

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

NEW YORK TIMES BESTSELLER
GRETCHEN RUBIN

İYİLEŞTİREN

Çeviren: Merve Ertal Acar

ALİŞKANLIKLAR

New York Times Çok Satan | Washington Post Çok Satan

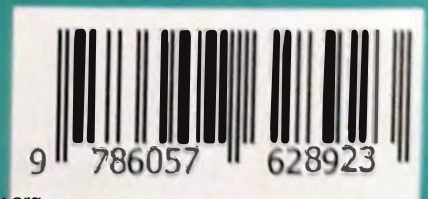
Satış rekorları kıran, New York Times'ın Çok Satan Listesi'ndeki *Mutluluk Projesi* ve *Evde Daha Mutlu* kitaplarının yazarı şimdi kritik soruyu ele alıyor: Hayatımızı nasıl değiştiririz?

Gretchen Rubin'in bu soruya cevabı şu: Değişim alışkanlıklardan geçiyor. Alışkanlıklar hayatımızdaki en güçlü şeyler. Alışkanlık edinmek için emek sarf etmek gerekiyor fakat o alışkanlık bir kere edinildiğinde alışkanlığın bize sağladığı artı enerjiyi hayatlarımızı daha mutlu, güçlü ya da üretken hâle getirmek için kullanabiliriz.

Alışkanlıklar değişimin anahtarı olduğu için gerçekten bilmemiz gereken şey alışkanlıklarımızı nasıl değiştireceğimiz olmalıdır.

İyileştiren Alışkanlıklar, okuyucuların alışkanlıklarını anlayabilmeleri ve onları olumlu anlamda değiştirebilmeleri için pratik rehber sunuyor. Rubin'in ikna edici seslenişi, titizlikle yapılmış araştırması, mizahi yaklaşımı ve hayatın içinden alınmış değişim öyküleri ile dolu *İyileştiren Alışkanlıklar*, alışkanlıkları şekillendirmenin temeli ni anlatıyor.

- *Sevdiğim bir aktiviteyi alışkanlık hâline getirmek neden zor?*
- *Bazen bir alışkanlığı bir gecede değiştirebilirken, bazen ne kadar çok denersem deneyeyim hiçbir şekilde değiştiremiyorum. Neden?*
- *Bir alışkanlığı ne kadar hızlı değiştirebilirim?*
- *Yeni edindiğim bir alışkanlığa bağlı kaldığımdan emin olmak için ne yapabilirim?*
- *Başka birinin alışkanlığını değiştirmesine nasıl yardımcı olabilirim?*
- *Neden başkalarına fayda sağlayan alışkanlıklarımı devam ettirebiliyorum da sadece benim yararına olacak olan alışkanlıkların devamını bir türlü getiremiyorum?*



İYİLEŞTİREN ALIŞKANLIKLAR

GRETCHEN RUBIN'İN DİĞER KİTAPLARI

Evde Daha Mutlu

Mutluluk Projesi

JFK'yi Anlamanın Kırk Yolu

Winston Churchill'i Anlamanın Kırk Yolu

Güç, Para, Ün, Seks: Kullanıcı El Kitabı

Seküler İsrâf (Dana Hoey ile)

İYİLEŞTİREN ALİŞKANLIKLAR

*Günlük Hayattaki Alışkanlıklarda
Uzmanlaşmak*

GRETCHEN RUBIN



Translated from the English Language edition of BETTER THAN BEFORE by Gretchen Rubin, originally published by C. Fletcher & Company, LLC. This edition arranged through Kayi Agency. Copyright © 2019 by Gretchen Rubin. Turkish translation Copyright © 2020 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali C. Fletcher & Company, LLC tarafından "BETTER THAN BEFORE" adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 978-605-7628-92-3

Yayıncı Sertifika No: 32858

1. Baskı: İstanbul 2020

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Merve Ertal Acar

Editör: Cumhur Ülker

Redaksiyon: Eren Kanat

Okuyucu Deneyimi: Ezgi Er Özara, Müge Coşkun, Nabi Tuncel,

Semra Erdoğan Yiğit

Mizanpaj: Sibel Kaya

Kapak Tasarımı: Sibel Kaya

Orijinal Adı: Better Than Before

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi Beylikdüzü Osb

Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z Beylikdüzü/İstanbul

Sertifika No: 34011

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Yeniden ailem için...

*En büyük hükümdarlık, kişinin kendi üzerinde
kurduğıudur.*

-PUBLILIUS SYRUS

İçindekiler

Okuyucuya Not 11

KARARSIZLIĞA KARAR VERİN: *Giriş* 15

KENDİNİ TANIMA

DÜNYAYA GETİRDİĞİMİZ KAÇINILMAZ EĞİLİMLER:

Dört Eğilim 31

FARKLI İNSANLAR İÇİN FARKLI ÇÖZÜMLER:

Kararlar 50

ALİŞKANLIKLARIN YAPITAŞLARI

İZLEDİĞİMİZ ŞEYİ KONTROL EDEBİLİRİZ: *İzleme* 66

HER ŞEY SIRAYLA: *Altyapı* 81

EĞER PLANLANDIYSA, GERÇEKLEŞİR: *Planlama* 100

İZLEYİCİLER: *Sorumluluk* 119

BAŞLAMAK İÇİN EN İYİ ZAMAN

BAŞLAMAK İÇİN YETERLİDİR: *İlk Adım* 131

GEÇİCİDEN KALICIYA: *Beyaz Sayfa* 145

VERİ NOKTASI: *Şimşek* 153

ARZULAR, KONFOR VE MAZERETLER

PATATES KIZARTMASINDAN KURTULMAK: *Sakınmak* 166

İŞLERİ KOLAYLAŞTIRMAK ZORDUR: *Kolaylık* 177

KENDİNİ DEĞİL ÇEVRENİ DEĞİŞTİR: *Zorluk* 189

TÖKEZLEMEK DÜŞÜŞÜ ENGELLEYEBİLİR: *Kalkan* 196
VEGAS'TA YAŞANAN VEGAS'TA KALMAZ:

Kaçamakları Tespit Etme 207

ON BEŞ DAKİKA BEKLE: *Dikkat Dağıtma* 223

BİTİŞ ÇİZGİSİ YOK: *Ödüllendirme* 233

ÖYLESİNE: *İkram* 246

OTURMAK SİGARA İÇMEYE EŞDEĞER: *Eşleştirme* 259

HERKES KADAR EŞSİZ

KENDİ SAMAN BALLYANI SEÇ: *Berraklık* 271

DETAYCI OLAN BENİM: *Kimlik* 287

HERKES BEN DEĞİL: *Diğer İnsanlar* 298

DÜŞLER ÜLKESİNDE GÜNLÜK HAYAT: *Son* 313

Teşekkür 320

Test: Dört Eğilim 322

Ek Kaynak Talepleri 325

İyileştiren Alışkanlıklar Grubu 328

Daha Fazla Okuma İçin Tavsiyeler 330

Notlar 334

Yazar Hakkında 351

Okuyucuya Not

İyileştiren Alışkanlıklar şu soruyu inceliyor: Nasıl değişiriz? Bu sorunun bir cevabı var: Alışkanlıkları kullanarak.

Alışkanlıklar günlük hayatımızın görünmez mimarlarıdır. Davranışlarımızın yaklaşık %40'ını günlük olarak tekrarladığımızdan alışkanlıklar varoluşumuzu ve geleceğimizi şekillendirir. Eğer alışkanlıklarımızı değiştirsek, hayatımızı da değiştirebiliriz.

Öte yandan gözlemler farklı bir soruyu daha akla getiriyor: iyi de alışkanlıklarımızı nasıl değiştireceğiz? İşte bu kitabın cevabını aradığı soru bu.

İyileştiren Alışkanlıklar, alışkanlıklarınızı nasıl değiştireceğinizi keşfederken, belirli bir alışkanlığı nasıl şekillendireceğinizi anlatmayacak. Sabah uyandığınız zaman yapmanız gereken ilk şeyin egzersiz olduğunu söylemeyecek, haftada iki kere tatlı yemelisiniz demeyecek ya da ofisinizi temizlemeniz gerektiğinden bahsetmeyecek. (Şey, aslında bir bölümde hangi alışkanlığın bana göre en iyisi olduğunu söylüyorum ama sadece tek bir yerde.)

İşin doğrusu her duruma uyan tek bir çözüm yok. Üretkenlik sağlayan alışkanlıkları kendimize kopyalamak kulağa

kolay gelebilir ve böylece yaratıcı insanlar olarak benzer başarılarla ulaşırız fakat aslında kendimiz için iyi olan alışkanlıkları biriktirmeliyiz. Bazı insanlar küçük başlangıçlar yaptığında daha başarılı olurken, diğerleri büyük adımlar ile başlamak isteyebilir. Bazı insanlar kendilerine sorumluluk yüklenmesinden hoşlanırken, diğerleri sorumlulukları reddeder. Bazıları iyi alışkanlıklara ara vermeyi tercih ederken, diğerleri hiçbir zaman zinciri kırmak istemeyebilir. Alışkanlık şekillendirmenin neden bu kadar zor olduğuna şaşdırmamak gerek.

En önemli nokta, kendimizi tanımak ve bizim için en yararlı olacak stratejiyi belirlemektir.

Başlamadan önce edinmek istediğiniz ya da değiştirmek istediğiniz birkaç alışkanlığı belirleyin. Daha sonra okudukça, atmak istediğiniz adımları değerlendirin. Belki bu kitabın boş sayfalarından birine bugünün tarihini atmak isteyebilirsiniz.

Alışkanlıklarınızı şekillendirmenize yardımcı olmak için, bloğumda düzenli olarak tavsiyeler paylaşıyorum ve hayatınızı eskisinden daha iyi hâle getirmeye yardımcı olacak pek çok kaynak oluşturun. Umuyorum ki yaptığım işler arasında en ikna edici ilham kaynağı elinizde tuttuğunuz bu kitaptır.

Alışkanlıklara deneyimlerim çerçevesinden bakıyorum, bu yüzden kitabımı da kendi kişiliğim ve ilgilendiklerim ile boyadım. “İyi de eğer herkesin alışkanlık şekillendirmesi birbirinden farklıysa neden bir kişinin neler yaptığı üzerine detaylandırılmış bir kitabı okumaya vakit ayırayım?” diye düşünebilirsiniz.

Alışkanlık ve mutluluk üzerine yaptığım çalışmalar esnasında şaşırtıcı bir şey fark ettim: Genellikle bir kişinin kendine özgü deneyimlerinden öğrendiklerim, bilimsel araştırmalardan veya felsefi tezlerden öğrendiklerimden daha fazla oluyor. Bu sebeple *İyileştiren Alışkanlıklar*, pek çok bireysel alışkanlık değişikliği örneği ile derlendi. Nutella tarafından cezbedilmiyor, iş için fazla seyahat etmiyor ya da şükür günlüğü tutma konu-

sunda debelenmiyor olabilirsiniz fakat hepsinden bir şey öğrenebiliriz.

Alışkanlıkları değiştirmek basit fakat kolay değil.

İyileştiren Alışkanlıklar'i okumanın, hayatınızda değişiklik yapmak için alışkanlıklarınızın gücünü dizginlemeniz adına sizleri teşvik edeceğini umuyorum. Bu kitabı ne zaman ve nerede okursanız okuyun, başlamak için doğru yerdesiniz.

KARARSIZLIĞA KARAR VERİN

Giriş

Kendini yaptığı şeyi düşünmeye adanmak, herkes tarafından doğru olarak bilinen son derece yanlış bir tutumdur. Aslında durum tam tersidir. Medeniyet, düşünmeden gerçekleştirdiğimiz eylemlerin artışı ile gelişir.

-ALFRED NOTRİ WHITEHEAD
Maximale Giriş

Hatırlayabildiğim kadar uzun süredir herhangi bir kitap, dergi, oyun ya da televizyon programında en sevdiğim şey “öncesi ve sonrası” bölümleri olmuştur. Ne zaman bu iki kelimeyi okusam pür dikkat kesilirim. Değişim düşüncesi (herhangi çeşit bir değişim) beni aşırı heyecanlandırır. Değişimden kasıt ister sigarayı bırakmak kadar önemli ister bir masayı yeniden düzenlemek kadar önemsiz bir konu olsun, bir insanın neden ve nasıl bu değişimi gerçekleştirdiğini okumaya bayılıyorum.

Öncesi ve sonrası hayal gücümü tetikliyor ve merak uyandırıyor. Bazen insanlar çarpıcı değişiklikler yapabiliyor fakat bu çok sık gerçekleşmiyor ya da gerçekleşmiyor. Peki neden hepsi böyle olamıyor?

Bir yazar olarak en büyük merakım insan doğası ve daha derinde ise mutluluk konusu. Birkaç yıl önce bir düzen fark ettim: İnsanlar mutlu olmalarını sağlayan “öncesi ve sonrası” değişimlerini anlatırken genelde çok elzem bir alışkanlığın oluşumuna işaret ediyor. Değiştirmekte başarısız oldukları konular ise yine sıklıkla bir alışkanlıkla ilgili oluyor.

Bir gün eski bir arkadaşım ile yemek yerken, merakımı tam zamanlı bir meşgaleye dönüştürecek olan o konuşma yaşandı.

Menüyü incelerken arkadaşımın ağzından şu cümleler döküldü: “Spor yapmayı alışkanlık hâline getirmek istiyorum ama yapamıyorum ve bu beni gerçekten rahatsız ediyor.” İçi mi uzun süre kenirecek olan o kısa gözlem sonrası konuşmaya devam etti: “Garip olan şey lisedeyken okulun atletizm takımındaydım ve tek bir antrenmanı dâhi kaçırmazdım. Şimdi koşmaya bile gidemiyorum. Neden?”

“Neden?” diye tekrarlarlarken benzer bir durum ya da anlamlı bir açıklama için zihnimde mutluluk fihristimi karıştırıp duruyordum. Hiçbir şey yoktu.

Konuşmamız farklı konulara kaydı fakat günler geçmesine rağmen bu soruyu kafamdan atamıyordum. Aynı insan, aynı aktivite, farklı bir alışkanlık... Neden? Neden geçmişte istikrarla egzersiz yaparken şu anda yapamıyordu? Nasıl yeniden başlatabilirdi? Sorular kafamda kendine özgü bir vızıldama ile uçuşup duruyordu ve bu vızıldamalar çok önemli bir konudur, üstüne bastığımı söylüyordu bana.

Sonunda bu sohbeti insanların öncesi ve sonrası değişimleri ile ilgili yaptıkları hesaplar ile bağdaştırdım ve bu beni derinden etkiledi. İnsanların nasıl değiştiklerini anlamak için önce alışkanlıkları anlamalıydım. Üzerinde çalıştığım her kitap için hissettiğim o tanıdık keyifli beklenti ve rahatlatma duygusu ile dolmuştum. Çok aşikârdı! Elbette ki cevap alışkanlıklardı.

Ne zaman bir konu dikkatimi çekse onunla ilgili her şeyi okurum. Böylelikle bilişsel bilimi, davranışsal iktisat, manastır

yönetimi, felsefe, psikoloji, ürün tasarımı, bağımlılık, tüketici araştırması, verimlilik, hayvan eğitimi, karar bilimi, kamu politikası, anaokulu oda tasarımları ve rutinler ile ilgili tüm raftan yağmalamaya başladım. Alışkanlıklar ile ilgili milyonlarca bilgi havada uçuşuyordu fakat benim öncelikle astronomi ile astrolojiyi ayırt edebiliyor olmam gerekiyordu.

Tezleri, tarihleri, biyografileri ve özellikle son bilimsel çalışmalarını araştırırken oldukça fazla zaman harcadım. Bu süreçte gündelik hayat içerisinde yaptığım gözlemlere de büyük önem vermem gerektiğini öğrendim. Laboratuvar deneyleri insan doğasını incelemek için iyi bir yol olabilirdi ama tek yol bu değildi.

Ben bir çeşit sokak bilimcisiyim. Zamanımın çoğunu göz önünde olanı kavramaya çalışarak geçiririm. Bunu kimsenin görmediğini görmek için değil, gözümün önünde duranı fark etmek için yaparım. Bir cümlemin kitap sayfasından kopup gitmesi ya da birinin sıradan bir yorumunun, aynı benim arkadaşımın atletizm takımı konusundaki yorumu gibi, tam olarak anlayamadığım nedenlerden dolayı beni çok fazla etkilemesi gerekir. İşte o zaman, yapboz parçalarını yavaş yavaş bir araya getirirken asıl resmin belirginleşmeye başlaması gibi daha çok şey öğrenirim.

Alışkanlıklar hakkında ne kadar çok öğrendiysem ilgim o kadar çok artmaya başlamıştı ama aynı ölçüde de bıkkın hissediyordum. Hayrettir ki, kullandığım kaynaklar beni en çok etkileyen konular ile ilgili çok kısa bilgiler veriyordu.

- Hoşlanmadığımız bir alışkanlığı edinmenin zor olduğunu anlamak mümkün fakat neden hoşlandığımız bir alışkanlığı edinmek de zor?
- İnsanlar bazen bir gecede alışkanlık kazanabiliyorken bazen de uzun süreli bir alışkanlığı bir anda terk edebiliyor. Neden?

- Neden bazı insanların alışkanlıklardan ödü kopuyor ve onlara direniyorken diğerleri onları memnuniyetle kabul ediyor?
- Neden diyet yapan ve başarılı olan pek çok kişi daha sonra verdiği kiloları, hatta daha da fazlasını geri alıyor?
- Neden insanlar alışkanlıklarının sonuçları karşısında bu denli duyarsızlar? Örneğin ABD'deki hastaların üçte biri ila yarısı kronik hastalıkları için reçetelendirilmiş ilaçları kullanmıyor.
- Aynı stratejiler sıradan alışkanlıklar (emniyet kemeri kullanma) ve daha karmaşık alışkanlıklar (daha az alkol tüketmek) için geçerli olur mu?
- Neden çok endişelendiğimiz ve hatta bizi çaresiz hissettiren alışkanlıklarımızı bile bırakamıyoruz? Bir arkadaşımdan şu cümleyi duymuştum: "Sağlık problemlerim var ve bazı yiyecekleri tüketirken kendimi iğrenç hissediyorum ama yine de yiyorum."
- Aynı alışkanlık edinme stratejileri herkes için aynı derecede yararlı olur mu?
- Bazı durumlar daha kolay alışkanlık kazandırabiliyor gibi görünmekte. Hangileri ve neden?

Bu soruların cevaplarını bulmaya ve alışkanlıkların nasıl kazanıldığını ve terkedildiğini her yönüyle kavramaya kararlıydım.

Alışkanlıklar insanların nasıl değişebildiğinin anahtarıydı evet ama neden insanların değişimini olanaklı kılıyordu? Benim için muazzam derecede ilginç olan fakat yalın, hatta kuru kelimelerin içerisine gizlenmiş bir gözlem sonucu cevabı kısmen bulmuştum. Roy Baumeister ve John Tierney'nin muhteşem kitabı *İrade Gücü*'nde bahsettikleri üzere: "Araştırmacılar güçlü iradeye sahip olan kişilerin diğerlerine göre

arzularına karşı daha az direndiklerini ortaya koymuştur. Bu insanlar iradelerini acil durumlar için değil, okulda ve iş yerinde rutinler oluşturmak ve alışkanlıklar edinmek için kullanırlar.” Yani diğer bir ifadeyle alışkanlıklar, iradeye olan ihtiyacı ortadan kaldırıyor.

İrade hayatlarımızın vazgeçilmez bir yönü. Daha güçlü iradeye sahip olan insanlar (ya da iç disipline, otokontrole veya özdenetime) daha mutlu ve daha sağlıklı oluyorlar. Daha fedakâr olup, daha güçlü ilişkiler kurabiliyorlar. Stresi ve anlaşmazlıkları daha iyi idare ediyor, daha uzun yaşıyor ve kötü alışkanlıklardan uzak durabiliyorlar. İrade, kendimize verdiğimiz sözleri tutmamıza olanak sağlıyor. Tüm bunların yanı sıra başka bir çalışma şunu söylüyor: Otokontrol ile girişimlere karşı direnmeye çalıştıkça, başarı şansımız yarıya iniyor ve hatta uluslararası bir anket gösteriyor ki insanlardan başarısızlıklarının tanımlanması istendiğinde, en sık verilen cevap irade yoksunluğu.

Otokontrolün doğası hakkında pek çok tartışma mevcut. Kimileri irade gücüne ancak kısıtlı olarak sahip olabildiğimizi ve çaba harcadıkça, otokontrolümüzü daha da çok öldürdüğümüzü ileri sürüyor. Diğerleri ise otokontrolün bu yolla kısıtlanmadığını düşünüyor ve davranışlarımızı yeniden düzene sokarken taze kaynaklar bulabileceğimize inanıyor. Bana sorarsanız her sabah makul bir irade rezervi ile uyanıyoruz ve kullandıkça bu rezervi de tüketiyoruz. Bir toplantı esnasında bir saat boyunca ikramlık kurabiyelerden uzak durmaya çalıştığımı ve toplantı sonunda iki tanesini ağzıma atıp çıktığımı hatırlıyorum.

Tüm bu sebeplerden ötürü alışkanlıklar her anlamda çok etkili. Otokontrolümüzü alışkanlıklarımız ile koruyabiliyoruz. Başka bir açıdan da alışkanlık kelimesi kendini tekrarlayan davranışlar için kullanılıyor, belirli bir bağlamı işaret ediyor, genellikle farkında olmadan ya da bilinçsizce gerçekleşiyor ve sık tekrarlamalar sonucunda kazanılıyor.

İkna olmuşum fakat alışkanlığın tanımının kendisi tekrarlanmıyordu; belirli davranışları işaret etmiyordu ve tek bir tanımı yoktu. Bu faktörler elbette ki önemli fakat ben işin sonunda şuraya varmıştım: Alışkanlıkların gerçek anahtarı karar verme durumu ya da daha keskin olarak belirtmek gerekirse karar vermeme durumuydu. Benim için bir alışkanlık karar verme süreci gerektirmez çünkü zaten karar vermişimdir. Uyandığım zaman dişimi fırçalayacak mıyım? Bu ilacı içecek miyim? Bir kere karar veririm, daha sonrasında karar vermem; öncesinde düşünürüm, daha sonra düşünmeden yaparım. Sağlıklı kararlar vermek için endişelenmemeliyim. Sadece tek bir sağlıklı karar vermeli ve arkasından seçim yapma sürecini noktalamalıyım. Karar alma sürecindeki bu özgürlük çok önemlidir çünkü karar vermek gerektiğinde, ki genellikle bu girişimleri engelleme ve hazzı geçiştirme temellidir, otokontrolüme yüklenirim.

Kendime şu soruyu sordum: “Neden alışkanlıklar insanların değişimini olanaklı kılar?” Sorunun cevabını biliyordum. Alışkanlıklar bizi karar verme sürecinden ve otokontrolden özgür kıldığı için değişimi olanaklı kılıyordu.

Bir gün Los Angeles ile aramdaki saat farkını kontrol ettikten sonra araştırmam hakkında konuşmak için kız kardeşim Elizabeth'i aradım. Benden beş yaş daha genç olmasına rağmen ona üstadım diye seslenirim çünkü her zaman araştırdığım konular hakkında milyarlarca fikre sahiptir.

Yeğenim Jack'in son maskaralıklarını konuştuktan ve Elizabeth'in yazdığı son televizyon şovunun haberlerini aldıktan sonra araştırmamdan konu açtım.

“Sanırım alışkanlıkların neden bu denli önemli olduğunu çözdüm.” dedim. Çıkarımlarımı açıklarken onu dağınık masasında kot pantolonu, kapüşonlu tişörtü ve koşu ayakkabıları ile otururken hayal edebiliyordum. “Alışkanlıklarımız varken

karar vermeye ihtiyaç duymuyoruz, otokontrolümüzü devreye sokmuyoruz. Canımız ne yapmak istiyorsa onu yapıyor, canımızın yapmak istemediklerini de yapmıyoruz. Bu düşünce sana doğru geliyor mu?”

“Evet, bu kulağa mantıklı geliyor.” dedi. Kendisi takıntılarını dinlemeye oldukça alışıktır. “Sana farklı bir soru da soracağım: İnsanlar alışkanlıklar konusunda nasıl birbirinden farklılaşıyor? Bazıları alışkanlıkları severken bazıları onlardan nefret ediyor. Bazıları için alışkanlık edinmek oldukça kolayken diğerleri için çok zorlu bir iş. Neden?”

“Bunu kendini anlayarak çözmeye başlayabilirsin. Sen alışkanlıkları tanıdığım herkesten daha çok seviyorsun.” diye ekledi. Telefonu kapattığımda Elizabeth’in bana bir kez daha çok çarpıcı bir pencere açtığını fark etmiştim. Benimle ilgili işaret ettiği bu durumu daha önce çok idrak edememişim. Ben kesinlikle alışkanlıklara tüm kalbiyle sarılan bir insandım. Alışkanlık kazanmaya bayılıyordum ve onlar hakkında ne kadar çok bilgi edinirsem yararlarını o denli net görebiliyordum.

Eğer mümkünse, beyin bir davranışı alışkanlığa çevirebiliyor ve fazla efor sarf etmemizi engelleyebiliyor. Biz de böylelikle daha karmaşık, tuhaf ve acil konulara yoğunlaşabiliyoruz. Alışkanlık edinmek karar vermekle uğraşmaktan, kararları tartmaktan, ödüllendirmeye çalışmaktan ya da kendimizi bir işe başlamak için iteklemekten kurtarıyor. Hayatı kolaylaştırıyor ve günlük mücadeleleri ortadan kaldırıyor. Böylelikle kontak lensleri takmanın çok adımlı süreci hakkında düşünmek yerine lojistik sorunlar yüzünden ofisimde yaşanan radyatör sızıntısını düşünebiliyorum.

Dahası, endişelendiğimizde ya da kendimize aşırı yüklendiğimizde alışkanlık bizi rahatlatmaya hazırdır. Araştırmalar gösteriyor ki bir alışkanlığa bağlanmış olan insanlar kendini daha fazla kontrollü ve çok daha az endişeli hissediyor. Örneğin ben, iki yıldır ne zaman yapmaktan endişe duyduğum bir

konuşma olsa, yıpranmış, uzun, eski ve bana rahat hissettiren mavi ceketimi giyerim. Şaşırtıcı bir şekilde stres bizi kötü alışkanlıklara itmiyor; endişeli ve yorgun olduğumuzda iyi veya kötü olsun alışkanlıklarımıza otomatikman geri dönüyoruz. Yine araştırmalar işaret ediyor ki sınav stresine giren öğrenciler, önceden sağlıklı kahvaltı yapma alışkanlığına sahipse sağlıklı, sağlıksız kahvaltı yapma alışkanlığına sahipse sağlıksız kahvaltı yapmaya devam etme eğilimindedir. Bu nedenle alışkanlıklarımıza yön vermemiz oldukça önemlidir; böylelikle stres anlarında onlara geri döndüğümüzde yaptığımız işlerin sonucu kötüye gitmek yerine iyiye gidecektir.

Tüm bu bahsettiklerimize rağmen alışkanlıklar, iyi alışkanlıklar dâhil, avantajlarla birlikte dezavantajları da yanında getirmekte. Alışkanlıklar zamanı hızlandırır, böylece günlük rutin içerisinde deneyimler azalır ve bulanıklaşır; alışkanlıklar aradan çekildiğinde ise beyin yeni bilgileri işlemek zorundadır ve zaman yavaşlamaya başlar. Bu yüzden yeni girdiğimiz bir işin ilk ayı, beşinci yıldan daha uzun sürmüş gibi gelir. Bir yandan da zaman hızlanırken, alışkanlıklar da körelir, tatsızlaşır. Sabah erken saatlerde içilen kahvenin tadı ilk birkaç seferde oldukça lezzetlidir, ta ki günün bir parçası hâline gelene kadar; sonrasında kahvenin tadını gerçekten almazsın fakat o kahveyi içmediğinde huzursuz hissetmeye başlarsın. Alışkanlık kendi varoluşumuzun içinde uyuşuklaşma durumunu tehlikeli bir şekilde kolaylaştırır.

İyi veya kötü, alışkanlıklar günlük hayatımızın görünmez mimarlarıdır. Araştırmalar gösteriyor ki davranışlarımızın yüzde kırkı neredeyse her gün, tamı tamına aynı bağlamda tekrarlanır durumda. Bahse girerim ki benim yüzdem çok daha yüksektir. Nedenini şöyle açıklayabilirim: Her gün aynı saatte uyanır, eşim Jamie'ye günaydın öpücüğü verdikten hemen sonra aynı koşu ayakkabılarımı, yoga pantolonumu ve beyaz tişörtümü giyer, her gün aynı yerde bilgisayarın başına otururum. Her gün New York'un aynı yerlerini arşınlar, maillerimi

aynı zamanlarda düzenler, kızlarım Eliza (13) ve Elenor'u (7) asla değişmeyen bir döngü içinde yataklarına yatırırım. Kendime bugünüm neden dünün aynısı diye sorduğumda, sebebin büyük ölçüde alışkanlıklarım olduğunu görüyorum. Mimar Christopher Alexander'ın tanımladığı gibi, eğer hayatımı dürlürlük içerisinde değerdendirseydim, rol oynadığım çok az sayıda tekrarlanan olay döngüsü olduğunu görürdüm.

Bu, yatakta uzanmak, duş almak, mutfakta kahvaltı etmek, yazılarım için masaya oturmak, bahçede yürümek, film izlemek, restoranda yemek yeme için ailemi almak, arkadaşın evinde bir şeyler içmek, otobanda araç kullanmak, tekrar yatağa girmek şeklinde bir döngüdür. Buraya birkaç eylem daha ekleyebiliriz.

Şaşırtıcı bir biçimde herhangi bir kişinin hayatında belki de düzineden fazla olmayan bu rutinlerin varlığını görebilirsiniz. İlk başta günlük rutin içerisinde takip edilebilecek bu denli az rutinin oluşu bende çok etkisi yarattı.

Hayır, daha fazla rutine sahip olmak istediğimden değil fakat ne kadar az rutinin var olduğunu gördüğümde, söz konusu birkaç rutinin hayatımda ve yaşama kapasitemde ne denli büyük bir etki yarattıklarını anladım. Eğer bu birkaç rutin iyiye, daha kaliteli yaşanabilir; eğer kötüye, yaşama kalitesini de düşürecektir.

Sağlık konusunu tek başına ele aldığımızda, düşünmeden yaptığımız bazı hareketlerin çok derin etkiler bıraktığını görebiliriz. Kötü bir diyet, hareketsizlik, sigara ve alkol kullanımı Amerika'da hastalıkların ve ölümün başını çeken nedenler ve tamamen bizim kontrolümüzde olan alışkanlıklardan kaynaklı. Birçok yönden de kaderimizi belirliyorlar.

Alışkanlıkları değiştirmek, bir noktada kadere yön vermek anlamına geliyor. Gözlemlediğim kadarıyla genelde "Temel Yedi" içerisinde giren değişikliklere kafa yoruyoruz. İnsanlar,

ben de dâhil, şu isteklerimize yön verebilecek alışkanlıkların peşindeyiz:

1. Daha sağlıklı yemek ve içmek (şekerden vazgeçmek, daha fazla sebze tüketmek, daha az alkol almak),
2. Düzenli spor yapmak,
3. Paramızı daha akıllıca harcamak ve biriktirmek (düzenli birikim, borçları azaltmak, önemli yerlere bağış yapmak, bütçeye sadık kalmak),
4. Dinlenmek, rahatlamak, hayattan keyif almak (yatarak televizyon izlemeyi bırakmak, cep telefonunu kapatmak, doğada daha fazla vakit geçirmek, sükûnet içerisinde olmak, yeteri kadar uyuyabilmek, arabada daha az vakit harcamak),
5. Daha fazla başarıya ulaşmak, işleri ertelemekten vazgeçmek (bir enstrüman öğrenmek, bölünmeden çalışmak, dil öğrenmek, blog yazmak),
6. Sadeleşmek, temizlenmek, arınmak ve organize olmak (yatağı düzeltmek, düzenli dosyalamak, anahtarları sabit bir yere koymak, geri dönüşüme önem vermek),
7. Diğer insanlarla, Tanrı'yla, dünyayla olan ilişkilerde daha derin bağlar kurabilmek (arkadaşları aramak, gönüllü olmak, daha çok sevmek, aile ile daha fazla zaman geçirmek, dini aktivitelere katılmak)

Aynı alışkanlık farklı ihtiyaçları karşılayabilir. Sabah yürüyüşü bir spordur (2), bir çeşit rahatlama ve haz alma yoludur (4) ya da eğer bir arkadaş ile yapılıyorsa daha güçlü ilişkiler kurmak için bir araçtır (7). Bunların yanı sıra insanlar farklı alışkanlıklara değer verir. Bir insan için düzenli dosya tutmak yaratıcılık için kritik bir sebep olabilirken, başkası için düzenlilik ilham kaynağı olabilir.

Temel Yedi, sıklıkla hem yorgun hem tuhaf hissettiğimizi söyler. Kendimizi tükenmiş hissediyoruz fakat kafein, şeker ve adrenalinle enerjik olabiliyoruz. Deli gibi meşgul hissediyoruz fakat aynı zamanda hayatta asıl değeri olan şeylere yeteri kadar vakit harcamadığımızı düşünüyoruz. Zamanında yatağa girmiyoruz fakat bu vakti bir arkadaş ile sohbet etmek için harcamak yerine ezbere bildiğimiz “The Office” dizisinin gece yayınlarından birini izliyoruz. Örneğin ben, gece geç saatlerde roman okumak ya da yazılarım üzerinde çalışmak yerine LinkedIn’de tanıyor olabileceğiniz kişiler bölümünü bağımlı gibi taramakla uğraşabiliyorum.

Araştırmam ilerledikçe alışkanlıklar hususundaki düşüncelerim yavaş yavaş mantıklı bir hâl almaya başlamıştı. Alışkanlıkların, bizi karar alma mecburiyetinden ve otokontrolden arındırarak değişimi mümkün kıldığı sonucuna varmıştım. Bu düşünce beni başka bir anahtar meseleye götürdü: Eğer alışkanlıklar bizler için değişimi mümkün kılıyorsa bunu tam olarak nasıl yapıyordu ve bizler alışkanlıklarımızı nasıl şekillendirebilirdik? Bu muazzam soru benim konum olmuştu.

Öncelikle kafamda bazı temel tanımlar ve sorular oluşturdum. Çalışmamda, insanların günlük hayatında alışkanlık kelimesini nasıl kullandıklarını yansıtmak amacıyla bu terime ait tüm anlayışları benimsedim: “Spor salonuna gitme alışkanlığına sahibim.” ya da “Yeme alışkanlıklarımı geliştirmek istiyorum.” gibi. Rutin, bir dizi alışkanlık anlamına gelirken, âdet, yüce özellikler ile bezeli alışkanlıklar anlamına gelmekte. Burada bağımlılık, yükümlülük, düzensizlik ya da kaygı alışkanlıkları nedir açıklamaya çalışmayacağım. (Sadece tarçınlı kurabiye gördüğümde beynimin nasıl aydınlandığını anlamakla ilgileniyorum.) Her ne kadar insanlar alışkanlıkları iyi ya da kötü olarak etiketlemenin bir yararı olmadığını düşünse de aynı günlük konuşma dilinde kullandığımız gibi kazanmaya çalıştığımız alışkanlıklara iyi alışkanlıklar, yok etmek istediklerime de kötü alışkanlıklar demeye karar verdim.

Odağımın ana temeli, alışkanlıkları değiştirmenin yöntemleri olacak. Alışkanlık hakkında, araştırmam için edindiğim milyarlarca bilgiden, şahit olduğum örneklerden, okuduğum datalardan yararlanarak, onu değiştirmenin çeşitli stratejileri olduğunun farkına vardım. Gariptir ki alışkanlık tartışmalarının çoğu, sanki aynı şey herkes için geçerli olabilirmiş gibi tek bir yaklaşımı savunuyor. Zor deneyimler kanıtıyor ki bu yaklaşım doğru değildir. Bu ancak basit ve basmakalıp bir dünyada yaşasaydık doğru olabilirdi fakat biliyoruz ki farklı insanların farklı çözümlere ihtiyacı vardır. Böylelikle her olası sonucu saptamaya karar verdim.

Kendini tanıma, başarılı bir alışkanlık biçimlendirme için vazgeçilmezdir. Kitabın ilk bölümü olan “Kendini Tanıma”, iki strateji ile bu yoldakilere yardımcı olmaktadır: Dört Eğilim ve Farklılıklar. “Alışkanlıkların Yapıtaşları” bölümü bilinen gerçekleri, İzleme Stratejileri, Dayanaklar, Planlama ve İzlenebilirlik alt bölümünde incelemektedir. “Başlamak İçin En İyi Zaman” bölümü, alışkanlıkları biçimlendirmeye ne zaman başlamak gerektiğinin önemini, İlk Adım Stratejileri, Beyaz Sayfa ve Şimşek ara bölümlerinde göz önüne almaktadır. Bir sonraki bölüm “Arzular, Konfor ve Mazeretler”, Sakınmanın Stratejisi, Kolaylığın Stratejisi, Zorluğun Stratejisi, Kalkan Stratejisi, Kaçamakları Tespit Etmenin Stratejisi, Dikkat Dağıtma Stratejisi, Ödüllendirmenin Stratejisi, İkram Stratejisi ve Eşleştirmenin Stratejisi alt bölümlerinde, çaba ve deneyimin verdiği hazzı arzulama konusunu incelemektedir. (Kaçamakları tespit etme stratejisi en komik stratejidir.) Son olarak “Herkes Kadar Eşsiz” bölümü ise, kendimizi diğer insanlar bağlamında anlama ve tanımlama çabamızdan kaynaklanan stratejileri, Berraklığın Stratejisi, Kimlik ve Diğer İnsanlar alt bölümlerinde açıklamaktadır.

Bu stratejileri tanımladıktan sonra, onlarla deney yapmak istedim. Kendimizi nasıl değiştirebiliriz ve alışkanlıklarımızı nasıl değiştirebiliriz sır ikilisi, insanların yüzyıllar boyu canını

sıkmıştır. Eğer cevapları çözmek istiyorsam, bir denek olarak analizlerimi kendi deneyimlerim ile desteklemek zorundaydım. Sadece teorilerimi test etmem de neyin işe yaradığını görmeme yardımcı olacaktı.

Bir gün arkadaşşıma alışkanlıklar üzerine çalışma yaptığımı ve birkaç yeni alışkanlık edinmeye çalıştığımı söylediğimde, “Alışkanlıklar ile savaşmalısın, onları teşvik etmemelisin.” diyerek karşı çıktı.

“Dalga mı geçiyorsun? Ben alışkanlıklarına aşığım.” dedim. “İrade yok, uğraşı yok. Dişlerimi fırçalamak kadar kolay.”

“Benim için değil.” dedi. “Alışkanlıklar kapana kısılmış hissettiriyor.”

Alışkanlıkların sıkı bir yanlısı olarak şaşırp kaldım fakat bu konuşma bana çok önemli bir şeyi hatırlattı: Alışkanlıklar iyi bir çalışan fakat kötü bir patrondur. Her ne kadar alışkanlıkların avantajlarından yararlanmak istesem de kendi hayatımın bürokrati olmak, kendi çalışmamın evrak işlerini yapan birine dönüşmek istemiyordum.

Alışkanlıklarım üzerinde çalışırken, sadece kendimi daha özgür ve daha güçlü hissetmemi sağlayacak olanları takip etmeliydim. Kendime şu soruyu sormalıydim: “Bu alışkanlığı ne için takip ediyorum?” Alışkanlıklarımın bana uyması işin temeliydi çünkü sadece kendi doğamı dayanak alarak mutlu bir hayat inşa edebilirdim. Eğer başka insanların alışkanlıklarını şekillendirmesine yardımcı olmak istiyorsam, kabul etmek zorundayım ki söz konusu alışkanlıklarında onların doğasına uyması gerekiyordu.

Bir gece yatmaya hazırlanırken, Jamie’ye günlük alışkanlık araştırmamın vurucu noktalarını anlatıyordum. İş yerinde oldukça zor bir gün geçirmişti, kafası meşgul ve yorgun görünüyordu fakat aniden gülmeye başladı.

“Ne oldu?” diye sordum.

“Mutluluk hakkında yazdığın kitaplarla, nasıl daha mutlu olurum sorusunu cevaplamaya çalışıyordun ve şirindi alışkanlıklar kitabıyla gerçekten nasıl daha mutlu olurum sorusunu yanıtlamaya çalışıyor gibisin.”

“Çok haklısın!” diyerek yanıtladım. Bu gerçekten doğru bir bakış açıydı. “Çok fazla insan onları neyin mutlu edeceğini bildiğini fakat o mutluluğu elde etmek için yapmak zorunda olduğu şeyleri yapmaya kendini veremediğini söyleyip durdu. İşte bu noktada çözüm alışkanlıklar.”

Alışkanlıklarımızı değiştirdiğimizde, hayatımızı da değiştiririz. Alışkanlıklarımızı biçimlendirirken karar verme yöntemini, yeni bir alışkanlığa başlamak için de irade gücünü kullanabiliriz. Sonrasında ki bu en iyi kısım, alışkanlığın olağanüstü gücünün durumu devralmasına izin verebiliriz. Karar çarkından elimizi ve irade gazından ayağımızı çekip, alışkanlığın gemiyi idare edişine güvenebiliriz.

Bu alışkanlığın bize verdiği en büyük vaattir.

Mutlu bir hayat için, büyüme atmosferini beslemek gerekir. Örneğin, yeni bir şeyler öğrenmenin, daha güçlü hâle gelmenin, yeni ilişkiler kurmanın, işleri daha iyi hâle getirmenin, diğer insanlara yardım etmenin hissiyatını beslemek gibi. Alışkanlıklar, istikrarlı ve güvenilir gelişime yardımcı olduğundan, büyüme ortamı yaratma hususunda milyonlarca farklı rolü üstlenebilir.

Mükemmellik belki imkânsız bir hedef olabilir ancak alışkanlıklar, işleri daha iyi yapmamızı sağlar. İyi alışkanlıklar edinme hususunda ilerlemek, eskisinden daha iyi olmaya çalışmak, bir yılın sonunda bizleri işleri daha farklı yapmadığımız için içimize oturacak kederli dileklerle karşı karşıya kalmaktan kurtarır.

Alışkanlık, hareketlerimizi kontrol edebilirliği ve irademize karşı çıkabildiği için kötü şöhretlidir ve bu haklı bir şöhrettir. Alışkanlıklarımızı mantıklıca seçmek, seçim sonrası huzur,

enerji ve gelişimin süpürücü gücünü düşünmeden kullanmak anlamına gelir.

İyileştiren Alışkanlıklar! İşte tüm istediğimiz bu.

KENDİNİ TANIMA

Alışkanlıklarımızı başarılı bir biçimde şekillendirmek için işe kendimizi bilmekle başlamalıyız. Belli bir alışkanlık biçimlendirme stratejisinin spesifik olarak bir kişi için işe yaraması, herkes için işe yarayabileceği anlamına gelmez çünkü insanlar birbirinden oldukça farklıdır. Bu bölümde alışkanlığımızın doğasında bulunan iki önemli yön verici olan Dört Eğilim ve Farklılıklar stratejilerini açıklamaktadır. Söz konusu gözlemsel stratejiler yaptığımız şeyleri değiştirme talebinde bulunmak yerine sadece kendimizi doğru bir biçimde görebilmeyi öğretir.

DÜNYAYA GETİRDİĞİMİZ KAÇINILMAZ EĞİLİMLER

Dört Eğilim

Sadece bizden farklı kültüre sahip olan biriyle karşılaştığımızda, kendi değerlerimizi sorgulamaya başlarız.

