikler, Büyük Sonuçlar Getirir

Edward Lorenz, 1963 yılında hava durumu modelleri üzerinde çalışırken, "Kelebek Etkisi" kavramını ortaya attı: "Amazon ormanlarında kanat çırpan bir kelebek, aylar sonra Teksas'ta bir kasırgaya neden olabilir." (*1). Bu, kaos teorisinin temelidir. Senin hayatındaki o "kelebek kanadı" bir sosyal medya girdisinde doğruyu haykırman, birine küçük bir ilim öğretmen, bir yaşlıya karşıdan karşıya geçerken yardım etmendir. Bu küçücük hareket, zincirleme bir reaksiyon başlatır. Zincirin ilk halkasını küçümseyen, zincirin tamamını kaybeder.

Sabırsızlık, küçük adımların en büyük katilidir. Biz, ektiğimiz tohumun başında bekleyip "Hadi büyü" diye bağıran aceleci çiftçiler gibiyiz. Oysa doğanın hızı sabırdır. Bir bambu ağacı 5 yıl boyunca toprak altında kök salar, 5. yılın sonunda 6 haftada 27 metre uzar. O 5 yıl boyunca "küçük" ve "görünmez" olan kökler olmasaydı, o dev gövdeyi taşıyamazdı. Senin şu an yaptığın o "küçük" öğrenmeler, "küçük" antrenmanlar, kök salma dönemidir. Görünmüyor diye yok sayma.

Kader inancında "Cüz-i İrade" (İnsanın sınırlı iradesi), geminin dümeni gibidir. Gemi devasadır (Külli İrade/İlahi Plan), deniz sonsuzdur; ama o dev gemiyi yönlendiren şey, suyun altındaki o küçücük metal parçasıdır. Allah, büyük sonuçları küçük sebeplere bağlamıştır. Bu "Sünnetullah"tır (Allah'ın yasası). Bir elma çekirdeği avucunun içine sığar ama o çekirdeğin içinde tonlarca elma verecek bir ağacın, hatta bir ormanın genetik kodu saklıdır. Yaptığın küçük iyilikleri veya edindiğin küçük alışkanlıkları "çekirdek" hükmünde gör. Onları toprağa at ve bekle.

Modern insan, Hollywood filmlerinin etkisiyle "büyük kırılma anlarına" odaklanır. Kahramanın bir anda değiştiği, bir gecede zengin olduğu veya aydınlandığı sahneler bizi büyüler. Oysa gerçek hayatta "bir gece ansızın" gelen başarı yoktur. O gece, binlerce gecelik çalışmanın vitrinidir. Bir taş ustası kayayı kırmak için 100 kere vurur, taşta çatlak bile olmaz. 101. vuruşta taş ikiye ayrılır. Taşı kıran o son vuruş değil, önceki 100 vuruşun yarattığı birikimdir. Sen de 99. vuruşta "olmuyor" deyip çekici bırakırsan, sadece emeğini değil, kaderindeki o büyük kırılmayı da çöpe atmış olursun.

Kuran-ı Kerim, "Kim zerre ağırlığınca bir hayır işlerse onun mükafatını görecektir; kim de zerre ağırlığınca bir kötülük işlerse onun cezasını görecektir" (*2) buyurur. "Zerre" (atom), gözle görülmeyen en küçük parçadır. İlahi adalet terazisi, tonları değil, atomları tartar. Bu ayet, küçük eylemlerin kozmik önemine işaret eder. Bir köpeğe ayakkabısıyla su içiren günahkar bir kadının cennete girmesi kıssası (*3),

küçük bir hareketin sonsuzluktaki yankısını anlatır. Amelini küçük görüp terk etme; çünkü Allah'ın rızasının hangi "küçük" amelde saklı olduğunu bilemezsin.

Şeytan ayrıntıda gizlidir sözü, aslında "ihmalde" gizlidir demektir. Büyük felaketler, büyük hatalardan değil, önemsenmeyen küçük ihmallerin birleşmesinden doğar. Titanic'i batıran buzdağıydı ama o buzdağını görmelerini engelleyen şey, gözcülerin dürbün dolabının anahtarını limanda unutması gibi "küçük" bir hataydı. Hayatında "bir kereden bir şey olmaz" dediğin o sigara, o yalan, o haram lokma; Gemi hemen batmaz, ama su almaya başlar ve bir gün "aniden"...