-GEORGE ORWELL, Wigan İskelesi'ne Giden Yol

Alışkanlıklar üzerine yapacağım genişletilmiş araştırmamın tam olarak nerede başlayacağını biliyordum. Zaman ve tecrübe ile edindiğim dersler sonucu, dört yıl boyunca, “Yetişkinliğin Sırları” listesi tuttum. Bazıları, “Başkası için eğlenceli olan bir şey benim için de eğlenceli olmak zorunda değil.” gibi ciddi maddeler ilken, bazıları, “Ellerimle yediğimde yiyecekler daha leziz geliyor.” gibi budalacaydı. En önemli çıkarımlarımdan biri ise: “Diğer insanlardan farklı değilim fakat onlara sandığım kadar da benze miyorum.” maddesiydi. Diğer insanlardan ne kadar farklı değilsem de az sayıda olan farklılıklarım çok önemliydi.

İşte bu nedenle tek bir alışkanlık stratejisi herkes için uygun değildir. Eğer kendimizi tanırsak, daha iyi yönlendirebiliriz ve eğer diğer insanlar ile çalışmaya çalışıyorsak, bu onları daha iyi anlamamıza yarar.

Böylece kitaba, doğamın alışkanlıklarımı nasıl tanımladığını belirleyerek kendimi tanıma ile başladım. Yazar John Updike'in gözlemlediği gibi: "Şaşırtıcı bir şekilde, bize nasıl bir insan olduğumuz hakkında çok az ipucu sunulur."

Araştırmamda, insanların alışkanlıklara verdiği tepkilerin farklılıklarını açıklamak amacıyla konuya iyi bir çerçeve arıyordum fakat şaşırtıcı bir şekilde böyle bir çerçeve yoktu. Bazı insanlar alışkanlıkları daha kolay benimserken, diğerleri daha yavaş ya da zor kabullenebiliyordu ve bunun sebebini sadece ben mi merak ediyordum ya da neden bazıları alışkanlıklardan delicesine korkuyordu? Neden bazıları belli alışkanlıkları sürdürebiliyorken, diğerleri bunu başaramıyordu?

Bu yapıyı çözememiştim. Derken bir öğleden sonra, bingo! Cevap kütüphanelerde yaptığım araştırmalar sonucu değil, arkadaşımın sorduğu bir soruyu kafamda evirip çevirirken su yüzüne çıktı. Onun gözlemiyle, lisedeyken atletizm takımında olup hiçbir antrenmanı kaçırmazken, şu anda koşmaya dâhi gidemeyen birine dönüşmüştü ve ben bu konu üzerinde kafa patlatıp duruyordum. Neden?

Kafamda havai fişekler patlamaya başladığında, muhtemelen Arşimet'in küvetine adım attığı anda hissettiği heyecanı yaşıyordum. Aniden kavramıştım. Alışkanlıklar konusunda sorulabilecek ilk ve en önemli soru şuydu: İnsan beklentilere karşı nasıl tepki verir? Yeni bir alışkanlık edinmeye çalıştığımızda, kendimiz için bir beklenti yaratırız. İşte bu yüzden beklentilere karşı nasıl tepki verdiğimiz elzem bir noktadır.

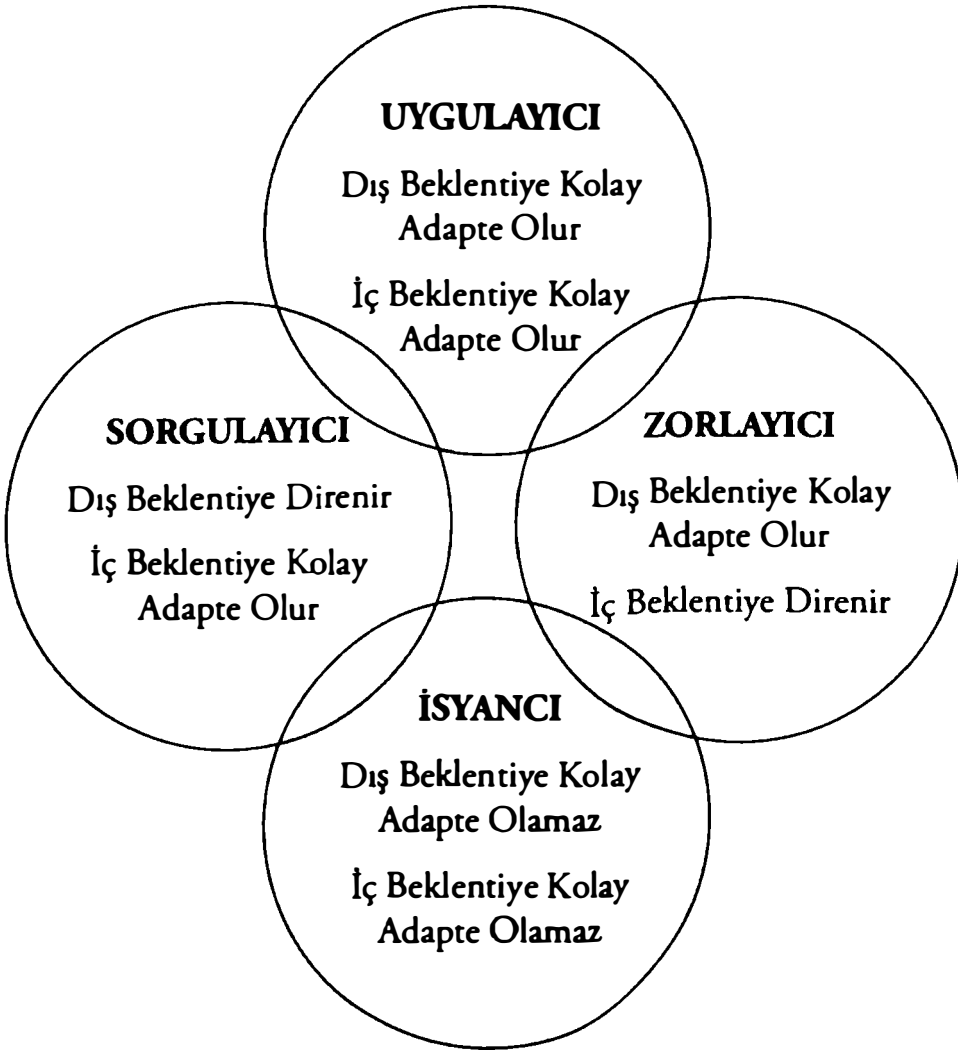
İki tür beklenti ile karşılaşırız: dış beklentiler (son teslim tarihine uymak, trafik kurallarına saygı göstermek) ve iç beklentiler. (uyuklamaktan vazgeçmek, yılbaşı kutlama kararları) Gözlemlerime göre, hemen hemen herkesten biri aşağıdaki dört gruptan birine giriyor:

Uygulayıcı: Hem dış hem iç beklentilere kolaylıkla uyum sağlar.

Sorgulayıcı: Tüm beklentileri sorgular ve sadece kendi inanışlarına uyan beklentileri takip eder.

Zorlayıcı: Dış beklentilere kolaylıkla uyum sağlayabilirken, iç beklentilere uymakta zorluk yaşar. (Lisede atletizm takımında olan arkadaşım gibi!)

İsyancı: Hem dış hem iç beklentilere karşı çıkar.



Bu çerçeve için doğru ismi bulmakla uğraşırken, Sigmund Freud'un en sevdiğim çalışması olan Üç Tabutun Teması aklıma geldi. Söz konusu çalışmada Freud, "Kaderin Üç Tanrıça-

şı”nın isim anlamlarını açıklar. Bu üç isim, kısmet olan, kaçınılmaz olan ve dünyaya getirdiğimiz kaçınılmaz eğilimlerdir. Dünyaya getirdiğimiz kaçınılmaz eğilimler...

Böylelikle oluşturduğum çerçeveyi, mantığı ile uyuşan ve biraz da kulağa melodram gibi gelen “Dört Eğilim” (Dört Kaçınılmaz Eğilim) olarak isimlendirmeye karar verdim.

Dört Eğilimin çerçevesini, karakterini oluşturan elementleri geliştirdikten sonra, kendimi periyodik tabloyu keşfetmiş gibi hissettim. Kendi kendime bir sistem uydurmuyordum, doğanın kanunlarını açığa çıkarıyordum ya da belki de alışkanlıklar için bir ‘Seçmen Şapka’ yaratmıştım.

Eğilimlerimiz, dünyayı görme şeklimizi belirleyen renk kataloğu gibidir ve dolayısıyla alışkanlıklarımız için çok büyük sonuçlar doğurmaya gebedir. Tabii ki bunlar eğilimler fakat bulduğum şaşırtıcı şey, insanların genellikle doğrudan belli bir tarafı seçiyor olmasıydı. Bir eğilimi tanımladığımda, insanlardan tekrar tekrar aynı tip yorumlar alıyordum. Örneğin sorgulayıcılar, genellikle sırada beklemekten ne kadar çok nefret ettiklerine dikkat çekmek istiyorlardı.

UYGULAYICI

Uygulayıcılar hem dış hem iç beklentilere kolaylıkla uyum sağlar. Uyandıklarında, bugün programda neler var ve bugünün yapılacakları neler diye düşünürler. Onlardan beklenenin ne olduğunu ve onları nasıl uygulayacaklarını bilmek isterler. Hata yapmaktan ya da kendileri de dâhil, insanları yüzüstü bırakmaktan kaçınırlar.

Diğerleri uygulayıcılara güvenebilirler ve uygulayıcılar de kendilerine güvenebilir. Kendi kendilerini idare edebilen ve taahhütleri yerine getirmekte, azimle işe devam etmekte ya da son teslim tarihlerine uymakta çok az sorun yaşarlar hatta genelde erken davranırlar. Kuralları anlamak isterler ve genellikle

söz konusu kuralları ve ötesini, sanat ve etik konusunda olduğu gibi araştırırlar.

Uygulayıcı grubuna dâhil eşi olan bir arkadaşım şunu söylemişti: “Bir şey program dâhilinde ise, eşim onu kesinlikle yapar. Örneğin Tayland gezimizde, bir tapınağı gezmeyi planlamıştık. Bir önceki gece gıda zehirlenmesi yaşamış olmasına ve yol boyunca kusmasına rağmen o tapınağı gezdik.”

Bunun sebebi, uygulayıcıların kendilerinden beklenenlere uyum sağlama zorunluluğunu derinden hissetmeleridir. Kendini koruma hususunda güçlü bir içgüdüye sahiptirler ve bu, başkalarının beklentilerini karşılama eğilimlerinden korunmalarına yardımcı olur. Uygulayıcı grubuna dâhil bir arkadaşım örnek olabilecek şu cümleyi kurmuştu: “Egzersiz yapmak, iş yerinde yeni fikirler kovalamak, müzik dinlemek, yani kısacası kendime ayıracak daha çok zamana ihtiyacım var. Eğer insanlar yaptığım şeylerin yoluna çıkabilecek bir şey isterlerse kolaylıkla hayır diyebilirim.”

Tüm bunların yanı sıra uygulayıcılar, beklentilerin belli olmadığı ya da kuralların net olmadığı durumlarda zorluk çekebilirler. Beklentileri karşılama hususunda zorlandıklarını hissederek hatta varılmak istenen nokta onlara anlamsız gelmeye başlayabilir. Eğer güçlü bir gerekçeleri yoksa, gereksiz dâhi olsa bir kurala karşı geldiklerini bildiklerinde huzursuz hissederek.

Bu benim de dâhil olduğum eğilim ve ben tam bir uygulayıcıyım.

Benim uygulayıcı eğilimim, bazen kurallar hususunda aşırı derecede endişe duymama yol açabiliyor. Yıllar önce, bir kafe, çalışmak için bilgisayarımı çıkarttığımda, çalışanlardan biri orada bilgisayarımı kullanamayacağımı söyledi. Şimdi ne zaman bir kafeye gitsem, bilgisayar kullanıp kullanamayacağımı düşünürüm.

Uygulayıcılarda neredeyse acımasız bir kalite takıntısı vardır. Eminimin ki Jamie için her sabah altıda alarmı kapatmak

bezdirici oluyordur ki bazen benim için bile olabiliyor. Örneğin, yılda sadece altı kere spor salonuna gidemeyeceğini hesaplayan uygulayıcı bir arkadaşım var.

“Ailen bu konuda nasıl hissediyor?” diye sordum bir gün.

“Eşim bu konuda çok şikâyet ederdi fakat artık alıştı.” dedi.

Uygulayıcı olmayı ne kadar sevsem de karanlık bir tarafı olduğunu da görebiliyorum. Sürekli altın yıldızı alma isteği, çemberden atlamaya çalışmak, saçma kuralları takip etme çabası...

Uygulayıcı grubuna dâhil olduğumu fark ettiğimde, neden alışkanlıklar konusunda araştırma yapmaya doğru çekildiğimi anladım. Biz uygulayıcılar alışkanlık edinmeyi nispeten daha kolay buluruz. Alışkanlık edinmek kolay değildir fakat diğer insanlara göre alışkanlıklara daha kolay uyum sağlayabilir, onları kucaklayabilir ve hatta söz konusu alışkanlığı edinmeyi memnun edici bulabiliriz. Uygulayıcılar, iyi alışkanlıkları teşvik etme mücadelesinin zor olduğunu gösterme hususunda zorlanırlar.

SORGULAYICI

Sorgulayıcılar her türlü beklentiye şüphe ile yaklaşırlar ve sadece kendilerine mantıklı gelen beklentileri karşılama eğilimindedirler. Sebepler, mantık ve adalet ile motive olurlar. Uyandıklarında, bugün yapılması gerekenler neler ve neden diye düşünürler. Kendileri için aksiyon almaya ancak iyi bir amaca hizmet ediyorsa karar verirler. Eğer bir şeyi yapmak kulağa amaçsız geliyorsa, o işi yapmaya direnirler. Bir sorgulayıcının bloğuma yazdığı şu cümleyi örnek vermek isterim: “Keyfi kuralları reddediyorum (hiç araba yoksa dikkatsizce yürümek ve gecenin köründe karşıdan karşıya kimse yok diye kırmızı ışıktaki geçmek gibi) fakat bir kural ahlak, etik ya da iyi bir gerekçe içeriyorsa, uygulamak benim için zaruridir.”

Bir arkadaşım şöyle demişti: “Neden vitamin haplarımı düzenli bir şekilde almıyorum? Doktorum içmem gerektiğini söylediği halde genellikle bunu yapamıyorum.”

Bahsi geçen arkadaşım bir sorgulayıcı olduğundan ona şu soruyu yöneltmiştim: “O vitaminleri almaya ihtiyacın olduğunu hissediyor musun?”

“Hayır.” dedi ve kısa bir duraksamadan sonra devam etti: “Aslına bakarsan ihtiyacım olduğuna inanmıyorum.”

“Eminim ki eğer ihtiyacın olduğunu düşünseydin, o vitaminleri alırdın.”

Sorgulayıcılar, kuralların kurallar aşkı uğruna yapıyor olmasına karşı direnirler. Başka bir okuyucum bloğuma şu yorumu bırakmıştı: “Oğlumun okul müdürü çocukların tişörtlerini pantolonlarının içine sokmalarının bir zorunluluk olduğunu söyledi. Bu kuralın bana gereksiz geldiğini söyledim ise okulun, çocuklara kurallara uymayı öğretmek adına bunun gibi pek çok kural koyduğunu açıkladı. Bu herhangi birinden hatta bir çocuktan, takip edilmesi istenilebilecek en aptalca kuraldı. Dünyayı daha iyi bir yer hâline getirmek için bu gibi kuralları aramalı ve yok etmeliyiz.”

Sorgulayıcılar, iyi değerlendirilmiş kararlar almayı ve kendilerine mantıklı gelen sonuçlara varabilmeyi severler. Zekaya oldukça düşkünlüdürler ve kapsamlı araştırmalar yapma hevesi içerisinde olurlar. Eğer bir beklentinin sağlam temele oturduğuna karar verilerse onu uygularlar; eğer bir beklentide bunu göremezlerse, asla uygulamazlar. Bir başka sorgulayıcı şu yorumu bırakmıştı: “Karım harcamalarımıza dikkat etmemiz gerektiğine inanıyor ve bunu yapmadığım için rahatsız oluyor. Sorun şu ki hiç borcumuz yok ve bütçemiz içinde harcamalar yapıyoruz. Bunun için mücadele etmenin bir mantığını göremiyorum, dolayısıyla da yapmıyorum.”

Sorgulayıcılar keyfi görünen her şeye karşı direnirler. Örneğin, genellikle yeni yıl kutlama planı yapmayacağını çün-

kü ocak ayının ilk gününü kutlamanın anlamsız olduğunu vurgularlar ve eğer önemli bir durum olsaydı bu konu üzerinde düşünebileceklerini fakat öyle olmadığına inandıklarını belirtirler.

Zaman zaman sorgulayıcıların bilgi ve gerekçelendirme iş-tahı çok bunaltıcı olabilir. Bir okuyucum annesinin onu deli ettiğini çünkü ondan yapılacak her şey hakkında binlerce bilgi talep ettiğini yazmıştı. Bazen sorgulayıcıların kendileri bile beklentileri acımasızca sorgulamak yerine olduğu gibi kabul edebilmeyi isterler. Başka bir okuyucumun analiz felci yüzünden acı çektiğini ve sürekli bir parça daha bilgi peşinde koşmaktan yorulduğunu hüzünlü bir biçimde söyleyişi buna örnek teşkil edebilir.

Sorgulayıcılar sağlam sebepler ile ya da en azından kendilerinin sağlam sebep olarak inandığı şeyler ile motive olurlar. Doğrusu sorgulayıcılar kendi çıkarımlarını destekleyen uzman görüşlerini reddedecek kadar çatlak olabilirler. Neden kanser hakkında doktorundan daha çok bilgi sahibi olduğunu düşünüyorsun ya da niye herkes tek bir format üzerinde rapor hazırlarken sen kendi formatını kullanıyorsun diyen bir kişiyi görmezden gelebilirler.

İki çeşit sorgulayıcı vardır. Bazı sorgulayıcılar uygulayıcı olmaya yatkınken bazıları da isyankâr olmaya yatkındır. (yükseleni akrep olan başak burcu biri gibi.) Eşim Jamie her şeyi sorgulayan bir insandır ama onu uygulayıcı yapmak çok zor değil. Bir uygulayıcı olarak ben ise uygulayıcı ya da sorgulayıcı/uygulayıcı biriyle evli olmasam mutlu olup olamayacağım konusunda tereddüt de ediyorum.

Sorgulayıcı, spesifik bir alışkanlığın değerli olduğuna inansa da ancak o alışkanlığın kullanışlı oluşu konusunda tatmin olursa ona sonuna kadar bağlı kalacaktır.

ZORLAYICI

Zorlayıcılar dış beklentileri kolaylıkla uyum sağlayabilirken, iç beklentileri karşılamakta zorlanırlar. Dış sorumluluklar ile daha fazla motive olurlar. Uyandıklarında, bugün ne yapmak zorundayım diye düşünürler. Dış talepleri ve son teslim tarihlerini karşılamakta mükemmeldirler ve sorumluluklarını yerine getirmek için büyük çaba harcarlar. Çok iyi birer meslektaş, aile üyesi ve arkadaştırlar. Bunu ilk elden biliyorum çünkü hem annem hem de kız kardeşim zorlayıcı grubuna dâhil.

Zorlayıcılar iç beklentilere direndikleri için, kendi kendilerini motive etmeleri zordur. Örneğin, onlar için doktora tezi yazmak, bir seminere katılmak ya da araçlarını bakıma götürmek zorlayıcı şeylerdir. Dışarıdan aldıkları sorumluluklara, son teslim tarihlerinin sonuçları, gecikme ücretleri ya da insanları yüzüstü bırakma korkusu sebebiyle fazlaca bağlı olurlar. Zorlayıcı bir takipçim bloğuma şu yorumu bırakmıştı: “Ajandamın bana yüklediği sorumluluğu hissedemezken insanlarla olan randevularımın sorumluluğunu derinlemesine yaşayabiliyorum. Bir yerde gördüğüm ‘hadi koşuya çık’ etiketi ile harekete geçebilecek biri de değilim.” Diğer bir zorlayıcının konuyu özetler niteliğindeki yorumu ise şöyleydi: “Kendimize verdiğimiz sözler bozulabilir. Önemli olan diğer insanlara verdiğimiz sözleri tutabilmektir.” Zorlayıcılar kendi yapmak istedikleri aktiviteler için bile dışarıdan yüklenen bir sorumluluğa ihtiyaç duyarlar. Örneğin, kitap okumaya zaman ayıramayan bir zorlayıcının, kitap kulübüne katıldığında okumaya başlaması tahmin edilebilir bir durumdur.

Sorumluluk gereği yapılması gereken bazı davranışlar, neden kendi önceliklerimi kaybetmek pahasına başkalarının önceliklerine değer veriyorum sorgulamaları ışığında zorlayıcılar tarafından fedakârlık olarak düşünülüyor olabilir.

Zorlayıcılar dış yükümlülükler yaratma hususunda da beceriklidir. Basketbol maçlarına gitmek isteyen fakat bir türlü gidemeyen bir zorlayıcının kardeşine ve kendine bir sezonluk kombine alıp, sırf gelmediğinde kardeşi sinirlendiği için basket maçlarına gitmeye başlaması bu konuya örnek olarak gösterilebilir. Başka bir örnek olarak, dolabındaki gereksiz eşyalardan kurtulmak isteyen bir zorlayıcının, kendine sırf dış etken yaratmak için bir gün öncesinden ilgili hayır kurumları ile anlaşması gösterilebilir. Yine başka bir zorlayıcının, fotoğraf kursuna başladıktan sonra fotoğraf çekmeyi sevdiğini fark edip, kursa gitmeye ihtiyacı olmadığını düşünmesi ve kursu bıraktıktan sonra tek bir fotoğraf çekmemesini de örnek olarak gösterebiliriz; kendisi bu durumu utanarak anlatmıştı.

Zorlayıcılar için iyi alışkanlıkları devam ettirme hususunda, iyi rol model olma ihtiyacı büyük rol oynar. Örneğin, zorlayıcı gruba dâhil bir arkadaşım, sadece çocuklarının onu görebildiği zamanlarda sebze yediğini dile getirmişti. Başka bir zorlayıcının, piyano alıştırma yapmayacağını bilerek çocuklarının piyano dersi almasını beklemesi ve şimdi onlarla beraber alıştırma yapmaya başlaması ve sebep olarak da kendisi alıştırma yapmazsa çocuklarının da yapmayacağını bilmesini öne sürmesi de örnek olarak gösterilebilir. Zorlayıcılar kendileri için yapamadıkları şeyleri, diğer insanlar uğruna yapabilecek durumdadır. Birçok zorlayıcının tam olarak aynı sözlerle ifade ettiği gibi: “Çocuklarımı düşünmeseydim hâlâ kötü bir evliliğin içerisinde sıkışıp kalmış olacaktım. Çocuklarım için boşanmak zorundaydım.”

Dış beklentilerin ağırlığı, zorlayıcıları tükenme hususu karşısında daha duyarlı hâle getirebilir çünkü insanlara hayır deme konusunda sorun yaşarlar. Bir zorlayıcının, iş arkadaşlarının raporlarını okuyup değerlendirmek için elinden gelen her şeyi yaparken, kendi raporlarını bir türlü bitirememesi bu duruma örnektir.

Zorlayıcılar alışkanlıkları biçimlendirme konusunda sorun yaşarlar çünkü alışkanlıklar genellikle kendi yararlarına çalışır. Sıklıkla başkaları için kolaylıkla yapabildiklerini kendileri için yapamazlar. Onlar için anahtar durum sorumluluklardır.

İSYANCI

İsyancılar hem iç hem dış beklentilere direnirler. İçgüdülerine göre, özgürce hareket etmeyi tercih ederler. Uyandıklarında, bugün ne yapmak istiyorum diye düşünürler. Kontrolcülere ve iradeye direnir, kurallarla ve beklentilerle alay etmekten keyif alırlar.

İsyancılar kendi inşa ettikleri gayeler için kendi yollarında yürümeyi tercih eder ve yapmaları gereken işleri yapmayı reddedip, kendi isteklerini başarmaya çalışırlar. Bir isyancı bana şunu söylemişti: “Yüksek lisans tezim, olması gerekenden on sayfa daha kısaydı. Bu yüzden ilgili departmanı alışılmadık bir danışmanı sunumuma davet etmeye ikna ettim. Sunumum bittiğinde, tezim on sayfa eksik olmasına rağmen tez onaylanmıştı. Geçmiştim fakat kendi istediğim şekilde.”

İsyancılar, orijinalliğe ve otonomiye oldukça fazla değer verirler ve yaptıkları işlere zincirlenmemiş ruhlarını katarlar. Bir isyankâr bloğuma şu yorumu yazmıştı: “Bitirmem beklenen görevleri değil, yapmak istediğim görevleri tamamlamayı tercih ediyorum. Sorun şu ki düzenli olarak yapmam beklenen işlerde (haftalık kalite kontrolü yapmak gibi) gerçekten sorun yaşıyorum.” Zaman zaman toplum için oldukça değerli olan otoriteye direnirler. Başka bir isyankârın işaret ettiği gibi, isyankârların en iyi yanı muhalif sesleridir. Onları tipik bir okullu ya da tipik bir çalışan hâline getirmemeliyiz ya da ayıplamamalıyız. Farklı bir açıdan bakarsak, muhalif sesler hepimizi korumak için buradalar.

İsyancılar diğer insanları bıktırmaya çok meyillidirler çünkü onlara söylenen ya da istenilen şeyleri yapamazlar. İnsan-

ların onlara güvenmesini, daha önce söz vermiş olmayı ya da bunun kaba bir tutum olup olmayacağını önemsemezler. Aslında isyankârlar, ona söylenen şeyin tam tersini yapmaya daha meyillidirler. Bir isyankâr şunu söylemişti: “Bir işi yapmamın söylenmesi ya da benden bir işi yapmamın bekleniyor olması bende kırmızı ışık yakıyor. Eğer bulaşık makinasını boşaltmam söylenirse beynim bana, zaten yapacağım o iş başkası tarafından söylendiği için artık yapmamam gerektiğini söylüyor ve otomatikman cevabım hayır oluyor.”

İsyancıların etrafında olan insanlar, özellikle isyancı grubuna dâhil çocuğu olan ebeveynler, kazara muhalif yanlarını ateşlememe hususunda dikkatli olmalılar. Bir ebeveynin açıkladığı üzere, bir isyancı ile münakaşaya girmenin en sağlıklı yöntemi, çocuğa bir karar vermesi için bilgi vermek ve kendi başına da yanıtlayabileceği bir soruyu konu olarak sunarak ona karar verme ve size söylemeden aksiyon alma yolunu açmaktır. Ona seyirciler olmadan karar alma ortamını yaratmak gerekir çünkü seyirci olması demek beklenti olması demektir. Sizin izlemediğinizi düşündüğünde, beklentilerinize karşı gelme ihtiyacı hissetmez. Yine başka bir ebeveynin verdiği şu örnek de oldukça açıklayıcıdır: “İsyancı olan oğlum, oldukça akıllı bir çocuk olmasına rağmen okuldan kovuldu ve bir kariyer inşa etmek için işe girmeyi reddetmeye başladı. On sekiz yaşına bastığında ona dünyayı gezme şansını verdik ve gidip gitmemenin ona kalmış olduğunu söyledik. Üç yıl boyunca seyahat etti ve şu anda lisansüstü eğitimini tamamlamakla meşgul.”

İsyancılar bazen kendilerinden bile bıkabiliyorlar çünkü yapılması gereken bir şey için kendilerini dâhi ikna edemeyebiliyorlar. Yazar John Gardner, insanların söylediğini yapmama konusunda bir zorunluluk hissettiğini, bu yüzden yaşadığı yeri ya da hayatını değiştirme eğiliminde olduğunu ve bunun onu çok mutsuz hissettirdiğini gözlemlemiştir. Diğer bir açıdan da isyancılar, isyankâr enerjilerini yapıcı konulara kanalız etme konusunda yetenekli olabilirler. Bütçesine bağlı kalmak iste-

yen bir isyankâr, bana saçma sapan şeyler satmaya çalışan marketler tarafından manipüle edilmeyi reddediyorum diye düşünebilir ya da okulda başarılı olmak isteyen bir isyankâr, hiç kimse iyi bir liseye gidebileceğimi düşünmüyor fakat onlara yanıldıklarını kanıtlayacağım diye düşünerek başarılı olabilir.

İsyancılar, yıkıcı teknoloji üzerine çalışan arkadaşım gibi (dikkatinizi çekerim herhangi bir teknoloji üzerine değil yıkıcı teknolojiler üzerine çalışan), genellikle Vahşi Batı unsurlarına doğru yönelirler. Hiyerarşiye ve kurallara direnirler, idareci konumunda çok daha iyi çalışabilirler. Bu durumun aksi de şaşırtıcı bir şekilde doğrudur; bazı isyancılar fazlaca kuralı olan kurumları tercih eder. Bir takipçimin şöyle bir yorum yazmıştı: “Kontrolü diğerlerine vermek özgürlüğü de beraberinde getiriyor. Tahmin edeceğinizden daha fazla isyankârı askeriyede çalışırken bulabilirsiniz.” Bir isyancı ise şunu söylemişti: “Belki de isyancılar bükülmek, esnetmek ve kırılmak için sınırlara ihtiyaç duyuyordur. Sırf kendi başıma göre hareket ettiğimde, kırılacak bir kural ya da bir yapılacaklar listesi olmadığı için verimsizleşiyorum ve huzursuz oluyorum. Günün sonunda düşündüğümde, bugün de yapılması gerekenlerin hiçbirini yapmadım sevincini yaşayamıyorum.”

Ne zaman eğilimler hakkında konuşsam, insanlardan kendi kategorilerini söylediğimde el kaldırmalarını istiyorum. Yine bir konuşma esnasında Hristiyan papazların çoğunlukla isyancı kategorisinde el kaldırmalarına çok şaşırmıştım. İsyancı bir ruhban sınıfı üyesi şöyle açıklamıştı: “Din adamları kendilerini seçilmiş olan ve bu nedenle de farklı olan olarak değerlendirirler. Kurallar da dâhil hayatta pek çok konuda, onları her şeyden üste koyan meslektaşları, cemaatleri ve Tanrılar’ı tarafından kutsandıklarına inanırlar.”

Hiç şaşırtıcı değil. İsyancılar alışkanlıklara direnirler. “Hiç sekmeden her gün seçimler yapmak sence de çok yorucu değil mi?” diyen ve anında isyankâr olduğunu anladığım bir kadın ile tanışmıştım.

“Hayır.” diye yanıtladım. “Seçim yapmak kendimi özgür hissettiriyor. Kendime sınırlı özgürlükler tanıyorum.”

Kafasını salladı ve “Özgürlük limitin olmaması demektir. Benim için kontrollü bir hayat ölmek gibi bir şey.”

Evet, isyancılar alışkanlıklara direnirler fakat alışkanlık gibi davranışları, eylemleri seçimlere bağlayarak kucaklayabilirler. Bir isyancının açıkladığı gibi, eğer günlük yapılması gereken bir şey varsa onu yapmayacakları kesindir ama eğer herhangi bir gün yapılması gerekiyorsa, onu bu sefere mahsus olarak düşünüp yapar ve genellikle bu şekilde tek bir çizgi üzerinde gitmiş olurlar.

İnsanlar genel olarak sorgulayıcı ya da uygulayıcıdır. Çok azı isyancıdır ve şaşırtıcı bir şekilde zorlayıcıların oranı da oldukça düşüktür. Zorlayıcı ve isyancılar o kadar küçük bir gruptur ki insanların alışkanlıklarını şekillendirmeye çalışanlar (çalışanlar, cihaz üreticileri, sigorta şirketleri), genellikle sorgulayıcılara mantıklı bir sebep verme hususundaki çözümlere ya da uygulayıcılara sorumluluk yükleme konularına yoğunlaşırlar.

Bizler diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrendikçe kendimizi de öğreniyoruz. Alışkanlıklar üzerine çalışmaya başladığımda kendimi ortalama biri olarak görüyordum, öyle hissediyordum. Uygulayıcı olduğumu fark etmek benim için şaşırtıcıydı çünkü uç ve ender bir karakter tipine sahibimdir.

Eşim Jamie’ye bu konudaki şaşkınlığımı dile getirdiğimde, “Tabii ki uç bir karaktere sahipsin. Ben bunu sana söyleyebilirdim.”

“Gerçekten mi?” dedim. “Nasıl biliyorsun?”

“Seninle on sekiz yıldır evliyim, unuttun mu?”

Yazar Jean Rhys’in gözlemlediği gibi, insanlar ya uyumlu ya da uyumsuz olarak doğarlar. Kendi gözlemlediğim kada-

ıyla da eğilimlerimizin birbirine bağlı ve bir dereceye kadar telafi edilebilirken, değiştirilemezler. Bir çocuğun eğilimini belirlemek yetişkin bir insana göre genellikle zor bir durumken (örneğin ben, iki kızımın da eğilimlerini henüz çözemedim.), insanların geneli algı ve davranışlarıyla aynı yollardan geçerek eğilimlere yönelirler.

Bir sorgulayıcı ile evli olmak, kendimi daha çok sorgulamama yardımcı oluyor ve Jamie'ye beni sorgulaması için güvenebiliyorum. Bir akşam tiyatrodan, perde arasında dedim ki: "İlk perdeden hiç hoşlanmadım." Jamie, "Ben de hiç sevmedim. Hadi eve gidelim." dedi. Nasıl yani öylece çıkıp gidebilir miyiz diye düşünürken tiyatrodan çıktık. İlk önce içgüdümden bekleneni yapmam gerektiğini söyledi fakat Jamie kesin benimle dalga geçerdi ve bunu yapmak zorunda olmadığını söylerdi. Haklıydı yapmak zorunda değildim.

Jamie, en azından evde, yıllar geçtikçe biraz daha fazla uygulayıcı tavırlar sergiliyor. Eskiden isteklerimi yerine getirme eğiliminde olmasına rağmen, neden bunu yapması gerektiğini, amacın ne olduğunu ve daha sonra yapıp yapamayacağını sorgulardı. Sonradan taleplerim hususunda her zaman bir sebebim olduğunu anladı ve bunları bana söylttirdi. Uzun bir tartışma olmadan beklentilerimi kabul etmede (biraz) gelişme kaydetti.

Eğilimlerimizin farkında olmak, ilginç bir biçimde alışkanlıklarımızı şekillendirmemize yardımcı oluyor. Ben düzenli olarak spor yapıyorum çünkü bu ajandamın bir parçası. Bir sorgulayıcı bunu spor yapmanın sağlık açısından yararlı olduğunu bildiği için yaparken, bir zorlayıcı eşi ile haftalık bisiklet turlarına katılıyor olabilir. İsyanıcı bir arkadaşım olan Leslie Fandrich ise isyancıların durumunu özetler niteliğinde, koşuya nasıl başladığı hakkında şunları yazmıştı: "Koşu formumu yeniden şekillendirmek için en etkili ve en bağımsız yol dışarıda koşmak. Programıma uyduğu zamanlar, bir spor salonuna para vermek zorunda olmadan her istediğimde uygulayabiliyo-

rum. Ayrıca biraz temiz hava için dışarıda olmaktan ve yeni müzikler dinlemekten de çok hoşlanıyorum. Bu bir isyancının özgürlük ve arzu hisleriyle koşuyu bağdaştırarak kendini o işi yapmaya ikna etme biçimidir.

Dört Eğilim, birilerinin değişmesine yardımcı olmak isteyen herkes için değerli bir rehberlik sağlayabilir. Örneğin, çalışanlarının daha üretken olmasını isteyen bir patron, ilaçlarını alması için insanları ikna etmeye çabalayan bir doktor ya da insanların hedeflerine ulaşmak isteyen insanlara yardımcı olmayan çalışan bir danışman, koç, çalıştırıcı, terapist için söz konusu eğilimleri bilmek oldukça önemlidir. Eğer çalıştıkları kişileri belli bir alışkanlığı edinmeye yönlendirmek istiyorlarsa, onların eğilimlerini göz önünde bulundurmaları başarıyı getirecektir. Örneğin, bir sorgulayıcı bir uygulayıcıya neden aksiyon almalıyız hususunda tonlarca mantıklı sebepler sunmaya çalışırken, aslında bu mantıklı açıklamaların uygulayıcı için hiçbir önemi yoktur çünkü onun için önemli olan dışsal sorumluluklardır. Bir uygulayıcı bir sorgulayıcıya sorumluluklar konusunda ders anlatırken sorgulayıcının beklentilerini de karşılamalıdır çünkü sorgulayıcı o yükümlülükleri illa ki sorgulayacaktır. Bir arkadaşım isyancı babasına doktorun verdiği ilaçları alması için uyguladığı stratejiyi şöyle anlatmıştı: “Doktor ilacın içmesinin ne kadar önemli olduğunu anlattı. Babama doktorun söylediğini nasıl yaptırabileceğimi bilen ben, onun “Sence bu ilaçları almalı mıyım?” sorusu üzerine: “Yo, ben olsam bu konuda endişelenmezdim.” dedim. Bunun üzerine babam, “Ne! Sen benim ölmemi mi istiyorsun?” diye çıkıştı ve şu anda o ilaçları düzenli olarak alıyor.”

Tüm dezavantajlarına rağmen uygulayıcılar, sorgulayıcılar ve isyancılar çoğunlukla kendi kategorilerini benimsemeye yatkındırlar. Şahsen ben, tüm kötü yönlerini bilmeme rağmen uygulayıcı olmayı seviyorum. Sorgulayıcı yönüm beni, yüksek mahkeme yargıcı Sandra Day O'Connor’a kâriplik yapmaya doğru giden adımlarını atmaya itti ve böylelikle kariyerimde

müthiş bir atlamaya sebep olan yazar olma kararını alabildim. Elbette sorgulayıcı yanım aynı zamanda bir virgülün hukuk dergisine atıfta bulunulurken dipnotta italik yapıp yapılmayacağı gibi şeyler hakkında fazlaca kafa yormama da sebep oluyor. Bu gerçekten yaşanıyor! Sorgulayıcılar bazen kendi sorgulamalarından dolayı bıkkın hissedebiliyor fakat herkesin sorgulayıcı olması gerektiğine inanıyorlar. Sorgulayıcı olmak onlar için en mantıklı yaklaşım. İsyancılar bazen kuralları takip edebilmeyi istediklerini belirtiyorlar ama isyancı olmaktan vazgeçmiyorlar.

Zorlayıcılar genellikle kendi eğilimlerinden hoşlanmazlar. Kendi beklentileri yerine diğer insanların beklentilerini karşılamaya çalışmak, onları hayal kırıklığına uğratar. Diğer üç eğilimde olan insanlar ise bu hayal kırıklıklarını diğer insanlara yaşatırlar. Diğerleri inatçı bir sorgulayıcıdan, sorgu memuru gibi hareket eden bir sorgulayıcıdan ya da başıboş isyancılarından rahatsız olabilirler fakat bu insanlar diğerlerini memnun etmeye çabalayan ve kendilerini olumsuz eğilimleri açığa çıkarma yükümlülüğüne sahip hisseden zorlayıcılardır.

Aslında zorlayıcılar, isyan noktasına bir beklentiyi karşılamayı birdenbire reddederek erişebilirler. Bir zorlayıcı şu şekilde açıklamıştı: “Bazen birdenbire patlıyorum çünkü insanların her zaman bekleneni karşılayacağım düşüncesi beni çok yoruyor. Bu da benim bir çeşit isyan ederek kendimi savunma biçimim.” Başka bir zorlayıcı ise, diğer insanlara verdiği sözleri tutmak için çok çabaladığını fakat kendine verdiği sözleri tutsa lanetleneceğini düşündüğünü söylemiş ama kırk yılda bir de olsa reddetmek istediğini anlatmıştı. Söz konusu isyan saçta, kıyafetlerde, arabada yapılan değişiklikler gibi sembolik yollardan yapılan şeyler de olabilir.

İsyancılar arasındaki bu çelişkili durum daha önce fark ettiğim bir noktayı açıklar nitelikte: Bir isyancı ne zaman uzun süren bir ilişki içerisinde olsa, partneri neredeyse her zaman bir zorlayıcı oluyor. İsyancıların her dış beklentiyi reddetme

rutumundan dolayı strese giren uygulayıcıların ve sorgulayıcıların aksine, zorlayıcılar isyancıların dış beklentilere boyun eğmemelerinden keyif alırlar. Bir isyancı eşi ile arasındaki ilişkinin dinamiklerini şöyle anlatmıştı: “Eşim yetişkinler dünyasında normal bir şekilde yaşayabilmem için bana her türlü desteği sağlar. Aylık düzenli yapılan ve spesifik olarak aynı tarihler yapılması gereken şeylerden hoşlanmadığım için kira ve faturalar ile ilgilenir. Çöp gününü takip eder, kar küreme gününe göre arabayı farklı bir yere park etmeyi ihmal etmez. Ben ise dakiklikten nefret ederim. Tüm bunların yanı sıra büyük kararlar verilmesi gerektiğinde, son sözü her zaman ben söylerim.”

Eğilimimiz ne olursa olsun, hepimiz özerkliğimizi korumaya çalışırız. Başkaları tarafından kontrol edilme hissi çok kuvvetli ise, özgürlüğümüze ya da seçme hakkımıza karşı bir tehdit hissediyorsak etki-tepki durumuyla hemen direnç göstermeye başlarız. Eğer bize bir işi yapmamız buyurulursa, normalde 'endi yapmak istediğimiz bir şey bile olsa, muhtemelen ona karşı direniriz. Bu durumu kızım Eliza'da da gözlemledim. Ne zaman ödevini bitirmesini söylesem yorgun olduğunu ve ara vermesi gerektiğini söylerken, artık ara vermesini ve daha sonra devam etmesini söylesem, ödevine devam etmek istediğini söylüyor. Bu dürtünün yarattığı problemleri görmek sağlıklı çalışanları, ebeveynler, öğretmenler ya da ofis yöneticileri için kolay olabilir. Ne kadar çok zorlarsak, karşımızdaki insan o kadar direnç gösterir.

Bir eğitimde dört eğilim hususunda konuşma yaptıktan sonra dinleyiciler arasından biri şu soruyu yöneltti: “Hangi eğilim insanları daha çok mutlu eder?” Soru beni ürkütmüştü çünkü ilk akla gelebilecek kadar açıkta olan bu soru, benim aklımın ucundan bile geçmemişti. İkinci olarak en az ilk soru kadar aşikâr olan soruyu yönetti: “Hangi eğilimi en başarılı eğilim olarak değerlendirebiliriz?”

İyi bir cevabım yoktu çünkü eğilimleri anlamaya yoğunlaşmıştım. Hiçbir zaman onları kıyaslamayı düşünmemiştim. Bu konuya uzun süre kafa yorduktan sonra cevabın, her ne kadar sıradan ve sinir bozucu olsa da “Duruma göre değişir.” olduğuna karar verdim. Bu, kişinin kendi eğilimlerinin avantajlarıyla ve dezavantajlarıyla nasıl baş ettiği ile ilgilidir. En mutlu ve en başarılı insan, eğilimlerinden nasıl yararlanacağını keşfetmiş ve sınırlarını dengede tutmanın yollarını bulmuş insandır.

Yazar Rebel John Gardner’ın, *Paris Review* dergisindeki röportajında okuduğum ve asla aklımdan çıkmayan bir gözlemi var: “Ne zaman bir kuralı çiğnesek bunun bedelini ödediğimiz gibi, ne zaman bir kurala uysak bunun da bedelini öderiz.” Her davranışımızın, her alışkanlığımızın bir sonucu vardır. Uygulayıcılar, sorgulayıcılar, zorlayıcılar ve isyancılar, hepimiz içinde bulunduğumuz eğilimin sonuçları ile boğuşmak zorundayız. Örneğin ben her sabah altıda uyanıyorum; bu daha çok işi bitirmeme olanak sağlıyor fakat aynı zamanda erken uymama sebep oluyor.

Hepimiz bir bedel ödemek zorundayız fakat ödeyeceğimiz bedelin ne olacağını seçmek bize kalmış.

FARKLI İNSANLAR İÇİN FARKLI ÇÖZÜMLER

Kararlar

Elbette ki tüm basma kalıp sınıflandırmalar gibi her bölünme sıkıştırılmışsa yapay, cansız ve sonuçta saçma olur fakat hangi seviyede olursa olsun doğruluk içeren her ayırım gerçek bir araştırmanın başlangıç noktası olabilecek, araştırılacak ve karşılaştırılacak bir bakış açısı sunar.

-İSALAH BERLIN, *Kirpi ve Tilki*

Dört eğilim için çizdiğim çerçeve bana insan doğası ile ilgili elzem bir bakış açısı kazandırdı fakat her şeyi aydınlatmadı. Kendini tanıma hususunun tüm olasılıklarını tüketmediğim için, araştırmaya istekli olduğum daha somut ve eylem odaklı stratejilere henüz ulaşamamıştım.

Birkaç yıl önce üstlendiğim mutluluk projesinin uygulamalarından birinde, hayatımı nasıl yaşamak istediğim üzerine ilişkilendirdiğim ilkeler doğrultusunda on iki maddelik ‘Kişisel Emirler’ listesini yaptım. Kendimi tanımakta oldukça zorlansam da ilk emire ‘Gretchen Ol’ adını verdim. Olmak istediğim kişiye ya da olduğumu sandığım kişiye odaklandığım

için dikkatim dağılıyor; bu yüzden neyin doğru olduğunu göremiyordum.

Kendi hakkımda bazı temel şeyleri anlamam çok yavaş oldu. Müzikle ya da hayvanlarla çok ilgili olmamam, seyahat etmeye bayılmamam, yavan yemeklerden hoşlanmamam örnek olabilir. Neden kendi doğam hakkındaki bu gibi durumları fark etmemiştim? Kısmen hiç aklıma gelmediği için (Kim müzikten hoşlanmaz ki?) ve kısmen de hiçbir şeye dayandırmadan sınırlarımı aşabileceğime inandığım içindi. Seyahat etmeyi sevmeyi öğrenebileceğime ya da egzotik mutfak sanatlarını taktir edebileceğime inanmıştım.

Tüm bunların yanında, herkesin benim gibi olduğunu, benim de herkes gibi olduğumu varsayıordum. Bu tabii ki doğru fakat farklılıklarımız da çok önemli ve alışkanlıklarımızı şekillendirmemizde büyük rol oynuyor. Örneğin sürekli, sabahları zihnimizin en açık olduğu zamandır ve en zorlu çalışmalarımızı bu saatlerde yapmalıyız önermesini okuyup duruyordum. Bana en iyi gelen alışkanlığı keşfedene kadar (işe maillerimi temizlemekle başlamak), bu önermeyi uygulamam gerektiğini düşünüyordum. Oysa ki benim, ciddi işlere başlayabilmem için öncesinde basit şeyleri temizleme isteğimi karşılamam gerekiyordu. Eğer söz konusu önermeyi gerçekleştirseydim, kesinlikle başarısız olurdu.

Doğamda bulunan değişmeyecek temel özelliklere göre alışkanlıklarımı şekillendirmeliydim. Örneğin benim, her gün daha çok yazabilmem için başka bir yazarla beraber olup yarışarak yazmaya çalışmamın bir manası yoktu çünkü yarışmaktan hoşlanmıyordum.

Değerli alışkanlık şekillendirme enerjimi sonuca varmayacak şeyler için boşuna harcamamak adına, alışkanlıklarımı bana uygun bir biçimde düzenlemeliydim. Bu yüzden alışkanlık formasyonumla ilişkili olup, doğamın yönlerini aydınlatacak soruların bir listesini yaptım.

Derler ki dünya iki çeşit insan barındırır içinde: İnsanları ikiye ayıranlar ve ayırmayanlar. Belli ki ben ilk kategoriye dâhilim.

ÇAYIRKUŞU MU, BAYKUŞ MU?

Çalışmalar gösteriyor ki sabah insanları yani çayırkuşları, gerçekten gece insanlarından yani baykuşlardan farklılar. Çoğu insan genellikle bu ikisinin arasında bir yerde kalıyor (iki farklı uyku düzeni uyku orta noktası üzerinden hesaplanmıştır.) fakat uçlarda olanlar da mevcut. Söz konusu iki farklı türdeki insanlar günün farklı saatlerinde enerjik ve üretken oluyorlar.

Ben bir çayırkuşuyum. Erken uyur, erken kalkarım. Baykuşlar ise tam tersini yapar. Eskiden eğer erken uyumak için çaba sarf ederlerse baykuşların da çayırkuşu olabileceğine inanırdım fakat çalışmalarım da bu çabanın kaliteli sonuç vermediğini gördüm. Genlerin etkisi olduğu kadar yaşın da önemi büyük. Küçük çocuklar çayırkuşu olmaya eğilimliken, ergenlik döneminde ise baykuşluğa yöneliyorlar. Bu dönem kadınlarda on dokuz yaşına kadar, erkeklerde ise yirmi bir yaşına kadar çıkabiliyor. Orta yaşlı insanlarda ise eğilim yine çayırkuşu olmaya doğru şekilleniyor.

İlginç bir şekilde çalışmalar öne sürüyor ki çayırkuşlarının daha mutlu ve sağlıklı olup hayatta tatmin olmuş hissetme ihtimali baykuşlara göre kısmen daha yüksek çünkü dünya çayırkuşlarını kayırıyor. Baykuşlar çayırkuşlarından daha geç uyudukları için iş hayatından tutun okul hayatına hatta çocuklara kadar her düzende baykuşlar daha az uyku uyuyor. Bu da hayatı onlar için daha zor hâle getiriyor.

Çayırkuşları, baykuşlar ve ikisi arasında bulunan herkes alışkanlıklarını şekillendirirken kendi doğalarının yönlerini iyi değerlendirmelidir. Bir baykuş erken kalkıp ders çalışma gibi bir alışkanlığı edinmekle uğraşmamalı ve bir çayırkuşu da ak-

şam yemeğinden sonra iki saatlik bir çalışma sürecine ayak uydurmaya vakit harcamamalıdır.

Bazen kendi türümüzün farkına varamayabiliriz. Bir arkadaşım değiştirdiği alışkanlığını şöyle anlatmıştı: “Bir meditasyon enstitüsüne gidiyordum ve sabahları dörtte kalkıyorduk. Bu benim için çok büyük bir değişim oldu ve hayatım olumlu yönde çok değişti. Şimdi geceleri dokuz buçuk gibi uyuyorum ve sabah dörtte uyanıyorum. Bu düzene bayılıyorum.”

MARATONCU MU, KISA MESAFE KOŞUCUSU MU, ERTELEYİCİ Mİ?

Özellikle iş yeri alışkanlıkları için, tercih edilen çalışma temposunu ayırt etmek en önemli noktadır. Şahsen ben maratoncuyum. Yavaş ve sabit bir tempoda çalışmayı seviyorum ve teslim tarihlerinden hiç hoşlanmıyorum. Aslında genelde işimi erken bitiriyorum. Hukuk fakültesinde mezun olabilmek için tamamlamak zorunda olduğumuz iki büyük makale zorunluluğu mevcuttu ve ben ikisini de ilk yılının sonuna doğru bitirmiştım. (Not: Belki büyük makaleler yazmaya istekli olmam, avukat olmak yerine yazar olmak isteyebileceğimin bir kanıtıydı fakat bu başka bir konu.) Projelere istikrarlı bir şekilde, uzun zaman periyodlarında çalışmaya çalışmak, yaratıcılığımı ateşliyor.

Kısa mesafe koşucuları, maratoncuların tam tersine hızlı çalışmayı ve yoğun çabalar sarf etmeyi tercih ederler. Özellikle baskıyı hissetmek ve düşüncelerini keskinleştirebilmek için son teslim tarihini kasten beklerler. Bir kısa mesafe koşucusu şunu söylemişti: “İnsanlar koltuklarına oturana kadar konuşmalarımı hazırlamıyorum. Bunun yerine tam sahneye çıkarken hazırlamayı tercih ediyorum. Bu durum çalışanlarımı deli ediyor ama fikirler zihnimde ancak bu şekilde parlıyor.” Başka bir kısa mesafe koşucusu ise gözlemlerini şu şekilde aktardı:

“Kısa zamanlı bir projeye tamamıyla batmayı tercih ediyorum. İş akışı daha iyi oluyor ve konsantrasyonumu toparlayabiliyorum. İşleri zamana yaydığın zaman saatler boşa gidiyor.”

Maratoncular ve kısa mesafe koşucuları, erteleyicilerin aksine, çoğunlukla çalışma şekillerinden hoşnutturlar. Erteleyiciler kısa mesafe koşucularına benzerler fakat ne zaman son teslim tarihine muhalif olurlarsa, ancak o zaman bitirme eğiliminde olurlar fakat temelde birbirlerinden çok farklılar. Kısa mesafe koşucuları son dakikada çalışmayı tercih ederler çünkü yaşadıkları baskı düşüncelerini arındırır. Erteleyiciler ise son dakika baskısından nefret ederler ve kendilerini son teslim tarihi ufukta belirmeden evvel işi bitirmeye zorlayabileceklerini umut ederler. Kısa mesafe koşucuları erteleyicilerin aksine yapmadıkları işler yüzünden acı çekerler ve kalan zamanları ile anlamlı ya da eğlenceli bir şeyler yapmakta zorlanırlar. Yapmak zorunda olduğunu bildikleri işlerden kaçmak için yoğun işler arasında koşuşturabilirler. (Bu yetişkinliğin gizemidir: Çalışmak en tehlikeli erteleme biçimidir.)

Kısa mesafe koşucuları maratoncuları hantal olarak adlandırırken, maratoncular da kısa mesafe koşucularını güvenilmez olarak adlandırırlar ancak tek bir doğru yol yoktur. Erteleyiciler de çalışma alışkanlıklarını istikrarlı hâle getirdiklerinde daha mutlu olur.

ALIŞVERİŞ KOLİK Mİ, ALIŞVERİŞ SAVAR MI?

Alışveriş savarlar alışveriş yapmaktan ve bir şeyler satın almaktan nefret ederler, alışveriş kolikler ise alışveriş yapmaya ve bir şeyler satın almaya aşıktır. Örneğin ben, bir şeyler almayı ve para harcamayı mümkün olduğunca az ertelerim. İhtiyacım olan süre geçtikten sonra mont ya da mayo almaktan kaçınırım. Elbise çantası, el kremi, saç bakım ürünü, peçete ya da yağmur botu gibi spesifik ihtiyaçları karşılayan ürünleri alma

konusunda kararsızımdır. Sıklıkla ilgili ürünü alma konusunu kafamda evirip çevirip ileri bir tarihte almaya karar veririm ya da sonunda bu ürüne ihtiyacım olmadığına kanaat getiririm. Benim gibi alışveriş savar olanlar satın alma eyleminden hoşlanmazlar ve genelde güzel alışkanlıklar edinmeyi sağlayacak hizmet ve ürünlere para harcamaya da direnirler.

Alışveriş kolikler ise alışveriş savarların aksine satın almak için bahane ararlar. Bir gün ihtiyaç olur mantığı ile ofis ya da mutfak ürünlerini ya da seyahat ıvır zıvırlarını biriktirirler. Güzel alışkanlıklarını sürdürme hususunda onlara yardımcı olabileceklerini düşündükleri ürün ya da servisleri biriktirme eğilimindedir.

Alışveriş savarlar eski bir tenis ayakkabısına sahipse, bir koşu ayakkabısı almayı reddedip onu kullanmayı tercih edebilirler fakat alışveriş kolikler bir koşu ayakkabısı yanında yedek bir başka çift ayakkabı, bir reflektör yeleği, bir adımsayar ve yaralanmadan kaçınma hakkında bir kitaba ihtiyaçları olduğunu düşünürler. Alışveriş kolik mi yoksa alışveriş savar mı olduğumuzu belirlemek sağlıklı alışkanlıklarımızı geliştirmek için satın alma veya satın almama fırsatlarını belirlememize yardımcı olabilir. Alışveriş savarların güzel alışkanlıklar edinmek için para harcamanın gerekli ve önemli olduğunu hatırlamaları, alışveriş koliklerinse sadece satın almanın iyi bir alışkanlık edinme hususunda yeterli olmadığını bilmeleri gerekir.

SADELİK Mİ, ABARTI MI?

Çocuk edebiyatının ateşli bir hayranı olarak üç farklı çocuk edebiyatı okuma grubuna başlamıştım. Evet, tamı tamına üç! (İlk gruba başladığımda New York City’de çocuk ya da genç edebiyatını seven tek erişkin olduğuma inanıyordum.) Görüşmelerimizden birinde gruptan biri “Kendimi sürekli boşta hissetmek istiyorum.” dedi ve bir diğeri de “Ben de her zaman

dolu hissetmek istiyorum.” diyerek karşılık verdi. Bu görüp görebileceğim en ilginç karşıtlıktı. Karşımdaki iki insanın ne dediğini hiç anlamamıştım fakat bana sadeliği ve abartıyı seven iki farklı görüşü düşündürmüştü.

Sadelik severler ‘daha az olma’ fikrinden, boş alanlardan, sade yüzeylerden ve raflardan, az sayıda seçenek olmasından, ferah odalardan etkilenirler. Bense şu taraftayım; bir şeyleri atmayı, bir şeyleri almaktan daha çok seviyorum. Çok fazla ses, eşya ya da aksiyon olduğunda kolaylıkla sıkılıyorum.

Abartı severler ‘daha çok’ fikrinden, koleksiyonlardan, bolluktan, tıka basa dolu bir kilerden etkilenirler. Her zaman ihtiyaçtan fazlasını isterler. Hareketliliği, koleksiyonculuğu ve geniş bir yelpazede seçenek sahibi olmayı severler.

Sadelik severler ve abartı severler bambaşka çevrelerde başarılı olurlar. Örneğin sadelik sever, sessiz ve minimalist dekore edilmiş bir ofiste daha verimli çalışırken, abartı sever, daha canlı ve görsel detaylarla bezeli bir ofiste çalışırken verimli olabilir. “Ekip Ruhunu Dekore Et” yarışması düzenleyen bir teknoloji firmasını ziyaret etmiştim. Her yerde farklı eşyalar vardı ve hatta tavandan sarkan bazı eşyalar bile görmüştüm. Eminim ki eğlenceli bir yarışmaydı fakat kendi kendime böyle bir yerde asla çalışamayacağımı söylediğimi hatırlıyorum.

Alışkanlıkları değiştirirken, sadelik severler elimine etme ve basitleştirme fikrinden hoşlanabilirler. Para biriktirmek için kablolu televizyondan vazgeçmek ya da alışverişi bırakmak örnek olabilir. Abartı severler fazlalıktan ve çeşitlilikten etkilenirler. Bu yüzden para kazanmak için bağımsız işler yapabilir ya da nasıl yatırım yapılacağını öğrenebilirler.

BAŞLATAN MI, BİTİREN Mİ?

Hem mecazi olarak hem de asıl itibariyle bazı insanlar iş bitirmeyi, bazıları da yeni bir işe başlamayı daha çok severler. Bitirmeyi seven insanlar bir projeyi sonuca götürmeyi seven

insanlardır ve şampuan şişesinde kalan son damlayı kullanma hususunda da azimlidirler. Başlatmayı seven insanlar ise yeni bir projeyi yayınlamayı seven insanlardır ve yeni bir tüp diş macununu açmaya bayılırlar.

Ben bitiren grubuna dâhilim, eşim Jamie ise bir başlatan. Birkaç hafta önce mutfak dolabına bakarken dört paket müslinin dördünün de açılmış olduğunu gördüm. Bu konuyu Jamie'ye söylediğimde ve açılmış paketler bitene kadar yenisini açmamasını istediğimde bana sadece güldü. Takip eden birkaç gün gözümün içine baka baka yeni paketler açarken oldukça keyif aldığını gördüm. Bir bitirici olarak kartondaki son yumurtayı kullanırken başarma hissini iliklerime kadar yaşıyor ve aynı şekilde bir işi sonlandırdığımda ya da bir şeyi eskittiğimde de garip bir biçimde tatmin olmuş hissediyorum. Bitiren doğasına sahip olduğumu anlayıp bitirmekten aldığım keyfi fark edene kadar neden koltuğumuzun iç döşemesi parçalandığında ya da delik eski bir çorap bulduğumda mutlu olduğumu merak ediyordum.

Tam aksi örneği olarak, bir başlatan grubuna dâhil profesörün bana söylediği şu sözleri değerlendirebiliriz: “Durmaksızın yeni bir makaleye başlıyorum ya da yeni ders içerikleri sunmak için çalışmalar yapıyorum. Bitirmeye çabalamadığım bir yığın taslak ve buzdolabımda kapağı açılmış dolu hardal var.”

Eğer başlatan mı bitiren mi olduğumuzu bilirse, tercihlerimize uygun olarak alışkanlıklarımızı şekillendirebiliriz. Düzenli blog tutma alışkanlığı kazanmaya çalışıyordum; bu sebeple bir blog oluşturdum ve haftanın altı günü bir içerik yayınlıyordum. Gün içerisinde bir içerik paylaşabilirsem, işi bitirmiş hissediyordum. Bu durumda bir başlatan olsaydı üç yüz tane internet adresi satın alır, on iki tane internet sitesi açar ve sürekli yeni bir sayfa oluşturmaya düşünürdü. Bu bir başlatıcının arzularını karşılar niteliktedir. Güç arttırıcı antrenmanlarımı çok seviyorum; yirmi dakika boyunca ağırlık kaldırıyorum ve böylece benim için antrenman tamamlan-

mış oluyor. Bir başlatıcı ise farklı tarzlarda egzersizler arasında dönmeyi tercih edebilir.

Bitirenler tamamlama kabiliyetine odaklanır ve yeni bir alışkanlık edinmeye çalışma hususunda aşırı ihtiyatlı davranabilirler; başlatanlar ise yeni bir alışkanlık daha edinme konusunda aşırı optimisttik davranabilirler.

YENİLİK Mİ, BİLİNDİK Mİ?

Bazı insanlar bilindik olanı sever, bazıları ise yeni olanı. Ben kesinlikle bilindik olan taraftarıyım. En sevdiğim kitapları tekrar tekrar okumaktan, favori filmlerimi yeniden izlemekten keyif alırım. Her gün aşağı yukarı aynı yiyecekleri yerim. Daha önce ziyaret ettiğim yerleri yeniden gezmeyi severim. Yenilikçi insanlar ise her gün yeni şeyler yaparak büyür ve gelişirler.

Bilindik olan taraftarları için alışkanlıklar, aşına geldikçe kolaylaşır. Hukuk fakültesine başladığımda kütüphane gerçekten gözümü korkmuştu. Aşinalık kazanmak için günde birkaç kere gitmeye başlamıştım ki sonunda orada ders çalışacak kadar rahat hissedebileyim. İlk blog açtığımda ise içerik paylaşmanın teknik hususlarının bilindik bir sistem olmayışı beni çok yormuştu ama kendimi bu yabancı dile alıştırmaya çalıştım. Sonuçta zor olan şey benim için otomatiğe dönüştü.

Yenilik severler için alışkanlıklar, alışkanlık gibi görünmediğinde daha kolay kucaklanabilecek bir şeydir. Bir kişi bana şöyle demişti: “Her gün işe gitmek ve aynı yüzleri görmek kendimi bayatlamış hissettiriyor. Bu yüzden haftada bir kere ofisin farklı bir yerinde çalışıyorum ki bu hissiyatı atabileyim.”

Yenilik yanlısı insanlar, devamlılığı olan ve otomatiğe dönüşebilecek alışkanlıklar edinmek yerine otuz günlük görevler ya da kısa süreli aktiviteler serisi ile daha mutlu olurlar. Bir okuyucum şöyle bir yorum bırakmıştı: “Eğer işe yarayacaksa rutin işleri planlamayı ve alışkanlık oluşturmayı seviyorum an-

cak devam ettirmeyi nadiren başarabiliyorum ve aynı şeyleri tekrar tekrar yapma içgüdüsunü de kendimde bulamıyorum. Diğer taraftan, yeni işler yaparken hissettiğim o heyecan ise mükemmel bir şey.”

ENGELLEYİCİ Mİ, DESTEKLEYİCİ Mİ?

Araştırmacı Tory Higgins ve Heidi Grant Halvorson, düşünmeye teşvik eden Odak isimli kitaplarında insanların amaçlarının engelleme ya da destekleme odaklı olduğunu iddia ediyorlar.

Destekleyici insanlar, başarıya ve ilerlemeye, kazanç elde etmeye, daha fazla sevgi, övgü ve zevk almaya odaklanırlar. Hevesli ve iyimser bir tutumda amaçlarının peşinden koşarlar. Engelleyici insanlar ise görevlerini yerine getirme, kayıpları ve tehlikeyi önleme, acıyı ve riski en aza indirmeye odaklıdırlar. Olası dezavantajlara ve sorunlara karşı tetiktedirler.

İyi alışkanlık ve kötü alışkanlık birbirinin ayna görüntüsü gibidir; bir insanın sağlıklı yiyecekler yemeyi bırakmayı ya da sağlıklı yiyecekler yemeyi tercih etmesi, daha çok uyuma alışkanlığı edinmesi ya da geç saatlere kadar ayakta kalmaktan vazgeçmesi aynanın iki farklı tarafı gibidir.

Destekleyici gruba dâhil kişiler çevreyi daha temiz hâle getirmek için geri dönüşüme önem verirken, engelleyici gruba dâhil kişilerse para cezası almaktan kaçınmak için geri dönüşüm yaparlar. Farklı yaklaşımlar farklı insanlara hitap eder ve bir alışkanlığı, her bireye uygun bir şekilde çerçevelemek faydalı olur.

BÜYÜK ADIMLAR MI, KÜÇÜK ADIMLAR MI?

Çoğu insan küçük ve yönetimi kolay adımlarla, alışkanlıklara daha başarılı bir şekilde uyum sağlar. Bir dizi küçük fakat

yararlı başarılar insanlara devam etme hususunda güven kazandırır. Etkili davranış araştırmacısı B. J. Fogg'un 'küçük alışkanlıklar' dediği davranışlarla kişi, kısa süreli bir seans veya bir sayfa bir sayfa okuma gibi küçük adımlar atarak bu alışkanlığı sürdürme yolunda başarılı olabilir. Küçük başarıların yavaş yavaş birikmesi cesaret verici ve devamlılık sağlayıcıdır. Değişiklikleri makul büyüklükte tutmak yeni bir alışkanlık edinmeyi kolaylaştırırken, aynı anda büyük değişiklikler yapmaya çalışıldığında da bir anda tükenmiş hissetmeyi engeller.

Küçük adımlar atmak, yeni alışkanlıklara günlük düzenimiz içerisinde yavaş yavaş uyum sağlamamıza yardımcı olur. Bir alışkanlığa sahip olma alışkanlığı, alışkanlığın kendisinden bile daha değerlidir. Örneğin her gün harcamaları takip etme alışkanlığı, sıradan bir hesaplama yapma durumundan daha önemlidir. Bir alışkanlığı sürdürmek, en küçük adımlarla bile onu korur ve güçlendirir. Lisede koşma alışkanlığı kazanmak için üç evi geçene kadar koşar sonra tekrar geri dönerdim. Bu şekilde birkaç koşudan sonra dört evi geçmeye başladım. Zamanla koşu mesafemi birkaç kilometreye çıkarttım. Böylelikle küçük adımlar atarak, koşma alışkanlığına bağlanmayı başardım.

Bununla birlikte, bazı insanların aşırı tutku ile hareket ettiklerinde daha iyi sonuçlar aldığı bir gerçektir. Bazen zannedilenin aksine büyük adımlar atmak küçük adımlar atmaktan daha kolay olabilir. Eğer bir alışkanlık çok yavaş değişiyorsa, ona olan ilgimizi yitirebiliriz; stres altında hissedebilir ve değişikliğin önemsiz olarak düşünüp reddedebiliriz.

Büyük değişiklikler alışkanlıkları besler nitelikte olan bir enerji ve heyecan yaratırlar. Steve Jobs'un şu görüşü açıklamaya destek olabilir: "Kademeli değişimlere büyük bir saygım var ve hayatımda bu tür şeyler yaptım ama her zaman daha devrimci değişimlere kapılmışımdır. Neden bilmiyorum." Aynı mantığı yansıtan bir başka örnek ise üniversitedeki oda arkadaşımın "Her şeyi bir kerede yap!" sloganıdır.

Bir okuyucum James Collins ve Jerry Porras'ın *Son İnce* isimli kitabında yer alan bir ifadeye dikkat çekmişti: "BTCH: Büyük Tüylü Cüretkâr Hedefler her yerdedir. Buna yıllarca direndim çünkü yüksek yerlere nişan almanın sadece başarısızlık getireceğine inanıyordum. Fark etmediğim şey ise büyük hedefler almanın beni daha çok motive ettiğiydi."

Bazen beklenmedik tek bir soru, hayatımın bambaşka bir açısını aydınatabiliyordu. Örneğin: "Diğer insanları suçlamaya mı meyillisin yoksa kendini suçlamaya mı?", soru şahsım hakkında taptaze bir bakış açısı kazanmamı sağlayabilir nitelikte. Bu sebeple alışkanlıklarıma daha iyi şekil vermek ve kendimi daha iyi tanımak ve büyük kişilik ayrımlarını keşfetmek için, kısa ve güçlü bir sorular listesi oluşturdum.

Zamanımı Nasıl Harcamayı Seviyorum?

Günün hangi saatinde enerjik hissediyorum? Ne zaman durgunlaşıyorum?

Bir etkinlikten diğerine koşmayı sever miyim yoksa telaşsız uğraşları mı tercih ederim?

Hangi aktiviteler fazla zamanımı alıyor ama çok yararlı veya teşvik edici değil?

Arkadaşlarımla mı yoksa tek başıma mı daha çok zaman geçirmek isterim?

Ajandamda memnuniyetle beklediğim neler var?

Saatlerce sıkılmadan ne yapabilirim?

On yaşındayken eğlenmek için hangi aktiviteleri günlük veya haftalık düzende yapardım?

Neye Değer Veriyorum?

Beni en çok tatmin eden şey zamandan mı, paradan mı, çabadan mı tasarruf etmek?

Diğer insanlardan farklı davranmak beni rahatsız ediyor mu yoksa bundan bir keyif alıyor muyum?

Başkası için önemli olan ama benim için önemli olmayan bir şeye çok fazla zaman harcıyor muyum?

Eğlenmek için harcayabileceğim beş yüz dolarım olsaydı, nasıl harcardım?

Uzmanları dinlemeyi seviyor muyum yoksa kendim için bir şeyler bulmayı mı tercih ediyorum?

Bir faaliyete para harcamak, o işe kendimi daha fazla bağlı mı yoksa daha az bağlı mı olmamı sağlıyor?

Çocuklarımla yaşadığım hayata sahip olmaları beni mutlu eder mi?

Şimdiki Alışkanlıklarım Neler?

Kötü bir alışkanlık edinme ihtimalim bir gruptayken mi daha yüksek yoksa yalnızken mi?

Hayatımdaki bir alışkanlığı zahmetsizce, sihirli bir şekilde değiştirebilseydim, bu ne olurdu?

Etrafımdaki insanlar alışkanlıklarımdan birini değiştirebilseydi, hangisini seçerdi?

Mevcut alışkanlıklarımdan hangisini çocuklarımla edinmelerini, hangisini edinmemelerini isterdim?

Eğer kendime ajandamda memnuniyetle beklediğim neler var sorusunu sormasaydım, kitap kulüplerine katılmamın eğlenceli alışkanlıklarımı sürdürmemde ne kadar yararı olduğunu göremeyecektim. Bir kitap kulübünde yetişkin kurguları okuyoruz, diğer üçünde çocuk ve genç/yetişkin kitaplarını okuyoruz. Bu kulüplere gidiyor olmam birden fazla değerli alışkanlığı sürdürmemi sağlıyor. Okuma alışkanlığımı teşvik ediyor (Temel Yedi: 4; dinlen, rahatla ve eğlen), tekrar

tekrar sevdiğim kitapları okumak yerine yeni kitaplar okumamı sağlıyor (Temel Yedi: 5; daha fazla başarıya ulaşmak), yeni arkadaşlar edinmeme ve arkadaşlarımla düzenli planlar yapmama yardımcı oluyor. (Temel Yedi: 7; insanlarla derin bağlar kurmak)

İnsanlar sıklıkla uygulamak gereken en yararlı alışkanlıkların ne olduğunu soruyor fakat aslında herkesin kendi yolunu çizmesi gerekli. Hangi alışkanlıkların yaratıcılığı ve üretkenliği arttırdığı hususunda yapılan tartışmalar çok moda fakat Mason Curry'nin *Günlük Ritüeller* isimli kitabında konunun ayrıntılı bir incelemesi mevcut. Söz konusu kitapta Curry, toplamda yüz altmış bir yazar, besteci, artist, bilim insanı ve filozof ile çalışmış ve tek bir şeyi açığa çıkarmıştır: Birlikte çalıştığı bu muazzam insanların oldukça spesifik alışkanlıkları var ve hepsi hangi alışkanlığın onlar için iyi olduğunu çok iyi biliyorlar ve alışkanlıklarını sürdürmek için büyük çaba sarf ediyorlar.

Bazıları güne erken başlama alışkanlığı edinirken (Haruki Murakami), bazıları gece geç saatlerde çalışmayı tercih ediyor (Tom Stoppard). Sessiz ve öngörülebilir bir hayat yaşamayı tercih edenler varken (Charles Darwin), oradan oraya sürüklenen bir tempoda yaşayanlar (Toulouse-Lautrec) da var. Hiç durmadan erteleyenlerle (William James), düzenli saatlerde çalışmayı seven (Anthony Trollope) insanların alışkanlıkları bambaşka. Sükûnet içinde çalışanlarla (Gustav Mahler), bir faaliyet karmaşası ortasında çalışanlar (Jane Austen), çalışırken aşırı alkol alanlarla (Friedrich Schiller) çok fazla kahve tüketenler (Kierkegaard), günün çok fazla saatini çalışmaya ayıranlarla (H.L. Mencken), günün sadece otuz dakikasını çalışmaya ayıranlar (Gertrude Stein) da oldukça farklı alışkanlıklara sahip.

Yani, ortada bizim ya da çevremizdeki insanlar için sihirli

bir formül yok. Dahice bile olsa başka insanların alışkanlıklarını kopyalayarak daha üretken ya da yaratıcı olamayız. Kendi doğamızı bilmeli ve hangi alışkanlıkların bize daha iyi hizmet edeceğini öğrenmeliyiz.

ALIŞKANLIKLARIN YAPITAŞLARI

Pek çok strateji alışkanlıklarımızı değiştirmemize yardımcı olur fakat dört strateji öne çıkar: izleme, altyapı, planlama ve izlenebilirlik. Söz konusu dört strateji oldukça yaygın ve alışılmış; bu yüzden kolaylıkla cepte oldukları varsayılabilir fakat paha biçilmez derecede önemliler. Alışkanlıklarımızın vazgeçilmez yapıtaşlarından en iyi şekilde yararlanmak için Kendini Tanıma bölümünü çok iyi anlamış ve uygulamış olmalıyız. Örneğin, planlama stratejisi genellikle herkes için işe yararken, isyancılar için yaramaz. İzlenebilirlik stratejisi genelde işlerken, zorlayıcılar için vazgeçilmezdir. Stratejiler birbirleri üzerine inşa olurlar.

İZLEDİĞİMİZ ŞEYİ KONTROL EDEBİLİRİZ

İzleme

Belirli bir biçime sahip olduğu sürece tüm hayatımız, pratik, duygusal ve entelektüel açıdan refah veya zorluk içindeyken, sistematik olarak örgütlenmiş ve bizi kaderimize karşı konulmaz bir şekilde götüren bir alışkanlıklar kitlesidir.

-WILLIAM JAMES, *Öğretmen ve Öğrencilere Konuşmalar*

İzleme stratejisi olağanüstü bir güce sahiptir. Değişiklik gerektirmez fakat sıklıkla değişime yönlendirir. İşletme okullu açısıyla yorumlarsak; izlediğimiz şeyi yönetebiliriz ve eylemlerimizi takip etmek, yemek, içmek, egzersiz yapmak, çalışmak, televizyon ya da internet kullanmak, harcama yapmak gibi kategorilerde daha başarılı olmamız anlamına gelir. Kendini tartmak, kendini tanımayı; kendini tanımak ise kendini kontrol etme kabiliyetini güçlendirir. Örneğin sürücülere ne kadar hızlı gittiklerini göstermek için yol kenarına konulan hız göstergeleri kadar basit bir şeyin yavaşlamalarına yardımcı olması izleme stratejisinin önemini vurgular niteliktedir.

İzleme stratejisinin en önemli adımı, hangi davranışların izleyeceğini kusursuz olarak tanımlamaktır. Her sabah gazete

okumak ya da bir müşteriyi her gün aramak gibi spesifik alışkanlıkları izlemesi kolaydır fakat daha çok bilgi edinmek ya da müşteri ilişkilerini iyileştirmek gibi alışkanlıkları izlemek oldukça zordur. Bu noktada Lord Kelvin'in üstünlüğü fakat yine de kışkırtıcı gözlemi aklıma geliyor: "Sayılarla ifade edemediğinde, sahip olduğun bilgi yetersiz ve anlamsızdır." Eğer hayatlarımızda bir şeyleri saymak istiyorsak, önce nasıl sayabileceğimizi keşfetmeliyiz.

Hassas ölçümler kritiktir çünkü ne olduğunu tahmin etmeye çalıştığımızda, sıklıkla kusurlu sonuçlar elde ederiz. Beklendiği gibi ne kadar çok yediğimizi küçümserken ne kadar çok egzersiz yaptığımıza olması gerekenden fazla değer veririz. Bir çalışmada insanlar, günlük aktiviteleri esnasında (egzersizler hariç) altı buçuk kilometre yürüdüklerini tahmin ediyorlar fakat çoğunun üç buçuk kilometreden az yürüdüğü tespit ediliyor.

Doğru izleme, bir alışkanlığın harcadığın zamana, paraya ya da enerjiye değip değmediğini belirlemede oldukça yardımcı olur. Bir arkadaşım televizyon izleme alışkanlığının zamanının çoğunu alıp almadığını öğrenmek için bu alışkanlığını takip etmeye karar verdi, ki kesinlikle çok fazla vaktini harcıyordu. Diğer güzel örnek, bir kadının alkol alışkanlığını izlemesi sonucu son altı yılda alkole otuz bin dolar para harcadığını fark etmesi ve bu parayı başka bir yere harcamayı tercih edeceğine karar verip alkolü bırakmasıdır. Bilişsel davranışçı terapi kurucusu Aaron Beck, insanların eşlerinin neyi yanlış yaptığını fark etmelerinin kolay olduğunu ancak neyi doğru yaptıklarını fark etmediklerini belirlemiştir; bu nedenle eşlerin düşünceli davranışlarını izlemek için 'evlilik günlüğü' tutmayı önerir. Bu izlemeyi yapıp, günlük tutan çiftlerin yüzde yetmişinin ilişkilerinde gelişme kaydettikleri gözlemlenmiştir.

Kendini izlemeyi seven insanlar, Niceliksel Benlik hareketine katılabilirler. Niceliksel Benlik topluluğu, hayatlarının ve performanslarının her alanını teknoloji kullanarak takip eden

bir topluluktur fakat çocuğumuz böyle bir sürece kendimizi adamaya hazır değiliz. İzleme değerlidir ancak zaman alır ve yorucudur, bu yüzden ben hayatımın sadece mühim taraflarını izliyorum.

İzleme stratejisi hakkında kız kardeşim Elizabeth ile uzun bir konuşma yapmaya karar verdim. Mütemadi üzüntüm Elizabeth'in uzakta yaşıyor olması. Los Angeles'tan New York City'ye oldukça uzun bir uçuş yolculuğu gerektiriyor ki bu da bizim çok fazla görüşemememize neden oluyor. Arada çok ciddi bir saat farkı var ve bu yüzden de telefonda uzun saatler konuşmamız zorlaşıyor. Tüm bunlara rağmen bir gün onu takip etmeye karar verdim çünkü izleme konusunda çok ilginç görüşleri olduğunu biliyordum.

Elizabeth'in birinci tip diyabeti var ve pankreası yeteri kadar insülin üretmiyor. (Daha yaygın olan ikinci tip diyabette ise vücut insülin üretiyor fakat onu olması gerektiği gibi kullanamıyor.) İnsülin olmadan kan şekeri hayatı tehdit edici düzeyde, tehlikeli bir biçimde yükseliyor. Bu yüzden günlük olarak kendine birkaç kere insülin iğnesi vurmak zorunda. Bu işlemi doğru yapabilmesi için de kan şekeri seviyesini çok iyi bilmeli. Yıllarca kan şekerini parmağına bir iğne batırıp kanını kontrol ederek test etti fakat yakın zamanda deri altına yerleştirilen bir cihaz sayesinde kan şekerini her gün düzenli ve sürekli olarak izleyebilir hâle geldi. Ben de bu izleme biçimini yararlı bulup bulmadığını konuşmak istiyordum.

“İzlemek işin özü.” dedi. “Yıllarca mideme bağlı bir cihaza sahip olma fikrinden nefret ettim ancak şeker hastalığında doğru izleme o kadar önemli ki sonunda teslim oldum. Artık bir takip cihazına sahip olmadığımı hayal bile edemiyorum.

Bana cihazı almaya karar verdiğini söylediğinde, cihazın doğrudan insülin verebileceğini ya da neye ihtiyacı olduğunu söyleyebileceğini hayal etmiştim. Öyle değilmiş. Cihazın yap-

tığı işlem, kan şekeri seviyesinin sürekli olarak kaydını tutmak fakat bu bilgi büyük farklılık yaratıyor.

“Takip cihazı olmadan önce günde on kere kan şekerimi kendim ölçmek zorundaydım. Şimdi ise cihaz sürekli olarak ölçüm sağlıyor.” diye açıkladı. “Kan şekerimin hangi seviyede olduğunu ve nereye doğru gittiğini biliyorum. Ek olarak yapmakta olduğum şeyin beni nasıl etkilediğini de görebiliyorum ve böylece kendimi kandırmıyorum. Örneğin, düşük karbonhidrata sahip olduğunu söylenen donmuş yoğurdumu yerken, takip cihazında gördüğüm şey söylenenin doğru olmadığı olabiliyor.”

“Takip cihazı temelde bir şey yapmıyorsa, monitörde sayıları görmek nasıl farklı hareket etmeni sağlıyor?”

“Kesinlikle işi yapan cihaz değil. İzleme olanağı olmadan önce, yiyebileceğim tartışılabilir bir yiyecek tükettiğimde sonuçları görmek için fark etmeden birkaç saat bekliyordum ki yiyeceğin etkisi geçsin ve daha iyi sonuçlar alabileyim. Şu anda izleme cihazı sayesinde kendimi kandırmam mümkün değil.”

İşte bu yüzden izleme stratejisi çok iyi işliyor: Artık kendini kandırmak yok. Bu stratejiyi kendi alışkanlıklarım üzerinde denemeye karar verdim. Eğer yaptığım şeyler üzerinde daha iyi sonuçlar elde edersem, enerjimi alışkanlık şekillendirme hususunda daha doğru yerlere harcayabilirdim. Bazı alışkanlıklar konusunda kendime hak ettiğimden daha fazla kredi verdiğimi düşünüyordum.

İlk olarak yeme ve egzersiz alışkanlıklarından başladım. Hem sağlık için hem de gösteriş yapma adına yeme ve egzersiz konularını çok fazla önemsiyordum. Komiktir ki şunu fark ettim: Çoğu insan görünüşüne fazla önem veriyor. Kellik, kırışıklıklar, göbek ya da kötü saç stiline takarken, diğer konular

hakkında çok fazla endişe etmiyor. Bu benim için de kesinlikle doğru çünkü hayatım boyunca her daim kilom konusunda takıntılı bir insan oldum.

Kilo konusunda takıntılı olma durumu elbette sadece bana özgü bir durum değil. ‘Daha sağlıklı ye ve iç’ kuralı Temel Yedi’den biri. Daha sağlıklı yiyip içme konusunda yüzlerce iyi sebep varken, kilo bunlardan en önemlileri arasında girebilir. 2010 yılında yapılan bir araştırmada, Amerikan vatandaşlarının yüzde yetmişinin obez olduğunu ortaya çıktı ki bu kalp hastalıkları, yüksek kan basıncı problemleri, felç riski, ikinci tip diyabet olasılığı, kanser ve uyku apsesini sorunları gibi birçok hayati sorunu beraberinde getiriyor. Bunun yanı sıra kilo sadece fiziksel sağlık ile ilgili de değil. Bir konferans esnasında izleyiciler arasındaki bir bayan: “TED konuşması yapmam teklif edildi fakat şu anda kilolu hissettiğim için yapamayacağımı düşündüm.” demişti. Bunun beni çok üzdüğünü hatırlıyorum.

Üniversiteden sonra, sağlık açısından bir problem yaratacak kadar kilolu olmamama rağmen kendimi aşırı kilolu görmeye başlamıştım fakat aslında bu sadece dış görünüşüm ile ilgili düşüncelerimden kaynaklıydı ve bu yüzden kilom gerçekten canımı sıkıyordu. Sonunda kendimi daha rahat hissedeceğim bir kiloya ulaşmayı başardım; büyük bir tatmin duygusu ve huzurla dolmuştum. Bu rahatlama hissiyatı hâlâ yeni gibi duruyor fakat kilo almama arzusu hâlâ birçok alışkanlığımın temelini oluşturuyor. Sağlıklı yiyecekleri tercih etmek için gerçekten çok çaba sarf ediyordum ve oldukça düzenli egzersiz yapıyordum fakat daha iyisini yapabileceğime inanıyordum ve diğer pek çok insan gibi ağrısız kilo verme düşüncesi beni cezbediyordu. Bu noktada izleme stratejisinin işe yarayıp yaramayacağını merak ettim.

Daha sağlıklı yeme içme alışkanlığı edinmek isteyenler için yeme içme günlüğü tutmaları aşırı derecede yararlı oluyor. Ör-

neğin bu konuda yapılan çalışmalardan biri gösteriyor ki haftanın altı ya da yedi günü yeme içme günlüğü tutan insanlar, bu alışkanlığı haftada bir gün yapan ya da hiç yapmayan insanlara kıyasla iki katı daha fazla kilo veriyor. Yeme içme günlüğü tutmak kulağa çok basit gelse de denemeye karar verdiğimde kendime meydan okuduğumu gördüm. Kimse yeme içme günlüğü tutmanın ne kadar zor olduğundan bahsetmemiş olsa da ben çoktan üç kere deneyip başarısız olmuştum.

Aynı mantıkla, adımlarımı saymak için adımsayar kullanmaya çalıştım. 2003 yılında yapılan bir çalışmaya göre, Amerikan vatandaşları günde ortalama 5.117 adım atıyor ki bu sayı tavsiye edilenin yarısı. Çalışma gösteriyor ki bir adımsayar kullanmanın ve bir hedefi tutturmaya çalışmanın insanları fiziksel olarak daha aktif hâle getiriyor. Örneğin ben, geçmişte bir adımsayar kullandığımda kesinlikle daha fazla yürüdüğümü söyleyebilirim ve attığım her adım için “kredi” almayı gerçekten seven bir insanım fakat sonunda adımsayar takmayı bıraktım çünkü sık sık düşüyordu (bir kez tualete) ve çirkin görünüyordu.

Yeme ve egzersiz yapma tutumlarımı izlemek için çeşitli yöntemler düşünürken, New York Times’da, UP! markasının spor bilekliği hakkında bir makale okudum ve denemeye karar verdim. Adımları ve uyku düzenini takip etmek için bileğe takılıyordu; telefonum ve kulaklıklarım ile senkronize çalışacaktı. Telefonumdan sonuçları görebilecek ve tükettiğim yiyecekleri kayıt edebilecektim.

Ürün posta ile kapıma ulaştığında, ürünü kullanma isteğim bir anda uçup gitti. Küçük siyah ve gümüş bilekliği kutusundan çıkardığımda, kullanmayı öğrenmek, güncel tutmak ve şarj etmek için başka bir cihaz daha edindiğimi fark ettim. Daha fazla kablo! Paketi açar açmaz bilekliği elimden düşürdüğümde sanırım daha dikkatli olmalıyım diye düşündüğümü anımsıyorum.