Japonlar buna "Kaizen" derken azda olsa küçük iyileştirmeler yap. İngiliz Bisiklet Takımı, yıllarca hiç madalya kazanamamıştı. Bir koç geldi ve "her şeyi %1 iyileştirme" stratejisini uyguladı. Koltukları biraz daha ergonomik yaptılar, lastikleri biraz daha hafiflettiler, sporcuların yastıklarını değiştirdiler. Bu yüzlerce "küçük" değişiklik birleştiğinde, dünya rekorlarını altüst ettiler. Hayatında devrim yapmaya çalışma; sadece uykunu, yemeğini, okumanı %1 iyileştir. Sonunda sen bir şampiyona dönüşeceksin.

Küçük değişiklikler, kimlik üzerinde "Kanıt" etkisi yaratır. Her gün 50 sayfa okumaya çalışıp başaramazsan, kendine "Ben başarısızım" dersin. Ama her gün 2 sayfa okuyup bunu başarırsan, beynin "Ben hedefini tutturan, istikrarlı biriyim" mesajını alır. Özgüven, büyük zaferlerle değil, kendine verdiğin küçük sözleri tutmakla inşa edilir. Küçük zaferler, dopamin salgılatır ve seni daha büyük hedeflere hazırlar.

Bereket istikrarlı olandadır. Az ama devamlı olan amel, sel gibi gelip geçen coşkulu amelden üstündür. Çünkü istikrar, irade ve sadakat ister. Bir gün sabah namazına kalkıp ertesi gün kalkmamak, bir gün diyet yapıp ertesi gün bozmak; ruhu yorar ve sistemi bozar. Küçük olsun, ama senin olsun, sürekli olsun. Damla taşı deler ama gücüyle değil sürekliliğiyle.

Bir yazılım ürününde o gün sana çok önemsiz görünen özelleştirmeler sana sıkıcı görünebilir. Çünkü kimse senin takdir etmeyecek. "Bir butonu düzelttim diye Apple olacak değilim dersin." ama bu küçük güncellemeler zamanla biriktiğinde, ortaya çıkan sonuç düz bir çizgi değil, yukarı doğru patlayan bir başarı grafiği olacaktır.

Her gün yapacağın 1 küçük düzeltme, bugün sana önemsiz gelebilir. Belki çevren "Bu kadarcık şeyle ne değişecek?" diye gülebilir. Ama sen rotayı biliyorsun. Sen okyanusun ortasına değil, hayallerinin kıtasına ineceksin.

Büyük resmi gör, ama küçük fırça darbelerine odaklan. Muazzam bir tablo, milyonlarca küçük fırça darbesinin toplamıdır. Fırçanı eline al ve o küçük dokunuşu bugün yap.

Bölüm Kaynakları**:** *(*1) Edward Lorenz, Kaos Teorisi ve Kelebek Etkisi.* *(*2) Kuran-ı Kerim, Zilzal Suresi 7-8. Ayetler.* *(*3) Buhari, Enbiya 54. (Susuz köpeğe su veren kadın hadisi).* *(*4) James Clear, Atomik Alışkanlıklar (1% Kuralı).*

BÖLÜM 9: Düş, Kalk ve Devam Et

İnsan olmak, doğrusal bir çizgide hatasız yürümek değil, düşe kalka ilerlemektir. Fizik kurallarında bile bir cismin hareket etmesi için sürtünmeye, yani bir direnc ihtiyacı vardır. Yoldan çıkmak, hata yapmak veya zinciri kırmak, senin "bozuk" olduğunu değil, "insan" olduğunu gösterir. Mükemmeliyetçilik, modern insanın kendine kurduğu en acımasız tuzaktır. "Ya hep ya hiç" mantığı, tek bir tuğla düştü diye tüm duvarı yıkmaya benzer. Gerçekçi akıl şunu söyler: Lastiğin patladığında diğer üç lastiği de kesmezsin; patlağı tamir eder ve yola devam edersin.

Hz. Yunus (a.s), balığın karnına düştüğünde, o zifiri karanlıkta ve okyanusun dibinde, mantıken "bittiği" yerdeydi. Ancak o, bulunduğu yeri bir mezar olarak değil, bir "rahim" (yeniden doğum yeri) olarak gördü. Ümitsizliğe kapılıp kaderine küsmek yerine, "*La ilahe illa ente subhaneke inni kuntu minezzalimin*" (Senden başka ilah yoktur, sen duru ve temizsin, ben zalimlerden oldum) (*1) diyerek hatasını kabul etti ve yönünü Hakikate çevirdi. Sen de diyetini bozduğunda, sabah uyanamadığında veya eski alışkanlığına yenildiğinde; o anı bir depresyon çukuru değil, bir uyanış mekanı yap. Dibe vurduğun an yukarı sıçramak için en sağlam zeminde olduğun andır.