Bilekliği günde iki kez şarj etmeyi ve telefonum ile senkronize hâle getirmeyi sıkıcı bulmama rağmen, ikinci gün gayet iyi gidiyordum çünkü takip ettiğim değerlerin yükselişini izlemek oldukça keyifliydi. Günde bir buçuk kilometre yürümek 2.000 adım atmak demekti ve ben günde 10.000 adım atmayı hedeflemiştim. Araştırmalar 10.000 adım atmanın obezite ve kalp hastalıkları riskini düşürdüğünü söylese de 10.000 adımın 8.000 adımdan ya da 12.000 adımdan farkını açıklayabilen bir kanıt yoktu. Yine de 10.000 tatmin edici bir sayıydı ve bununla devam etmeye karar vermiştim.

UP! spor bandı yeme alışkanlığını takip etme konusunda yeme içme günlüğü tutmaktan daha çok yardımcı olmuştu. Şaşırtıcı derecede kısa bir süre zarfında yediklerimi telefonuma kayıt etmediğimde huzursuz hissetmeye başlamıştım. Önceleri telefonuma ulaşıp yediğim yoğurdu kayıt etmek çok fazla işmiş gibi geliyordu fakat kısa zamanda ne zaman bir şey yesem telefonumun peşinde koşar olmuştum.

Gözlemlediğim kadarıyla yeme alışkanlığını izlemenin birkaç zorlayıcı yanı var. Yaygın olanlardan biri porsiyonları ayarlamanın zorluğuydu. Ne kadar yediğimiz konusunda zayıf yargılarımız var ve araştırmalar gösteriyor ki fark etmeden olması gereken porsiyon boyutundan yüzde yirmi daha büyük veya daha küçük porsiyonları tüketiyoruz. Ayrıca 'bir önyargısı' olarak adlandırılan durumda 'bir' porsiyon gözümüze standart olarak görünüyorsa, o porsiyonu bitirme eğiliminde oluyoruz; genelde de tek bir porsiyon sipariş edip, porsiyon boyutu ne olursa olsun onu tüketiyoruz. Bir çalışma esnasında insanlardan paket içinden çubuk kraker almaları istendi. İnsanlara büyük boyutta krakerler sunulduğunda, bir adet kraker almayı tercih ederlerken, yarısı boyutunda krakerler sunulduğunda yine bir adet kraker almayı tercih ettikleri gözlemlendi. Bunun yanı sıra yemeği kabından yediğimizde ne kadar yediğimizi izlememiz imkânsız bir durum. Ürün ister şeker ister şampuan ister kedi maması olsun, paket ne kadar büyükse o kadar çok

tüketiyoruz. (Aynı temelde, kütüphanemde okunmayı bekleyen bir yığın kitap olduğunda kitapları daha hızlı okumam da konuya örnek olarak gösterilebilir.)

Yemeyi pişirirken ısırik almak, tabaktan yemek yememek, yiyeceği paylaşmak ya da ufak porsiyonları fazla tüketmek de (soslar, ordövrler, küçük dürümler, sofraya için sipariş edilen mezeler), tüketimi doğru şekilde takip etmeyi zorlaştırıyor. Yediklerini takip edebilmenin bir başka yolu da kanıtları saklamak: Kemik yığını, yerfıstığı kabukları, şeker jelatinleri, kahve fincanları, soda veya bira şişeleri gibi.

İçerik de önemli. Bir ambalaj tasarım çalışması gösteriyor ki insanlar çok büyük ya da çok büyük boyutlardaki meşrubatlardan kaçınıyor. Bu yüzden en küçük içecek boyutu düşürülür ya da en büyük içecek boyutuna ekleme yapılırsa, insanlar seçimlerini büyütme eğiliminde oluyorlar.

Haftalar sürdükçe, bir yiyecek günlüğü tutmanın yanı sıra, yeni bir izleme alışkanlığı edindim: İkinci porsiyon yok. İnsanlar yiyecekleri kadarını tabağına alıp sadece tek bir porsiyon yemek yediklerinde, küçük porsiyonlar alıp, tekrar tekrar tabaklarını doldurduklarından yüzde on dört daha az yemek yiyorlar. Eskiden bu küçük kandırmacayı ben de yapıyordum: Küçük porsiyonlar alıp tekrar tekrar fazlası için geri dönüyordum. İzleme stratejisi gereği tam olarak ne kadar yediğimi takip etme ihtiyacı, beni bu kandırmacadan uzaklaştırdı.

İzleme stratejisinin bir parçası olarak, kendime dijital bir tartı almaya karar verdim. Her ne kadar bazı uzmanlar kiloda meydana gelen doğal dalgalanmaların moral bozucu etkisinden kaçınmak için haftada bir kez tartılmanın yeterli olduğunu söylese de güncel araştırmalar günlük olarak tartılmanın kilo verme ve yemek yemekten uzak durma konusunda yardımcı olduğunu öne sürüyor. O zamana kadar kendimi sadece ağırlık çalışması yaptığım zamanlarda tartardım fakat sonrasında izleme konusunda daha ciddi olmak istedim. (Not: in-

sanlar tartıda en kilolu pazar günleri çıkarken, en zayıf Cuma sabahları çıkar.)

Bir yıldan fazladır tartı almak istiyordum fakat kızım Eliza yüzünden bunu askıya alıp duruyordum. Çok uyumlu bir kişiliği var ve kıyafetlerini seçmek, ojesinin rengini değiştirmek ve uzun kahverengi saçlarını daha da uzatmak konularına çok fazla zaman harcadığı halde, kilosu veya herhangi bir vücut parçası ile meşgul olmaz. Yine de Jamie ve benimle paylaştığı bir banyoya tartı koymak, on üç yaşındaki bir kız çocuğuna verilebilecek en yanlış mesaj olabilirdi.

Böylece Kişisel Emirler listemdeki maddelerden biri olan problemi belirleme maddesine geri döndüm. Sorun neydi? Bir tartı almak istiyordum fakat Eliza'nın bu tartıyı görmesini istemiyordum. Çözümü bulmuştum: Bir tartı satın alacaktım fakat onu banyoya değil, çok fazla kullanılmayan ufak elbise dolabına koyacaktım. Böylelikle muhtemelen onu hiç göremeyecekti.

İnsanlar vücutlarını izlemek için farklı yollar bulabilirler. Bir arkadaşımın zayıfladığını ya da kilo aldığını keşfetmek için giydiği, bunun dışında hiçbir zaman giymediği bir kot pantolonu var. Bana göre içine girip giremediğim bir kıyafette güvenmek yerine tartıdaki sayıları görmek daha motive edici. Genellikle yoga pantolonları ve şapkalı tişörtler giyen benim için zaten bunu kıyafetlerden anlamaya çalışmak mantıksız olur.

UP! bilekliklerini ilk kullanmaya başladığımda ruh hâli ve uyku düzeni izleme fonksiyonlarını önemsememiştin. Mutluluğu ile fazlaca meşgul olan bir insana şaşırtıcı gelebilir fakat ruh hâlimi izlemek bana çekici gelmiyordu. Uyku meselesine gelince, bir uyku tutkunuydum ve bunun izlenecek bir yanı yoktu. Fırsat veren herkese hatırlattığım gibi uyku, zihinsel ve fiziksel sağlık için oldukça elzem bir ihtiyaç ve

bedensel onarım ve düzen için çok önemli. Uyku eksikliği, ruh hâlini, hafızayı, bağışıklık sistemini ve ağrı duyarlılığını olumsuz yönde etkiler, insanları partnerleri ile tartışma içerisinde olmaya daha yatkın hâle getirir ve kilo alımına neden olan sebeplerden biridir.

Uyku eksikliği aynı zamanda titreme sorununa da yol açar. Erteleme uzmanı Piers Steel, çok yorgun olma hissiyatının insanların erteleme eğiliminde olmalarının en büyük sebebi olduğunu söyler. Çalışmalar gösteriyor ki bir önceki gece bölünen uykunun her bir saati için insanlar, internette (mail kontrolü, internette gezinme gibi) 8,4 dakika daha fazla zaman harcıyorlar. Birçok insan beş saatlik uyku ile yetindiğini ve sonrasında uykulu hissetmediklerini söylese de çalışmalar gösteriyor ki kronik olarak uyku yoksunluğu çekenlerde pek çok sorun saptanmakta. Yine de pek çok yetişkin düzenli olarak yedi saatten az uyumakta.

San Francisco'ya uçarken, insanların uyku yoksunluğunun kanıtını gözlerimle gördüm. Gün ortasında, birçok yolcu uykuya daldı. Uykular gibi değil, bitap düşmüş ve baygın bir şekilde yatıyorlardı.

Bu gözlemi bir arkadaşşıma aktardığımda övünerek, “Ne zaman uçsam uyurum. Her yerde ve her zaman uykuya dalabiliyim.” dedi.

“Belki uyku yoksunluğu çekiyorsundur.” dedim, kendimi uyku hakkında konuşma yapmamak için zor tutuyordum.

“Hayır, çekmiyorum.” dedi. “Az saatler uyumaya alıştırdım kendimi.”

“Eğer sessiz bir odada on dakika kalsan uyuyabilir misin?” diye sorduğumda evet cevabını verdi.

“Her sabah alarm sesi ile mi uyanıyorsun? Uyanmanın başka yolu oluyor mu? Enerjik hissedebilmek için kafein ve şeker mi kullanıyorsun?” diye soruları peş peşe sıraladım. Cevabı yine evet oldu.

“Akşamları aşırı yorgun hissediyor ve sadece televizyon izleyip internette mi geziniyorsun?”

“Başka ne yapacaktım ki?”

“Hafta sonlarını çok uzun saatler uyuyarak veya çok fazla şekerleme yaparak mı geçiriyorsun?”

“Elbette.”

Hmmmm.

Uyku yoksunu olma durumunu önemsemiyordu ama benim o yedi saate ihtiyacım vardı ve uyku vaktimi herhangi bir saldırıya karşı korumak için savaşmaya hazırdım. Aslında UP! bilekliğinin uyku izleme fonksiyonunu kullanmaya karar verene kadar öyle sanıyordum ya da kullanmayı denemeye diyelim. Bazı geceler uyku izleyiciyi başlatmak için düğmeye basmayı unuttum. Sonunda, hatırlamaya çalışmak yerine, bu yeni alışkanlığı, eski alarm ayarlama alışkanlığımın üzerine attım.

Sonuçta UP! bileliğim benim gibi bir uyku tutkunun bile arada bir fazla saatler ayakta kaldığını ortaya çıkarttığında dehşete düşmüştüm. Klasik bir izleme hatasının içine düşmüştüm: uyku alışkanlığım hususunda o kadar kendini beğenmiş davranıyordum ki aklıma sadece 21.45 civarı yatağa gittiğim vakitler geliyordu fakat 23.30’a kadar uyanık kaldığım geceleri gözden kaçırmıştım.

Şimdi her gece saat 22.00’a kendime uyku saatimin geldiğini hatırlatıyorum. Eğer gece 23.00’a kadar ayakta kalmışsam, kendi kendime uyku saatimi otuz dakika geçirdiğimi söylüyorum. Yararlı bir kural oluşturmak, uykulu hissetmekten daha çok yardımcı oluyor çünkü sıklıkla uykusuz, garip ama yorgun bir moda giriyorum ve bu uykumun henüz gelmediğini düşünmeme sebep oluyor fakat aslında tükenmiş durumda oluyorum.

Sağlık ile ilgili alışkanlıkları izlemenin yanı sıra, izleme stratejisini gerçekten önemli olan zaman alanında uygulamayı is-

tiyordum. Hayatımdaki belirli değerleri izlemezsem, onları ihmal ettiğimin farkındayım. Böylelikle okuma alışkanlığım için ne kadar zaman harcadığımı izlemeye karar verdim. Okumak benim güvenli odam, arka bahçem ve yapmayı en sevdiğim aktivite. Dürüst olmam gerekirse, pratikte gerçekten zevk aldığım tek eğlencem bu. Çok yönlü biri değilim.

Son birkaç yıldır, hiç okuma yapmıyor gibiydim. Bunun doğru olamayacağını düşünüyordum. Kütüphaneden kitaplar aldığımı ve okuduktan sonra geri iade ettiğimi biliyorum. Yeni kitaplar alıp, okuyup, kendi kütüphaneme koyduğumu biliyorum. Kitap okurken aldığım notlarım var. Yine de ne ara vakit bulup kitap okuduğum hakkında hiçbir fikrim yoktu. Ne zaman kitap okumuştum?

Bir zaman yönetim uzmanı olan arkadaşım Laura Vanderkam, kullanılan zamanı takip etmenin öneminden bahsedip dururdu; sonuçta denemeye karar verdim. Günlük zaman dataları tutmaya karar verdim. Haftanın günleri ve saatleri ile oluşturduğum otuz dakikalık aralıkları olan bir çizelge oluşturdum. Çizelge her türlü aktiviteyi takip edilecek türdeydi fakat ben okuma alışkanlığımın kayıtlarını tutmayı planlamıştım ya da planlayamamıştım. Birkaç gün sonra yenilgiyi kabul ettim. Pek çok insan zaman çizelgesinin çok değerli bir araç olduğunu düşünebilir ama ben kullanmayı becerememiştim. Ya çizelgeyi bulamıyordum ya da okuma zamanlarımı girmeyi unutup duruyordum.

Telefona gittikçe daha çok bağlanma fikrinden hiç hoşlanmıyordum; hâlâ eski usul ajandasına güvenen biriydim. Sonuçta telefonumu başka alışkanlıklarımı izlemek için hâlihazırda kullanıyordum ve böylelikle okuma alışkanlığımı takip etmek için de kullanmaya karar verdim. Zaman takibi uygulamalarına yönelik bazı araştırmalardan sonra (Yetişkinliğin Sırrı: Çoğu karar kapsamlı araştırma gerektirmez.), 'TimeJot' isimli uygulamayı indirdim. Elim bir türlü kullanmaya gitmiyordu. Daha sonra 'HoutsTracker' isimli farklı bir uygulama

ma indirdim. Hiç şans yoktu. Okuma vakitlerimi kayıt altına alma alışkanlığı edinemiyordum. Yorulmaya başlamıştım ve yorgun hissettikçe daha da çok sinir oluyordum. Bu alışkanlık girişimi iyi gitmediğinden çöpe atmaya karar vermiştim.

Yine de izleme alışkanlığı hususundaki bu yenilgim, okuma alışkanlığına olan tutkumun daha iyi farkına varmamı sağladı. Her ne kadar zaman çizelgesi tutamasam da şu anda daha çok okuduğuma kesinlikle eminim.

Harcamaları izlemeyi de düşündüm çünkü insanlar masraflarını takip etme konusunda çok başarılı değil. Bir araştırma esnasında otuz kişiden kredi kartı borcunu tahmin etmeleri istenmiş ve hepsi borç rakamını ortalama yüzde otuz daha az tahmin etmiştir. Birçok insan için kredi kartları harcamaları takip etmeye engel oluyor çünkü bir avuç nakit parayı elden çıkarmak aşırı gerçekçi gelirken, bir kart aracılığıyla harcama yapmak daha sanal kalıyor ve harcanan paranın fark edilmesini engelliyor. Aynı mantık kumarhanelerin gerçek para yerine pul kullanmalarının temelini oluşturuyor ve yabancı bir ülkede para harcamanın, Monopoly oyununda para harcamak kadar kolay oluşunun sebebini de açıklıyor.

Bazı insanlar içinse kredi kartları nakit paradan daha çok işe yarayabiliyor. Bir okuyucum şunu yazmıştı: “Nakit param olduğunda her zaman daha hızlı eriyip gidiyor ve nasıl bittiğini hiçbir zaman anlayamıyorum. Kredi kartıyla neredeyse her şeyi alabiliyorum. Hesabımı internet üzerinden düzenli olarak kontrol ediyorum ve ne aldığımı, nelere harcama yaptığımı net bir şekilde görebiliyorum.”

Sonuç olarak, harcamalarımı izlememeye karar verdim. İzleme stratejisi gerçekten güçlü bir araç ve muhtemelen Jamie ve bana harcamalarımız hususunda çok değerli görüşler sunacaktır fakat bizim masraflarımız zaten yeteri kadar kontrol altında. Bir alışveriş savar olarak ne zaman bir şey alacak olsam kendimi zorlamak zorunda kalıyorum. (Örneğin evimizde hiçbir zaman yeteri kadar eldiven yoktur.) İzleme stratejisi

zaman ve enerji gerektirdiğinden, harcamalarımı takip etmek yerine gerçekten izlemek istediğim diğer alışkanlıklara vaktimi ve enerjimi ayırmaya karar verdim.

İnsanlarla kendilerini nasıl izledikleri hususunda konuştuğumda, tehlikeli bir potansiyeli olan ölçülülük anlayışı ortaya çıkıp duruyordu. Bir faaliyet seviyesini veya tüketimi ölçülü olarak çerçevelemek yanıltıcı olabilir çünkü 'ölçülülük' sözcüğü makul ve kısıtlı olma anlamına gelse de aslında göreceli bir terimdir. Neye göre ölçülü? İki yüz yıl önce Amerikalılar, bugün tükettiğimiz şekerin beşte birini tüketiyorlardı. Dolayısıyla, bugünün şartlarına göre 'ölçülü' miktar şeker, tarihi standartlara göre aşırı olarak kabul edilebilir. İzleme bizden gerçek bir hesaplama yapmamızı talep ediyor ve ölçülü olma mantığının belirsizliğini ortadan kaldırmış oluyor.

Umduğum gibi izleme stratejisi alışkanlıklarım üzerinde iyi bir etki yaratmıştı. Daha fazla aktif alışkanlık stratejisini uygulamadan önce bile, kendimi küçük değişiklikler yaparken buldum. İzleme yoluyla edindiğim bilgiler beni eskisinden daha iyi işler yapmaya yöneltti.

Bir de izleme stratejisinden keyif alma durumu var tabii. Bir uygulayıcı olarak gelişimimi izlemeyi ve başarılarım için aferin almayı seviyorum. Bu yüzden de bazı durumlarda takip etme işinin angaryasını hiç dert etmedim. İzleme stratejisi, bilgi almayı sevdikleri ve bu bilgileri alışkanlıklarını şekillendirmek için kullanmaktan hoşlandıkları için sorgulayıcılara da cazip gelir fakat gözlemlediğim kadarıyla zorlayıcılar, onları takip eden başka biri yoksa izleme stratejisini uygularken zorlanabilirler. Örneğin bir zorlayıcı için sadece UP! bilekliği takmak tek başına yeterli olmayacaktır. Ne zaman uygulamanın takım arkadaşı özelliğini kullanmaya başarlarsa ancak o zaman etkili bir biçimde işe yarayacaktır. Peki, isyancılar? Bu onların izlemek isteyip istememe durumuna göre değişim gösterir.

En çetrefilli izleme mücadelem seçici olmak üzerineydi; sadece önemli konularda kendimi izlemem gerekiyordu ve bunun için de seçme işlemini çok iyi yapmalıyım. Öte yandan izleme stratejisi sayesinde çok fazla ilerleme kaydetmediğimi düşündüğümde, topladığım bilgilere bakıp başardıklarımı görebiliyordum. Hedef mükemmellik değil, aşama kaydetmek. Daha önce de üzerinde durduğum gibi, altın öğrenci olma konusunda takıntılıyım ve 10.000 adım hedefimi aştığımı görmek için UP! raporuna arada bir açıp bakmayı seviyorum ancak 5.000 adımın 1.000'den daha iyi olduğunu da biliyorum. *Yetişkinlerin Sırları* (Voltaire'den esinlenildi) kitabının bir maddesi de mükemmelin, iyinin düşmanı olmasına izin vermemektir. İzleme stratejisi her gün neler başardığını görmeyi mümkün kılıyor.

Zamanla izleme stratejisinin beni deneyimlerimden uzaklaştırdığını fark ettim. Belki de izlemiyor olsaydım, yaptığım şeyi kendimi vererek yapabilecektim. Örneğin UP! bilekliğindeki uykuya görevleriyle uğraşıyorsam, yatakta uzanmanın ne kadar iyi hissettirdiğine kafa yoramayabilirim. Buna rağmen izleme paha biçilmez bir strateji çünkü uyumam gerektiğini hatırlatıyor. Gecenin bir köründe bilgisayarına yapışıp kalmışsam, nasıl iyi bir uyku çekebilirim ki? Beslemek istediğim alışkanlıklarımı izleyerek yaptığım işin düzgün bir fotoğrafını çekebiliyorum ki bu da bana neleri daha farklı yapmak istediğimi açıkça gösteriyor.

Kız kardeşim Elizabeth kan şekeri seviyesinin nerede olduğunu bilmenin çok önemli olduğuna karar verdiği için daha yakından izlemeye kadar verdi; benim izlediğim şeyler hayati önem taşıyan alışkanlıklar değildi fakat ben de önemli gördüğüm konularda izleme stratejisini uygulamalıyım. Bu sayede yaşadığım hayatın sahip olduğum değerleri yansıttığına emin oluyorum.

HER ŞEY SIRAYLA

Altyapı

Zaman insanların yüzlerini değiştirirken, alışkanlıklar da yaşadıkları hayatın yüzünü sinsice değiştirir ve kimse bunun farkına bile varmaz.

-VIRGINIA WOOLF, 13 Nisan 1929, *Günlükler*

Dört eğilim stratejisi, farklılıklar ve izleme, gücünü kendini tanımadan alır. Somut bilgilere doğru çekilmeye eğilimli olduğum için, öğrendiklerime göre hareket edebilmek adına kendi kafamın içinden çıkmaya oldukça istekliydim. Böylece altyapı stratejisi üzerinde çalışmaya başladım çünkü eğer altyapı güçlüyse, iyi alışkanlıkları edinmek de bir o kadar kolay olurdu.

Her ne kadar bazı uzmanlar belli bir zaman dilimi içerisinde tek bir alışkanlığı ilerletme üzerine odaklanmanın iradeyi kaybetme riskini önleme konusunda yararlı olacağını söylese de bazıları da olumlu bir alışkanlık üzerinde çalışan insanların diğer alanlarda da ilerleme kaydetme durumunun daha kolay olduğuna inandıklarını öne sürüyor. Örneğin, bir egzersiz programına bağlı kalanlar daha iyi sağlık sonuçları aldığından, sağlık ile ilgili diğer alışkanlıkları da daha kolay edinebilir.

Belki de bu yüzden büyük dinlerde kendini reddetme üzerine kurulu, paskalya perhizi, Ramazan ya da Yom Kippur gibi ritüel zaman dilimleri mevcut. Kendini kontrol etme kabiliyeti, daha çok kontrol etme durumuna sebebiyet verirken, değişimin kendisi de daha çok değişimi teşvik eder. Aksi de geçerlidir: İstenmeyen alışkanlıklar da genelde toplu olarak edinilir ve birbirlerine güç verirler.

Peki, eğer alışkanlıklarımızı geliştirmek istiyorsak nereden başlamalıyız? Bu noktada kendime genellikle her şeyin sırayla olduğunu hatırlatıyorum. Sıralama da büyük ve bariz sorunları işaret ediyor.

İnsanlar alışkanlıklarını geliştirmek istediklerinde, genellikle değişim için çok fazla enerji gerektiren fakat karşılığında aynı oranda yarar sağlamayacak alışkanlıklardan başlıyorlar. Kronik uyku yoksunluğu çeken, hiçbir zaman egzersiz yapmayan, anahtarlığını veya cüzdanını hiçbir zaman bulamayan, işe sürekli geç kalan, çok sevdiği tenise bile vakit ayıramayan ve devamlı olarak sakız çiğneyen bir arkadaşımın hayatında değişiklik yapmak istediğini ve sakızı bırakacağını söylediğini hatırlıyorum.

Ona söylememiştim fakat bu kararı bana eski bir fıkrayı hatırlatmıştı. Gecenin geç saatlerinde polis memuru sokak lambasının altında bir şeyler arayan bir adama rastlar.

“Beyefendi, ne arıyorsunuz?” diye sorar.

“Arabamın anahtarlarını arıyorum.” diye cevap verir sarhoş adam.

“Arabanızın anahtarını buralarda mı kaybetmiştiniz?”

Omuzunun arkasından yürüyüş yolunun karanlık bir kısmını işaret ederek: “Hayır, şu tarafta kaybettim ama ışık burada daha iyi.”

Şunu fark ettim ki insanlar alışkanlıklarını geliştirmeye karar verdiklerinde, anahtarlarını bıraktıkları yere bakmıyorlar.

Fıkradaki gibi kolay yerden başlamayı tercih ediyorlar ve bu yüzden de aradıkları şeyi bulamıyorlar.

Peki nerden başlamalıyız? Kontrol mekanizmamızı güçlendirecek alışkanlıklardan başlamak yardımcı olacaktır çünkü bu tip alışkanlıklar altyapıya hizmet eder nitelikte olup diğer iyi alışkanlıkları da olumlu yönde etkilerler. Zihinsel olarak dağılmamıza ya da fiziksel olarak çok fazla iş yüklenmemize karşı bizi korurlar.

Gözlemlediğim kadarıyla kontrol mekanizmamızı en iyi yükselten dört alışkanlık alanı mevcut:

1. Uyku
2. Hareket
3. Beslenme
4. Düzenleme

Altyapıyı oluşturan alışkanlıklar birbirlerini daha da güçlendirir. Örneğin, egzersiz yapmak insanların daha iyi uyumasına yardımcı olurken, daha iyi uyumak yaptıkları işleri daha iyi yapmalarını sağlar. Dolayısıyla değişime başlamak için iyi bir noktayı oluşturuyorlar. Daha da ötesi, biraz da gizemli bir durum olarak, altyapıyı oluşturan alışkanlıklar bazen çok derin değişimleri de mümkün kılabilir. Bir arkadaşımın şu cümlesi konuyu özetler nitelikte: “Geçenlerde buzdolabımı temizledim, şimdi kariyer değişikliği yapabilirmişim gibi hissediyorum.” Tam anlamıyla ne demek istediğini anlıyorum.

Bu sebepten ötürü, söz konusu temel alışkanlıklar daha öncelikli olmayı hak ediyor. Takip deneylerim esnasında fark ettim ki izlemek için bahsi geçen dört ana alışkanlık alanının üçünü seçmiştim. Bu tesadüf olamazdı. Altyapı fikrini kesinleştirmeden önce bile söz konusu alanların önemini sezmiştim.

Alışkanlıklarım gayet sağlıklı olmasına rağmen, izleme stra-

tejisi altyapıyı oluşturan temel alışkanlıklar üzerine gidip, daha fazla gelişim gösterebileceğimi kanıtladı.

İlk adım: Uyku. Uyku saatim 22.30 fakat daha geç saatlere kadar uyanık kalma hususunda inatçı bir yapım var. Sonunda yorgun olma hissiyatının beni uykuya sürüklediğini varsaymama rağmen, aslında tam tersi daha geç saatlere kadar oturmama sebep olduğunu fark ettim. Yatağa gitmek gerçek anlamda ruhsal ve fiziksel bir enerji patlaması gerektirir. Vites değiştirmek için kendimi çok yorgun hissediyorsam ve yüzümü yıkamam gerektiği düşüncesi ile yüzleşmek istemiyorsam, yatağa gitmeyi geciktiriyorum.

Uyumak için hazırlık yapmaya daha erken vakitlerde başladım. Şimdi 22.30'dan önce yüzümü yıkıyorum, dişlerimi fırçalıyorum, kontak lenslerimi çıkartıp gözlüklerimi takıyorum ve pijamalarımı giyiyorum. Bu gibi küçük görevleri yoldan çekmek, zamanı geldiğinde yatağa gitme görevini daha kolay yapmamı sağlıyor.

Uyku vaktine sağdık kalmanın beklenmedik bir yanını daha keşfettim. Yatma saatinden otuz dakika öncesi tehlike arz ediyor; kontrol mekanizmam tükenmiş oluyor ve iyi alışkanlıklarımı devam ettirme hususunda zorluk çekiyorum. Genellikle yatmadan önce küçük bir atıştırmalık için mutfığa giderim. (Kronik olarak uyku yoksunluğu çekmek, insanları açlığa ve küçük kaçamaklara karşı daha savunmasız hâle getirir. Belki de obezitenin altı saatten az uyuyanlar arasında daha yaygın olmasının bir nedeni budur.) Gerçekten huysuz bir insan olabiliyorum. Bazen bir ampulü değiştirmede için ya da bir maile cevap vermediği için Jamie ile kavga ederim. Zamanında uykuya dalmak bu huysuz ruh hâlinde daha az zaman geçirmem anlamına da geliyor.

İnsanlarla uyku alışkanlıkları hakkında konuşurken kafam fena halde karıştı. Sıklıkla kronik ve acı verici bir biçimde yor-

gun olduklarından söz etmelerine rağmen, gayet sıradan bir önceri olarak daha erken uyumayı denemelerini söylediğimde mutsuz ve içerlemiş bir ruh hâline büründüler. Neden?

Anlamaya başlıyordum. Bu arkadaşlar günlük planlarında kendilerine çok az vakit ayırıyorlardı. Gün içinde hiç ara vermeden etrafta koşturup duruyorlar ve bu yüzden de kendilerine sadece geceleri vakit ayırabiliyorlardı. Bazıları bu vakti bile mail cevaplamak ya da rapor okumak gibi iş ile ilgili konuları takip etmekle geçiriyordu; diğerleri ise söz konusu vakti eğlenmeye ayırıyordu. Çocuklar uyuyor, çöp çıkartıldı, mailler bitti ve sonunda kendilerine ayıracak vakti bulabildiler; tembellik yapabilir ve yalnızlığın tadını çıkartabilirler.

Hukuk fakültesindeki arkadaşlarımdan biri şaşırtıcı bir sinirle: “Sabahtan akşama kadar bu iğrenç hukuk firmasında çalışıyorum. Gün sonunda kitap okumak ya da rahatlamak için kendime ayıracak bir saniyem bile kalmıyor.” demişti.

“Daha çok uyursan, daha iyi hissedebilirsin.” dedim.

“Eğer daha fazla uyursam, uyanık kaldığım tüm zamanı şirkete adanmış olurum. Asla olmaz.” dedi kafasını şiddetle sallayarak.

İnsanlar uyumak için bile değerli zamanlarını harcamak istemiyor. Buna zaman harcamak kayıp gibi düşünülüyor ve insanlar bir şeyi kayıp etmiş olma hissiyatından nefret eder. Bu sahip olduğum tek zaman dilimi mantığı büyük bir alışkanlık engelleyici. Temel Yedi’nin dördüncü maddesi olan ‘Dinlen, Rahatla, Eğlen’ fakat pek çok insan sürekli yorgun hissetmekten şikâyet etmelerine rağmen boş olarak gördükleri son saatlere sıkı sıkıya tutunuyorlar. Gerçek şu ki uykuya ihtiyacımız var ve yeteri kadar uyumak çok önemli.

İkinci adım: Hareket. Fiziksel aktiviteler, hemen hemen her şeyin sihirli bir iksiri gibi. Egzersiz yapmak endişeyi azaltır, enerjiyi ve ruh hâlini yükseltir, hafızayı güçlendirir, temel

fonksiyonları keskinleştirir ve kilo dengesine katkı sağlar. Hem enerji verirken hem de sakinleşmemize yardımcı olur. En yararlı avantajlarının arasında, kontrol mekanizmasını güçlendirerek iyi alışkanlıklara bağlı kalmamızı sağlamak da vardır. Günlük hayatı kolaylaştırdığı aşikâr. Çocuklarımın okulundaki ebeveyn gecesinde, pek çok kişiyi üç beş merdiven çıkmak yerine uzun asansör sırasında beklerken görmem olumsuz bir örnek niteliğinde.

Bazıları egzersiz yapmayı spor salonlarında harcanan uzun vakitler ve sonunda alınan duştan ibaret olarak düşünür ama sadece hareket etmenin kendisinin bile yararları vardır. Sağlığında büyük iyileşmeler yaşayan insanlar tamamen hareketsiz yaşamdan, daha az hareketsiz yaşama geçiş yapan insanlardır. Sadece yirmi dakika egzersiz yapmak bile ölüm oranlarını aşağıya çeken sebeplerden biridir. (Amerikalıların yüzde kırkı hiç egzersiz yapmamaktadır.)

Egzersiz programına başlayan insanların yarısı, altıncı ayda bırakmakta. Sanıyorum ki bunun sebebi insanların görünüşlerini nasıl değiştirebilecekleri, modayı takip etmeye çalışmak (dergilerde çıkan kıyafet ve saç stilleri ile hangi tür egzersizlerin moda olduğu vurguları) ya da başkasının verdiği tavsiye gibi yanıltıcı nedenlerle egzersiz yapmaya başlamaları ile tetiklendiğinden kaynaklanıyor. Bunları göz önünde tutmak yararlı olabilir elbette fakat işin sonunda kendimize ve programımıza en uygun olan egzersiz rutinini oluşturmamız gerekir. Örneğin bir gece insanının erken kalkıp da egzersiz yapması gibi olmayacak şeyler beklenmemelidir.

Birçok etken oluşturulacak egzersiz biçiminin kişiye uygun olup olmadığını belirlemede önemlidir. Bu noktada aşağıdaki soruları kendimize sormamız yararlı olacaktır:

Gece insanı mısın, yoksa gündüz insanı mı? (Çayırkuşu mu, Baykuş mu?)

Dışarıda vakit harcamayı seviyor musun yoksa hava şartları ile uğraşmayı tercih etmez misin?

Yarış hâlinde olmak seni motive eder mi?

Arka planda çalan güçlü bir müzik olmasını mı tercih edersin yoksa sessizliği mi?

Dış beklentilere cevap verme hususunda mı iyisin (koşu grubu, egzersiz koçu gibi) ya da kendine yüklediğin sorumluluklar yeterli mi?

Bir egzersiz yardımı ile kendinle yarışmak hoşuna gider mi (Yeni bir özellik kazanmak ya da kendini fiziksel olarak zorlamak gibi) yoksa aşına olduğun aktiviteleri mi tercih edersin?

Farklı spor alanlarından ve oyunlardan hoşlanır mısın?

Egzersizden sonra duş almak seni rahatsız eder mi?

Kendi cevaplarımı kontrol ettiğimde (sırasıyla: Çayırkuşu, her ikisi, hayır, sessizlik, içsel, aşına, hayır, bazen) egzersiz rutininin neden çok işe yaradığını anladım. Kendimi zorlamaktan ya da yeni şeyler denemekten hiç mi hiç hoşlanmıyorum. Her hafta yoga dersi alıyorum, merdiven egzersizi ve bisiklet egzersizi arasındaki kırk dakikalık boş vakitte bir veya iki kere ağırlık çalışması yapıyorum. Haftada bir kere ise kendimi güç tüketimi idmanı adını verdiğim egzersiz ile zorluyorum. Aşırı zorlayıcı bir egzersiz ve sadece yirmi dakika kadar dayanabiliyorum.

Elbette herkesin bambaşka tercihleri var. Birinin şunu söylediğini hatırlıyorum: “En sonunda yarışma fikrinin beni motive ettiğini fark ettim. O zamandan beri arkadaşlarımla haftalık programlar düzenliyoruz. Şimdiye kadar en uzun süren egzersiz dönemim bu dönem oldu.”

Altyapıyı oluşturan hareket alışkanlıklarıma o kadar çok bağlanmışım ki haftama başka bir egzersiz daha eklemek iste-

miyordum. Bir yazar olarak işimin bir parçası da uzun ~~saatler~~ hareketsiz kalmak; yani vaktimin çoğunu oturarak geçiriyordum. Dolayısıyla beni hareketlendirecek alışkanlıklar edinmeye çalışıyorum.

Kişisel Emirler listemin on iki maddesinden biri: ~~Hissetmek~~ istediğin şekilde yaşa! Davranışlarımızın hislerimize ~~bağlı~~ olduğunu tahmin edebiliriz fakat çok büyük ölçüde hislerimizin ortaya çıkışına davranışlarımız sebep olur. Eğer çok ~~enerjik~~ hareket ederseniz, kendinizi daha da enerjik hissedersiniz.

Fiziksel aktiviteler, üzerinde durduğumuz altyapıyı oluşturan temel faktördür ve pek çok ruhsal ve fiziksel yarar ~~sağlar~~ fakat insanlar genellikle fiziksel yararlar hususunda yanılırlar. egzersiz yapmak kilo kaybını destekler inancı gibi. ~~Egzersiz~~ insanların kilolarını korumalarına yardımcı olur (Hareketli insanlar, hareketsiz insanlara göre kilo problemi yaşamaya daha az meyilliler.) fakat kilo kaybına destek olmaz. Egzersiz yapmak için binlerce yararlı sebep bulabiliriz fakat çalışmalar gösteriyor ki kilo vermek bunlardan biri değil. Kilo vermenin yolu yeme alışkanlıklarını değiştirmekten geçiyor.

Üçüncü adım: Beslenme. Günlük hayatta, doğru beslenme durumu dışında altyapıyı etkileyebilecek çok farklı alanlar da mevcut fakat insanların geneli yemek yeme hususunda kendini kontrol edemediğini düşünmektedir. Çelişki ise şudur: Beyin, dürtüleri yönetmek için yemeye ihtiyaç duyar; aşırı beslenme dürtüsünden kurtulmanın en iyi yolu da yine yemek yemektir.

Altyapı modelimde, sadece acıktığım zaman yemek yemeyi alışkanlık hâline getirmiştım. Düşünüldüğünden daha zor bir alışkanlık çünkü birçok düşünce fiziksel olarak açlık hissetmemizi tetikliyor. Genellikle acıktığımız için değil, rutine bağlanma, sosyal etkiler, bir yemeğin kokusu ya da dış tetikleyiciler sebebiyle yemek yiyoruz. (Maalesef ki diyetle olmak insanlar

dış dürtülere karşı daha duyarlı hâle getiriyor.) Ortalama bir öğün on iki dakikada tüketilmesine rağmen, beynin doyduğunu anlaması yirmi dakika sürüyor. Pratikte şunu fark ettim ki sadece acıkınca yemek yemeye çalışmak ya da ikinci porsiyonu almama alışkanlıkları, aslında en çok bozduğum alışkanlıklar arasında. Hayatın akışı ve yiyeceklerin cezbedici oluşu bu alışkanlıkları takip etmeyi zorlaştırıyor.

Bazen acıkmadığım zamanlarda bile yemek yiyorken, aç olduğum tüm zamanlarda da yemek yemeye devam ediyorum. Bir arkadaşımın günün birinde şunu söylemişti: “En sevdiğim şey gecenin bir yarısı aç uyanmak.” Ben ise aç olmaktan nefret ediyorum. Ne zaman açıksam, açlığın getirdiği sinirle çok çabuk öfkelenebiliyorum, bu yüzden ne düşünebiliyorum ne çalışabiliyorum.

Bu sebeple güne her zaman kahvaltı ile başlıyorum.

Kahvaltı hususunda bazı anlaşmazlıklar mevcut. Bazı insanlar kahvaltı eden bireylerin daha zayıf olduklarını savunan çalışmaları işaret ediyor fakat bu sadece bir bağıntının gözlemi, neden-sonuç ilişkisi değil. Var olan çalışmalar üzerinden yapılan bir araştırma, kahvaltı öğününü atlamamanın kilo alımı ile hiç ilişkili olmadığı ya da çok az etkilediği sonucunu ortaya koymuştur. Yine de ben kahvaltının hiçbir özel yanı olmadığı fikrini benimseyemedim ve bu alışkanlığı sürdürmeye devam ediyorum. Aşırı acıkma durumunun önüne geçmek de benim için bir çeşit temel alışkanlık niteliğinde.

Araştırmalar gösteriyor ki öğün atlamak kötü bir fikir; belki de sebebi, aşırı aç olmanın yeme dürtüsünü kontrol etme olasılığını düşürmesi olabilir. Diyet yapan kadınlar üzerinde yapılan bir başka araştırmada, hiç öğün atlamayan kadınların, bazen atlayanlara kıyasla neredeyse dört kilo daha fazla kilo verdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca pek çok insana göre kahvaltı etmemek, tüm gün boyunca kendinle uğraşmaya ve kötü seçimler yapmaya sebebiyet vermekte. Bir arkadaşımın kızlarımı-

zı bir doğum günü partisinden almaya geldiğimizde eline bir dilim kek aldı ve şöyle söyledi: “Bu sabah kahvaltı etmedim, o yüzden bu keki yiyebilirim.”

Yeme mantığı ile aynı düzlemde içme alışkanlıkları da mevcut. Alkol de oluşturmaya çalıştığımız altyapıya pek çok sebeple zarar verir. Karşı koyma mekanizmamızı zedeler (bu yüzden eğlenceli), bu sebeple de daha çok yeme ve içme eğiliminde oluruz. Uyku düzenimizi bozar, insanların daha az egzersiz yapmasına neden olur ve kontrol mekanizmamızı da düşürür.

Benim durumumda alkol bir sorun değil çünkü yıllar önce bıraktım. Aşağı yukarı beni kavgacı, patavatsız ve uykucu bir insana dönüştürüyor olmasından dolayı diyebilirim. Alkol tüketimini bırakmak da zor olmadı çünkü hiçbir zaman alkol almak çok eğlenceli gelmemiştir ve Jamie Hepatit C hastası ki bu da onun hiçbir zaman alkol alamıyor olması anlamına geliyor. Dolayısıyla takım ruhu sebebiyle de içerken bile az alkol tüketme eğilimindeydim.

Alkol, içme alışkanlığı hususunda dikkati çeken tek içecek değil. Bazıları az su tüketiminden de endişe duyar. Eczanede kasa sırası beklerken bir kadının arkadaşına şunu söylediğine şahit olmuştum: “Her gün su içmek için kendimi çok zorluyorum. Büyük bir şişe alıyorum ve düzenli olarak bitirmeye çalışıyorum.”

Ona endişe etmemesi gerektiğini çünkü su içme konusunun gerçeğinden çok daha fazla sağlık açısından yararı olduğuna inanıldığını söylemek isterdim. Popüler inanışın aksine, susuzluk açlığa sebep olmaz. Vücudumuz su kaybettiğinde, rahatsız edici şekilde susamış hissederiz fakat bunun sebebi her zaman su içmiyor olmak değildir. Günde sekiz bardak su içmek zorunda da değiliz. Susuz hissetmiyor ve hafif sarımsı renkte idrar yapıyorsak yeterli miktarda su içiyoruz demektir.

Elbette su içmeyi çok seven ya da suyun kendisine iyi gel-

diğini hisseden insanlar için bu harika bir şey. Şekerli çay içmektense su içmenin daha iyi olduğu da aşikâr fakat şahsen ben, alışkanlık şekillendirme hususunda harcanan değerli zamanın daha çok su içmeye çalışmak için harcanmasına ve en çok arzulanan alışkanlıklar listesinin başında daha çok su içmek maddesini gördüğüme üzülüyorum.

İyi alışkanlıkları beslemek enerji istiyor ve enerji de kısıtlı bir malzeme. Sahip olduğumuz enerjiyi en büyük yararı alacağımız alışkanlıklar için kullanmak daha faydalı olacaktır. Her şey sırayla.

Dördüncü adım: Düzenleme. Çoğu insan için dış düzenin içsel huzur üzerinde ne denli etkili olduğunu görmek beni her zaman şaşırtır. Düzen altyapıya olması beklenenden çok daha fazla hizmet eder. Ağzına kadar dolu bir palto dola-bı veya içine bir dolu şey tıkıştırılmış bir kutu önemsiz görünebilir (zaten önemsizdir) ancak düzenli bir ortam kontrolün elimde olduğunu hissettiriyor. Bu bir illüzyonsa, faydalı bir illüzyon.