Her gün, yeni bir başlangıçtır. Dün yaptığın hata, bugünkü güneşin doğuşuna engel değildir. Doğada hiçbir fırtına sonsuza dek sürmez. Senin içindeki fırtına dindiğinde, kendini yargılamayı bırak. "*Başkalarının hatalarını affetmek kendine özgürlük verir*" derler; peki ya kendi hatalarını affetmek? Asıl özgürlük, kendini affederek başlar. Elini aç ve kendi çocukluğunu kucakla.

Atatürk, Nutuk'ta Milli Mücadele yıllarını anlatırken sadece dış düşmanlarla değil, içerideki "isyanlarla" da nasıl uğraştığını anlatır. Senin iç dünyan da bir Kurtuluş Savaşı sahasıdır. Bazen tembellik isyan eder, bazen nefis ayaklanır. Atatürk, her isyanda "Bu milletten adam olmaz" diyip vazgeçmedi; isyanı bastırdı ve rotayı tekrar

Ankara'ya çevirdi. Sen de iradene karşı bir iç isyan (hata) yaşadığında, davanı (hedefini) terk etme. İsyanı bastır, hasar tespiti yap ve yürümeye devam et. Vazgeçmek, içindeki haini sevindirmektir.

"Bir gün kuralı" hayati bir prensiptir. Bir gün fire verebilirsin, bu bir "kaza"dır. Ancak ikinci gün de fire verirsen, bu artık "yeni bir alışkanlığın" başlangıcıdır. Zinciri kırdığın an değil, kırdıktan sonraki ilk hamlen kaderini belirler. Eğer "Zaten bozuldu, bugün de yiyeyim, bu hafta da okumayayım, bunu da öğrenmeyim, bunu test etmeyim" dersen, düşüşü bir yaşam tarzına çevirirsin. Filozoflar, "Engel, yolun kendisidir" der. O düşüş, sana nerede zayıf olduğunu öğreten bir veridir. Veriyi al, dersini çıkar ve hemen o an rotanı düzelt.

Hz. İsa, hatasızlık iddiasında olanlara "*İlk taşı, hiç günahı olmayan atsın*" (*3) demiştir. İnsan, başkasına gösterdiği merhameti kendine göstermekte cimridir. Kendi kendine en ağır taşları atma. Kendini eleştirmek, kendinle savaşa yol açar; bu savaştan kaçın çünkü kaybeden ya kendin yada kendin olursu. "*Kusursuzluk, elinizden gelenin en iyisini yapmaktır; mükemmel olmak değil.*"

Tasavvufta "Tövbe", sanıldığı gibi sadece ağlayıp pişman olmak değil, kelime anlamı olarak "Geri Dönmek" (Rücu) demektir. Yüzünü tekrar hedefe çevirmektir. "*Yüz kere tövbeni bozmuş olsan da yine gel*" çağrısı, bir gevşeklik değil, bir stratejidir. Çünkü gelmezsen, dışarıda (hatada) kalacaksın. Her dönüş, iradeyi bir öncekine göre daha da güçlendirir. Tövbe, ruhun "Reset" tuşudur; sistemi yeniden başlatır.

Rotan şaştığında pusulayı kırma, sadece yönünü düzelt. İnsanlar bir hata yaptıklarında genellikle "Ben iradesizim", "Benden olmaz" diyerek kimliklerine saldırırlar. Oysa sorun kimlikte değil stratejidedir. Eski Türk bilgeler bu konuda uyarır: "*Varsayımda bulunmak, yanlış anlaşılmanın kökenidir.*" Bir hatadan yola çıkarak kendin hakkında "başarısızım" varsayımında bulunma. Başarısızlık bir olaydır, kişi değildir. Sen başarısız değilsin, sadece başarısız bir deneme yaptın.

Hz. Davut (a.s), yaptığı hatadan sonra öyle bir yakarış ve içsel dönüşüm yaşamıştır ki, bu düşüş onu manevi olarak daha yüksek bir mertebeye taşımıştır. Bazen düz yolda yürürken öğrenemeyeceğin hikmeti, düştüğün çukurda öğrenirsin. O çukur, kibrini kırar, acziyetini öğretir ve seni daha tedbirli yapar. Japonların "Kintsugi" sanatı gibi; kırılan parçaları altınla birleştir ve eskisinden daha değerli bir "Sen" inşa et. Kırık yerlerin, artık en tecrübeli olan yerlerindir.