Harici bozukluklar kırık pencere gibi davranabilir. Kırık pencere suç önleme teorisi olarak 1980'lerde, sokakta camları kırma, duvarları boyama, turnikelerden atlama ya da topluluk içerisinde alkol alma gibi ufak suçlara göz yumulduğunda daha büyük suçların da önünün açıldığını gözlemleyen bir sosyal bilimci tarafından ortaya atılmıştır. Hukuksal yükümlülükleri olan bu durumun topluluk düzeyinde işe yarayıp yaramadığı tartışılır olsa da kişisel bazda işe yarar bir tutumdur.

Pek çok insan için -benim gibi- temiz ve bakımlı bir ortam irade gücünü besleyen ve böylelikle iyi alışkanlıklar edinmeyi kolaylaştıran bir etkiye sahiptir.

Hukuk fakültesindeyken bir günde iki farklı arkadaş grubumun evlerini ziyaret etmiştim ve iki mutfak biribirinden bu denli farklı oluşu beni şok etmişti. İlk mutfak çok düzen-

liydi. Arkadaşım dolaptan bir kutu kraker ve buzdolabından bir miktar peynir çıkardı; her iki paket de kapatıldı ve özenle yerine geri konuldu. İkinci evde ise arkadaşım: “Ne istiyorsan al.” dedi. Tezgâhın üzerine çeşitli açık poşetler vardı: krakerler, cipsler, mini çikolatalar, kurabiyeler. Mutfak masasında otururken diğer insanlar etrafta dolaşüyor ve herkes birkaç avuç alıyordu. Eğer orada yaşıyor olsaydım günde bir kutu kurabiye yerdim ve bunun farkına bile varmazdım. Hepimiz genç ve bekârdık ve hiçbirimiz abur cubur yemek istemiyorduk fakat evin alışkanlıkları direnmeyi de zorlaştırıyordu.

Her şey olması gereken yerdeyse, yerler temizse, gereksiz şeylerden atılmışsa ve sıkıcı küçük görevler tamamlanmışsa, insanlar da kendilerine çeki düzen veriyor. Bu enerji kaynağı kendimizi daha fazla soğrulmamıza, kontrol mekanizmamızın güçlenmesine ve zorlayıcı alışkanlıklara bağlı kalmamıza yardımcı oluyor. Küçük görevleri tamamlayabilmek kendimize olan güvenimizi arttırıyor. Kendimize verdiğimiz kararları takip etme hususunda ne kadar güvenirsek, önemli alışkanlıkları takip edebilme yetimize de o kadar çok güveniyoruz.

Elbette ki bazı insanların düzensiz ortamlarda daha verimli çalıştığı gerçeği de var. Onlar için düzen içerisinde olmak verimliliklerine, yaratıcılıklarına ya da zihinlerinin huzurlu olmasına katkı sağlamaz, aksine bu özellikleri bastırır niteliktedir.

Dağınık bir çevre benim için kırık pencere gibi bir etki yaratıyor; daha az üretken ve daha az yaratıcı hissettiriyor. Ofisim açık kitaplar, karalanmış notlar, yarısı boş kahve fincanları ve açılmamış kalemler ile doluysa, bunalmış hissediyorum. Alanımı temizlemek, zihnimi de temizlememe yardımcı oluyor.

Herkesin kendine özgü bir kırık penceresi vardır. Dağınık bırakılmış bir yatak genellikle kırık bir penceredir çünkü yatağını topla felsefesi en popüler mutluluk ilişkili projedir. Char-

les Duhigg muhteşem kitabı *Alışkanlıkların Gücü*'nde yatağını topla felsefesini kendini daha iyi hissetme ve daha üretken olma stratejisi ile bağdaştırmıştır. Diğer kırık pencereler arasında dağınık araç, biriken çöp ya da kirli çamaşırlar, pasaport ya da telefon şarjı gibi önemli eşyaları bulamama, eski gazete/dergi/katalog yığını ya da bütün gün pijamayla dolaşmak, tıraş olmamak, duş almamak gösterilebilir.

Jamie'ye göre kırık pencere, akşamdan kalan kirli bulaşıklardır ki bana da sık sık hatırlatır; benim içinse bulaşıkların lavaboda olması demek her şey kontrol altında demek. Benim kırık pencerem ne? Benimki televizyon önünde uyuyakalmak.

Alışkanlık şekillendirme araştırmalarına başladığım zaman, kız kardeşim Elizabeth bazı teorileri uygulamada görmem için, deyim yerindeyse deneğim olmayı kabul etti. İlk iş olarak alışkanlıklarını kurcalamaya başladım ve uyku alışkanlığını değiştirmesi hususunda aklını çelmeye çalıştım fakat bu üzerinde çalışmak istediği bir konu değildi.

"Bazen günün sonunda televizyon izlerken şekerleme yapıyorum ki bunlar da en iyi ve en derin uyuduğum zamanlar oluyor." dedi.

"Şekerleme yapmıyorsun." diye itiraz ettim. "Televizyonun önünde baygın gibi uyuyakalıyorsun! Bu resmen bir kırık pencere. Çok üzücü."

"Benim için gece yarısından önce yatağa girmek çok moral bozucu. Günün en iyi vakitlerinden birini kaybettiğimi hissediyorum."

Fark ettim ki Elizabeth, günün sonundaki o vakti kullanmadığı zaman, uykusuz kalacak olmasına rağmen kendini aldatılmış hisseden insanlardan biri. Böylelikle bu konudan vazgeçtim.

Kendi kırık pencerelerimden birini onarmaya karar verdim. İşe giyip çıkarttığım kıyafetleri günlerce etrafta bırakma alışkanlığımla başladım. Özellikle acele ettiğim zamanlarda

kendime birkaç kıyafeti yerleştirmenin pek bir fark yaratmayacağını hatırlatıyorum. Düzen hususunda değişimler yapmak kendimi daha sakin ve kontrollü hissetmeme yardımcı oldu çünkü ortamın dağınık hâle gelmesine izin vermek kötü hissettiriyordu. Alışkanlığı uygulamaya başladığım zaman şunu fark ettim: kıyafetleri geceleri kaldırmak yapılan işin küçük bir iş olarak kalmasına yardımcı oluyordu. Yetişkinliğin sırlarından biri de devam etmenin yakalamaya çalışmaktan daha kolay olduğudur.

Daha sonra telefonumdaki mesajların vızıltısına bir çare bulmaya karar verdim. Mesaj geldiğini bildiren bip sesinden hiç hoşlanmıyorum. Telefonum her daim mutlaka bir ses çıkarıyor çünkü mesajlara bakmaktan da hoşlanmıyorum. Bunun için yeni bir alışkanlık geliştirmeye karar verdim. Ne zaman bip sesini duysam, mesajı okumak zorundaydım.

Çok geçmeden yenilgiyi kabul ettim. Kendimi bunu yapmaya itemiyordum. Böylece yeni bir alışkanlığa geçtim: İşten gelir gelmez Jamie'ye bir kâğıt ve kalem ile birlikte telefonu uzatıyordum ki mesajları okusun. O ise bu yeni durumu hiç kafasına takmamıştı.

Ofis alışkanlıklarımı da gözden geçirdim. Her sabah masama oturup, bir elimde kahve bir elimde diyet soda ile mailerim ve sosyal medya aracılığıyla dünyaya bağlanıyorum. İnternette gezinmeye başladığımda, bir kokpitte sistem kontrolü yapan uçak pilotu veya neştere uzanmış bir cerrah gibi rahatlatıcı bir şekilde egemenlik kurmuş gibi hissediyorum.

İş gününün sonunda, aynı başlangıçta olduğu gibi tatmin olmuş hissetmek istiyordum. Alışkanlık edinmedeki amacım dağınık bir çalışma masasından kurtulmaktı ama artık son on dakikada kâğıtları düzenliyor, bazı mail işlerini hallediyor, formları dolduruyor, kalemlerimi kalemlige koyuyor, ertesi günün ajandasını kontrol ediyor ve daha sonra kullanacağım araç gereçleri toparlıyordum.

Daha sonra fark ettim ki bu alışkanlık ertesi gün işe gitmemi de kolaylaştırdı; işe başlamak için kâğıtlarla ve boş kahve fincanlarıyla uğraşmanın ne kadar cesaret kırıcı olduğunu fark etmemiştim.

Sözünü ettiğimiz dört altyapı değişikliği alışkanlarım üzerinde büyük değişiklikler yarattı fakat herkes için aynı ölçüde değişim sağlayacak mıydı? Teorimin deneyleri esnasında, arkadaşım Marshall'a dağınıklığını düzeltmek için alışkanlıklarını iyileştirmem hususunda bana izin verip vermeyeceğini sordum.

Marshall'ı çocuk edebiyatı okuma gruplarından birinden tanıyordum. İnanılmaz yaratıcı bir köşe yazarı. Bir gün şunu itiraf etti: "İşlerimi yapma konusunda herhangi bir sorun yaşamıyorum fakat ertelemek gibi bir huyum var."

"Ne gibi işleri ertelemek?" dedim.

"Kendi yazdığım bir senaryo, kitap yazma fikri ya da kardeşimle birlikte çalışmak gibi."

Görünen o ki, Marshall bir zorlayıcıydı.

Daha önce evine gittiğim için çok dağınık bir insan olmadığını biliyordum ve teorimi sınamak için can atıyordum. Böylelikle onun altyapısını oluşturan alışkanlıkları güçlendirecek ve belki de yazma alışkanlığı hususunda yardımcı olacaktım. Ona şöyle açıkladım: "Altyapıyı oluşturan alışkanlıklar hususundaki teorime göre, bu alışkanlıklara sahip olmak diğer iyi alışkanlıkları edinmeyi kolaylaştırıyor. Yani eğer hayatındaki düzeni arttırırsan, yazma alışkanlığın da gelişebilir. İnsanlar sürekli eşyalarını düzenli bir şekilde yerleştirdiklerinde, hayatlarının kontrolünü daha çok eline almış hissettiklerinden bahsediyor. Ayrıca Princeton'da yapılan bir çalışmaya göre, görsel dağınıklıklar odaklanma kabiliyetini ve bilgiyi algılamayı düşürüyor." (Konuşmalarımın arasına araştırmaları sıkıştırmayı

seviyorum. Araştırmalardan detaylar vermek insanlar için daha ikna edici oluyor.)

“Peki.” dedi tedbirli bir hevesle.

New York City’de Greenwich sitesinde tipik tek odalı bir dairesi vardı. Elimde bir paket atıştırma ve not defterimle daireye adım attığımda, alışkanlıkların kendini açığa vurmasını bekliyordum ki not alabileyim. Aşırı sabırsızlanıyordum fakat Marshall tedirgin görünüyordu.

Daha önce Los Angeles’ta yaşayan kız kardeşimle tanışmış olduğu için, Marshall’a ona da yardım ettiğimi hatırlattım: “Elizabeth’e de dağınık konusunda yardımcı olmuştum, hatırladın mı? İnsanlar genelde bu konuda rahatsız hissederler fakat kimse Elizabeth’ten dağınık olamaz inan bana. Şimdi çok daha iyi durumda.” dedim ve adil olmak adına ekledim: “Hiçbir şey beni şaşırtamaz. Tamam mı?”

“Tamam.”

Daha önce üzerinden geçtiğimiz gibi, bazı öne çıkan dağınıklık giderici alışkanlıklardan bahsettim ki Marshall herhangi birini çekici bulursa, oradan başlayabilelim. “Bir dakika kuralı: eğer bir iş bir dakikadan az zaman alıyorsa, onu hemen yap. Gazeteleri okur okumaz at. Tezgâhı depolamak için değil yapacağın işler için kullan.” Bazı ilham verici hikayeler anlattım: “Believer Dergisi’nin bütün sayılarına sahip bir adamla tanışmıştım ve tüm sayılara sahip olduğu için çok değerli olduklarına inanıyordu. Aslında anlamsız olan ve kullanışlı olmayan şeylerin koleksiyonunu yapma alışkanlığına kapılmak kolaydır fakat daha sonra bu eşyaları organize etmek ve saklamak zorunda kalırsın. Tıpkı alışveriş poşetleri gibi. Biriktiriyorum, hiçbirini atmak istemiyorum fakat gerçekte kimin elli tane alışveriş poşetine ihtiyacı olur ki?”

Bir köşede yığılı olan sarı gazeteleri işaret etti ve “Şu dolabın içerisindeki gazetelere baksana.”

İçeri baktım: “Neden tüm bunları saklıyorsun?”

“Köşe yazılarımın olduğu gazeteler onlar. Belki köşe yazılarını kesip, bir deftere yapıştırıp kitap hâline getirmesi için birini tutabilirim ya da tarattırabilirim. Tarattırırsam, internete de koyabilirim.”

“Bir internet siten var mı?”

“Hayır ama belki de olmalı.”

Marshall'ın önerisi duraklamama sebep oldu. Çıtayı yükseltiyor muydu acaba? İnsanlar yeni bir alışkanlığa başlamayı düşündüğünde, genelde çıtayı yükseltirler ki coşkudan ya da bilinçsizce kendini sabote etmeye çalışmaktan dolayı edinilecek yeni alışkanlığı engelleyici şekilde zorlayan iyileştirmeler önerirler. Örneğin, egzersiz yapmaya karar verdiğinde, günlük yirmi dakikalık ufak yürüyüşler hedeflemek yerine haftada dört gün bir saat yapılacak tempolu çalışma, ağırlık ve denge çalışmalarıyla dolu bir program oluştururlar. Çıta o kadar yükselir ki gerçekleştirmek neredeyse imkânsızdır.

Marshall da çıtayı yükseltiyor olabilirdi. Eski gazeteleri istiflemekten, köşe yazılarını kesip yapıştıracak, taratacak ve henüz ortada bile olmayan internet sitesine yükletmek için birini işe alma fikrine sıçramıştı. Diğer bir taraftan da gazetecilik onun yaşama biçimiydi.

En azından gazeteler şimdilik gözden uzak bir dolapta duruyordu.

Daha sonra içi eski kâğıt dolu koskocaman bir kutuyu düzenlemeye başladı ve şaşırtıcı derecede kısa bir zaman diliminde kutuyu boşaltmıştı.

“Harika! Çok hızlısın.” dedim. “Sadece kırk dakika önce başlamıştın.”

“Hayır.” dedi kafasını sallayarak. “Bu kutuyu temizlemek tam yedi yılımı aldı. İçinde 2006'dan kalan mailler vardı.” Bu duruma kafa yormak için ikimiz de bir süre bekledik.

Birkaç saat sonra, dağınıklık hususunda yardımcı olduğum

pek çok insanda gözlemlediğim üzere Marshall sersemlemiş görünüyordu. Diğer taraftan ben ne kadar çok temizlersek o kadar neşeli hissediyordum. Bu noktada dairesi çöp poşetleri ve atılacak yığınlarla doluydu. “Biliyorum bunaltıcı görünüyor.” diyerek durumu kabul ettim. “Yetişkinliğin Sırları listemdeki sırlardan biri de bu noktada her şeyin daha kötü göründüğü. Evet, burası toplamak için dağıttığımız kısım.”

“Sorun değil.” dedi.

İstemsizce gülmeye başladım.

“Ne oldu?” diye sordu.

“Bunu yaptığımız için ne kadar memnun da olsan, senin için büyük bir ıstırap olduğunu fark ettim. Bu noktada kovulduğum da oldu. Bu yüzden oyunda kaldığın için teşekkür ederim. Bazen merhametsiz olabildiğimi biliyorum.”

“Hayır, bu pisliği temizlemek iyi geliyor.”

Birkaç yıl önce Elizabeth ile aramızda geçen bir konuşmayı hatırladım. Taşınıyordu ve yardımcı olmak için Los Angeles’a gitmiştim. İki gün boyunca hiç ara vermeden paketleme ve temizleme yaptık. Oldukça alışıldık bir an yaşadık: tam mutfaktaki işler bitti derken, Elizabeth fırının altındaki dolabı açtı ve içinde uzun süredir unutulmuş pek çok eşya ile tıkiş tıkiş olduğunu gördük. Bu tarz meydan okumalara bayılıyorum. Dolayısıyla havalimanına gitmek için evden ayrılacağım son dakikaya kadar çalıştım. Elizabeth bir elinde makas diğesinde koli bandıyla koltuğa yığılmıştı. “Acaba taksi ile gidebilir misin?” diye sordu. “Sanırım araba kullanamayacak kadar yorgunum.”

“Elbette.” dedim. Ona bir baktım ve: “Kabul et, gittiğimi görmek seni memnun ediyor.” dedim.

Durumu reddedemedi bile. “Ama daha sonra geri döndüğüne de memnun olacağım.” dedi.

Marshall’ın da aynı şekilde hissettiğini biliyordum. Bu gibi dağınıklıklardan kurtulmanın onu memnun ettiğini görebili-

ıordum ve dairesi eskisinden daha iyi görünüyordu fakat bu gelişme dışında ondan daha fazlasını aldığımın şüpheliyordum. Marshall'a altyapının önemli alanlarından olan düzeltme üzerine çalışmayı önermiştim çünkü bunun yazma konusundaki sorunları üzerinde farklılık yaratacağına inanıyordum fakat dairesindeki dağınıklığın beni rahatsız ettiği kadar onu etmediğini fark ettim. Dolayısıyla onu çok rahatsız etmeyen bir durumu düzeltmek, üretkenliğinde çok etkili olmayacaktı. Altyapının dört temel alanında bile, kendi değerlerimizi yansıtacak kararlar almalıyız.

Alışkanlık araştırmamda derine indikçe, bireyin değerlerini ve mizacını anlamamanın önemine tekrar tekrar hayran kalıyordum. Bende işe yarayan adımların başkalarında da işe yaratacağını düşünmek oldukça kolay fakat alışkanlıklar aynı düzeyle etkilenmiyor. Bireysel farklılıklar başlangıçta inandığımdan daha önemliydi.

Her şey sırayla evet, ama önce kendimiz için neyin öncelikli olduğuna karar vermeliyiz.

EĞER PLANLANDIYSA, GERÇEKLEŞİR

Planlama

Yazma alışkanlığı hususunda tam zamanlı bir bağımlıyım. Eğer çok zekiyseniz, alışkanlıklara ihtiyaç duymayabilirsiniz fakat çoğu kişinin yetenekli olmasına rağmen (bu elbette önemli bir şeydir), söz konusu yeteneği fiziksel ve zihinsel alışkanlıklarla her daim desteklemesi gerekir, yoksa yetenek zamanla zayıflar ve uçar gider. Elbette alışkanlıkları da yeteneklerle uyumlu bir şekle sokmalıyız. Günde sadece iki saat kadar yazıyorum çünkü enerjim buna yetiyor ama aynı yerde aynı zamanda bu işi yaparken hiçbir şeyin o iki saati bölmesine izin vermiyorum.

-FLANNERY O'CONNOR, 22 Eylül 1957, Mektuplar

Planlama stratejisi, düzenli olarak bir aktiviteyi tekrarlamak için zaman belirleme, alışkanlık edinme stratejilerinin en alışıldık ve en güçlü olanlarından biridir. Benim de en sevdiklerim arasındadır. Planlama, bir aktiviteyi alışkanlığa çevirmeye en elverişli stratejidir. (İsyancılar hariç.) Bu yüzden de her sabah ve her akşam Jamie'yi öpmek gibi bazı komik alışkanlıkları bile planlıyorum.

Alışkanlıklar, tahmin edilebilir şekillerde tekrarlandıkları zaman hızlı ve güçlü bir biçimde büyür. Pek çoğumuz için bir

aktiviteyi programa dâhil etmek onu gerçekleştirme eğilimini arttırır. Lisede ve üniversitede kendime hiçbir zaman derse girmeli miyim ya da bu okumayı şimdi yapmam gerekiyor mu gibi sorular sormadım. Eğer o ders programda varsa, katıldım. Eğer ders içerik programı içerisinde bir okuma dâhilse, o okumayı yaptım.

Günlük planlama yapan bir arkadaşım her sabah 04:30'da kalkıyor, yirmi dakika meditasyon yapıyor, el fenerini alıp kırk dakika kadar yürüyor, iki oğluyla birlikte kahvaltı ediyor, duş alıyor, giyiniyor ve 07.30'da işe gitmek üzere trene binmiş oluyor. (Çok bariz ki bir çayırkuşu.) Başka biri için bu aktivitelerin herhangi birçok zorlayıcı olabilir fakat ona göre zaten yapılmasına karar verilmiş aktiviteler.

Planlama aynı zamanda günlük limitlerimizin üzerine gitmeyi mecbur kılıyor. Eğer dengeyi sağlayabilirsem her şeyi yapabilirim gibi bir iddia cezbedici olabilir fakat planlama bize seçenekler sunar. Bir aktivite için plan yapmak, o anı başka her şey için kullanılamaz kılar. Bu özellikle hayır diyemeyen insanlar için oldukça iyi. Her hafta çarşamba günü Eliza ile birlikte öğleden sonra maceraya çıkarız. (Genellikle müze gezileri yapsak da biz buna macera diyoruz.) Her ne kadar şu sıralar zorlu ergenlik dönemine girmiş olsa da her hafta keyifli vakit geçirdiğimize emin olmak istiyorum. Planlama tüm aktiviteleri otomatikleştiriyor, bu da alışkanlıkları inşa etmek anlamına geliyor.

Program yapmak çoğu kişiye çekici gelebilir fakat özellikle uygulayıcılar tahmin edilebilirlik ve yapılacaklar listesini tamamlamanın verdiği tatmin duygusu ile planlama yapmaktan keyif alırlar. Sorgulayıcılar ajandaya aktivite eklemeyi mantıklı bulurken, bazı zorlayıcılar içinse programda var olan bir aktiviteyi görmek sorumluluk duygusunu tetikler niteliktedir ancak isyancılar yapmak istedikleri aktiviteyi seçmek istediklerinden, bir aktiviteyi ajandalarına dâhil etmek yapma isteklerini öldürebilir.

Planklama stratejisini azim isteyen yeni bir alışkanlığa başlamak için kullanmaya karar verdim: Meditasyon. Meditasyon, analitik olmaktan ve eleştiriden uzak bir biçimde, tüm dikkatini bulunduğun ana (nefesine, bir görüntüye ya da hiçbir şeye) vererek odaklanma üzerine yapılan bir çalışma. Her ne kadar Budizm ile bağdaştırılsa da pek çok gelenekte farklı biçimlerde yer alıyor. Zihinsel ve fizikler yararlarının kanıtlanabilir sonuçları sayesinde, dünyevi bir farkındalık şekli hâline gelen meditasyon sürekli artan sayıda insan tarafından tercih edilmektedir. 2007’de yapılan bir çalışmaya göre on Amerikan vatandaşından biri 2006 yılında meditasyon yapmış.

Meditasyonun yararlarını yıllarca görmezden geldim çünkü eylemin kendisi bana hiçbir zaman çekici gelmemiştir. En önemli kişisel emirlerimden biri ‘Gretchen Ol’ olduğu için düşündüm ki meditasyon işini es geçmeliyim fakat bir ay içerisinde üç farklı kişi tarafından ne kadar çok yarar gördüklerini işittiğimde, içimde bir merak uyanmaya başladı. İlk ağızdan duyduğum beyanlar, literatürde okuduğum her şeyden daha etkili olmuştu.

Belki denemeliyim diye düşündüm. Her şeyden önce Gretchen olma kuralımın beni yeni şeyler denemekten alıkoymasına izin mi verecektim? Daniel Gilbert, deneyimlenecek şeyin bizi mutlu edip etmeyeceğini tahmin etmenin en iyi yolunun, o aktiviteyi yapmakta olan insanların nasıl hissettiklerini göz önünde bulundurmak olduğunu ileri sürer. Profesör Gilbert’a kısmen katılıyorum. Sıklıkla sözünü ettiğim Yetişkinliği Sırları listemde da yer aldığı üzere tahmin ettiğimizden daha fazla birbirimize benzeriz. Sonunda meditasyona başlama kararı almamda son nokta olan şu cümleyi duydum: “Meditasyon yapıp bırakan insanlar gördüm fakat bunun vakit kaybı olduğu düşünene hiç rastlamadım.”

Nasıl meditasyon yapabileceğimi öğrenmek için her zaman yaptığım şeyi yaptım ve kütüphaneye gittim. Thich Nhat Hanh’ın *Farkındalığın Mucizesi* ve Sharon Salzberg’in *Gerçek*

Mutluluk gibi kitaplar okudukça planımı oluşturmaya başladım. Salzberg'ün haftanın üç günü yapılacak yirmi dakikalık bir meditasyon önerisi bana çok uzun bir zaman gibi geldi, böylece günlük beş dakikalık sürelerde meditasyon alışkanlığı kazanmaya karar verdim.

Planlama henüz yeni bir alışkanlık iken dahi, “kahvaltıdan sonra” ya da “alarmım çaldığında” tarzı tetikleyiciler ile çalışmak, alışkanlıklara bağlanma konusunda yardımcı oldu çünkü böyle bir itekleyici güç olmaksızın yapılacak yeni bir işi unutmaması her zaman daha fazladır. Vaktin takibini kaybetmek kolay olduğu için hâlihazırda var olan bir alışkanlık ya da tetikleyici, spesifik bir başlangıç saatinden daha iyi çalışır. Örneğin, sabah 06.15'te meditasyon planlamak yerine uyanıp giyindikten sonra yapılacak iş olarak meditasyon planlamak daha yararlıdır.

Meditasyona başlayacağım ilk sabah uyandığımda, uyku monitörüm altı saat elli iki dakika uyuduğumu göstermesine rağmen kendimi normalden daha yorgun hissediyordum. Beynimin aldatıcı kısmı “Belki de meditasyona daha enerjik hissettiğim bir gün başlamalıyım. Bugün çok uykuluyum ve zorlanacağım.” diye düşünüyordu. İnanmaktan öte bunun olacağından emindim. Bir işe doğru zamanda başlama arzusu genellikle o işi geciktirmek için kullanılan bir bahanedir fakat şu gerçektir ki neredeyse her durumda başlamak için en doğru zaman şimdidir.

Giyindikten hemen sonra, her gün yoga pantolonu giydiğim için tamamen hazırdım, telefonumun alarmını beş dakikaya ayarladım (Cırcır böceği sesi iyi bir seçim gibi geldi.) ve koltuktan bir yastık çekip yere koydum.

Lotus pozisyonu içinde sağ elim sol elimin üstünde, avuç içlerim açık ve başparmaklarım bir üçgen oluşturacak şekilde -çok spesifik bir pozisyon fakat kitapta böyle yazıyordu- durdum. Vücudumun pozisyonunu kontrol ettim ve dizlerimin

kalçalarımın daha aşağıda olması gerektiğini fark edip başka bir yastığı aldım.

Birkaç dakikalık kıvrınma sonrasında dengemi buldum. Dümdüz oturdum, omuzlarımı indirdim, çenemi gevşettim. aklımdan her şeyi attım ve nefes alıp verişime odaklanmaya başladım. Derinden ve yavaş...

On saniye sonra zihnim yolunu şaşırdı. Meditasyonun eleştiriden uzak tutumunu hatırladım ve sadece nefesime odaklanmaya çalıştım. Bu odaklanma çalışması bana, Woody Allen'ın *Karılar ve Kocalar* isimli filminde Sally karakterinin yatakta uzanırken yanındaki adam tarafından öpülmesi ile başlayan, kızın tam o an adamın bir kirpi olduğuna karar verip aklında arkadaşlarını kirpi ve tilki olarak sınıflandırmaya çalışmasına odaklanan sahneyi hatırlattı. Bu sahnede Archilochus'un "Tilki pek çok şeyi bilebilir fakat kirpi önemli olan tek şeyin ne olduğunun farkındadır." cümlesini hatırlattı. Buradan Isaiah Berlin'in "*Kirpi ve Tilki*" isimli makalesine ve oradan da Tolstoy hakkında hissettiğim karışık duyguları düşünmeye başladım. Sonra tekrar nefesime odaklanmaya geri döndüm. Birkaç saniye boyunca nefesime odaklandım fakat hemen sonra Woody Allen filminin sahnesi tarafından nasıl dikkatimin dağıldığını düşünmeye başladım.

Düşüncelerimi gözlemledim. Düşüncelerim hususunda düşündüklerimi gözlemledim. Sonra düşüncelerimi düşündüğüm hususundaki düşüncelerimi de gözlemledim. Tüm bu üst biliş baş döndürücüydü.

Nefes al.

Ne kadar zaman geçtiğini merak ediyordum.

Nefes al.

Bunu yirmi dakika boyunca yapmak istemediğime eminim ya da on dakika...

Nefes al.

Bu dikkat dağıtıcı etkenleri cleştirisel olmayan bir hüsrarla gözlemlemeye çalıştım. Şimdi sadece aklımda süzülüyorlardı. Sonunda! Cırcır böcek sesli alarmım çaldı.

Takip eden birkaç meditasyon gününde yeni şeyler fark etmeye başladım. Öncelikle ne zaman nefesime odaklanmaya başlasam nefesim daralıyor ve yapmacık bir hâl alıyordu. Oysa o zamana kadar nefes konusunda uzmanlaşacağımı düşünüyordum.

Ayrıca yastıkların üzerinde sallanıp duruyordum. Yazar Thoreau uyarıyordu: “Yeni kıyafet gereksiniminden kaçın.” Bende meditasyon yapmanın yeni eşyalar gerektirdiği düşüncesinden kaçmak gerektiğinin farkında olmak istiyordum fakat diğer taraftan da her gün meditasyon yapacaksam rahat bir yastığın, benim gibi bir alışveriş savar için bile değerli bir yatırım olacağını düşünüyordum. İnternette bakınmaya başlar başlamaz meditasyon alet edevatının çeşitliliği konusunda şaşkına döndüm. “Zabuton zafu” yastık seti diye bir şeyi hiç duymamıştım fakat fotoğrafları gördüğümde kesinlikle tam ihtiyacım olan şey gibi görünüyordu. Hemen satın al butonuna bastım.

Planlama stratejisini uygulamak için bir alışkanlığın ne zaman ve nasıl uygulanması gerektiğine karar vermek zorundayız. Genellikle alışkanlık edinme gelişimi hususundaki tavsiyeler, zaten aynı zamanda ve aynı şekilde gerçekleşen sabit alışkanlıklar üzerinedir fakat farkındalık içermez. Her gün fark etmeden uyandıktan sonra dişlerimi fırçalıyorum, arabaya binince emniyet kemerimi takıyorum, giyindikten sonra meditasyon yapıyorum.

Yine de sabit alışkanlıklarımın yanında değişkenlik gösterenler de olduğunu fark ettim. Değişkenlik gösteren alışkanlıklar da sabit alışkanlıklara göre daha fazla karar alma ve düzenleme gerektiriyor. Günlük olarak yazı yazma alışkan-

liğim var fakat aynı zamanda her pazartesi de spor salonuna gitme alışkanlığım var; bu yüzden de pazartesi günleri nerede ve nasıl günlük yazma alışkanlığımı gerçekleştireceğime karar vermek durumundayım. İyi alışkanlıklarımı olabildiğince sabitlemeye çalışıyorum çünkü bir alışkanlığı ne kadar sık yaparsam, o kadar otomatikleşiyor ve böylece karar alma gereksinimi azalıyor. Yine de hayatın karmaşıklığını göz önünde bulundurursak, her alışkanlığın tamamen otomatikleşmesini bekleyemeyiz.

Sadece belirli tekrarlamalarla planlama yaparak alışkanlık oluşturabileceğim fikrinden vazgeçmeye başlamıştım. Pek çok insanın inandığı yirmi bir günde alışkanlık edinebilme fikrine rağmen, Londra Üniversitesi'nde yapılan araştırmalara göre kişinin gündelik bir alışkanlığı (su içmek ya da dik oturmak gibi) tamamen sahiplenebilmesi için ortalama altmışaltı gün boyunca o alışkanlığı uygulaması gerektiğini ortaya çıkarttı. Ortalama bir sayı pek kullanışlı değil çünkü kendi deneyimlerimizde de gözlemleyebileceğimiz gibi bazı insanlar diğerlerine göre daha kolay alışkanlık edinebilirken (alışkanlık sahipleniçi uygulayıcılar ve direnen isyancıların farkı gibi), bazıları da daha kolay şekillendirebiliyor. Kötü alışkanlıkların oluşumu daha kolay olurken hayatı kolaylaştırmalarına rağmen iyi alışkanlıklar yaratmak çok daha zor oluyor.

Evet, alışkanlıkları yirmi bir günde şekillendiremeyebiliriz fakat pek çok durumda planlama stratejisinin günlük alışkanlıklar için yarattığı faydalardan yararlanabiliriz. Günlük düzende uyguladığımız alışkanlıkların belirgin bir güzelliği vardır ve komiktir ki iki uç dahinin günlük tekrarların gücü hususuna değinmiştir. Söz konusu iki dahiden biri olan Andy Warhol, "Ya bir kere ya da her gün. Bir işi bir kere ya da her gün yaparsanız bu heyecan vericidir fakat iki kere ya da neredeyse her gün yapıyorsanız, artık o kadar da iyi değildir." demiştir. Gertrude Stein ise aynı düzlemde şu cümleyi kurmuştur: "Kişinin her gün yaptığı herhangi bir iş önemli ve etkileyicidir."

Yetişkinlerin Sırları'ndan en yardımcı olan şudur: "Her gün yaptığım iş, arada bir yaptığımdan çok daha değerlidir." Belki de bir işi her gün yapmanın arada bir yapmaktan daha kolay olduğunu düşündüğüm içindir. Bir iş ne kadar düzenliyse ve ne denli sık yapılıyorsa, o kadar aktif ve üretken olabiliyorum ve o işten keyif alıyorum. İşte bu yüzden hafta sonları, bayramlar ve tatiller de dâhil her gün yazıyorum. Aynı şekilde haftanın altı günü blog yazmak, dört günü yazmaktan daha kolay geliyor çünkü dört gün yazdığımda hangi günün yazı günü olduğuna karar vermek için çok fazla vakit harcıyorum. Hafta pazar günü mü başlıyor pazartesi mi? Bir arayı hakkettim mi? Dün verimli bir gün mü geçirdim? Haftanın altı günü blog yazdığımda karar vermem gerekmiyor.

Meditasyonla birlikte her gün takip edilmesi gereken iki yeni alışkanlık daha belirledim. Öncelikle kız kardeşim ile daha sık malleşmek istiyordum. Elizabeth ile yeteri kadar vakit geçiremiyordum ve telefonla konuşmak her zaman daha zor oluyordu. En azından birkaç kelime de olsa her gün mail atmak için planlama yapabiliyordum.

Tamam, bir alışkanlığı her gün yapmak oldukça yararlı. Peki, günün hangi saati yapılacağı önemli mi?

Pek çok insan için ne zaman mümkün olsa önemli olan alışkanlığı sabah saatlerine planlamak önemlidir. Sabahlar tahmin edilebilir bir biçimde gelişime açıktır ki ben de bu yüzden meditasyonları sabaha planladım fakat gün ilerledikçe problemler ortaya çıkar (gerçek ya da uyduruk) Yine aynı şekilde sabahlar kontrol mekanizmamızın en güçlü olduğu zamandır; bir şirketin çalışanlarının daha sağlıklı ürünler tüketmesini desteklemek için o günün öğle yemeği kararlarını sabah 09.30'da almalarını istediğini ve değişikliğe izin vermediğini duymuştum ve yine tam tersi gün ilerledikçe kontrol mekanizmamız solma eğilimindedir. Bu da cinsel saldırıların, aşırı kumar oynama tutumunun, çok fazla alkol tüketiminin ve fevri

suçların neden genellikle geceleri ortaya çıktığının bir açıklaması olabilir.

Yeni bir alışkanlığı planlamak için sabah saatlerinde vakit açmak adına pek çok insan daha erken kalkmayı dener fakat bu zorlayıcı bir seçenek olabilir. Peki başvurulabilecek bir hile var mı? Sabaha zorlanmadan bir saat ekleyebilmek için sonbahar sonunu günışığını değerlendirmek için kullanın. Saatler geriye çekildiğinde bir saat fazladan uyumak pek çok insanın hoşuna gider (İnsanlar daha iyi dinlendiklerinden, saatlerin geri alınmasından hemen sonraki pazartesi günlerinde araba kazaları daha az görülür.) fakat aslında bu zaman değişikliği günlük alışkanlıklara şekil vermek için kolay bir yol sunar. Böylelikle bir saat önce kalkmaya başlayabilir ve bu bir saat diliminde pek çok iş yapabiliriz.

Tabii ki sabahın erken saatlerini programlamak baykuşlar için işe yaramayacaktır. hâlihazırda zaten iş hayatı ve çocuk sahibi olmak onları çok erken uyanmak zorunda bırakır. Baykuşların alışkanlıkları günün ilerleyen saatlerine planlaması daha yararlıdır. Hatta bazen çayırkuşları bile günün erken saatlerinin getirdiği olasılıkları göz ardı ederler. Bir arkadaşıma şu maili göndermiştim:

Kimden: Gretchen

Daha önce söylediğin bir şeyi düşünüp duruyorum. Gerçekten sabah insanı olduğunu, çocukken gönüllü olarak adakları toplamaya yardımcı olmak için rahip yardımcılığı yaptığını çünkü erken kalkmayı sevdiğini söylemiştin.

Şimdilerde 08.30'da uyanıyorsun.

Alışkanlıkları nazikçe baltalayan biri olarak, spor salonuna gitmek, kitap okumak, kitap yazmak, köpeklerle parkta dolaşma için daha erken kalkmanı, sabah saatinden faydalanmayı denemeni öneriyorum. Bir sabah insanı olarak bence bu düzene bayılacaksın.

Tabii ki bu yaptığının istemediğin türde bir müdahale olduğunu da biliyorum.

Şöyle cevapladı:

Kimden: Michael

Dokuz ya da daha fazla gündür erken kalkma alışkanlığını uygulamaya çalışıyorum. Keyif verebilecek bir şey yapmayı seçmek gerçekten etkili oldu. Şimdi sabahları keyif için kitap okuyorum. Ayrıca bazen sabah erken saatlerde yürüyor, kahvaltı yapıyor ve ışık terapisi cihazımı kullanıyorum. Daha önce tüm erken kalkma çabalarımın sadece işe gitmek ile ilişkili olduğunu hiç fark etmemiştim.

Her şey uyanma motivasyonu ile ilgiliymiş. Daha önce-leri erken kalıyor fakat yatağa geri dönüyordum çünkü işe gitmek istemiyordum. Şimdi bazen öylece uyanıveriyorum.

İş gezisinde olduğum bir sabah, sakin bir otel odasında 04.30'da uyanana kadar (farklı zaman dilimi yüzünden) meditasyon alışkanlığıma oldukça sadıktım fakat o sabah nasılsa seyahat ettiğim için yapmasam da olur diye düşündüm.

Sonra bu düşüncenin ne kadar komik olduğunu fark ettim. Yalnızdım ve sadece beş dakikaya ihtiyacım vardı fakat seyahat ediyorum bahanesine sarılmaya çalışıyordum. Kendi kendime, "Bahane yok! Her zaman kalkar kalkmaz meditasyon yapıyorum zaten. Çalışmalarına bağlı kalacağım." dedim. (Çalışma kelimesi zihinde daha yüce bir durum gibi algılanıyor. Meditasyon çalışmaları, yazı çalışmaları, bahçe çalışmaları gibi.)

Gerçek bir alışkanlığı kolaylaştırmanın yolu kararlılık, tekrar ve karar mekanizmasını bir kenara bırakmaktan geçiyordu. Aslında alışkanlığa alışkın olmanın, alışkanlığın kendisinden bile önemli olduğunu biliyordum. Herhangi bir sabah uyandı-ğında meditasyon yapmaya çalışmak, meditasyonun kendisinden daha değerliydi.

Aynı zamanda da bazı alışkanlıkların çoğunlukla neredeyse iyi olduklarını fark ettim. Günlük olarak fotoğraf çekme alışkanlığımdan keyif alıyordum, kız kardeşimle daha sıkı irtibat-

ta olmak da çok güzeldi fakat belli bir zaman sonra bu alışkanlıkları her gün yapmak için kendimi bu kadar çok zorlamaya ihtiyacım olmadığına karar verdim. Sık sık yapıyor olmak söz konusu alışkanlıkları güçlü tutmak ve alışkanlığı geliştirmek amacı için yeterli olacaktı.

Planlama yapmak çok istekli olmadığım şeyler için beni teşvik ederken, aynı zamanda yapmak istediğim şeyleri yapmamda da yardımcı oluyor. Zannedilenin aksine, keyif aldığım işleri yapmak, pek hoşlanmadığım işleri yapmaktan daha zor geliyor ve bu şekilde hisseden bir tek ben değilim. Bir okuyucum bloğuma şu yorumu bırakmıştı: “Benim olayım piyanoda şarkı yazmak fakat çoğu zaman o işi yapmadan önce tonlarca farklı işle uğraşıyorum.” Bir arkadaşımın da şu cümleyi kurduğunu hatırlıyorum: “Cinsel hayatı planlamak çok saçma gelebilir fakat ben ve eşim için gerçekten işe yarıyor.” Bazılarımız için zevk almak da disiplin gerektirir.

Bir gün kızım Eleanor okul programını gösterdi. Hayal gücü kuvvetli ve disiplin sahibi bir çocuktur; masası gazete, gözlük kılıfları ve her çeşit ofis malzemeleri ile doludur. Program takip etmeye bayılır. İkinci sınıfta oluşturduğu programda benim de kendi planıma eklemek istediğim birçok şey vardı: atıştırma saati, beden eğitimi, HOB (Hemen Okumaya Başla) ve benim favorim olan serbest zaman. Benim gibi sürekli yapacak bir şeyi olan insanlar için boş zamanı planlamak da mecburi bir durum. Boş zaman sadece yapacak bir işin olmadığında elde edilecek bir vakit olmamalı.

Kendimize ne kadar çok şey verebilirsek, o kadar çok geri dönüş alabiliriz. Bu noktada eğlenmek de oldukça mühimdir. Erteleme uzmanı Neil Fiore’a göre eğlence vakitlerini planlayan insanlar, tüm işlerini bitirene kadar kendilerine suçluluk duygusu olmadan eğlenme vakti ayıramayanlara göre istenmeyen işleri başarma hususunda daha iyiler. Planlama kendi-

ne vakit ayırma problemini çözer. Örneğin, Julia Cameron'ın yaratıcılığı işlediği büyük etki yaratan *Sanatçının Yolu* kitabında, ajandaya sanatçının seçimi isimli bir plan yerleştirilmesini önermiştir. Söz konusu plan yaratıcı bilinci geliştirmek için bir sanat galerisini gezmek, mağaza dolaşmak, yeni çevreler keşfetmek ya da yürüyüşe çıkmak gibi etkinliklerdir.

Kızımın serbest zaman planlamasından ilham alarak kendime boş vakit ayırabilmek için planlama yapmaya karar verdim ve her güne bir durma noktası ekledim. Şimdi durma noktasında maillerimi kontrol etmiyor, sosyal medyada herhangi bir şey okumuyor ve yazmıyorum ya da diğer yazı işleri ile ilgilenmiyorum. Bilgisayardan ve telefondan uzaklaşıp, durma zamanı olduğunu ve tembellik yapmam gerektiğini hatırlamak iyi geliyor. Her gün birbirinden farklı ve standart bir durma zamanı yok. Bu sabit olmayan ve günden güne değişebilen bir alışkanlık. Her gün olacağı planlı, sadece ne zaman olacağına gün içinde karar veriyorum.

Meditasyon gibi bazı alışkanlıkları günlük yapmak istiyordum fakat bazı alışkanlıkları haftada bir yapmak yeterliydi. Sırf eğlenmek için aileme, hafta sonu öğle saatlerine sıcak çikolata eşliğinde gerçekleştirilebilecek bir oyun vakti oluşturmayı teklif ettim. Uyguladığımız birkaç hafta sonrasında kendimle ilgili önemli bir şeyi hatırladım: oyunlardan hoşlanmıyordum.

“Oyun vakitlerini, kitap okuma saatleri ile değiştirsek herkes ne düşünür?” diye sordum.

“Sıcak çikolata içebilecek miyiz?” diye sordu Eleanor. Sıcak çikolataya bayılır.

“Elbette!”

“Tamam” dedi ve onunla birlikte herkes kabul etti.