Ümitsizlik, hatanın kendisinden daha büyük bir hatadır. Hz. Muhammed (s.a.v), "*Kıyametin kopacağını bilseniz bile elinizdeki fidanı dikiniz*" (*4) buyurur. Bu, gerçekci iyimserliğin zirvesidir. "Her şey bitti, artık çok geç, diyet bozuldu, proje battı, ben iflas

ettim" dediğin an, kıyamet anı gibi olsa bile; sen doğru olanı (fidanı dikmeyi) yap. O an yapacağın küçücük bir doğru hamle, kaosu düzenle yener. Şeytan seni geçmişle (hatayla) meşgul ederken, Rahman seni "Şimdi"ye (amile) çağırır.

Hiçbir şeyi kişisel algılama. Hayatın, şartların veya nefsinin sana çelme takmasını kişisel bir hakaret veya yetersizlik olarak görme. Bu, sürecin bir parçasıdır. Diyetini bozan o tatlı, seni kötü biri yapmaz. Sadece şeker yemiş bir insan yapar. Olayı dramatize etme. "*Geçmişin yükünü taşımak, gelecekteki mutluluğunuzu engeller.*" Sırtındaki o suçluluk çantasını indir. Sırındaki yük sen ileriye koşarken seni yavaşlatır.

Yoldan çıkmak insanlıktır, yola geri dönmek kahramanlıktır. Düştüğün yerden bir avuç toprak alarak kalk. Kaybettiğini sandığın zamanı, kazandığın tecrübeyle telafi et. Unutma, en iyi kaptanlar, durgun denizlerde değil, fırtınalı sularda yetişir. Sen gemini terk etme. Dümenini toparla olduğumuz yerden devam et.

Bölüm Kaynakları**:** *(*1) Kuran-ı Kerim, Enbiya Suresi 87. Ayet. *(2) Don Miguel Ruiz, Beşinci Anlaşma *(3) İncil Yuhanna (4) Ahmed b. Hanbel (Hadis-i Şerif). *(5) Don Miguel Ruiz, Dört Anlaşma. *(6) Mustafa Kemal Atatürk, Nutuk*

BÖLÜM 10: Eyleme Geç

Bilmek ile olmak arasındaki mesafe, yeryüzündeki en uzun mesafedir. Kütüphaneler dolusu kitabı zihnine istiflesen de, o bilgiyi kaslarına, kalbine ve hayatına indirmedikçe cahilsin demektir. Kuran-ı Kerim, Tevrat'ı bilen ama onunla amel etmeyenleri "Kitap yüklü eşeklere" (*1) benzetir. Bu, ağır bir teşbihtir ama gerçektir. Sırtındaki yükün sana "bal" (hikmet) olması için onu yemen ve sindirmen gerekir; sadece taşıman yetmez. İlim, sırtta taşınacak bir çuval değil, yolda yakılacak bir meşaledir. Eyleme dönüşmeyen bilgi, zihinsel bir obezitedir; seni hantallaştırır, hareket edemez hale getirir.

Hz. Muhammed (s.a.v), dualarının en başında "*Allah'ım, faydasız ilimden sana sığınırım*" (*2) diyerek, pratiğe dökülmeyen bilgiyi bir "afet" olarak nitelemiştir. Faydasız ilim, sahibini değiştirmeyen, ahlakını güzelleştirmeyen, dünyaya bir hayrı dokunmayan kuru yapraktır. Çölün ortasında suyun kimyasal formülünü bilmek (H_2O) susuzluğunu gidermez; eğilip o suyu içmek (amel etmek) seni kurtarır. En büyük alim, en çok bilen değil, bildiği o "bir" harfi bile hayatına uygulayandır.

Aristo, binlerce yıl önce "*Erdem, bir eylem değil, bir alışkanlıktır. Biz ise tekrar tekrar yaptığımız şeyiz*" (*3) diyerek, insanın inşasının ancak pratikle mümkün olduğunu haykırmıştır. Bir duvarcı, duvar örerek duvarcı olur; tuğla kitaplarını okuyarak değil. Sen de "girişimci" olmak istiyorsan eyleme geçmelisin, "iyi insan" olmak istiyorsan iyilik yapmalısın. "Nasıl yaparım?" sorusuna takılıp kalma. Cevap, sorunun içinde değil, eylemin tozundadır. Sahaya inmeden, tribünde taktik geliştirerek maç kazanılmaz.

Hz. Musa (a.s), önünde Kızıldeniz, arkasında Firavun ordusu varken sadece dua edip beklemedi. Allah ona "*Asanla denize vur!*" (*4) emrini verdi. Deniz (mucize), ancak o asa suya vurduğunda (eylem gerçekleştiğinde) yarıldı. Senin hayatındaki mucizeler de, senin eylemini bekler. Sadece istemek, sadece planlamak, denizin kıyısında beklemektir. Asa sensin, deniz senin hayatın. Vur o asayı! Yani o ilk adımı at, o projeyi başlat. Yol, ancak sen yürüdüğünde ayağının altındadır.

En iyi bildiğin şeyi yapmak, en iyi yaptığın şeydir. Bilmek, zihinsel bir süreçtir; yapmak ise bedensel ve ruhsal bir bütünleşmedir. "*Yol, yürüyene görünür*" sözü çok açıkdır. Zihnin labirentlerinde, odanda oturarak haritayı ezberleyemezsin. Harita, arazinin kendisi değildir. Çık ve yürü. Rüzgarı yüzünde hissetmeden, rüzgarın ne olduğunu bilemezsin. Gerçek bilgelik, tecrübe edilmiş bilgidir.

Günümüz insanı "Analiz Felci" (Analysis Paralysis) denen bir hastalıkla boğuşmaktadır. En iyi koşu ayakkabısını, en bilimsel diyet programını, en mükemmel yazılım dilini araştırırken aylarını harcar ama bir türlü başlamaz. Bu, mükemmeliyetçilik maskesi takmış bir korkaklıktır. En iyi ayakkabıyı arayan değil, eski ayakkabısını giyip sokağa çıkan koşucudur. "*Kusursuzluk, elinizden gelenin en iyisini yapmaktır, mükemmel olmak değil.*" (*5). Elindeki imkan neyse, ilmin ne kadarsa onunla başla. Kervan yolda düzülür.

Hz. İsa, sözlerini dinleyip uygulayanı "evini kaya üzerine kuran adama", sadece dinleyip uygulamayanı ise "evini kum üzerine kuran adama" benzetir (*6). Hayatın fırtınaları (zorluklar, krizler) geldiğinde, teorik bilgi (kum) akar gider; ama pratik edilmiş, karaktere işlemiş bilgi (kaya) yerinde durur. Amel, bilginin çimentosudur. Eğer öğrendiklerini hayata geçirmiyorsan, aslında hiçbir şey öğrenmemişsindir; sadece "duymuşsundur."

Atatürk'ün yazdığı Nutuk, bir teoriler kitabı değil, bir eylemler raporudur. O, İstanbul'da oturup "kurtuluş planları" üzerine makale yazmadı; Anadolu'ya geçti ve halkı örgütledi. "*Geldikleri gibi giderler*" sözü, bir temenni değil, eyleme dökülmüş bir

inançtır. Senin kurtuluş savaşın da, zihnindeki planlarla değil, kalkıp attığın o ilk adımla kazanılacak.

Hz. Davut (a.s), demiri elinde hamur gibi yoğururken (*7), ona sadece bakarak veya dua ederek şekil vermedi. Çekicini vurdu, ateşi harladı, ter döktü. İlim (zırh yapma bilgisi), eylemle (çekiç darbeleriyle) birleştiğinde ortaya insanı koruyan bir eser çıktı. Senin ilmin de ham demirdir. Eylem ise çekiçtir. Vurmadan, yorulmadan, terlemeden o demire şekil veremezsin. "Ben biliyorum" deme, "Ben yapabiliyorum" de. Sanatkarı usta yapan, bildiği teoriler değil, nasırlı elleridir.

Tasavvufta "İlm-el Yakin" (Bilmek), "Ayn-el Yakin" (Görmek) ve "Hakk-al Yakin" (Olmak) mertebeleri vardır. Ateşin yaktığını bilmek (İlm-el Yakin) başkadır, ateşi görmek (Ayn-el Yakin) başkadır, ateşe girip yanmak (Hakk-al Yakin) bambaşkadır. Kitaplar sana ateşi anlatır, eylem ise seni ateşe sokar ve pişirir. "*Fikirlerini hayatına uygulayacak pratikleri yapmayı*" öğrenmek, o ateşe girme cesaretidir. Yanmaktan korkma; hamlık ancak ateşle gider.

Eyleme geçmek için işi kolaylaştır. Şeytan seni "10 kilometre koşmalısın" diye korkutur, sen ona "Sadece ayakkabımı giyip 2 dakika yürüyeceğim" de. Bu, beynin direncini kıran bir hiledir. Newton'un hareket yasası insan için de geçerlidir: Duran cisim durmaya, hareket eden cisim hareket etmeye eğilimlidir.