Herkes için eğlenceli olan bir şeyin benim için de eğlenceli olmak zorunda olmadığını ve gerçekten eğleneceğim bir alışkanlığa bağlı kalmanın çok daha kolay olacağını hatırladım.

Her şeyin yanında haftalık planlama alışkanlığını ufak ve sevimsiz olup sürekli yapmayı ertelediğim işlerle baş etmek için de kullanmak istiyordum. Acil yapılması gereken işler degillerdi (bir türlü bitmemeleri bu yüzdendi) fakat zihnimde dönüp duruyorlar ve enerjimi emiyorlardı. Böylece haftanın bir günü bir saatimi bu işlere ayırmaya karar verdim. Kısa zaman içerisinde yapabileceklerimizi ne kadar abartıyorsak (bir haftada, bir ögle sonrasında), uzun dönemlerde yapabileceğimiz işleri de o denli küçümsüyoruz. Bir arkadaşım oldukça kaliteli olarak değerlendirilen romanını, haftada dört saat yazma alışkanlığına bağlı kalarak birkaç yıl içerisinde yazdı. (Her cumartesi günü eşi ile birbirlerine yarım gün boş vakit verirler.) Yazar Anthony Trollope'un gözlemlediği üzere: "Günlük olarak tamamlanan basit görevler, gerçekten günlük takip edilirse işlerini düzensiz yapan Herkül'ü bile alt edebilir."

Yeni sözcükler ve etiketler icat etmeyi severim ve yeni alışkanlığımı yapılacaklar listesi olarak adlandırmayı düşündüm. Sonra hatırladım ki sezgisel akıcılık sebebiyle bir fikri söylemek ya da düşünmek ne kadar kolay olursa, fikir de o kadar değerli hâle gelir. Kulağa hoş gelen bir fikir, tamamen aynı da olsa kulağa hoş gelmeyenden daha ikna edicidir. Bu yüzden ki "Acele işe şeytan karışır." cümlesi "Acele iş hataya sebep olur." cümlesinden daha etkilidir. Sonuçta yeni alışkanlığıma yetki saati adını vermeye karar verdim.

İlk iş olarak tamamlamak istediğim görevlerin listesini çıkarttım. Eğlenceli sayılabilirdi. Listeme yeni işler eklemek garip bir şekilde tatmin ediciydi. Konferansta yapacağım konuşmayı planlama ya da uçak bileti alma gibi hiçbir göreve bitirme tarihi yazmadım. (Bazı sebeplerden ötürü uçak bileti almaktan nefret ediyorum.) Faturaları ödeme ya da maillere cevap verme gibi tekrarlanan görevler için yetki saatini kullanmamaya dikkat ettim. Bu vakit sadece ertelediğim tek seferlik işleri yapmak içindi çünkü herhangi bir zamanda yapılabilecek işler genellikle hiç yapılmaz. Listedekiler şunlardı:

Kırık ofis sandalyemi değiştirmek

Tatillerimiz için fotoğraf albümü oluşturmak

Mağazalardaki puanları kullanmak

Ev İşleri Derneğine kitap bağışlamak

Pilleri ve aletleri bir araya getirip geri dönüşüme atmak

Yetki saati için öncelikle uzun süredir kullanılmadan kalan kâğıt öğütücümle uğraşmam gerekiyordu. Hiçbir zaman kâğıt öğütücüm olmamıştı ve seneler sonra edindiğimde ise neredeyse alır almaz bozulmuştu. Sonra yenisini aldım fakat öylece bir köşede duruyordu. Kullanım kılavuzunu okumamış, fişi nasıl prize takacağımı bile ilgilenmemiştim. Bu sırada da koskocaman bir mail yığını biriktirmiştim. Kullanılmayan kâğıt öğütücüden de gereksiz mail yığınının da bunların kafamda dönüp durmasından da rahatsız oluyordum.

İlk cumartesi öğleden sonrası için biraz zalimce yetki saatimi harcamaya karar verdim. Öğütücünün yanına oturdum, nasıl çalıştıracağımı keşfettim ve bingo! İşe yarıyordu. Fena gitmiyordum.

“Hey Eliza, bir şeyler öğütmek ister misin?” diye bağırdım omzumun üzerinden.

“Evet!” dedi koşarak gelirken. “Buna bayılıyorum.”

Planlama bir alışkanlığa harcanacak zamanı daraltmaya da yardımcı olabilir. Ağzına kadar dolu ajandası olan bir arkadaşımın çalışma haftasını yönetebilmek için bu yöntemi kullandığını iyi biliyorum. Bu düzenlemeyi şöyle açıklıyor: “Asistanıma çağrılar, toplantıları ve öğle yemeğini salı, çarşamba ve perşembe günleri ile sınırlamayı denemesini söylüyorum. Pazartesi gününü haftaya başlayabilmek, cuma gününü de işleri yoluna koyabilmek için harcıyorum.” Üniversiteden başka bir arkadaşımın hoşlandığı kişileri düşünmek için kendine gece-

leri sadece on beş dakikalık vakitler ayırıyordu. Haftanın iki gününde abur cubur yemek için kendine izin veren, böylece kalan beş gün abur cuburdan uzak durmayı hedefleyen bir tanıdığım da vardı.

Johnny Cash'in yapılacaklar listesini bir gazetede gördüğümde, onun da planlama stratejisini takip ettiğini hemen anlamıştım. Bir köşede "Günün Yapılacakları" başlığı altında şu kelimeler yazıyordu:

Sigara İçme
June'u Öp
Başka Kimseyi Öpme
Tuvalete Git
Yemek Ye
Çok Yemek Yeme
Endişe Et
Anneni Görmeye Git
Piyano çalış

Johnny Cash endişe etmek için bile plan yapıyordu. Böyle bir şey için plan yapmak ne kadar tuhaf görünse de aslında planlamaya stratejisinin endişeyi kısıtlamaya yardımcı olduğunu gösterir. Sürekli olarak endişelenmek yerine, kişi endişe etmeyi planlanan vakte saklar ve o vakit içerisinde kafasında bitirir. Evde Daha Mutlu kitabı için bir dergide yazmaya başlamadan önce çok endişeliydim. Ayın son gününe kadar endişelenmeme kararı aldım ve endişe etmeyi rafa kaldırdım.

Planlama stratejisi erteleme sorununa karşı güçlü bir silahtır. Yarın yaparım mantığı yüzünden genellikle üretken ve dürüst olacağımız hususunda kendimizden emin oluruz ama yarın... (Ertelemek sözcüğü Latince cras kelimesinden türe-

miştir ve yarın anlamına gelir.) Bir çalışmada haftalık tükerelecek yiyeceklerin alışveriş listesini yapan denekler genellikle sağlıklı atıştırmalıklar tercih ederken, liste olmadan alışveriş yapmaları istendiğinde ise sağlıksız atıştırmalıklar tercih ettikleri gözlemlenmiştir. Aziz Augustine'in bilindik duası: "Bana namus ve sürekliliği bahşet fakat şimdi değil." gibi, şimdi değil yarın.

Tam bu fikirlere kafa yorduğum süre zarfında Elizabeth ile birlikte ailelerimizi de yanımıza alarak Kansas City'deki anne babamızı görmeye gittik. Planlama stratejisinin erteleyicilere nasıl yardımcı olabileceğini düşünürken, deneylerim için başka bir potansiyel konu olduğunu fark ettim. Araştırmama başladığımda Elizabeth'i alışkanlık deneklerimden biri olmaya ikna etmiştim ve şimdi eşi Adam ile de çalışmak istiyordum. Tıpkı kardeşim gibi mükemmel bir televizyon yazarıydı ve pek çok yazar gibi erteleme problemi ile savaşırdı. Erteleyiciler kendilerini çalışmaya teşvik edemezler; işe bakın ki sıklıkla bunun sebebi kendilerine çalışmaktan alıkoyacakları endişesidir fakat sahip oldukları boş vakitten de keyif alamazlar çünkü o süre zarfında çalışıyor olmaları gerektiğini bilirler. İlerleme ve vaatler endişeyi azaltacağı için sıradan bir çalışma planı erteleyiciler için işe yarayabilir.

"Adam senin için birkaç alışkanlık önersem acaba hoşuna gider miydi? Tıpkı Elizabeth ile yaptığımız gibi ister takip et ister etme sana kalmış." dedim.

"Elbette." dedi eğlenceli bir ses tonuyla. Yumuşak başlılığını avantaj olarak kullanıyor olmaktan endişe ettim. Elizabeth bir yerlere varmak istediğim hissine kapılabilirdi fakat Adam öyle değildi. Los Angeles'ta sokaklarda büyümüş ve California'nın rahat bakış açısına sahip, bayat espri anlayışı olan bir insandı. Elizabeth ile nişanlandıktan hemen sonra Kansas City'e geldikleri zaman aile dostlarımız ile çıktığımız akşam yemeğini hatırlıyorum. Jamie anneme "Adam ve ben ne giymeliyiz?" diye sormuştu.

“Her zamanki şeyler yeterli olacaktır. Bej kumaş bir pantolon ve kundura iyidir.”

“Ben California’dan geliyorum.” dedi Adam. “Bej kumaş pantolon ve kundura benim için takım elbise giymek gibi.”

Öte yandan benim biraz fazla gergin olma gibi bir eğilimim var. Adam’ı delirtmemek için kendi kendime söz vermişim ve alışkanlıklar üzerine isteklerimi uzun uzun sıralamayarak kendimi gayet iyi tuttuğumu düşünüyordum fakat yine de planlama stratejisi üzerine bir motivasyon konuşması yapmaktan kendimi alamamıştım.

“Planlama baskıyı azaltır.” dedim. “Eğer her gün yazarsan, bir gün üzerine çok önem yüklememiş olursun. Çalışman gerektiğinde çalışır, gerekmediğinde çalışmazsın. Planlama olmadan bütün günü çalışma hakkında endişe ederek geçirmek kolaydır. Bu yüzden ne çalışabilir ne de rahat edebilirsin.”

“Evet bu hissiyatı biliyorum.” dedi.

Her gün öğlen 11.00’dan 13.00’a kadar yazmasını önerdim. Bu zaman dilimi içerisinde ya yazı yazacak ya da başka hiçbir iş yapmayacaktı. Mail yok, arama yok, araştırma yok, masayı düzenlemek yok, Jack ile takılmak yok (benim tapılası üç yaşındaki tren takıntılı yeğenim). Ya yazı yazacak ya da boş boş pencereden dışarı bakacaktı.

“Unutma, sürekli çalışmak ertelemeenin en güçlü yollarından biridir. Yazmak için ayırdığın vakti sadece yazmak için kullanabilirsin. Başka hiçbir şey yok. Yazmakla ilişkili başka işler de yok.” diye ekledim.

Bu alışkanlığı yanlışıyla edinmişim. Evdeki ofisimde, blogumdaki yorumlara cevap vermek, Twitter ya da LinkedIn’de paylaşım yapmak, Facebook’u kontrol etmek ya da maillere cevap vermek gibi işlerle ilgilenirim fakat gerçekten yazmak istediğimde (düşünmeye en çok ihtiyacım olduğu zaman) internete bağlanamayacağım bir kütüphaneye ya da kafeye giderim. Bu alışkanlık beni internette dolaşmaktan, maillerimi

kontrol etmekten ya da ev işleri ile ilgilenmekten çekip çıkarırken, sadece yazma işine odaklanmaya zorlar. “Kütüphanede iki saat kalacağım.” diye karar verir ve oradan kımıldamam. Zamanı geçirmek adına yazıma odaklanırım.

Profesör bir arkadaşım şunu söylemişti: “Beni işe alan fakülte öğretim kurulundan biri, eğer teklifi kabul edersem daha verimli bir akademisyen olmanın sırrını vereceğini söyledi. Yazı çalışmaları ya da araştırmalar için bir gün belirleyerek, öğleden sonra 16.00’a kadar herhangi bir telefona bakmıyor ya da maili kontrol etmiyor ve yapacağı işi de bir ya da iki saat içerisinde bitiriyormuş. Ayrıca çalışmaya başladığında rahatsız edilmek istemediğini de herkes öğrenmiş. Böylelikle alışkanlık kendi kendini güçlendirir hâle gelmiş.”

Biraz zaman geçtikten sonra Adam’a planlama işinin nasıl gittiğini sormak için mail attım. Cevapladı:

Kimden: Adam

Planlama benim için doğru cevap. Bu hafta çok fazla toplantım vardı fakat günün olağan akışını kaçırsam da ilerleyen saatlerde işleri toparlayabildim. Günümü işe başlamaya çalışarak harcıyordum ve hiçbir zaman bitiremiyordum. Şimdi sanki randevum varmış gibi. Kendimi o işi yapmaya doğru çekiliyor hissediyorum. Henüz bu bir çeşit alışkanlık mı, programa uyma sözünü vermemden mi kaynaklı yoksa ikisinin bir karışımı mı bilemiyorum.

İki yazar arkadaşım ile öğle yemeğindeyken, kitabını tamamlamak için bir yıl süreyle işinden ayrılan arkadaşıma planlama stratejisi hususunda kısa bir konuşma yapmaktan kendimi alamadım.

Programının nasıl olabileceğini konusunda biraz konuştuk ve diğer arkadaşım şu eklemeyi yaptı: “Plan yaparken ne için fazla vakit ayırmaması gerektiğine de karar vermemeli mi?”

“Ne gibi?” diye sordum.

“Çok fazla buluşmamak ya da arkadaşlarla çok fazla plan yapmamak gibi.”

“Bilmem, böyle bir şeye ihtiyacı var mı?” dedim, direkt karşı çıkmak istemiyordum fakat aynı fikirde değildim. “Eğer plan yaparsa, yapması gereken öncelikli işlerin hepsine vakit ayırabilir.”

“Ben fazla sosyalim.” dedi planlama yapmasını önerdiğim kişi. “Yazı yazarak tek başıma geçireceğim vakitler konusunda endişe ediyorum.”

“O zaman plan yaparken sosyalleşmek için yeterince zaman ayırmaya dikkat et.”

Alışkanlıkları geliştirmenin amacı, sürdürülebilir bir biçimde iş, eğlence, egzersiz, ders, arkadaşlıklar ya da günlük geçici işler gibi değer verdiğimiz her şeye vakit ayırabilmek. Çalışma pahasına yapılan her şey, çalışmanın kendisini daha az keyifli hâle getirir ve sürekli olarak hissedilen bir acil durum sinyali yayar. Ayrıca farz edelim ki kişi sosyal hayatından yazmak uğruna vazgeçti, sonunda kitap yayınlandı fakat tutmadı; ne yapacak? Bedeli çok ağır olmuş olurdu. Kitap çok başarılı olsa dâhi bedeli çok ağır olurdu.

Planlama alışkanlık şekillendirme hususunda paha biçilemez bir araç. Karar verme mekanizmasını ortadan kaldırıyor, sınırlı irademizden en iyi şekilde yararlanmamızı sağlıyor ve erteleme sorunuyla savaşımamıza yardımcı oluyor. En önemlisi de planlama stratejisi ile en çok değer verdiğimiz şeyler için zaman yaratabiliyoruz. Günlerimizi nasıl planladığımız hayatımızı nasıl yaşadığımızla eş değerdir.

İZLEYİCİLER

Sorumluluk

Bana dostunu söyle, sana kim olduğunu söylerim. Eğer zamanını nasıl harcadığını biliyorsam, o zamanda sana ne olacağını söylerim.

-GOETHE, *Vecizeler ve Yansımaları*

Etkili olabilmesi için planlama stratejisinin sorumluluk stratejisi ile birlikte çalışması gerekir. Alışkanlığı planlamak tek başına yeterli değildir, peşinden gitmek gerekir. Sorumluluk, sadece başka birinin bizi izlediği gerçeği de olsa, yaptığımız işlerin sonuçları ile yüz yüze gelmek demektir.

Alışkanlıkları şekillendirme hususunda sorumluluklar güçlü bir etkidir ve hayatın her yerinde bulunması gerekir. Eğer birilerinin bizi izlediğine inanıyorsak, daha farklı davranırız. Son teslim tarihleri çalışma alışkanlığımızı devam ettirmemize yardımcı olur. Gecikme faizleri faturalarımızı zamanında ödememizi sağlar. Notlar ders çalışmamızı teşvik eder. Yoklama kayıtları çocuklarımızı okula zamanında götürmemize yardımcı olur. Sorumluluk beklenen davranışlarımızda (kendimiz için de olsa) daha çok irade gücü sergileriz.

Söz konusu eğilim oldukça belirgindir. Bir çalışmada, deneklerden ofis mutfağından aldıkları içecekler için gönüllü olarak para ödemeleri istenmiş; ücret listesinin üzerine iki göz resmi konulduğunda, çiçek resmi olan listeye göre insanların daha dürüstçe ödeme yaptıkları gözlenmiştir. Boston'da bir tren istasyonunun bisiklet park yerine polis fotoğrafı yerleştirildiğinde, bisiklet hırsızlığının yüzde altmış yedi oranında düştüğü görülmüştür. Mekânlara, bireylere sürekli kendilerini izleme fırsatı tanıyan bir ayna yerleştirildiğinde, kişilerin zorbalıklara karşı koyma, kendi görüşlerini tartışma, görevlerde daha çok çalışma ve cezbedilmeye karşı koyma olasılıkları daha yüksektir.

Diğer bir taraftan, sorumluluk hissetmediğimizde davranışlarımızın daha kötüye gider. Otellerdeki tanınmıyor olma durumu seyahatte olma durumu ile birleşince insanların sağlıklı alışkanlıkları ya da etik değerleri yıkmaları daha kolay olur. Takma ad kullanmak daha kötü davranmaya iterken, güneş gözlüğü gibi basit bir kılık değiştirme bile standart davranışları çiğnemeye sebep olur ve daha özgür hissetmeyi sağlar.

Bu sebepten sorumluluk sistemine yatırım yapmak dünya çapında sıklıkla görülen bir durumdur. Spor antrenörlerinin, finansal planlayıcıların, hayat koçlarının, yönetici koçlarının, kişisel düzenleyicilerin ve diyetisyenlerin, uzmanlıklarına ek olarak sağladıkları temel yarar sorumluluk temin etmektir. Zorlayıcılar için, genellikle tüm bu dış beklentiler kesinlikle esastır.

Sorumluluk yaratmanın diğer bir yolu da insan içine çıkmaktır. Yazar Irving Wallace'ın *Bir Roman Yaz* adlı kitabında açıkladığı gibi: "Özgür ve bağımsız bir yazar olduğunda, yani patronun olmadığı ya da tamamlama saatleri ve bitirme tarihleri olmadığı, yazma işine kendini itmek için ufak tefek oyunlar oynaman gerekir. Benim için bu küçük oyunlardan biri duyurmaktır. Yeni bir kitap yazmaya karar verdiğimi ve yazmaya hazır olduğumu duyurup, gururumu ortaya koymaktır."

Biri bloğuma şu yorumu bırakmıştı: “Bir işi yapacaksam, onu herkese duyuruyorum çünkü insanların o işi yapmadığımda saçma sapan motivasyon konuşmaları yapacaklarını ve içsel motivasyondan da öte görevin kendisine oluşacak bağlılığımın artacağını biliyorum.” Başka bir okuyucu da bu yorumun altına, “İnsanlara hedeflerimden bahsettiğimde, söz konusu hedeflere çok daha sıkı bağlandığımı fark ediyorum. Yüksek sesle yapacağım herhangi bir taahhüt konusunda çok dikkatliyim çünkü dile getirdikten sonra çıkış yolu yokmuş gibi hissediyorum.” yazarak duruma katıldığını belirtmişti.

Kardeşim Elizabeth kendini abur cubur yemekten uzak tutmak için duyuru yapma seçeneğini kullanırdı. (Herkes için zararlıdır fakat diyabeti olduğundan sonuçları onun için çok daha kötü olabilir.) Yeni işe başladığında çalışma arkadaşlarına sağlıklı beslenme hususundaki hassasiyetini dile getirirdi. Televizyon yazarları için düzgün yemek yeme özellikle zordur çünkü ofisin mutfağında kek, kurabiye, şeker, cips, mısır gevreği gibi bir ton ücretsiz atıştırılabilir bulabilirsiniz ki bu da her şeyi daha cazip hâle getirir. (Genel olarak işyerleri giderek daha fazla yiyeceklerle dolup taşıyor. Artık birçok işveren ücretsiz doğum günü pastaları, partilerde servis edilen abur cuburlar, izci kurabiyeleri, pizzalar vs. veriyor.)

Kardeşıme yaptığığın alışkanlığı üzerinde işe yarayıp yaramadığını sordum. “Evet benim için yarıyor.” dedi. “Duyurular önemlidir. Kek yemiyorum demek bu sözümü tutmama yardımcı oluyor.”

“İnsanlar seni abur cubur yerken gördüğünde utanacağın için mi yoksa sesli olarak söylemek daha gerçekçi kıldığı için mi?”

“Kısmen yapamadığımda kendimi hayal kırıklığına uğratmamak için, kısmen de eğer iş yerinde kek yersem büyük bir dedikodu yayılacağı için. Böyle şeyleri yemek istememekle ilgili çokta kararlı değilim.”

“Peki böylelikle kolaylaşmış mı oluyor?”

“Evet. Ayrıca kimse bana yemem için böyle şeyler sunmuyor.”

“Buna hiç alınmıyor musun? Sana istiyor musun diye sormalarına yani.”

“Hayır! Teşvik etmeye çalıştığım şey tam olarak bu zaten. İş yerinde Los Angeles’ın en iyi fırınından çıkan gurme kekler kadar her türlü inanılmaz yiyecek var. İlk kek yemediğim zaman neredeyse ağlayacaktım ama şimdi çokta önemli bir şey değilmiş gibi geliyor.”

Elizabeth duyuru tutkunu ancak bazı insanlar için bu gibi bildiriler aslında yeni bir alışkanlığa bağlı kalma yeteneğini baltalar. Bir mahremiyet tutkunu şöyle yazmıştı: “Amaçlarımı gizli tutmak zorundayım yoksa bütün sihri kaçar.” Başka bir mahremiyet tutkununun yorumu ise: “İnsanlara yapacağım işleri söylediğimde, yapacaklarım hususunda daha çok düşünmeye başlıyorum ve o işi yapma olasılığım azalıyor. Ne kadar gizli çalışırsam, başarıma olasılığım o kadar artıyor.” olmuştu.

Anahtar nokta mizacını iyi değerlendirip kendin hakkında bildiklerini kullanarak duyuru tutkunu mu mahremiyet tutkunu mu olduğuna karar vermek. Benim gibi bir uygulayıcı için yapılacak işleri duyurmak fazla bir etki yaratmaz. Kendine karşı sorumlu olduğun sistemler oluşturmak daha yararlıdır. Örneğin, kendi karar çizelgem var ve mutluluk projemin bir parçası olarak tuttuğum ya da bozduğum kuralları takip ediyorum. (Takip etme isteğimin aslında iyi alışkanlıklarımı şekillendirme isteği olduğunu anlamam yıllar aldı.) Aynı şekilde UP! bilekliklerimin davranışlarımı kayıt ediyor oluşu, sadece ben görsem de sorumluluk duygumu arttırıyor.

Sorumluluk stratejisini kullanmanın diğer bir yolu da sorumluluk sahibi biriyle takım olarak çalışmaktır. (Zorlayıcılar bu yaklaşımı çok kıymetli bulacaktır.) Bunun pek çok farklı çeşidi var: derse katılmadığında ücret alacak bir dil öğretmeni, yalnız çalışmak zorunda kalırsa sinirlenecek bir arkadaş, mü-

kemimel bir şekilde devam etme hususunda ısrar eden bir eğitmen ya da günlük e-postalarla kontrol eden bir koç. Bu gibi çalışma arkadaşları iyi alışkanlıkları koruma konusunda yardımcıdır. Bir girişim esnasında takım çalışması yapan kişilerin kilo verme programlarında yalnız çalışan insanlara göre daha başarılı bir biçimde kilo verdikleri gözlemlenmiştir.

Psikiyatrist bir arkadaşım takım çalışması ve psikoterapistler arasında ki ilginç bir farka dikkat çekmişti: “Benim yaptığım türden bir terapide, kişiye sorumluluk yüklenmez.” dedi. “Kendi kendilerine sorumluluk sahibi olmalarına yardımcı olunur. Bir koç ise sorumlulukları tutmaya yardımcı olur.”

Zorlayıcıları düşünerek, “O zaman neden bazı insanlar terapistler yerine koçlara ihtiyaç duyuyor?” diye sordum. “Başkasına hesap veriyor olmak da bir ihtiyaç.”

Arkadaşım Adam Gilbert, bir çeşit sorumluluk sağlayıcı program olan Bedenin Öğretisini keşfetti. Programda günlük olarak etkileşim içerisinde olunacak şekilde, bir öğretmen eşliğinde kişilerin kendilerini izlemelerine, diyetlerini değiştirmelerine ve alışkanlıklarını kullanmalarına yardımcı olunuyor. “İnsanlar bu süreci yalnız atlatmak istiyor ama neden? Hayatın diğer alanlarında yardım alıyoruz, bunda niye almayalım?” dedi Adam.

Sorumluluk partneri insan olmak zorunda bile değil. Yıllarca köpeğimiz Paddywhack'den sorumlu hissettim kendimi. Lisedeyken koşma alışkanlığıma bağlı kalmaya çalışırdım ve Paddywhack'i de yanımda götürürdüm. Ne zaman koşu ayakkabılarımı giysem atlayıp zıplamaya başlardı ve onun bu hevesi koşuyu ertelememi daha zor hâle getirirdi ve alışkanlığımı güçlendirirdi. Hayvan sağlığını koruma kurumu tarafından yapılan araştırma gösteriyor ki köpek sahibi insanlar spor salonuna giden insanlara kıyasla daha çok egzersiz yapıyor ve egzersiz yapmaktan daha çok keyif alıyor; yaşlı insanlar ise başka biriyle yürüyüşe çıkmak yerine köpekleriyle yürüyüşe çıkmayı daha çok tercih ediyor.

Hayali sorumluluklar bile yardımcı olabilir. Spor salonum InForm Fitnes'in ve "Ağırdan Al" güçlendirme metodunun sadık bir hayranıyım. Aile ve arkadaşlar arasındaki üyelerin hepsini de üye olmaya ikna eden bir numaralı tavsiyeciğim. Bir gün çalıştırıcım, "Birçok arkadaşın onları takip ettiğini düşünüyor." dedi.

"Gerçekten mi?" dedim, gururum okşanmıştı sanki. "Neden? Ne yaptıklarını bilmiyorum bile."

"Spora gelip gelmediklerini bildiğini düşünüyorlar."

Bacaklarımı çalıştırmanın acısı içinde bu konu üzerine kafa yordum.

"Sence düzenli olarak gelmelerine neden oluyor olabilir miyim?"

"Evet kesinlikle."

Farkında bile olmadan sorumluluk partneri olmuştum. Sorumluluk partneri olmak aldatıcı olabilir. İnsanların, bir alışkanlığı bozdukları için onları suçlu hissettirdiğimden, benimle çekinerek iletişim kurmalarını istemem. Ayrıca güvenilir bir partner olmak da oldukça çok iş anlamına gelir. Sorumluluk partneri genellikle insanlar birbirlerine çok yakın değilse, ortak bir sorumluluk peşindelerse ya da ücret karşılığı yapılan bir işse daha çok işe yarar. Adam Gilbert bunu yandaş ya da uzman olarak isimlendiriyor ve kendisi tam anlamıyla bir uzman. Her zaman, "İnsanlar yandaşları çok ciddiye almıyor. Uzman olmak daha iyi." der.

Bir keresinde, "Ücret aldıkları için mi?" diye sormuştum.

"Belki insanlar para verdikleri şeylere daha çok değer veriyorlardır ama bunun gerçekten parayla ilgili olduğunu sanmıyorum. Bir yandaş sana acı gerçekleri söylemez. Bunun için bir uzmana ihtiyaç var."

Bazen insanlardan sorumluluk partnerimizmiş gibi hareket etmelerini istesek de insanlar bu sorumluluğun altına girmek

istemeyebiliyor. Zorlayıcı olan yazar bir arkadaşım editöründen ona sorumluluk vermesini istemişti.

“Kitabım için sözleşme imzaladığımda editörüme bitiş vakti olmadığı sürece yazamayacağımı ve bu kitabı son dakikada yazmak istemediğimi söylemiştim. Bana uydurma da olsa bir teslim tarihi vermesini rica ettim. O da bana merak etmememi, kitabın gayet iyi olacağını falan filan söyledi. Sürekli olarak fazla anlayışlı ve cömert davranıyor.”

“Peki, ne oldu?”

“Yayın tarihinden üç hafta önce bitirdim. Eğer daha önce başlayabilseydim, daha iyi olabilirdi tabii.”

Hatalı değerlendirmeleri dışarda tutarsak, editörün sorumluluk saplamayı reddettiğini görebiliriz. Eğer arkadaşımın bir zorlayıcı olduğunu anlamış olsaydı, çok daha farklı yaklaşabilirdi.

Bireylerin sorumluluk partneri olabildiği gibi, sorumluluk gruplarına katılmak da yararlı olabilir. İsimsiz Alkolikler, Kilo Takipçileri ve Mutluluk Projesi gibi gruplar gösteriyor ki kendimiz gibi insanlarla buluşmak, enerji ve yeni fikirler verirken sorumluluk duygusu da sağlıyor. Birkaç yıl süresince bazı arkadaşlarımla tez yazma grubu vardı. Gelişmelerini birbirlerine raporlamak için buluşurlardı ve böylece birbirlerini sorumluluk içinde tutarlardı. Gruptan bir arkadaşım, “Grubun verdiği sorumluluk gerçekten işleri bitirmeme yardımcı oldu ve çok eğlenceliydi de.” demişti.

İyileştiren Alışkanlıklar grubu, alışkanlıklar ne olursa olsun sorumlulukları takip etmede yardımcı fazlasıyla yardımcı olabilecek bir grup olurdu. Arkadaşlar, aile bireyleri, çalışma arkadaşları ya da yabancılar olsun fark etmez, alışkanlıklar üzerinde çalışmak isteyen insanları bir araya getirecek bir grup oluşturulurdu. Grup üyelerinin aynı alışkanlıklar üzerinde çalışmaları bile gerekmeden, sadece alışkanlık gelişimi üzerine yoğunlaşıldı.

Hiçbir şey yüz yüze etkileşimin yerini tutamaz ama bu seçenek elverişli olmadığında gruplar ve sorumluluk partnerleri iletişime geçmek için teknolojiyi de kullanabilir. Sanal sorumluluklar daha az etkileyici fakat daha pratik.

Sorumluluk stratejisini dizginlemenin diğer bir yolu da taahhüt yöntemidir. Bu bizi bir karara kilitler. Fikrimizi değiştiremez ya da değiştirsek bile kendimizi cezalandırırız. Bir çocuk için küçük bir kumbara taahhüt oyununa katkı sağlarken, bir yetişkin için tatilden önce bozulursa vergilendirme uygulanacak Noel birikim hesabı işe yarayabilir. Efsaneye göre yazar Victor Hugo'nun eksantrik taahhüt yöntemi, yardımcısından tüm kıyafetlerini gün boyu saklamasını istemesiymiş. Çıplak bir şekilde sadece bir kalem ve kağıtla kalır, yazmaktan başka yapacak bir işi olmazmış.

Pek çok insan bu gibi taahhüt yöntemi için fazladan para ödemeyi göze alır. Bir abur cubur markasının sadık tüketicilerinin yarısı, eğer paketin üzerine tüketimi kontrol eden bir şey koyarlarsa yüzde on beş daha fazla ödeme yapabileceklerini beyan etmişlerdir. Bu davranışa bir örnek niteliğinde, mahalenin gurme dükkanının insanların daha az yemek yeme isteğini akıllıca kullandığına şahit oldum. Cadılar bayramı şekeri, caddenin karşısındaki zincir mağaza küçük şekerleri 2,99 dolara büyük paketlerde satarken, gurme dükkânı aynı şekerleri kendilerine ait küçük, ev yapımı çantalar içerisinde 4,99 dolara satıyordu. Müşteriler daha az şeker alma mantığı ile küçük paketleri tercih ediyorlardı.

Masraf da taahhüt yöntemi için etkili yollardan biridir. Bir arkadaşım spor salonunun sıradan yirmi dört seanslık paketi yerine özel elli seanslık paketini satın almıştı ki egzersiz yapmaya daha fazla bağlı kalabilsin. Harcadığı bu paranın çöpe gitmesine izin vermeyeceğini çok iyi biliyordu.

Gösterişli bir başka taahhüt yöntemi ise patlama seçeneğidir. Kişisel üretkenlik stratejilerini denemekten hoşlanan bir

arkadaşım, bu yöntemi altmış gün boyunca içmeyi bırakmak için kullandı. Asistanına, hayırseverlik karşıtı olan ve hiç hoşlanmadığı bir kuruma yazılmış ve imzalanmış bir çek verdi. Eğer zamanından önce içerse bu çeki postalamasını istedi.

“İşe yaradı mı?” diye sordum.

“Kesinlikle. Riski arttırmış oldum ve içme alışkanlığını temel değerlerime bağladım. Öyle bir nefret dolu gruba çek göndermem asla mümkün değildi. Çok iyi işe yaradı.” dedi ve ekledi, “Annem de aynısını yapmıştı. Eğer zamanından önce içerse, torununa oyun satın almak zorundaydı ki bu onun için para harcamanın en berbat yolu.”

“Peki, onda işe yaradı mı?”

“Evet. Bu esnada da yeğenimin ‘Hadi anneanne, bir bardak şarap iç. Bunu hakettin.’ cümlelerini duymak oldukça komikti.”

Bu gibi taahhüt yöntemleri uzun süreli uğraşı gerektiren alışkanlık değişimleri yerine altmış gün alkolden uzak durmak ya da büyük bir raporu bitirmek gibi kısa süreli sınırlanmış amaçlar için daha yararlı olabilir. Bununla birlikte, akıllıca kullanılırsa, uzun süreli bir alışkanlıktan sıyrılmaya başlamak için de yardımcı olabilir.

Dört Eğilimin hepsi (bazı kesin durumlarda isyancılar da dâhil) sorumluluk stratejisini alışkanlık edinmek için oldukça yararlı bulur. Zorlayıcılar, beklentileri karşılayabilmek için dışsal sorumluluklara ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle bir alışkanlık oluşturmaya çalışırken, gözetimden, son teslim tarihlerinden ve sonuçlarından, antrenörlerden, eğitmenlerden, kişisel sağlık görevlilerinden, finansal planlamacılardan, kişisel organizatörlerden, arkadaşlardan ya da sıklıkla çocuklarından yardım alırlar. Çoğu zorlayıcı iyi bir rol model olma yükümlülüğünü çok güçlü hisseder.

Kendi eğiliminin bakış açısıyla, diğer kategorilerdeki insanlara dünyanın ne kadar farklı görüldüğünü hatırlamanın zor olabileceğini ve sorumluluk stratejisinin ne kadar önemli olduğunu söyleyebilirim. Bir konferansta konuşma yapmayı beklerken, bir bilgisayar bilimleri profesörü ile konuşmaya başladık. Konuşmanın otuzuncu saniyesinde, hiçbir kuşkuyla yer bırakmayacak şekilde onun bir uygulayıcı olduğunu anlamıştım.

“Son sınıf olan öğrencilerimin nasıl daha üretken olabilecekleri üzerine kafa yoruyorum.” dedi. “Makaleleriyle ilgili haftalık toplantılarımızda pek bir ilerleme kaydetmediklerini gözlemliyorum. Bu da herkesin zamanını boşa harcamasına sebep oluyor. Bu yüzden haftalık toplantılardan kurtulursak ve raporlama konusunda ilerleme kaydettikleri zaman buluşursak daha iyi olacağını düşünüyorum.”

“Hayır, hayır!” dedim, konuşmaya devam etmeden önce kendimi durdurdum ve ses tonumu daha makul hâle getirmeye çalıştım. “Bunun yardımcı olacağını pek sanmıyorum.” Araştırmam hakkında hızlı bir özet geçtim ve “Bu görüşmelerden kurtulmak bizim gibi uygulayıcılar için işe yarayabilir çünkü bizler fazla takibe ihtiyaç duymuyoruz ve son teslim tarihleri ile uğraşmıyoruz ama çok az sayıda uygulayıcı var ve debelenen öğrencileriniz muhtemelen zorlayıcılar. Onlar daha fazla sorumluluk duygusuna ihtiyaç duyuyor, daha az değil. Aralarında sorgulayıcılar da olabilir ve bunu niye o anda yaptıklarını ya da makalelerinin bu kadar zaman almayacağını sorguluyor olabilirler. İsyanlılar içinse endişe etme. Kendilerine göre bir zaman oluşturup, o makaleyi teslim tarihine yetiştirirler.”

“Peki, ne yapabilirler?”

“Dışsal bir sorumluluk sağla. Bir sonraki hafta önemli bir gelişim göstermelerini beklediğini söyle. İsabet ettirmelerini istediğin bir aşama belirle ve bağlı kalmalarını iste. Ne kadar

sorumluluk altında hissederlerse, düzenli bir gelişme görmek istediğine o kadar çok inanırlar ve daha iyi işler yaparlar.”

“Böylece teslim tarihi konusunda sorun olmaz.” diye ekledi. “En iyi öğrencilerimden biri çok güzel işler çıkartıyor fakat sürekli geç kaldığı için notları düşüyor.”

“Burada belki daha farklı bir durum olabilir. Son teslim tarihine ulaşamama çekincesi ertelemeye itiyor olabilir ya da belki kendi kendini sabote ediyordur. En iyi işini yapıp yargılanmak yerine, son dakikada yapıyor olabilir. Böylece eğer çok iyi yaparsa mükemmel olduğunu ve son dakikada bile yapsa çok iyi işler çıkarttığını düşünebilir. Eğer kötü yaparsa da normal olduğunu çünkü sadece son iki gün çalıştığını düşünebilir.”

Sunumumu yapma zamanım gelmişti ama vedalaşırken son bir cümle daha kurmadan edemedim. “Unutma, biz uygulayıcılar dışsal sorumluluklara ihtiyaç duymayız çünkü kendi kendimize de sorumlu hissederiz ama diğer insanlar dünyaya bizim baktığımız gibi bakmıyor.” Ona bu gerçeği hatırlatırken, aslında kendime de hatırlatıyordum.

BAŞLAMAK İÇİN EN İYİ ZAMAN

Her başlangıç, alışkanlık şekillendirme için çok önemli bir fırsat sunar çünkü başlangıçlar iki önemli unsuru içinde barındırır: yenilik ve alışkanlık. Taze bir başlangıcın yeniliği önceki alışkanlıklarımızı yok eder ve bu yokluk yeni alışkanlıkların içeri girmesine izin verir. Küçük bir çabayla bu olasılık penceresinde istediğimiz alışkanlığı şekillendirebiliriz. Bu bölüm, güçlerini yeni çabalardan, yeni koşullardan ve yeni fikirlerden alan üç stratejiyi incelemektedir: İlk Adım, Beyaz Sayfa ve Şimşek.

BAŞLAMAK İÇİN YETERLİDİR

İlk Adım

İnsanı kurtaran şey adım atmaktır. Sonra bir adım daha... Atılan her zaman aynı adımdır fakat atılması gerekir.

-ANTOINE DE SAINT EXEPERY, *Rüzgâr, Kum ve Yıldızlar*

İzleme ve planlama gibi bazı alışkanlık şekillendirme stratejileri tanıdık ve aşikârdır fakat diğerlerini anlamak zaman alabilir. Alışkanlıklar üzerinde çalışırken, yavaş yavaş başlangıç zamanının ne kadar önemli olduğunu fark etmeye başlamıştım.

En önemli adım her zaman ilk adımdır. Tüm o eski deyimler gerçekten doğru; başladığında işin yarısını yapmış olursun. Mükemmel olmak zorunda değil, sadece başlasın yeter. Binlerce kilometre sürecek olan bir seyahate sadece ufak bir adımla başlamak gibidir. Hiçbir şey bir türlü başlayamadığımız görevler kadar yorucu değildir ve ilginç bir şekilde başlamak devam etmekten çok daha zordur.

İlk adımı atmak çetin bir iş. Her davranışın bir ateşleme noktası vardır: spora gitmek ve spor kıyafetlerini giymek, spor yapmaktan daha zorlayıcıdır. İşte bu yüzden iyi alışkanlıklar

çok büyük iticilere ihtiyaç duyar, böylece başlangıç süreci otomatikleşir.

Daha isim bile vermemişken, bu kitabı yazmaya başlayabilmek için ilk adım stratejisinin günü için dua etmiştim. Okumak ve notlar almak için aylar harcamış ve alışkanlıkla ilgili dağ gibi belgeler biriktirmiştim. Kitap araştırmalarının ilk yarısı her zaman keyifli geçer fakat sonunda asıl analiz ve yazının önemli kısmına giriş yapmak gerekir.

Başlamak için en verimli, en uygun zaman nedir? Kendime bu soruyu sorup durdum. Haftanın ilk günü, ilk ayın ilk günü, yılın ilk günü müdür? Doğum günü ya da okul yılının başladığı tarih olabilir mi? Fark ettim ki sonunda yarın başlarım mantığına başvurmaya başlamıştım.

Hayır. Şimdi başlamalıydım. Hazırdım. İlk adımı atmam başlamak için yeterli olacaktı.

Şimdi ilk adımı atmak için popüler olmayan bir andır. Belirgin olmayan bir sebepten ötürü işe yarın başlamanın daha kolay olacağı varsayılır. Yarın nasıl olacağım konusunda ilginç hayallerim vardır. Gelecekteki Gretchen, hiçbir planlama ya da çaba olmaksızın kendiliğinden iyi alışkanlıklara başlayıverecekti. Ne kadar hünerli bir insan olacağımı hayal etmek harikaydı ama yarın ama gelecekteki Gretchen diye biri yok, sadece şimdiki Gretchen var.

Bir arkadaşım yarın mantığını nasıl kullandığını söylemişti: “Ertelemek için bir tür sihirli düşünce yolu kullanıyorum. 10.10’da çalışmaya başlayamam, saate dilimi tam dolduğunda başlamalıyım veya öğleden sonra 16.00, çalışmaya başlamak için çok geç bir saat gibi şüpheli kurallar oluşturuyorum fakat tabii gerçekte o an başlamalıyım.” İnsanlardan, “Tatil bittiğinde yeni bir alışkanlığa başlayacağım, önce yeni işime alışmayı beklemeliyim, çocuklarım biraz büyüsün.” gibi cümleler duymak yaygındır. Daha da kötüsü çifte bahanedir: “Bir forma giyeyim de yeni alışkanlığa öyle başlayacağım.”

Yarın mantığı zaman kaybıdır ve mevcut eylemlerimizin niyetlerimizle çakıştığını inkâr etmemize sebep olabilir. Beyaz Kraliçe görüşüne göre, kendimize çocuklarımıza kitap okuma konusunu çok ciddiye aldığımızı, yarın ve sonraki günlerde okumaları kesinlikle yapacağımızı söyleriz; sadece şimdi değil.

Aynı eğilim sebebiyle, uzak gelecekte gerçekleştirilebilecek işleri henüz vakit var diye üzerimize olması gerekenden daha fazla sorumluluk yükleyecek şekilde alabiliriz fakat gelecek eninde sonunda gelir ve sıkışıp kalırız. Kayınpederimin bu gibi yarın mantığı için zihinsel bir düzenleme alışkanlığı var. Eğer kendisinden bir iş yapılması isteniyorsa (bir konuşma yapmak ya da organizasyona katılmak gibi) her zaman bir sonraki haftaya yetişmesi gerektiğini hayal ediyor çünkü altı ay sonra yapılacak bir işi kabul etmenin kolay olduğunu fakat zaman geldiğinde kabul ettiğine pişman olduğunu düşünüyor.

Yeni bir alışkanlık edinmek için ilk adımı atarken farklılık stratejisinin temel sorusu: “Küçük adımlar atmayı mı büyük adımlar atmayı mı tercih ediyorum?” olur.