Zihnin, korkuların ve şüphelerin evi olabilir; ama bedenin ve eylemlerin gerçektir. Korku, zihinde yaşar; eylemde ölür. Bir şeye başladığın an, korku kaybolur, yerini "akış" alır. Zihnin labirentlerinde kaybolma, hayatın pratiğinde kendini bul. İlim bir tohumsa, amel yağmurdur. Yağmur yağmazsa tohum çürür. Yağdır yağmurunu! Bildiğin o küçücük doğruyu, hemen şimdi, şu saniye uygula. Kapat bu kitabı ve ilk adımını at. Çünkü hayat, okudukların değil, yaptıklarındır.

Bölüm Kaynakları**:** *(*1) Kuran-ı Kerim, Cuma Suresi 5. Ayet.* *(*2) Tirmizî, Daavât, 68 (Hadis-i Şerif).* *(*3) Aristoteles, Nikomakos'a Etik.* *(*4) Kuran-ı Kerim, Şuara Suresi 63. Ayet.* *(*5) Don Miguel Ruiz, Dört Anlaşma (Şaman Öğretisi).* *(*6) İncil, Matta 7:24-27.* *(*7) Kuran-ı Kerim, Sebe Suresi 10. Ayet.*

BÖLÜM 11: Pazardaki Bilge

Zihnindeki fikir, bedensiz bir ruh gibidir; büyüktür, saftır ama dünyaya dokunamaz. Ürün'e dönüşmeyen fikir, insanlara yarar sağlamaz. Tıpkı toprağın altına gömülü kalmış bir hazine gibi, kimseye faydası dokunmayan bilgi veya fikir, sahibine yüktür. İnsanlarla buluşmayan ürün ise kendini geliştiremez, aynasız kalmış bir güzel gibi kendi güzelliğini seyreder ama kusurunu göremez.

Hz. Muhammed (s.a.v), "İnsanların en hayırlısı, insanlara faydalı olandır" (*1) buyurmuştur. Bu, modern dünyanın "girişimcilik" dediği, bizim ise "hizmet" dediğimiz kavramın temelidir. Fikrini ürüne dönüştürmek, ticari bir hamle değil, ahlaki bir sorumluluktur. Eğer elinde bir dert için deva (fikir) varsa, onu şişeleyip (ürün) hastaya sunmamak (pazar/insan) vebaldir. Fikrin mükemmel olmasını bekleme; çünkü mükemmellik durgunluktur, ürün ise yaşayan bir organizmadır.

Bir demirci dükkanını düşün. Demir (fikir), ateş ve çekiçle buluşmadıkça kılıç (ürün) olamaz. Hz. Davut, demiri elinde hamur gibi yoğururken (*2), ona sadece şekil vermiyor, ona bir "işlev" kazandırıyordu. Zırh yapıyordu ki insanlar korunsun. Senin fikrin de zihninin konforlu sarayından çıkıp, hayatın o zorlu, ateşi ile kavrulmalıdır.

Ürün, senin insanlıkla konuştuğun dildir. İnsanlarla buluştuğunda, onlardan gelen tepkiler, eleştiriler ve övgüler, o ürünü yontar. Bu, tasavvuftaki "seyr-i süluk" (manevi yolculuk) gibidir. Nasıl ki derviş, insanların kahrını çekerek pişerse; ürün de kullanıcının elinde pişer. Kapalı kapılar ardında, kimseye göstermeden geliştirdiğin "mükemmel" proje, aslında senin egonun bir yansımasıdır. Korkaklıktır. Eleştirilme korkusudur. Dünyayı korkaklar değil cesurlar değiştirir. Senin ürünün bir kadının üzerindeki bir elbise, çocuğun elindeki bir oyuncak, bir kişinin telefonundaki bir uygulama, bir marketdeki bir gıda olabilir. Cesur ol ve Pazara sun.

Felsefe tarihinde "Potansiyel" ve "Güncel" ayrımı yapar. Tohum potansiyeldir, ağaç güncel bir değer. Fikir potansiyeldir, ürün ise güncel. Potansiyelde kalmak, varlık sahasına çıkmamaktır. Oysa Allah "Kün fe yekün" (Ol der ve olur) emriyle, iradesini her an yaratıma dönüştürür. İnsana düşen de bu sünneti takip edip, hayallerine "Ol" deyip onları madde alemine indirmektir.

Ürünün insanla buluşması, bir aynaya bakmak gibidir. Hatalarını görürsün. Bu hatalar, senin başarısızlığın değil, ürünün evrim basamaklarıdır. "Hayal Kırıklıkları Vadisi" burada da karşına çıkar. İlk sürüm, ilk deneme, ilk sunum genellikle sancılıdır. Ama o sancı, doğumun habercisidir. Acı çekmeden, eleştiri almadan büyüyen ne var ki alemde?