Pek çok insan başlangıç adımlarını yapabildiği kadar küçük ve ölçülebilir tuttuğu takdirde başarılı oluyor; böylece alışkanlık edinme alışkanlığı kazanıyor ve kendilerini uzmanlaşmış hissediyorlar. Örneğin, yeni yoga düzenine üç poz öğrenerek başlıyorlar ya da yazıya ayrılmış süreler içinde koca bir projeye başlamak için sadece tek bir cümle yazıyorlar.

Bir egzersiz bağımlısı olarak, annemden yürüyüş alışkanlığı kazanmak istediğini duyduğumda çok memnun oldum.

“Fakat alışkanlığa bağlı kalmakta zorlanıyorum.” dedi.

“Ne kadar uzağa gidiyorsun?”

“Loose parkını iki kere turluyorum. Yaklaşık olarak üç buçuk kilometre kadar yani.”

“Sadece bir tur atmayı dene.” dedim ve işe yaradı. Küçük başladığında alışkanlığını şekillendirebildi.

Küçük adımlar, bunaltıcı gelen işleri kolaylaştırma hususunda da olukça etkilidir. Bu küçük adımı atılabilirse, genellikle devamının getirilebileceği hissedilir. Bu stratejiyi yazarlar için yapılmış olan bir yazılım programında (Scrivener) uzmanlaşmak için kendimi zorlarken uyguladım. Program çok fazla sayıdaki notlar topluluğunu düzenlemede yardımcı olacaktı fakat başlamaktan korkuyordum. Yazılımı indirmek, masaüstü bilgisayarla laptop arasında bağlantıyı kurmak ve en zoru da nasıl kullanılacağını öğrenmek gerekiyordu.

Her gün görevi bir sonraki güne ertelemek için yeni bir fırsat çıkıyordu. Ertesi gün de aynı durumla kendimi boğuşurken buluyordum. Sonunda “Şimdi başla.” diye düşündüm. “Sadece ilk adımı at.” Olabilecek en küçük adımla başladım ki bu da yazılımı satın alacağım internet sitesini bulmaktı. “Tamam.” dedim kendi kendime, “Bunu yapabilirim.” ve yaptım. Önümde çok fazla iş vardı ki bu da Yetişkinliğin Sırlarından biridir: işler kolaylaşmadan önce mutlaka zorlaşır fakat bir şekilde başladım. Sonraki gün özgüvenim daha yüksekti ve daha rahat hissediyordum. Sonraki gün eğitici videoyu izledim. Daha sonra dosyalarımı hazırladım. Sonra kitabıma başladım.

Diğer taraftan bazı insanlar kendilerini cesurca işin üzerine atmayı tercih ederler; büyük değişiklikler ilgilerini canlı tutarken işin üzerine düşmelerine yardımcı olur. Bir arkadaşım Fransızca öğrenmeye kararlıydı ve kalkıp altı aylığına Fransa’ya taşındı.

Aynı düzlemde “Büyük Patlama” da ilk adımı atmakta yardımcı olabilir. Bu, küçük adımlar atmanın tersine yüksek dereceli bağılıklar gerektirir. Zorludur fakat yarattığı gerilim bir alışkanlığa enerji verebilecek güçtedir. Örneğin, Chris Baty’nin *Komplo Yoksa Sorun Da Yok* isimli kitabını okuduktan sonra otuz gün içerisinde bir roman yazdım ve bu itiş gücü üretkenliğimin kıvılcımı olmuştu. (Nasıl bir ay içerisinde roman yazılabileceğini anlatıyor.) Bunun gibi şok etkisi yaratan uygulamalar süreklilik arz etmez fakat hareket gücünü ateşler

ve eğlencelidir. Yirmi bir günlük projeler, ödem attırıcı içecekler, arınmalar, hırslı hedefler ya da acemi birlikleri, belirli bir süre için daha az yerine daha fazla mücadele ederek, bir enerji dalgalanması ve odaklanma elde edilmesini sağlar. (Ölümüne hakkında bahsetmiyorum.) Bilhassa ben, geri çekilme kuramına bayılıyorum. Üç kez, her uyanma saatinde bir kitap üzerinde çalışmak için birkaç gün ayırdım, sadece yemek ve egzersiz için ara verdim. Söz konusu dönemlerdeki yoğunluk günlük yazma alışkanlığımın yakıtı olma niteliğindeydi.

“Büyük Patlama” net olarak uzun süreler boyu devam ettirilemez. Yarattığı geçici itici güçlerden düzenli bir alışkanlığa geçmeyi planlamak da oldukça önemlidir.

Bu noktada doğru ya da yanlış yöntem yoktur, sadece ne işe yarıyorsa o önemlidir.

Sahip olduğum kötü bir huyu fark ettim. Henüz başlamamış olma fikri beni endişeli hâle getiriyorsa, başlamaya daha da çok gönülsüz oluyorum ki bu da beni sonunda daha çok endişelendiriyor. Örneğin, Eleanor’un doğum günü partisi davetiyelerini göndermemekten korktuğumda, onları başımdan atmak için neredeyse dayanılmaz bir dürtü hissettim. Sınır bozucu bir maili yanıtlamam gerektiğinde başlamak çok vakit aldığından, her seferinde bir sonraki güne erteledim durdum.

İşte erteleme nin tuzağı budur, ilk adımı atmak bir kaçış hâline gelir. Eğer bir göreve başlamaktan korkuyorsam, sadece başlama planları yapıyorum (yapılacaklar listesi, doğru internet sitesini bulma, bilgileri belirleme gibi) ve bu bana çok yardımcı oluyor. İlk adım hile yapmak gibi oluyor çünkü aslında tam olarak kaçmaya çalıştığım görevi yapıyor olmuyorum fakat o ilk adımı atmak arkasından ikinci adımın ve üçüncü adımın gelmesini kolaylaştırıyor çünkü zaten başlamış oluyorum.

Benim için telefon görüşmeleri yapmak çok zor. Ailemle yaptığım konuşmalar haricinde telefon etmeyi tamamen bir

kenara bırakıyorum ve bu da günlük hayatımı oldukça zorlaştırıyor.

Bu yüzden yeni bir alışkanlık edinmeye karar verdim: Aramayı bugün yap. Nasıl olsa eninde sonunda telefon etmek zorundaydım ve ertelemek durumu daha kötü hâle getiriyordu. Yapmam gereken önemli aramaların hepsinin listesini yaptım ve mümkün olur olmaz hepsini tek tek takip ettim. Eliza'nın göz kuruluğu sebebiyle göz doktorunu aramam gerekiyordu, muhasebecimi ve evdeki ofisin damlatan borusu için de telefon etmeliydim.

Aramayı bugün yap alışkanlığı, düzenli olarak ikinci el kıyafet alan hayır kurumlarına bağış yapma alışkanlığını da kazanmama yardımcı oldu. Evi dağınıklıktan uzak tutmak istiyordum ve artık kullanmadığımız eşyalarla dolu bir dolabımız vardı. Yakınlarda ikinci el kıyafetler satan birçok mağaza vardı ve on bir yıl önce buraya taşındığımdan beri bir tanesine uğrayıp bağış politikalarını sormak istiyordum.

Ne yapacağımı tam olarak bilmediğim için, kullanmadığımız eşyalar yığılıp duruyordu. Ne kadar saçma bir fikir olduğunu bilsem de mağazaların vereceğim eşyalarla dalga geçeceğini ya da bu yaptığımın saçma olduğunu söyleyeceğini düşünüyordum. (Tam bir uygulayıcı endişesi.) Şunu da biliyordum ki eğer bir yere bu gibi eşyaları verebilirim, kolaylıkla alışkanlık edinebilecektim.

Hiçbir zaman bu işe başlayamamıştım. Artık arama yapmanın zamanıydı.

En yakın ikinci el mağazasının numarasını aldım. Sadece üç blok ötemizdeydi ve kendimi arama yapmaya kilitledim. Arthritis Bağış Evi isimli dükkandaki çalışanla oldukça kibarca konuştum; eski kasetleri ve ayakkabıları kabul ettiler fakat kitapları veremedim.

O telefon konuşmasını yapmış olmak, üzerimde şaşırtıcı bir etki bıraktı. Birdenbire kendimi dükkâna bir şeyler bira-

kırken hayal ettim. En kötü ne olabilirdi ki? Kasetlerle dolu kutumu mu istemeyeceklerdi? Bir sonraki Cumartesi üç blok öteye yürüdüm ve 'Bağış' tabelasını buldum. Eski kutumu tabelanın altına bıraktım ve işleni tamamdı.

İlk adımı atmak çok zor ve her adım da bu gibi bir geçiş gerektirebiliyor. Yetişkinler çocuklara geçiş süreçlerinde nasıl yöneteceği hususunda yardımcı olabiliyor (yatma zamanını belirlemek, anımsatıcıları temizlemek ya da beş dakika daha vererek uyarmak gibi) fakat iş kendilerine gelince bir aktiviteden diğerine geçerken hiç efor sarf etmeden ve zorlanmadan geçmeyi bekliyorlar. Her gün blogda paylaşım yapıyorum fakat yine her gün vitesi yükseltmek zorundayım. Faaliyetleri birlikte çok yakından yürütmek, kendimi çok rahatsız ve gergin hissetmeme neden oluyor fakat geçiş alışkanlıkları vitesleri daha sakin değiştirmeme yardımcı oluyor.

Sabahları uykudan aile saatlerine geçiş sürecini seviyorum. Hafta sonları bile erken kalkıyorum çünkü arada kendime ayırdığım bu zamanı kaçırmak istemiyorum.

Herkesin kendine ait farklı geçiş ritüelleri olabilir. Bir arkadaşım, "Oğlumu okula bırakıyorum, sonrasında işe başlamadan önce 09.15 ve 10.00 arasında kendime bir kahve alıyorum ve ünlülerin dedikodularını okuyorum." demişti. Bir yazar arkadaşım ise kendi ritüelini şöyle açıklamıştı: "Günlük yazma alışkanlığım üzerinde çalışırken, yazma konusunda değil de ön yazı ritüelim üzerine düşündüm. Bilgisayar başına oturuyorum, kulaklıklarımı takıyorum ve yazma müziklerimi açıyorum. İkinci ya da üçüncü şarkıda artık müziği duymuyor hâle geliyorum fakat bu benim için yazma vaktinin geldiğine dair bir sinyal oluyor. Aynı şarkıları belki 267 kere dinliyorumdur." Başka bir arkadaşımın da "Bir anda spor salonuna gidip çalışmaya başlayamıyorum. Yakınlarda bir kafe var, oraya gidiyorum ve tezim üzerinde bilgisayarda biraz çalışıyorum.

Yaklaşık bir saat kadar sonra egzersiz yapmaya hazır olurum.” dediğini hatırlıyorum.

Jamie’nin evden işe geldiğinde takip ettiği bir geçiş alışkanlığı var. Herkese merhaba öpücüğü verdikten sonra yaklaşık yirmi dakika kadar ortadan kayboluyor. Üzerini değiştiriyor, maillerini son bir tur daha kontrol ediyor, gazeteye kısa bir bakış atıyor ve sonrasında aramıza katılmaya hazır oluyor. Her zaman bir şeyleri halletme çabasında olan ben, onu görür görmez programladığımız işleri ya da angarya işleri yaptırmak istiyorum. Geçiş sürecinin ne kadar önemli olduğunu fark ettiğimde, alışkanlığına saygı duymayı ve sorularımı sonraya saklamayı öğrendim.

Bir arkadaşımın eşinin çok daha kendine has bir geçiş süreci var. Kitaplığı direkt gören koltuğa oturuyor, kolunun birini aşağıya sarkıtıyor ve kitaplığı seyreliyor. Bu ritüeli ‘kitaplığı dikizleme’ olarak adlandırıyor. Arkadaşım “Meditasyon falan yaptığı yok, bu süreçte onunla konuşabilirim fakat her eve geldiğinde on beş dakika kadar kitaplığa bakmak istiyor.” demişti.

Düzenli yatma alışkanlıkları, uyanıklık hâinden uykuya olan zorlu geçişi kolaylaştırabilir ve daha hızlı uykuya dalmamıza ve daha derinden uyumamıza yardımcı olabilir. Finans alanında çalışan, her zaman seyahat eden ve kesinlikle banyo tutkunu gibi görünmeyen bir arkadaşın, ne kadar geç olursa olsun yatağa girmeden önce banyoya ihtiyacı olduğunu söyler.

Jamie’nin de böyle bir alışkanlığa sahip olmasını isterdim çünkü uykuya dalmadan önce gerçekten çok zorlanıyor. Alışkanlık amigосу bendeniz, sürekli olarak uyku alışkanlıklarını işaret edip duruyordum. Uyumadan önce televizyon izleme, maillerini kontrol etme, parlak ekrana bakıp durma, ışık uykunu açar, cam açık yat çünkü vücudun soğuması uyumaya yardımcı olur gibi önerilerde bulunuyordum. Bütün önerileri göz artı edip sadece cam önerisine kulak asıyordu.

Sonunda bu konuyu bir kenara bıraktım. Eğer alışkanlıklarını değiştirmek istemiyorsa, onun için bu değişikliği ben

yapamazdım. Psikiyatrist olan bir arkadaşımın şu esprisini hatırladım:

“Bir ampulü değiştirmek için kaç patlama gerekir?”

“Sadece bir tane ama önce ampulün değişmek istemesi lazım.”

Benim ampulüm değişmek istemiyordu.

Gece alışkanlıkları konusunda benim de problemim vardı. Uyku vakitleri birçok insanda olduğu gibi bende de atıştırma ya da bir şeyler içme isteğini tetikliyordu ve seçenekler genellikle kereviz ya da papatya çayı gibi şeyler olmuyordu. Gece saat 21.00 civarı yiyecek aramak için mutfakta dolanma alışkanlığına kapılıyordum çünkü aç olmasam bile canım atıştırmalık bir şeyler çekiyordu. Bunu yapmazsam, rutinim tamamlanmamış gibi hissediyordum fakat bu alışkanlıktan hiç hoşlanmadığım için akşam yemeğinden sonra herhangi bir şey yemeyi kesmeye karar verdim.

Gece atıştırmalıklarını önlemek için akşam yemeğinden sonra diş fırçalama alışkanlığını edinmem gerektiğini pek çok kez duymuştum. Bir farklılık yaratacağı hususunda şüphelerim vardı fakat denemeye karar verdim. Dişlerimi fırçalarken, “Daha fazla yemek yok, bugünlük bitti.” diye düşündüm ve bu düşünce ile temiz dişlerin verdiği hissiyat birleşince akşamki tabaktan sonra yeme işini tamamen noktalamama yardımcı oldu. Ayrıca yıllarca yatmadan önce dişlerimi fırçaladığım için, diş fırçalama davranışı ile uyku iç içe geçmişti.

Geçiş süreçlerini inceleyerek küçük değişiklikler yapıp büyük kazançlar elde edebiliriz.

Başlama eylemine gösterdiğim büyük ilgiye, durma eylemi için de sahiptim. İlk adımı atmak önemli olduğu ve genellikle zor olduğu için bir kere başladıktan sonra atacağım adımların hızını kaybetmemeye çalışırım fakat her değişiklik bir durma noktası yaratır. Bu, kötü hava, iş seyahati, tatil, hastalık, yeni

bir patron, bebek sahibi olma, çocuğun programları, yeni bir ev, başka birinin etkisi (örneğin öğle arası koşularına gitmeyi bırakan bir iş arkadaşı) olabilir. Eğer durursam, o ilk adımı tekrar baştan atmam gerekir ve bunu hiç yapmama olasılığı da var.

Durmak, hareket gücünü baltalar, suçluluk duygusu yayar, devam etmediğimiz için kendimizi kötü hissetmemize sebep olur ve en kötüsü de alışkanlığı kırar; bu yüzden de enerji gerektiren ve genellikle kötü seçimlerle sonuçlanan karar alma aşamasına geri dönülür.

Egzersiz alışkanlığının en belirgin problemi durmaktır. Bu sebepten ötürü yoga eğitmenim insanların durmasına asla izin vermez. Bireysel yapılması gereken çok talimat verir ve müşterilerinin çoğu da yaz için şehri terk eder. Eğitmenim ise “İnsanlar genellikle yaz için yogaya ara vereceklerini fakat Eylül’de geri gelip tekrar başlayacaklarını söyler. Bende duramayacaklarını ve randevularını iptal etsem bile ajandamda kalacaklarını, normal düzene de Eylül ayında geri döneceğimizi söylerim. Eğer o gün yoga yapamazsa, başka bir güne planlama yapabileceğimizin altını çizerim.”

“Böylece ara vermiş gibi hissetmiyorlar mı?”

“Aynen. Dururlarsa, tekrar başlayamayabilirler ama böylece durmuş olmuyorlar.”

Aynı düzlemde, güç antrenmanlarını yaptıran eğitmenim Lori işi bıraktığında, ben hiç tereddüt etmeden başka biriyle çalışmaya başladığımda bazı arkadaşlarım ayrılışını bir durma noktası olarak gördü. Tekrar tekrar Lori’den başka biriyle çalışmak istemediklerine dair cümleler duyup durdum. Sonrasında bu durumun spor salonuna gelmeyi pek istemeyen insanlar tarafından kullanıldığını fark ettim.

Bir arkadaşım, “Lori gittiği için spor salonuna gelmek istemiyorum. Değişiklik için egzersiz yapmanın farklı bir yolunu bulmak istiyorum. Başka bir şey bulacağım.” demişti.

Çok iyi tanıdığım bu arkadaşımın yaptığı planın şüpheli olduğunu biliyordum. Kayak yapar, tenis oynar, tırmanış yapar, yüzer ama düzenli egzersiz yapmaktan nefret eder. Yine de bir şekilde güç antrenmanı yapma alışkanlığını şekillendirebilirdi.

“Bundan daha çok hoşlanacağın bir egzersiz bulacaksın ama ne? Haftada bir kere, yirmi dakika, duş yok, müzik yok, ayna yok.” diye baskı yaptım. “Başka bir yol bulmadan, şu anda yaptığın egzersizi bırakman kötü bir fikir gibi geldi bana.”

Birkaç hafta sonra karşılaştık. “Güç egzersizleri konusunda ne yaptın?” diye sordum.

“Ah, evet. Bırakmadan önce yeni bir şeyler bulmalıyım. Yeni bir eğitmenle çalıştım, fena değildi.” dedi.

Kesin olan şey şu ki; uzun zamandır yapılıyor olsa bile, bazı alışkanlıklar bozulamazken bazıları çok kırılgandır. Değerli alışkanlıkların zayıflamaması için onları korumak adına gereken her şeyi yapmamız gerekir. Zincire eklenen her halka alışkanlığı güçlendirir ve zincirden kopan her halka da potansiyel bir durma noktası yaratır.

Pek çok insan için zinciri bozmamak güçlü bir stratejidir. Aynı sebeple pek çok insan ilkokul döneminde derslere gösterdiği katılım için ödül almak ister. Mükemmel bir sicile sahip olmak oldukça tatmin edicidir. Komedyen Jerry Seinfeld, gelecek vaat eden bir yetenek olan komedyen Brad Isaac'e yılın her günü için kutucuk içeren bir takvim satın almasını ve yazma alışkanlığını takip etmek için yazdığı her gün kutucuğa kırmızı bir çarpı atmasını önerdi; çünkü günlük olarak yazmanın, iyi şakalar yazmanın anahtarı olduğuna inanıyordu. “Birkaç gün sonra bir zincir oluşturmuş olacaksın.” diye açıklamıştı Seinfeld. “Özellikle deneyim kazandıkça, bu zinciri görmek hoşuna gidecek. Bir sonraki görevin de bu zinciri kopartmak olacak.”

Başka bir arkadaşım ise şu cümleleri söylemişti: “Haftada üç kere düzenlediğimiz çalışan buluşmalarını kaçıırıyordum. Çoğunun benimle ilgisi yok ama sıklıkla önemli konuları kaçırdığım oluyordu. Oldukça kötü bir durumda kaldıktan sonra kendime şu kuralı çıkardım: Her buluşmaya gidilecek. Şimdi mükemmel devamlılığımı bozmak istemiyorum.”

Uygulayıcılar zincir yaklaşımını tatmin edici bulur çünkü yapılacaklar listesinden bir şeyi daha silmek hoşlarına gider. Sorgulayıcılar eğer kullanışlı olarak görürlerse yararlı bulur fakat diğer bir taraftan da olmazsa kafalarına takmazlar. İsyancılar zincir kavramına direnirler; kelimenin kendisi bile neden direndiklerini göstergesidir. Yapacakları işi kendileri belirlemek ister ve yaptıkları işlere bağlanmazlar. Bazı zorlayıcılar ise, eğer zincirin kendisine karşı bir sorumluluk geliştirebilirlerse, zincir mantığından yarar sağlayabilirler. Bu zorlayıcılar zinciri başlatmak için bir dış beklentiye ihtiyaç duyabilirler ancak bir kez başladıktan sonra, bu sorumluluk duygusundan uzak çıkarlar.

Eğilimimiz ne olursa olsun, kaçınılmaz bir durma noktası ile karşılaştığımızda (çok uzun bir yolculuk ya da yaz tatili gibi) alışkanlığa geri dönmek için bir gün belirlemek yararlı olur, tıpkı yoga eğitmenimin çalışanlarına yaptığı gibi. Herhangi bir zamanda yapılabilecek bir iş, gerçekte hiçbir zaman yapılmaz ve tekrar başlamak için doğru zamanı beklemek çok risklidir (Yarından itibaren kalıbı genellikle iyi bir plan gibi gelir.) fakat ne kadar çok ertelersek, işi yarına atarsak, ilk adımı atmak o kadar korkutucu bir hâl alır.

Durmaktan kaçınmanın iyi bir alışkanlık olmasının bir diğer sebebi de ne yazık ki tekrar başarmanın ilk adım atmaktan daha zor olmasıdır. “Nasıl da önce yaptım, tekrar başlamak kolay olacaktır.” diye düşünmek normaldir fakat genellikle tekrar başlamak daha çok zorlar. Evet, ilk defa ilk adımı atmak zor olabilir ama yeni bir alışkanlığa başlamanın verdiği bir enerji ve pozitif düşüncede vardır. Son bulmuş bir alış-

kanlığa yeniden başlamak için aynı enerjiyi tekrar toplamaya çalıştım fakat pek işe yaramadı. Yenilik hissi yok olmuştu, o alışkanlıkla ilgili yaşadığım tüm zorluklar zihnimde dönüp duruyordu ve geri dönmenin yanlış bir seçim olduğu hissi cesaretimi kırmıştı.

Bir arkadaşım, “Bir ay için içmeyi bıraktım ve bu değişim çok keyifli geldi. Zaman dolduktan sonra planladığım gibi tekrar içmeye başladım. Bir zaman sonra yeniden bırakmayı düşündüm. Daha önce yaptığım için, yeniden yapmanın kolay olacağına inanıyordum fakat bırakamadım. İlk zamanki gibi değildi.” demişti.

‘Süresiz olarak’ ya da daha da kötüsü ‘sonsuz kadar’ bir alışkanlığın değişiminin göz korkutucu olmasına sebep olan kalıplardır. Genellikle iyi alışkanlıklarımız için bir bitiş noktası yoktur. O ilk adımları atmayı hayal edebiliriz ancak hiçbir zaman durmama fikrinde boğuluruz. Ne yani, sonsuz kadar meditasyon mu yapacağım?

Tek bir baştan çıkarıcıya karşı koymak veya bir Büyük Patlama sırasında kısa, kahramanca bir çaba göstermek, hatta bir maratona hazırlanmak veya bir yıl boyunca çikolatadan vazgeçmek sorun olmayabilir; ancak iyi bir alışkanlıkla sonsuz kadar yürümeye zorlanmak kişiye fazla talepkâr gelir. Kendi değerlerimize uygun yaşamamızın gerekliliğini ve bir teslimiyeti gerektirir.

Alışkanlık kısa zamanda etkili bir şekilde sonuç vermezse, ısrarla takip edilmesi de o denli zorlaşır. Her ne kadar kendim için doğru olan şeyi yaptığımı bilmenin verdiği bir tatmin duygusu olsa da ve alışkanlıklarımı bozmaktan uzak dursam da çok nadiren muhteşem sonuçlar elde edebiliyorum. Fark ettim ki eğer bu tatsız dönemi atlatırsam, alışkanlık işi tamamen üstleniyor ve hayatımı eskisinden daha iyi hâle getirerek kendini kanıtlıyor.

Manasız gelmeye başladığı için meditasyon alışkanlığımı bırakıp bırakmama konusunda tereddütler yaşıyordum. Sonra ilk defa bir fark yaratıyor gibi göründü. Bir gece geç saatlerde, o gün yaşadığım nahoş durumları düşünüp duruyordum ve ne kadar uyanık kalırsam, bu durumlar yüzünden kaybettiğim uykuyu düşündükçe o kadar fazla geriliyordum. Sonra en yararlı meditasyon imajımı düşündüm: Central Park'ta Bethesda Çeşmesi'ne düşen kar. Bir şekilde işe yaramıştı. Böylece, en azından şimdilik, meditasyon alışkanlığına devam etmeye karar verdim. Daha doğrusu bu konu hakkında karar vermeye karar verdim.

Alışkanlıklar, karar vermeden, çekişme yaşamadan, durma noktaları yaşamadan ve bitiş çizgisi olmaksızın sonsuza kadar sahip olmak istediğim davranış biçimleri. Sonsuzluk üzerine düşünmek caydırıcı olabilir; bu yüzden belli bir dönem mantığı iyi alışkanlıklara bağlı kalmak için yardımcı olabilir. Bir arkadaşım, "Kendime bugün yediğim şeyler sonsuza kadar gerekli değil, o yüzden şimdilik yiyorum diye hatırlatırım ve bu da yeme alışkanlıklarıma bağlı kalmama yardımcı olur. Aslında bu düzende yemek yemeği sonsuza kadar planlıyor olsam da belli bir dönem için mantığına odaklanıyorum." demişti.

Yeniden, tam bu noktada karar vermemeye karar vermek kurtarıcı oluyor. Alışkanlıklarım üzerinde tekrar düşünmüyorum. Sadece bugün bunu yapmalıyım diye düşünüyorum. İşin kalanını alışkanlığa bırakmak gerekiyor. Tekrar tekrar o ilk adımı atıyorum.

GEÇİCİDEN KALICIYA

Beyaz Sayfa

Maneviyatı güçlü hiçbir varlık yoktur ki dıştan muhteşem bir kararlılık göstermesin.

-GEORGE ELIOT, *Middlemarch*

Her başlama anı, alışkanlık oluşumu için önemli bir güç niteliğindedir ve eğer fırsatı görebilsek, bazen değişikliğin hayatımıza beyaz bir sayfa açma olanağı tanıdığını görürüz.

Kimileri yıl başlangıçlarını ya da doğum günlerini yeni bir sayfa açmak için kullanır fakat yeni sayfaların da pek çok farklı yolu vardır. Sayfa belki kişisel ilişkilerimizdeki değişimler sonucu temizlenmiştir: evlilik, boşanma, yeni bir bebek, yeni bir evcil hayvan, ayrılık, yeni arkadaşlar ya da ölüm. Belki de çevremizdeki değişimler sonucu temizlenmiştir: yeni bir daire, yeni bir şehir, yeni bir iş, yeni bir okul, yeni bir doktor. Bir avukat arkadaşım, “Yalnız bir ebeveyn olarak her zaman kazancımı maksimize etmem gerektiğini düşünürdüm. Geçen sene oğlum mezun oldu ve fark ettim ki son okul ücretini ödemiştim ve oğlum mezundu. Şimdi ne için çalışıyordum? Sanki olasılıklar dünyasının kapısı bana açılmış gibiydi” dedi. Bazen

çok büyük değişiklikler de temiz sayfalar açabilir fakat önemli görünmeyen değişiklikler de işi farklı bir yere götürebilir ya da televizyonu farklı bir odada izlemek gibi küçük değişiklikler de bir o kadar etkilidir.

İstenmeyen değişiklikler bile temiz bir başlangıç şansıdır. Okuyucularımdan biri bloğuma şu yorumu bırakmıştı: “Kasım ayında eşim vefat etti. Öncesinde, insanları ne kadar sevsen de sosyalleşmeyi çok yorucu bulurdum ve içe dönük bir insandım. Eşimi kaybettikten sonra, depresyon ve yalnızlık çekme konusunda o kadar çok endişelendim ki tonlarca sosyal aktivite planladım. İptal de etsem insanların anlayışla karşılayacağını biliyordum ve kalabalık içinde olmanın akıllıca olduğunu düşünmüştüm. Altı ay sonra hâlâ neredeyse her gün için bir planım vardı. Benim için çok ciddi bir değişimdi ve gerçekten işe yaradı.”

Temiz sayfa stratejisinin başka bir yönü var mı? Ne olursa olsun her başlangıcın bir büyüğü vardır. Doğru yerden başlamak isteriz ve iyi bir başlangıç şans getirebilir. Ne zaman bir alışkanlık üzerinde çalışmayı denesem, bunu pazartesi gününe denk getirdiğime emin olurum çünkü haftaya kontrollü ve dürüst olarak başladığımı hissedersen, o alışkanlığı sürdürme ihtimalim daha yüksek olur.

Temiz sayfa sayesinde ihtimalleri ve yenilikleri arttıracak adımlar atabiliriz. (izsiz kar veya yeni bir yumurta kartonu lüksü gibi) Bazıları lüks bir otel ya da sahilde günbatımı gibi çok güzel yerlerde önemli alışkanlıklara başlayabilir. Bazıları televizyon ekranına çekiçle vurmak ya da kredi kartlarını kesmek gibi abartılı davranışlarla bunu sağlarken, kimileri de ofisin ya da evin duvarlarını boyayarak veya yeni mobilya satın alabilir. Yeni yılda temiz bir sayfa açmaya buzdolabındaki turşu ve hardala kadar her şeyi atarak başlayan bir kadınla konuşmuştum. Bir alışveriş savar olarak beni çok etmişti fakat detaylandırması için baskı yaptığımda tek söylediği temiz bir başlangıç yapmak istediği olmuştu.

Temiz sayfa açma anı basit görülebilir ancak bazı yeni başlangıçların sıklıkla alışkanlık değişikliğini tetiklediğini fark etmeyiz. Alışkanlık yaratmış olduğumuz için, bu sayfadaki ilk izler çoğu zaman silinmez; bu yüzden de devam etmek istediğimiz şekilde başlanmalıdır.

Yeni dairemize taşındıktan ilk birkaç gün sonra, çalışmaya bir saatlik mail ve sosyal medya kontrolü ile başlamıştım ve bom! Bu alışkanlık ağır bir şekilde günlerime mühürlendi. En iyi alışkanlık olsun ya da olmasın, değiştirmek için aşırı çaba sarf etmem gerekiyordu. Örneğin, üniversitenin ilk gününde oturduğum sandalye, o dönem boyunca oturacağım yeri belirlemiş oldu. Şimdi neyi ilk olarak yapıyorsam dikkatimi o işe tamamen vermeye çalışıyorum çünkü alışkanlıklarımın temelini şekillendiriyor ve onlardan sapmak bir yoksunluk ya da dayatma hissi yaşıyor.

Temiz sayfa stratejisi daha az çabayla yeni bir alışkanlığa başlamaya yardımcı olabilir. Hukuk fakültesindeyken sabah erken kalkıp spora gitmenin imkânsız olduğunu söyleyebilirdim fakat stajyer olarak çalışmaya başladığımda temiz bir sayfa açıp, üzerine derin derin düşünmeden sporu günlük rutinin bir parçası hâline getirdim. Çalışmaya başladığım ilk gün, işten önce spora gittim. Temiz bir sayfa ile birlikte olmasına rağmen kolay değildi fakat bir ay, hatta bir hafta sonra başlamak bile işi büyük bir yük hâline getirirdi. Öncesinde, nasıl mümkün olur da sabah 09.00'dan önce yargıcın odasında olmak için normalden daha erken kalkıp, spor yapıp, duş alıp, eve gelip giyindikten sonra on blok boyunca yürürüm diye düşünüyordum.

İş bağımlısı bir arkadaşım yeni bir işe başladığını ve eski işinden daha makul saatlerde çalışmak istediğini söylemişti. Ona temiz sayfa stratejisini uygulamasını tavsiye etmiştim. “Ofisten ne zaman ayrılman gerektiğine karar ver ve ilk hafta için her akşam o saatte işten çıkmaya başla. Bu alışkanlık durumu iyiye taşıyacak.” dedim.

“Akşam 18.00 ya da 19.00 gibi çıkmak kulağa iyi geliyor fakat düşünüyorum de ilk haftam olduğu için işleri yakalamak adına biraz daha geç saatlere kadar çalışmak iyi olacaktır.”

“Bu şekilde başlarsan bu şekilde devam edeceğini düşünmüyor musun?” diyerek tehlikenin altını çizdim. “Alışkanlığının ne olmasını istediğine karar ver ve en baştan itibaren o saatte kapıdan çıkmaya başla. İşten çıkışın zaman geçtikçe daha kolay olmayacak, altı ay sonra ilk günden daha az çalışman da gerekmeyecek.”

Bir alışkanlığa bağlanmanın ne kadar zor olabileceğini biliyorum ve arkadaşım zihinsel olarak hâlâ akşam 09.00’da işten çıkma alışkanlığına bağlıydı fakat eğer önündeki temiz sayfayı bir başlangıç olarak kullanmazsa, bu alışkanlığını değiştirmesi çok mümkün görünmüyordu.

Yetişkinliğin sırlarından biri de geçici olduğunu farz ettiğimiz şeylerin sıklıkla kalıcı olması ve kalıcı olacağını farz ettiğimiz şeylerin ise genellikle geçici olduğudur.

Kendini açık ettiğinde temiz sayfa stratejisinden faydalanmamak yazık olur. Örneğin hareket anları, gelenek hâline gelmiş alışkanlıklar üzerinde çok daha kolay değişim yaratma fırsatı sunar. Değişiklik yaratmaya çalışan insanlar üzerinde yapılan bir araştırmada (örneğin kariyer, eğitim, ilişkiler, bağımlılık alışkanlıkları ya da diyet dâhil sağlık sorunları gibi), yeni bir yere taşınan insanların %36’sının söz konusu değişimlerde başarılı olduklarını ortaya çıkartmıştır. Başka bir çalışma ise daha az televizyon izleyen ve daha çok egzersiz yapan öğrencilerin yeni bir üniversiteye geçtiklerinde alışkanlıklarını daha kolay değiştirdikleri gözlemlenmiştir. Blog okuyucularımdan biri, “Ailem yeni bir ev satın almak üzere. Önceki taşınmalar da yeni bir eve tanıdığım ve taze bir başlangıç yaptığım için sihirli bir şekilde kötü alışkanlıklarımın kendiliğinden biteceğine inanırdım. Sorun şu ki bu alışkanlıkların oluşumuna nasıl izin verdiğimi ve önlemek için de ne yapmam gerektiğini

bilmiyordum. Bu kez öncelikle alışkanlıklarım arasında temizlik yaparak, eski tuzaklara düşmemek ve yeni alışkanlıklar için önceden planlama yaparak kendimi yeni bir başlangıca hazırlıyorum.” yorumunu bırakmıştı.

Geçici bir taşınma ve seyahat bile temiz bir sayfa olarak değerlendirilebilir. Babamın, “Sigara bırakmak hayat boyu yaptığım en zor şeydi fakat bıraktıktan hemen sonra Mikronezya’ya yaptığım on haftalık iş seyahati işimi kolaylaştırdı.” dediğini hatırlıyorum. Tüm alışkanlıklarının bir anda kesintiye uğraması ve yeni bir akıntıya kapılması sigara düşüncesini uzakta tutmuştu.

İşkolik arkadaşıma da söylediğim gibi, yeni bir işin sağlayacağı temiz sayfa yeni alışkanlıkları uygulamaya koymak için iyi zamandır. Sohbet ettiğim biri mail alışkanlığını nasıl değiştirmeyi başardığı hususunda şunu söylemişti: “Yıllarca maillerim içerisinde boğuldum. İş değişikliği yaptığım ve mail adresimi değiştirdiğim gün, kendimi mailleri günlük olarak okuma ve sıfırlama hususunda zorladım. Her şeyi cevaplıyor, siliyor ya da her birini dosyalıyordum. Eski işimde ise hiçbir zaman günlük olarak maillerimi yakalama şansım olmamıştı. Temiz başlangıç şansımı kullandını.”

Bazen temiz sayfalar şans eseri karşımıza çıkabilir. Örneğin, annem her zaman tatlıya aşırı düşkün bir insandı. Birkaç yıl önce çok ciddi bir mide gribine yakalandı ve sonunda tatlılara olan aşırı bağıllığını kaybetti. Bu alışkanlığa geri dönmesi olukça kolay olabilirdi fakat neyse ki yeni bir sayfa açabileceğini fark etti ve tatlı krizi gelse bile bu isteğini göz ardı etmeyi öğrendi.

Yeni alışkanlıkları şekillendirme hususunda yeni açılan sayfalar ne kadar çok sayıda fırsat sunsa da faydalı bir ipucunu ortadan kaldırarak veya olumlu bir rutini kırarak bir kişinin mevcut iyi alışkanlıklarını da bozabilir. Rutinler alışkanlığın zinciridir ve sadece gereksiz görünen bir bağın zayıflaması ile

bile alışkanlık zincirinin tamamı kırılabilir. Örneğin çalışmalar gösteriyor ki evlilik, boşanma, kariyer değişikliği, ilişkiye başlama, ayrılık ya da oturduğun çevrenin değişimi gibi büyük değişiklikler yaşayan insanlar, genellikle satın alma alışkanlıklarını değiştirme eğiliminde olurlar. (Sıklıkla fark etmeden de olsa!) Yeme alışkanlıkları da söz konusu önemli zamanlarda değişiklik gösterebilmektedir. Evlilik ya da boşanma, özellikle otuz yaşını aşmış insanların kilolarını etkileyebilmekte. Kadınlar için kilo alımını evlilik tetiklerken, erkekler içinse boşanma tetiklemektedir. Başka bir blog okuyucum şunu yazmıştı: “Her zaman düzenli egzersiz yapan biri oldum fakat ne zaman oğlum okula servis ile gitmeye başladı, o zamandan beri bu alışkanlığım durdu. Neden? Çünkü rutin olarak onu okula bıraktıktan sonra spora gidiyordum. Sabitlenmiş bir alışkanlıktı. Oğlumu okula bırakmayı kestiğim zaman otomatik olarak egzersiz alışkanlığım da etkilendi.” Bir diğeri ise şu deneyimini paylaşmıştı: “Birkaç yılda bir taşınan bir asker ailesiyiz. Bu etrafımdaki her şey değişse bile iyi alışkanlıklarıma bağlı kalma konusunda dikkatli olmam anlamına geliyor. Gerçekten çok zor oluyor.”

Değişimin yeni bir sayfa açtığını fark etmek şaşırtıcı bir şekilde zor olabilmekte; bu da izleme stratejisinin diğer bir olumlu yönünü oluşturmakta. Takip ettiğimiz zaman, iyi bir alışkanlık bölündüğü anda fark edebiliriz.

Temiz sayfa stratejisinin gücü üzerinde çalışırken, bu stratejiyi kendi yararına da kullanmak istedim fakat nasıl yapacaktım? Hayatımdaki hiçbir temel etkenin yakın zamanda değişeceği yoktu ya da değişseydi bile bu benim için daha kötü bir hâle gelmeleri demekti. Ailemde, işimde, dairemde ya da mahallemde herhangi bir yeni başlangıç beklemiyordum. Yeni bir başlangıca sahip olmayı umuyordum.

Sekiz yıl önce blog yazmaya başladım ve yeni sayfa açmış olmak oldukça tatmin ediciydi çünkü haftada altı gün paylaşım yapmaya karar vermiştim ve blog tutmak günlük alışkanlıklarım üzerinde ciddi bir etki bırakmıştı. Blog tutmanın mekanikleri üzerinde uzmanlaşmam gerekti. Her gün bir şeyler paylaşmak zorundaydım ve diğer insanlara ulaşmak için yeni alışkanlıklar edinmem gerekiyordu çünkü haftalık olarak video yüklüyordum. Tabii video çekme alışkanlığını da kazanmam gerekti. Yeni insanlarla tanıştım, yeni beceriler edindim ve günlük yazı yazma sayımı arttırdım.

Yeni sayfa açmak muhteşem bir etki yaratmıştı. Şimdi nasıl bir sayfa açabilirdim? Aklıma bir fikir gelmişti: köpek almak. Jamie ve kızlar yeni bir köpek fikrine bayılırdı ve insanlar da genellikle köpeklerden fazlaca mutluluk elde ederdi. İyi alışkanlıkları tetikleme eğilimleri de vardı fakat ben daha evdeki bitkilere bakamıyordum. O günlerde hayatın koşturmacasından ötürü, kendime ek bir sorumluluk yüklemek istemiyordum ve köpek sahibi olmak bir bağlılık gerektiriyordu. Kendimi kandırmamalıydım, köpekle ilgili tüm sorumluluk bana kalacaktı. Bu yüzden hayır. Köpek almak yoktu.

Yeni bir gruba katılabilir miydim? Bu, ilişkiler hususunda yeni bir sayfa açardı. Yeni bir sosyalleşme alanına sahip olmak ve yeni bir öğrenme alanı geliştirmek demekti. Ne zaman bir gruba katılsam yeni arkadaşlar edinir, taze bilgileri çantama atardım ve çok eğlenirdim fakat aynı köpek fikrinde olduğu gibi, sahip olduğum boş zaman hususunda darlık hissettim. Ailem ve işim için yeterli zamana sahip olmak istiyorsam, bunun dışındaki işlerim için sınıırıma ulaştığımı biliyordum.

Yeni bir sayfa açma hususundaki şansım oldukça az görünüyordu fakat belki de ataletle kapılıyor ve hayal gücünden yoksun davranıyordum. Yeni bir başlangıç için elbette bir fikir bulabilirdim.

Sonunda dramatik bir yeni başlangıç peşinde koşmak yerine, gücünü görmek için işi oldukça basit tutmaya karar ver-

dim. Elenor'un odasını temizledim ve yeniden düzenledim. Büyüdüğü için kullanmadığı tüm oyuncakları verdim. Her ne kadar Fisher Price Çiftliği ve My Little Pony Kalesi'ni toplarken hüzünlensem de (ileride hatırlayabilmemiz için fotoğraflarını çektim), bağışlanacak kutular dolusu eşyanın bana enerji ve ferahlık verdiğini hissettim. Eğer gözlerimi açık tutarsam, başka bir yeni sayfa şansı daha bulabileceğime emindim.

VERİ NOKTASI

Şimşek

Hayatımızı devam ettirme şeklimiz, düşüncelerimizin yansımasıdır.

-MICHEAL DE MONTAIGNE, *Çocukların Eğitimi Üzerine*

Temiz başlangıçlar, iyi ya da kötü, alışkanlıklarımız üzerinde aniden derin değişiklikler yapmamıza teşvik edici nitelikte olabilir fakat bu tarz yeni bir başlangıç esnasında derin değişiklikler yapmamıza yardımcı olacak hayretle farklı ve beklenmedik keşfettim. Yeni bir şehre taşınmadım, yeni bir işe başlamadım ya da köpek yavrusu almadım. Harici durumlarımın hiçbirinde değişiklik olmadı. Tek yaptığım muazzam bir güç ortaya çıkartan o kitabı okumaktı: *Şimşek Stratejisi*.

Alışkanlık değişikliği tartışmaları, otomatik hâle gelinceye kadar bir eylemi tekrar tekrar yapmanın önemini vurgulamaktadır ve bu tekrarlama gerçekten de alışkanlıkların oluşturulmasına yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte, bazen alışkanlıklarımızı anında değiştiren bir şimşek de oldukça işe yarar. Bazı yeni fikirlerle karşılaşınca aniden yeni bir alışkanlık, uzun süredir devam eden bir alışkanlığın yerini alıverir ve bir anda

öncesi ve sonrası anına geri döneriz. Şimşek stratejisi de gücünü bilgidен, inançtan ve fikirlerden alır.