Modern zamanlarda buna "MVP" (Minimum Uygulanabilir Ürün) diyorlar. Biz buna "İhlaslı Başlangıç" diyelim. Niyetin halisse, elindeki imkan neyse onunla başla. Hz. Hacer, ıssız çölde su ararken oradan bir nehir akacağını bilmiyordu ama koştu (*3). Sen de elindeki yarım fikri, samimiyetle insanlara sun. O "Say" (gayret), Zemzem gibi bir berekete dönüşecektir.

Ürününü insanlardan sakınma. "Çalarlar" korkusu, "beğenmezler" korkusu, aslında "ben yetersizim" fısıltısıdır. İnsanlara yarar sağlayan bir fikir, paylaşıldıkça çoğalır. Mum, başka bir mumu yakmakla ışığından bir şey kaybetmez. Bilakis, odadaki aydınlık artar. Ürünün, senin değil, insanlığın malıdır; sen bir vesilesin.

İnsanlarla buluşmayan ürün, kendini üstün gören bir insanın niyetidir. İnsanlarla buluşan ürün ise bir öyküdür. Kullanıcının derdini dinlemek bir tevazu gerektirir. "Ben bilirim, ben yaptım, en iyisi bu" demek, kibrin ürüne bulaşmasıdır. Oysa "Sizin neye ihtiyacınız var?" demek, hizmetin ürüne dönüşmesidir.

Bir ürünü geliştirmek, aslında kendini geliştirmektir. Sabrını, dinleme yeteneğini, empati gücünü test edersin. Müşteri veya kullanıcı velinimet değil, senin hocandır. Sana neyi yanlış yaptığını söyler. Bu eleştiriyi, egona bir saldırı olarak değil, projenin kemale ermesi için bir lütuf olarak gör.

Sonuç olarak; zihnindeki kütüphaneleri yak, sahaya in. Kitap yüklü eşek (*4) olma, o yükü indir ve insanların önüne bir sofra olarak ser. Fikrin, ete kemiğe bürünsün. Kusurlu olsun ama "var olsun”. Çünkü var olan kusurlu, yok olan mükemmel'den evladır.

Şimdi kalk ve o fikri bir prototipe, bir ürüne dönüştür. Ve korkmadan, utanmadan birine göster. "Buna ne dersin?" de. O an alacağın cevap, zihnindeki bin yıllık düşünceden daha öğreticidir. İlim, amelle (eylemle/ürünle) taçlanmadıkça, sahibine yüktür.

Bölüm Kaynakları: *(1) Hz. Muhammed (s.a.v) Hadis-i Şerif: "İnsanların en hayırlısı, insanlara faydalı olandır." *(2) Kuran-ı Kerim, Sebe Suresi 10-11: "Ona (Davut'a) demiri yumuşattık." *(3) Safa ve Merve tepeleri arasındaki "Say" ibadeti, Hz. Hacer'in su arayışını temsil eder. *(4) Kuran-ı Kerim, Cuma Suresi 5. Ayet: "Tevrat'la yükümlü tutulup da onunla amel etmeyenlerin durumu, ciltlerce kitap taşıyan eşeğin durumu gibidir."

BÖLÜM 12: Hiç Olun

Yolun sonu, aslında başıdır. Buraya kadar iradeyi, alışkanlığı, zamanı ve üretimi konuştuk. Şimdi hepsini tutan o görünmez kabı konuşacağız. Tasavvuf daki felsefe "Hiç"lik, yok olmak değil, ilim yolunda ilmin kendisi olmaktır. İnsan, "Ben biliyorum" dediği sürece, yeni bilgiye kapalıdır. Dolu bir bardağa su dolduramazsın; taşar. "Hiç" olmak, o bardağı boşaltmak demektir ki, Hakikatin suyu oraya dolabilsin.

Kindi felsefesi aklı ve vahyi, varlık ve hiçliği bir potada eritmiştir. Ona göre ilim, gerçeğin bilgisidir ve gerçek, egonun perdeleri kalktığında görünür. "Benlik" perdesi ne kadar kalınsa, ışık o kadar az sızar. Kendini "hiç"e indiren, aslında kendini evrene açar.

Tasavvufta Allah'ta yok olmak kavramı, pasif bir yok oluş değil, aktif bir bütünleşmedir. Bir damlanın okyanusa düşmesi gibidir. Damla "ben damlayım" iddiasından vazgeçerse, okyanus olur. "Hiç" olmak, okyanus olmaya aday olmaktır. Alışkanlıklarını değiştirirken, karakterini inşa ederken "ben böyleyim" demek, kendini o damla formuna hapsetmektir. "Ben hiçim" demek ise, "Ben her şeye dönüşebilirim, gelişime açık bir potansiyelim" demektir.

Cüneyd der ki: "Su, kabının rengini alır." (*1). Sen eğer kirlenmiş, önyargılarla, kibirle, "ben bilirim"lerle dolmuş bir kap isen, içine giren en saf bilgi bile kirlenir. Ama sen şeffaf, temiz ve "hiç"leşmiş bir kap isen, su olduğu gibi görünür. İlim yolunda "hiç" olmak, o şeffaf kap olmaktır. Bilgiyi, alışkanlığı, erdemi olduğu gibi yansıtmaktır.

Modern insan kimlik bunalımı yaşar, "Ben kimim?" diye sorar ve bunu unvanlarla, eşyalarla doldurmaya çalışır. Oysa güçlü kimse "Ben kim değilim?" diye sorar. Fazlalıkları atar. Heykeltıraşın mermerden fazlalıkları atarak heykeli ortaya çıkarması gibi, sen de kötü alışkanlıklarını, egonu, tembelliğini atarak o içindeki "Hiç"e, yani saf özüne ulaşırsın.

Hiçlik, büyük bir özgürlüktür. Kaybedecek bir şeyi olmayanın cesaretidir. Bir unvanı, bir imajı korumak zorunda değilsin. Hata yapmaktan korkmazsın çünkü "Hatasız Kul" iddiasında değilsin. Yeni bir dil öğrenirken çocuk gibi peltek konuşmaktan utanmazsın, çünkü egon yoktur. İşte öğrenmenin, gelişmenin zirvesi bu çocuksu "hiçlik" halidir.

İlim, sahibini alçak gönüllü olmaya götürürse ilimdir; kibre götürürse yüktür. Başak doldukça boynunu eğer. "Hiç"lik, o dolu başağın gösterişsiz olmasıdır. Sen sistemini kurdun, bilge oldun, başarılı oldun, zengin oldun... Eğer hala "Ben yaptım"

diyorsan, Firavun'un "Ene Rabbukumul A'la" (Ben sizin yüce Rabbinizim) (*2) hezeyanına bir adım yaklaşmışsın demektir. Ama "Bu bir lütuftur, ben bir vesileyim" diyorsan, işte o an gerçekten "var" olmuşsundur.

Kindi'nin akılcılığı ile Cüneyd'in irfanı burada birleşir: Akıl, sınırını bildiği yerde hiçliğe kapı açar. Alışkanlıklarını, iradeni en üst seviyeye çıkar ama sonuçla övünme. Ok yaydan çıktıktan sonra okçunun elinde değildir. Sen yayı ger (çalış), nişan al (hedefle), bırak (sabret). Vuruşun gururu sana ait değildir, diğeri rüzgarın ve nasib'in işidir.

Bu kitap boyunca anlattığımız her kural, her disiplin, seni bu kapıya getirmek içindir. İradeni çelikleştirmek, aslında egonu inceltmek içindir. Nefsine hakim olan, dünyaya hakim olur ama kendine köle olmaz. Kendinin efendisi olan, hiçliğin sultanıdır.

Hiçlik, aynı zamanda "Şimdi"nin gücüdür. Geçmişin pişmanlığı ve geleceğin kaygısı, "Ben"in kuruntularıdır. "Hiç" olan, sadece "Şu an"da, Hakk'ın huzurunda, görevinin başındadır. O an yapılması gereken neyse (kod yazmak, ibadet etmek, çocuğunu sevmek, yürümek) onu tam yapar. Zihni başka yerde değildir, çünkü zihni "ben" ile meşgul değildir.

Yolun sonunda varacağın yer, kendi yokluğundur. Ve ne gariptir ki, insan en çok yok olduğunda var olur. Eski seni, tembel seni, kibirli seni, korkak seni yok et. O boşlukta, hakiki, güçlü, erdemli ve "hiç" olan o muazzam varlık doğacaktır.

Bu kitap sana bilginin sadakasıdır. Ama yürüyecek olan sensin. Sayfalar bitti, hayat başladı. "Hiç" olmaya, yani "Her Şey" olmaya hazır mısın? İlk adımını at ve sende bilginin sadakasını vermeyi unutma.

Bölüm Kaynakları : *(1) Cüneyd-i Bağdadi'nin meşhur sözü: "Su, kabının rengini alır." (Bilgi, bilenin kapasitesine ve saflığına göre şekillenir.) *(2) Kuran-ı Kerim, Naziat Suresi 24. Ayet (Firavun'un sözü).

Yazar: Ömer Osmanoğlu
Mail: omer@osmanoglu.net.tr
Telefon : 0533 215 65 33
Tarih: 11.2025