Şimşek oldukça etkili bir stratejidir fakat ne yazık ki konutlarla başlatmak mümkün değildir. Diğer stratejilerin aksine, bu strateji takip etmeye karar verebileceğimiz bir strateji değildir. Bir anda başımıza gelen bir şeydir. Bir anda, küfretmeyi bırakır, vejetaryen olmaya karar verir, bir dua ritüelini yapmaya başlar, alkolü bakır ya da plastik poşet kullanımını hayatımızdan çıkartırız.

Önemli olaylar (evlilik, hastalık teşhisi, ölüm, yıl dönümü, dibe vurma, doğum günü, bir kaza, orta yaş krizi ya da uzun bir yolculuk) şimşegi tetikleyebilir çünkü bir anda suratımıza yeni fikirler çarpmış olur.

Uyuşturucu, alkol, nikotin, sağlıksız besinler ve kötü ilişkiler gibi problemleri olan insanları tedavi eden bir doktor tanıyorum. Bir gün şöyle dediğini hatırlıyorum: “İnsanların alışkanlıklarını bir gecede değiştirmesine yol açacak tek bir şey var. Yıllarca denemelerine fakat başaramamalarına rağmen, küt diye durumu çözen bir şey.”

“Nedir?” diye sordum.

“Ah, bunu zaten biliyorsun. Bir düşün.” Diyerek alay etti.

“Hiçbir fikrim yok.”

“Hamilelik.” dedi. “Tekrar tekrar kadınların hamile olduğunu öğrendiklerinde değişiklik yapabildiklerini gördüm. Her zaman değil ama bazen. Artık anne olduğu ve bebeğinin sağlığının davranışlarına bağlı olduğu fikri bunu mümkün kılıyor.”

Bazen bu gibi büyük olaylar şimşekleri tetiklese de kimi zaman da bir kitabın paragrafı, bir film sahnesi ya da yabancı biri tarafından yapılan basit bir yorum gibi küçük şeyler de tetiklemeye sebep olabilir. Bir arkadaşım aynı anda hem kız arkadaşını hem de uyuşturucu alışkanlığını terk ettiğini ve bunun birinin ona, “Sanki aranızda akıllı, iyi görünen ve havalı

olan oymuş gibi davranıyorsun ama o değil. Sensin.” demesinin sebep olduğunu söylemişti.

“Fakat nasıl oldu da böyle küçük bir gözlem koca bir değişikliğe neden oldu?” diye sormuştum şaşkınlıkla.

“Tam olarak bilmiyorum.” diye cevaplamıştı. “Sadece bunun doğru bir gözlem olduğunu biliyorum ve artık değişme zamanının geldiğinin farkındaydım.” Japon Budist inancı esrarengiz bir şekilde doğru çıkmıştı: “Öğrenci hazır olduğunda, öğretmen ayağına gelir.”

On beş kilo veren bir arkadaşım şöyle söylemişti: “Kilo problemi hayatım boyunca savaştığım bir durumdu. Bir eğitimle birlikte çalışıyordum ve beni çok fazla zorluyordu. İki dizimde de menüsküs oluşmuştu ve acıdan dolayı ağlayacak duruma geliyordum. Doktora bu durum için ne yapabileceğimi sorduğumda, “Hımm, kilo vermek işe yarayabilir” dedi ve o an kafama dank etti. Eğer değişmeye başlamazsam, acı daha da çok artacaktı.”

Farklı bir görüş çarpıcı bir değişime yol açabilir. Sürekli olarak oğlunu spora bırakmakta geciken bir arkadaşıma oğlu, “Sürekli beni geç bırakıyorsun çünkü bu seni etkileyen bir durum değil fakat almaya her zaman erken geliyorsun çünkü çocuğunu en geç alan ebeveyn olmak utanç verici olacak.” dediğinde durum değişti. Bir daha hiçbir zaman geç kalmadı. Öte yandan arkadaşımın başına gelen durum gibi değişim, yirmi beşinci üniversite toplantısında futbol oynayamaz hâle gelmek gibi küçük olaylarla da tetiklenebilir.

En şaşırtıcı şimşek çeşidi ise hiçbir işe yarayacağına inanmadığımız sıkıcı değişimler sebebiyle ortaya çıkandır. Yıllar boyu günde iki paket sigara içmiş olan bir arkadaşım, aniden sigara içmeyi bırakmıştı. Bir gece, yemek için biriyle buluşmaya giderken paketten bir dal sigara çıkartmış ve “Neden bunu yapıyorum ki? Artık bırakma zamanı.” diye düşünmüş. Paketi çöpe atmış ve o andan itibaren de sigarayı hayatından çıkart-

mıştı. Psikolojik olarak üç ay boyunca zorlandı fakat hiçbir zaman yeniden başlamayı düşünmedi. “Sadece artık sigara içmiyorum o kadar.” derdi. Hiçbir şekilde planlamamıştı, kasten bırakmayı bile düşünmüyordu fakat bir şimşek onu çarpıvermişti.

Bir okuyucum daha mütevazı bir değişimi bloguma yorum bırakmıştı: “Dişçi randevumdan ödüm kopuyordu çünkü ne sıklıkla diş ipi kullandığımı soracaktı. Sonra bir anda bu işlemi her gün yaparsam, dişçi sorununu da aşabileceğimi düşündüm. Çözümün bu kadar ani ve açık bir şekilde belirmesi ve o anda uygulamanın bu kadar kolay olması beni şok etmişti.”

Şimşek stratejisi, alışkanlıkların kademeli olarak edinilmesi gerektiği fikrini kırıyor ve bazı insanlar bunu mantıksız buluyor ya da görmezden geliyor fakat başımıza geldiğinde, şimşek stratejisi ciddi şekilde güçlü olabiliyor. Bu yüzden gözümüzü dört açıp başımıza gelip gelmediğini takip etmeli, zihinsel olarak iş başındayken hissettiğimiz ani değişimin farkında olmalı ve çabasız sağladığı yararlardan faydalanmalıyız.

Yiyecekler hakkında öğrendiğim yeni fikirler var olan inanışlarımı tersine çevirdiğinde şimşek etkisini deneyimleme şansım oldu. Bir hevesle yeni alışkanlığım için köklü değişiklikler yaptım ve bu değişimlerden hiç geri dönmedim.

Böyle bir değişimi beklemiyordum. Ailecek tatile çıkmak için eşyalarımızı toplarken, Gary Taubes’ın *Neden Kilo Alıyoruz* isimli kitabını da çantama atmıştım. Yediğim şeyler hususunda oldukça dikkatliyken, o dönemki kilomdan gayet memnundum. Kitabı adımdan dolayı merak etmiştim ve arka kapak yazılarını okuduğumda insülin hakkında oldukça geniş bir çalışma yapıldığını gördüm. Kardeşim Elizabeth’in de diyabeti olduğundan, konu dikkatimi çekmişti.

Tüm kitabı iki gün içerisinde okudum ve şimşek etkisi su-

ratıma çarpmıştı. Taube'un kitabı, vücudun çalışma şekli ile ilgili kabul edilmiş gerçeklere dayandırılarak, geniş popülasyon üzerinde gözlemler yaparak ve bilimsel çalışmaları kapsamlı olarak inceleyerek neden kilo alıyoruz konusunu mücadeleci bir tavırda açıklıyordu. Kan şekerinin ana düzenleyicisi olan hormonun (insülinin) ve yağların kullanımı ile depolanmasının etkilerine odaklanıyordu. Yüksek insülin seviyesi, vücudun glikozu depolanacak yağ hücrelerine taşımasına neden olması, bunun da vücudun yağ biriktireceği anlamına gelmesi, düşük insülin seviyesinin glikozun yakıt olarak yanmasına neden olması gibi temel gerçekler hakkında tartışmalar yoktu. Peki vücutta insülin seviyesinin yüksek veya düşük olmasına neden olan neydi? Çoğunlukla cevap diyetti. Bir insan ne kadar çok karbonhidrat tüketirse ve bu karbonhidratları sindirmek ne kadar kolaysa, kanda o kadar insülin ve fazla yağ birikir.

Bu nedenle Taubes, insülini ve vücudun yağ biriktirme eğilimini azaltmak için kolayca sindirilemeyen yüksek karbonhidratlı yiyecekleri yemekten kaçınmamız gerektiğini savunur. Bunlar şeker, ekmek, tahıl, makarna, patates, pirinç, mısır, meyve suyu, bira, şarap, soda gibi yiyecek içeceklerdir. Tartışmaların başladığı yer de tam olarak burasıdır. Taubes, kalori veya egzersiz hesabı yerine karbonhidrat miktarının ve kalitesinin hesaplanmasının neden kilo aldığımızı çözeceğini iddia ediyordu.

Taubes'in ağır araştırması ve dikkatli argümanlarının sonuçları beni şok etmişti. Lise yıllarımdan beri sağlıklı yeme konusunda çok dikkatliydim. Neredeyse hiç şekerli yiyecekler tüketmiyordum ve çok nadir alkol kullanıyordum. Yulaf ezmesi, ince dilimlenmiş tam buğday ekmeği, meyve, kahverengi pirinç ile yağsız süt içeren kahvaltı gevreği temel gıda maddelerimden biriydi. Yıllarca her şeyin yağsız olanını yeme gibi bir hobi edinmiştim. Yağsız yoğurt, yağsız süt, yumurtanın beyazı, hindi hamburgerler gibi. Neredeyse hiç kırmızı et ya da kaşar tüketmiyordum.

Yeme alışkanlığımı değiştirmeyi hiç planlamamıştım *fakat Neden Kilo Alıyoruz*'u okuduğum zaman tetiklenen şimşek içimde bir şeyleri değiştirmişti. Temel gıdalarımı tamamen farklı bir açıdan görmeye başlamıştım. Tüm tahıl ürünleri karbonhidrat anlamına geliyordu. Et fena bir seçenek değildi. Diyet yağları, doymuş veya doymuş diyet yağlar, obezite veya kalp hastalıklarına neden olmazdı. Pratik olarak tüm işlenmiş gıdalar karbonhidrat yüklüydü. Kitabı bıraktım ve bir gecede gıdaya olan yaklaşımımı değiştirdim.

Tatil başlamak için mükemmel bir noktaydı. Bir otelde konakladığımız için farklı yiyecekler almak ya da pişirmek zorunda kalmayacaktım. Sadece farklı bir yiyecek sipariş etmem yeterli olacaktı. Tahmin edilebilir bir endişeyle ilk sabah her zamanki otel kahvaltısı menüm ya da kepekli tahıl, yağsız süt ve meyve salatası yerine yumurta ve pastırma yedim.

İlerleyen birkaç hafta boyunca, önceden yediğimden oldukça farklı yiyecekler tüketmeye devam ettim ve değişim inanılmazdı. Hayatımda hiç yemediğim kadar kalorili yiyecekler tüketiyordum. (Bu daha önce yaşadığım çok büyük bir problemdi.) Hiçbir zaman öğünler arası acıkmıyordum ve yetişkinlik dönemim boyunca sahip olmadığım kadar düşük bir kiloya ininceye kadar da kilo vermeye devam ettim. Söz konusu kilo neredeyse sağlıklı alt sınıırımdaydı. İkna olmuşum.

Şimşek etkisi bana yeni inanan birinin tutkusunu verdi ve öncesinde düşük karbonhidrat bağımlısı biri olmama rağmen başkalarını ikna etmeye çalışacak kadar heyecanlanmıştım. İlk etkilediğim kişi babam olmuştu. Sağlıklı yemek yeme onun için çok önemli bir konuydu. Yetmişli yaşlarının ortalarında ve her zaman kilo vermeye çalışırdı. Yıllarca lipit düşürücü ilaçlar ile tansiyon ilaçları kullandı. Dedesi altmış dört, babası elli yedi yaşında kalp krizinden vefat ettiği için kalp hastalıklarını çok önemserdi.

Benim için şimşek yeme alışkanlıklarımı değiştirmemi tetikleyen şeydi fakat babamın bu alışkanlıklarını değiştirmesi

için şimşek gibi ani bir etki işe yaramazdı (Yine de geçirdiğim ani dönüşümden etkilendiğinden eminim.) ve sorgulayıcı doğası onu yeni tezlere ve bilgilere karşı argüman üretmeye itecekti. Ona, *Neden Kilo Alıyoruz* ile *Yararlı ve Zararlı Kaloriler* kitaplarını okumasını tavsiye ettim ve yapılan araştırmalardan tamamen ikna oldu. Benim yaptığım gibi keskin ve bir gecede gerçekleşen bir değişim yerine, ufak tefek değişiklikler yaparak işe başladı. Patates yerine sebze alıyor ve makarna yerine biftek sipariş ediyordu. İyi sonuçlar almak, onu düşük karbonhidrat yaklaşımının geçerliliği konusunda ikna etti ve zamanla daha titizlikle takip etmeye başladı.

Kitabı okuduktan birkaç hafta sonra, “Doksan kiloya yaklaştım ve ağırlığım yavaş yavaş düşmeye devam ediyor. Sonsuza dek bu şekilde yiyebilirim.” dedi.

“Evet, hâlâ şarap içmeye devam ediyor ama iyi sonuçları ben de görebiliyorum.” diye ekledi annem.

“İlerleme kazanmak önemli, mükemmeli yakalamak değil.” dedim. “Arada bir istisnalar olsa da yeme düzenin iyiye gidiyor.”

Babam kitabı okudu ve bu yaklaşımı sevindirici coşkuyla kucakladı ama çoğu insan şüpheciydi. Bir arkadaşım aklımı kaybettiğimi düşündü ve beni uzun uzun sorguladı.

“Meyve yemiyor musun?” diye sordu. (Birçok insanın deli olduğuma karar vermesini sağlayan meyve yememe durumuydu.)

“Bazen kabuksuz meyve tüketiyorum.” dedim. “Bak, biliyorum kulağa çok çılgınca geliyor ama öyle hissettirmiyor.”

Onun açısından böyle hissedilmediğinin farkındaydım fakat söylediklerim doğrudu. Kitabı okumuştum ve aniden, hiçbir efor sarf etmeden tamamen farklı yönde beslenmeye başlamıştım. Sanki diğer besinler artık yenilebilir değildi. Bu tamamen şimşek etkisinin gücüydü. İnsanlar et yemeye ilgili geçerli çevresel ve insani kaygıları dile getiriyor ancak ben daha çok beslenme ve sağlık yönüne odaklanıyorum.

Ayrıca alışkanlıkların temel özelliği kendi kendilerini beslemeleriydi. Bir kere karbonhidrat yemeyi bıraktığımda, tadını dâhi hatırlamıyordum. Gerçekten şeker bağımlılığı olsun ya da olmasın, ne kadar çok ekmek, tahıl ve şeker tüketirsem, daha çok tüketmek istiyordum. Şimdi bu konuda düşünmüyorum bile.

“Peki, ne zaman normal yeme alışkanlığına döneceksin?” diye sordu arkadaşım.

“Bu da bir çeşit normal yeme biçimi.” dedim. Bitiş çizgisi yoktu.

Kafasını salladı. Bu yolu denemek gibi bir ilgisi hiç yoktu.

Yeni yeme alışkanlığımdan sonra oldukça eğlenceli bir yazar olan arkadaşım A. J. Jacobs’ı, Brooklyn’de modern bir kitap evinde gerçekleşen *Sağlık Takıntısı* isimli kitabının okumasında gördüm. Konuşmasından önce, düşük karbonhidrat diyeti yerine çoğunlukla bitki ağırlıklı olan bambaşka bir diyeti öneren kitabı hususunda sorguya çektim.

“Ama A. J., neden düşük karbonhidrat diyeti konusunda ikna olmadığını anlayamıyorum.” dedim.

Güldü. “Diğer açıdan argümanlar üreten birçok bilim insanı var.”

“Evet ama o argümanların da hepsini okudum ve düşük karbonhidrat argümanı çok daha iyiydi. Ayrıca bunu kendim de deniyorum ve artık daha az acıkıyorum ve sağlıklı kilomdayım.”

“İyi de Gretchen, sen sadece tek bir örneksin.” dedi. Yani sadece tek bir kişinin deneyiminin bilimsel bir geçerliliği olmadığını söylüyordu.

“Evet ama en çok önemseyeceğim deneyim de kendi deneyimim. En ikna edici olan bu.”

Düşük karbonhidrat diyetine en çok ikna etmek istediğim kişi Elizabeth'ti fakat nasıl dikkatini çekeceğimi bilmiyordum. Birinci tür diyabeti olduğu için bu yönetim kan şekeri seviyesinin düşmesine ve insülin ihtiyacının azalmasına yardımcı olacağına inanıyordum. Bir şeyler talep edildiğinde Elizabeth'in tüyleri diken diken oluyordu ve bir şeylerden vazgeçme fikrinden hoşlanmıyordu çünkü diyabet hastalığı hâlihazırda ondan çok fazla şey talep ediyordu. Günde beş kere insülin iğnesi kullanmak zorundaydı, midesine bağlı bir izleme cihazı vardı, sık sık doktora gitmesi gerekiyordu ve yediğini içtiğini takip etmeliydi. Genelde insülin direncini yükseltecek ekmek, şeker, patates gibi gıdalara dikkat ederdi fakat kaçamaklar yaptığından dolayı insülin dozunun yükselmesi ile uğraşmak zorunda kalıyordu. *Neden Kilo Alıyoruz* kitabı, yeme içmesine daha da çok dikkat etmesini söylüyordu ki bundan hiç hoşlanmayacaktı; ben de bu yüzden yapmak istediğim konuşmayı erteleyip duruyordum.

Sonunda, telefonda konuşurken beklediğim açık kapıyı bıraktı.

“Bu yeni yeme alışkanlığın nasıl gidiyor?” diye sordu. “Annem ve babam diyet yapmadan kilo verdiğiinden bahsetti.”

“Evet!” dedim rahatlayarak. “Beslenme ile ilgili bir kitap okuyorum ve senin de okuman gerektiğini düşünüyorum.” Böylece insanların kilo almasına sebep olan karbonhidrat tüketiminin, insülini de yükselttiği argümanını anlattım.

Verdiği tepkiden ilgilenip ilgilenmediğini anlayamamıştım. Birkaç hafta geçtikten sonra bir mail aldım.

Kimden: Liz

Doktoruma düşük karbon diyetine başlayacağımı söyledim. Zamanı geldi. Kitaptan yaklaşık on sayfa kadar okudum fakat varmak istediği noktayı anladım. Pek çok açıdan yapılması gereken bir şey.

Denemeye gönüllü olması beni çok heyecanlandırmıştı ve doktoruyla konuşmuş olmasından memnun olmuştum. Mailinden sonra düzenli olarak telefon açtım ve diyetin nasıl gittiğini sordum.

Birkaç hafta sonra, “Alışmaya başlıyorum. Düşündüğüm kadar kötü bir deneyim olmadı.” dedi.

Çılgınca hevesli olduğu bir konu değildi fakat bu oyuna devam etmeye karar verdiğini anlamıştım.

Altı ay boyunca düşük karbonlu yiyecekler tükettikten sonra babam kan testi yaptırmaya gitti; sonuçlar konusunda çok endişeliydim. Kendi üzerimde denemek başka bir şeydi fakat bu alışkanlıkların babamı nasıl etkileyeceği ise bambaşka bir soruydu. Tabii ki söz konusu yeni düzene olan inancım tamdı fakat bir doktor ya da bilim insanı değildim.

Sonuçları söylemek için aradı. “Kan tahlili sonuçlarımı aldım.” dedi. “Sonuçlar olağandışı şekilde iyi. Her şey gelişmiş görünüyor.”

“Gerçekten mi?” derken kanımda rahatlama hissi dolaşıyordu. “Sonuçlar tam olarak ne diyor?”

Sonuçları sırayla okumaya başladı. Yıllarca tüm sonuçları (kilosu, LDL, HDL, ve diğerleri) olması gerekenin tersine giderken, bir anda değişmişti. “Şimdiye kadar hiç bu kadar mükemmel olmamıştı.” diye ekledi. “Değişiklik dönemi Şükran Günü’nü, Noel’i ve Phoenix’deki arkadaşımıza yaptığımız ziyareti de içeriyor. En güzeli de bu yeme alışkanlığını sonsuza kadar devam ettirebileceğimi hissediyorum.”

Elizabeth düşük karbonhidratlar tüketmeye başlayalı birkaç ay geçtikten sonra AIC testi için doktora gitti. Bu test glikoz hemoglobini ölçer ve son üç aydaki ortalama plazma glikoz konsantrasyonunun takibi için kullanılıyor. Monitörünün kan

şekeri seviyesini sürekli izlemesiyle birlikte, şeker hastalığını yönetmesine yardımcı oluyor.

“Çok farklı hissediyorum.” dedi. “AIC. sonuçlarım istediğim düzeye indi (Olması gereken yolda gidiyor.) fakat ben bundan da iyi hissediyorum. Acayip inişler ya da çıkışlar yaşamıyorum. Öğün sonraları uyuşukluk hissi gelmiyor.”

Elizabeth düşük karbon diyetine başlama hususunda çok iyi bir başlangıç yapmıştı fakat kısa zaman sonra bir televizyon filminin açılış bölümünü çekmek için Budapeşte’ye gidecekti.

“Çok endişeliyim.” diyordu. “Beş hafta boyunca orada olacağım ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye devam etmek gerçekten zor olacak. Yabancı bir ülke, mutfak yok, sürekli çalışılacak ve aşırı stresli olacağım.”

Emindim ki oradayken diyetine sadık kalmanın imkânsız olduğunu düşünecekti. Yine de onun da dediği gibi eğer çabalamaya çalışmazsa, daha iyi sonuçlar elde ederdi. Sonunda, seyahatinin sonrasında ondan bir mesaj aldım.

Kimden: Liz

Çekimin son günü. Geçen hafta tamamen çöktüm. Kızartma yemedim fakat çok fazla ekmek ve kurabiye tükettim. Aşırı yoruldum. Gecenin bir yarısında kar yağışı, bazen de yağmur eşliğinde donarak, hiç kahve olmadan çalıştık. Los Angeles’taki düşük karbonlu hayatıma geri dönmeyi dört gözle bekliyorum.

Elizabeth eve geri dönüğünde, düşük karbonhidrat diyetine geri dönme konusunda çok zorlandı.

Geri döndükten birkaç hafta sonra sordum: “Nasıl gidiyor?”

“Emin değilim. Kolayca geri dönemedim. Önceden balık kraker gibi bazı yiyecekleri ne kadar çok sevdiğimi unutmuştum ama tekrar yemeğe başladığımda hatırladım. Şimdi vazgeçmek çok zor geliyor.”

“Eğer egzersiz derslerini geçirirsen, programına ekstradan bir saatlik boş zaman eklemek gibi mi?”

“Evet.”

İlk adım stratejisinde durma noktası hususunda fark ettiğim şey tam olarak buydu. Bir alışkanlığı ilk defa denediğimiz zaman çok ağırdan olsa birçok şey vaat ediyor gibi hissediyoruz fakat ikinci kez denemeye çalıştığımızda, bu heyecanın çoğu kaybolmuş oluyor ve alışkanlıklar gözle görülür biçimde geriliyor. Ayrıca gerilemiş olma hissiyatı ve kaybetmiş olmanın verdiği gerginlik de olumsuz etki yaratıyor.

“Dişini sık.” dedim. “Alışkanlıkları değiştirmek gerçekten zor bir iş.”

Eminim benim için düşük karbonhidrat diyetine geçmek pek çok insana göre oldukça kolaydı çünkü her ne kadar yemek yemeyi sevsem de bu mest olduğum bir şey değil. Macera aramayan bir damak tadım var. Restoran gezmeyi ya da yeni tatlar yemeyi pek sevmiyorum. Keşke bundan zevk alan pek çok insan gibi ben de dünyadaki tüm yemek kültüründen hoşlanıyor olsaydım ama hiçbir zaman öyle ilgi çekici görünmedi. Yeni diyetim sayesinde beni üzen bu sınırlı zevk anlayışımın bazı yararları olduğunu keşfettim. ‘Gretchen ol’ kararım yine karşımdaydı.

Öte yandan emindim ki düşük karbonhidrat tüketimi sıradaki stratejiyi kucakladığım için de kolaylaşmıştı: Sakınmanın Stratejisi.

ARZULAR, KONFOR VE MAZERETLER

İyi alışkanlıklara sahip olmak isteriz fakat hayatımızı da daha kolay ve memnun edici hâle getirmeyi arzularız. Söz konusu amaçlar sıklıkla çakıştığından dolayı bu bölüm pek çok farklı stratejiyi barındırmaktadır. Sakınmanın Stratejisi, Kolaylığın Stratejisi ve Zorluğun Stratejisi harcanacak çabanın miktarını ayarlayarak alışkanlıklarımızı nasıl şekillendirebiliriz sorusuna cevap vermektedir. Korumanın Stratejisi, Kaçamakları Tespit Etmenin Stratejisi ve Dikkat Dağıtma Stratejisi başarısızlık ve cezbedici zorlukları ele almaktadır. Ödüllendirmenin Stratejisi, Davranışların Stratejisi ve Eşleştirmenin Stratejisi ise iyi alışkanlıklarımızı güçlendirmek için onlardan alacağımız keyiften yararlanmaya odaklanmaktadır. Mazeretlere ve haklı gerekçelere karşı koyarsak ve alışkanlıklarınızı olabildiğince eğlenceli hâle getirirsek, başarıya ulaşmak için kendimize olabildiğince yardımcı olmuş oluruz.

PATATES KIZARTMASINDAN KURTULMAK

Sakınmak

Acıyı yanında götürecekse, hazlara teslim olmak en iyisidir.

-PUBLILIUS SYRUS

Genellikle şeytana uymayı reddedersek sonunda karlı çıkacağımızı biliriz fakat bir kadeh daha şaraba, satın alma dürtüsüne ya da televizyon karşısında harcanan fazladan bir saate karşı koymak zordur.

Liseye giderken, son sınıf öğrencilerinin yıl sonu balosu için her cuma günü donat sattıklarını görürdüm ve arkadaşlarımla birlikte her sabah sıraya girip satın alırdık. LaMar'ın donatları eski bir benzin istasyonunda bulunan mütevazı bir yerdi ama ünü Kansas City'nin her yerine yayılmıştı. Ne zaman alma sırası bana gelse, bu donatlar beni rahatsız ederdi. Okula kucağında birkaç ağır kutuyla döndükten sonra, önce bir ısırık alacağımı düşünürdüm. Sonra çeyreğini yemeye karar verirdim. Derken yarısını yerdim. Neden hepsini bitirmeyeyim ki diye düşünürken kendimi hepsini bitirmiş bulurdum. Sonra bir tane daha yerdim. Parça parça yediğimden dolayı da hiçbir zaman toplamda kaç tane donat yediğimi bilemezdim.

(İzleme stratejisini uygulamamanın zararları...) Bu her zaman aynıydı: cezbedilme, teslim olma, ılımlılık vaadi ve sonra hoş-görüsüzlüğe kayma.

Bunun gibi bir cezbedici şeylerle baş etmeye çalışırken, “İlimli ol. Kendini her daim şımartma ama sürekli baskılamaya da kalkma. Eğer sürekli baskı uygularsan, sonunda her şey bozulur.” gibi öğütler alırız. Çok uzun bir süre boyunca izleme stratejisini uygulamaya devam etmeye çalıştım ve başarısız oldum. LaMar’ın donatları gibi yaşadığım pek çok durum örnek olabilirdi.

Sonunda bahsi geçen tarzdaki öğütleri dinlememeyi öğrendim. Her nasılsa cezbedici şeylere karşı pes etmeyerek ve hiçbir zaman ara vermeyerek daha başarılı olduğumu anladım. Bununla birlikte, uzmanlardan bu stratejinin geri tepmeye meyilli olduğunu duydum. Peki, neden işe yaramıştı?

Cevabı, en sevdiğim yazarlardan biri olan, on sekizinci yüzyıl denemecisi Samuel Johnson tarafından yapılan gelişigüzel bir yorumda gördüm. Bir arkadaş onu ‘biraz daha şarap almaya’ davet ettiğinde, Dr. Johnson, “Biraz içmem; bu yüzden hiç içmeyeceğim. Sakınmak benim için kolay ama ılımlı olmaya çalışmak zor.” diyerek reddetmişti.

İşte bu bendim. Ani tanımlama heyecanı ile fark etmiştim. Bu tam olarak bendim.

Tıpkı Dr. Johnson gibi ben de bir sakınıcıydım. Bir şeyden tamamen vazgeçmeyi, arada sırada kendime izin vermekten daha kolay buluyordum. Bu farklılık alışkanlıkları uygulama hususunda çok derin bir konuydu.

Çalışma alışkanlığı içerisinde kendimi kabul etmek ya da kendimden daha fazlasını beklemek, bugünü kucaklamak ya da geleceği düşünmek ve kendimi düşünmek ya da düşünmemek gibi kaçınılmaz gerginlikler tekrar tekrar kendini gösterebiliyordu. Alışkanlık oluşumu sıklıkla arzu ettiğimiz bir şey-

den vazgeçmemizi gerektirdiğinden, ortada sonu hiç gelmeyen bir meydan okuma vardı: Kendimi mahrum hissetmeden arzuladığım şeyden nasıl vazgeçebilirdim? Konu alışkanlıklara gelince kendini mahrum hissetmek tehlikeli bir durumdur. Mahrum hissetmek, telafi etme hakkına sahip olduğumuzu hissettiriyor ve sıklıkla, iyi alışkanlıklarımızı baltalıyor.

Fark ettim ki kendimi mahrum kalmış hissetmeden mahrum bırakmanın tek yolu, tamamen mahrum olmaktır. Gariptir ki, kendimi tamamen mahrum bıraktığımda, kendim hiç mahrum kalmamış gibi hissediyordum. Benim gibi sakıncılar kendini tamamen mahrum bıraktığında, verilecek kararlar olmadığı ve kontrol mekanizmasının çalışması gerekmediği için enerjimizi ve irademizi korumuş oluruz.

Sakıncılar ya hep ya da hiç tarzı alışkanlıkları takip ettiklerinde daha başarılı olurlar. İlimliler ise tam aksine, ara verdiklerinde daha başarılı olurlar.

Sakıncı olmak sezgisel ve evrensel olmayan bir stratejidir. Aşikardır ki herkeste işe yaramaz fakat benim gibi insanlar için muazzam şekilde kullanışlıdır.

Bir sakıncı olarak, ılımlı olmaya çalışırsam, sürekli kendimle tartışırım: Ne kadar alabilirim, bu seferki sayılıyor mu, eğer önceki gün yediysem bugün de yiyebilir miyim gibi sorularla boğuşuyorum. Oscar Wilde'ın Dorian Gray'in Portresi romanında bir karakter şunun altını çiziyordu: "Bir cezbediciden kurtulmanın tek yolu onun önünü açmaktır." Evet, neden, nasıl ve ne zaman ara vereceğimize dair yorucu zihinsel konuşmayı sona erdirmek bir rahatlama yaratabilir ancak keşfettiğim üzere, sakınmak kafamızın içindeki bu gürültülü tartışmayı en etkili şekilde iyileştiriyor. Çizdiğim sınırların dışında kalan hiçbir şey beni cezbetmiyor. Eğer bir şeyi hiçbir zaman yapmazsam, alışkanlığımı kontrol altında tutmak için ekstra çaba sarf etmeme gerek kalmıyor. Keşke zamanında LaMar'ın donatlarından tamamen uzak durmam gerektiğini bilseydim! Sadece birkaç ısırik almaya yeltendim ve hatam

buydu. Yetişkinliğin sırlarından biri de işte buydu: Bir şeyden vazgeçtiğinde, başka bir şey kazanırsın.

Bir keresinde, yeme alışkanlıklarını değiştirmek için kendini nasıl sakındığını anlatan bir adamla konuştum. Genç ve zayıftı, bu yüzden yakın zamana kadar aşırı kilolu olduğunu söylediğinde şaşırmıştım. “Ah evet, aranızdaki şişman çocuk bendim ve diğer tüm lakaplar işte.” diye açıklamıştı fakat onunla tanıştığım zaman, karşımda yıllarca kilosunu başarıyla korumuş biri vardı.

Bir okuyucum bu fikrime katılıyordu: “Bir şeye kesin olarak hayır demek ve bir geri bir ileri gitmektense sürekli olarak ileri gitmeyi tercih etmek çok daha kolay. Sakıncılar zihinsel olarak hiçbir çaba sarf etmez.” Bu benim deneyimlediğim bir şeydi. Örneğin geçmişte tatlı yiyecekleri dairemden uzak tutarsam, yemeye direnmeye çalışmayacağımı düşünüyordum. Şimdi bir sakıncı olarak tatlı yiyeceklerin evimizde olması beni rahatsız etmiyor ve ailem de bu durumdan oldukça memnun.

Pek çok insan sakıncı değil elbette. İlimliler, kendi bakış açılarında, ara sıra hoşgörünün hem hazzı artırdığını hem de kararlılıklarını güçlendirdiğini düşünürler. ‘Asla’ düşüncesi veya hiçbir şey yapmama fikri onları ya paniğe ya da isyankâr olmaya iter. Katı kurallardan kaçındıklarında daha başarılı olurlar. El altında şekerlemelerin olması bile bir çeşit kendini şımartma yoludur çünkü bir şeye sahip olduklarında, onun hasretini çekmezler. Bir ılımlı bloğuma şu yorumu bırakmıştı: “Kendime kaçamaklar için izin vererek, bir şeyleri kaçırdığımı hissetmiyorum. ‘Hayır’ dendiğinde ise daha da fazlasını istiyorum.” Doğrusu gördüğüm kadarıyla, ilimliler kendilerini sınırlandırmaya çalışmamalı. Eğer doğalarını reddederlerse, kendilerini fazla şımartma gafletine düşebilirler.

İlimli grubuna dâhil bir arkadaşım şöyle söylemişti: “Yom Kippur döneminde oruç tuttuğum zaman ilk sabah dokuza kadar yiyebildiğim kadar yemek yerim. Diğer tüm günlerde

ise sabahları saatlerce aç kalmak sorun olmaz. Yiyeceklerin farkına bile varmam. Oruç tutmam gerektiğinde ise yemem gerekir.” Eşi de “Yom Kippur dönemi yılın tüm günlerinden daha da çok yer.” yorumunu yapmıştı.

Sakıncılar ve ılımlılar birbirlerine karşı şaşırtıcı şekilde eleştirisel davranabilirler. İlimli bir beslenme uzmanı bana tanıdık gelen ve bir zamanlar sıkça duyduğum tavsiyeleri verdi: “Kendini her zaman inkâr ederek hata yapıyorsun. 80/20 kuralına uymalısın. Zamanının yüzde 80’ini sağlıklı yiyecekler tüketirken ve kalan yüzde 20’sinde serbest bırak.” Sakıncı olmanın nasıl bir şey olduğunu açıklamaya çalıştığımda, yüzde yüz oranda sağlıklı beslenmeyi tercih etmenin daha kolay olabileceğine inanmadı. (Küçük bir not: Tanıdığım tüm diyetisyenler ılımlıydı.) İlimli gruptakiler genelde fikirlerime “Bu kadar sert olmak sağlıklı değil.” ya da “Kendini idare etmeyi öğrenmen daha iyi bir seçenek olurdu.” yorumunda bulunuyordu. İroniktir ki sert davrandığımı hissetmiyordum ve çok daha rahatlamıştım. Şimdi sakınma stratejisini alışkanlıklarımı şekillendirmede kullanıyorum. Diğer taraftan bir sakıncı olarak ılımlılara, “Hem hile yapmaya devam etmeyi hem de ilerleme kaydetmeyi beklemeyin.” ya da “Neden bir anda bırakamıyorsunuz?” demek geçiyor içimden fakat biliyorum ki tek bir çözüm yok. Bireysel olarak neyin mühim olduğu daha önemli.

Sakıncılar ve ılımlılar çok farklı davranır. Başka bir ılımlı bana şunu söylemişti: “Yaklaşık olarak ayda bir kere çok kaliteli çikolatalar alıyorum. Her öğleden sonra bir küçük parça çikolata yiyorum.”

“Hiçbir zaman hepsini yeme dürtüsü gelmiyor mu?”

“Hayır. Sadece bir parça.”

Günde sadece bir parça çikolata yeme hususu benim için imkansızdı. Günün kalanında tamamını yemeyi düşüneceğime eminim. Aslında, “Her gün sadece bir parça çikolata yiye-

bilir misin?” sorusu sakınıcıyı ılımlıdan ayırır nitelikte bir iyi bir soru. Tüm ılımlılar her gün bir parça çikolata yemek için bir kutu çikolatayı saklayabilir. (Belki bu, çikolata çubuklarının neden karelere bölündüğünün gizeminin sebebidir.)

Bir başka ılımlı arkadaşımla konuşurken çarpıcı bir fark daha ortaya çıktı. “En sevdiğim dondurmacıdan kremalı dondurma aldım fakat bir süre sonra tadını neredeyse alamaz oldum. Bitirmesi için arkadaşıma verdim.” dedi.

“Hayatımda hiçbir zaman bir dondurmayı yarım bıraktığımı hatırlamıyorum.” dedim.

İlimliler için ilk ısırık en değerlisiydi ve sonrasında aldıkları zevk ciddi anlamda düşüyordu ve hatta bitirmeden bırakabiliyorlardı. Sakınıcılar içinse tüm parçalar ilk ısırık kadar lezzetli, hatta belki de daha güçlüydü de ikinciye almayı isteyebilirlerdi. Diğer bir deyişle sakınıcılar için bir şeye sahip olmak daha fazlasını istemeye neden olurken, ılımlılar bir şeye sahip olduklarında artık onu daha az arzular hâle geliyorlardı.

Bir sakınıcı olarak tek bir ısırık argümanına yenilmemeyi öğrendim. “Tek bir ısırık ne gibi bir fark yaratabilir ki?”, “Sadece tadına bakmak istiyorum o kadar.” Hah! Rochefoucauld’un da dediği gibi: “İlk dürtüyü bastırmak, hepsini tatmin etmekten daha kolaydır.”

Sakınmak yeme alışkanlığı dışında da çok iyi hizmet eden bir strateji. Ne zaman ılımlı olmayı yönetmek zorlaşsa, işe yarar. Örneğin, sakınma stratejisini benimsemiş pek çok insan, bu stratejiyi teknoloji konusunda kullanır. Kelime oyunlarına bayılan bir arkadaşım her gece yatmadan önce telefonda oyun oynama alışkanlığına sahip.

“Artık bırakmam gerekiyor. İş ve çocuklar arasında sahip olduğum tek boş vakit uyumadan önceki saatler ve o zamanı da kitap okuyarak geçirmek istiyorum fakat onun yerine kelime oyunu oynuyorum. Bağımlı oldum. Kitap okuma alışkanlığına aşığım ve tatilde okumak için tonlarca kitap aldım. Şim-

di düşünüyorum da kelime oyunu oynamayı bırakmadığım sürece asla okuma alışkanlığıma geri dönemeyeceğim.”

“Sonunda tekrar oynamaya başlayacak mısınız?”

“Hayır. Uygulamayı telefonumdan sildim.”

“Kendini yirmi dakika için sınırlandıramaz mısınız ya da haftada birkaç kere oynayacak şekilde?”

“Kesinlikle olmaz.”

Başka bir arkadaşım kederli bir şekilde, “Keşke üniversite-
deyken video oyunları oynamayı bıraksaydım. Doktora tezimi
yazmak için fazladan bir yıla ihtiyacım olmasının tek sebebi vi-
deo oyunları, buna yüzde yüz eminim. Oysaki her zaman ‘sa-
dece bir süre’ oynamaya çalışıyordum.” dediğini hatırlıyorum.

Bir blog okuyucum şu yorumu bırakmıştı: “Eşim ve ben
Roma’da öğrenci fakirliğinde (tabii ki gerçek anlamda bir fa-
kirlik değil), gerçek anlamda son kalan kuruşumuzu bile he-
saplardık. İspanyol Merdivenleri’nin yakınlarında bir moda
caddesi vardı ve hiçbir zaman vitrinlere bakmaktan hoşlan-
mazdım. Oradaki ürünlere paramın yetmeyeceğini biliyor-
dum, bu yüzden sadece gezintiye çıkmayı ve güzelliği hayran-
lıkla izlemeyi severdim. Sorulacak soru yok, verilecek karar ya
da oyalanmak için zaman ayırmak da yoktu. Kendimi sakıncı
olmaya zorluyordum.”

Benim gibi bazı sakıncılar direnmeye çalıştığı şeyden ke-
sinlikle uzak durur. Diğer sakıncılar, tıpkı babam gibi o kadar
katı değildir. Tam bir sakınma stratejisi uygulamazlar. Düşük
karbonhidrat diyetinden sonra birkaç ay boyunca ona, “Bazen
tatlı yiyorsun, şarap ve viski içiyorsun. Sağlıklı beslenme alış-
kanlıklarını yavaş yavaş kaybedeceğinden endişe etmiyor mu-
sun?” Bu yaklaşımı kendi başıma çözemeyeceğimi biliyordum.

Daha önce defalarca söylediği gibi, “Hayır, gerçekten, son-
suza dek bu şekilde yiyebileceğimi biliyorum” dedi. “Biraz
istisna yaparak kendime izin veriyorum ve ne zaman düşük
karbonhidratlı olmayan bir şey yesem, bir sonraki öğünde

her zamanki seçimlerime geri dönüyorum. Zor değil." Kendini bilmek, birey için işe yarayacak yaklaşımı kullanmayı sağlayacaktır. Bu bazı durumlarda, başkalarının kendi stratejisinin doğru yol olduğu konusundaki ısrarlarını görmezden gelmek anlamına da gelebilir.

İşin aslı bir kişi, duruma bağlı olarak hem sakıncı hem de ılımlı olabilir. Bir arkadaşım şu itirafı yapmıştı: "Fırında makarna benim kriptonitim gibi. Bir tek ısırik aldığımda, tamamını yiyebilirim ama mesela patates cipslerde aynı sorunu yaşamıyorum." Başka bir arkadaşım ise, "Bir ya da üç kadeh şarap içebilirim ama iki kadeh içemiyorum. Yine de bir dilim kekin yarısını yiyebilirim. İşim ise bunu asla yapamaz."

Sakıncılar ve ılımlılar birbirlerine benzer şekilde "tüketim snopluğunu" yoksunluk duygularından kaçınmak için kullanırlar. Bir arkadaşım her zaman alım gücünün yettiği en pahalı şarapları alır. Bu durumu, "Eğer ucuzsa hemen yalayıp yutuveriyorum. Eğer pahalıysa her yudumun tadını çıkartıyor ve kendime zaman tanıyorum. Bir şişe bitmeden diğerini açmıyorum." cümleleri ile anlatmıştı. Başka bir arkadaşım ise içinde bulunduğu durumu "Eskiden çılgınca fazla kitap alırdım ve bu yüzden dairem aşırı kalabalık olmaya başlamıştı fakat çok sevdiğim için kitap almaktan da vazgeçmek istemiyordum. Artık sadece kitapların ilk baskılarını alıyorum, böylelikle hem kitap satın almanın keyfini yaşıyorum hem de daha az kalabalık oluyor." diye anlatmıştı.

Ayrıca, sakıncılar ve ılımlıların yine benzer şekilde kısa süreler içerisinde yoksunluk ve vazgeme durumlarında "Kiralık zevk" yaşadıkları da doğrudur. Muriel Spark'ın gözlemlediği üzere, "Zevkten fedakarlık etmenin kendisi de içinde zevk barındırır." Oruç, arınma, teknoloji molası, geri çekilme veya dini gözlemler yapma gibi durumlarda bazı şeylerden geçici olarak feragat etmekten keyif alırız. Ve sakınma eylemi Şabat'ı

gözlemlemek, kendini temiz tutmak veya bağımsız işletmeleri desteklemek için yerel olarak alışveriş yapmak gibi yüce değerlere bağlı olduğunda daha anlamlıdır ve böylelikle daha keyifli ya da daha tahammül edilebilirdir.

Kiralık zevk kendi kendimizi kontrol etme hususunda mutluluk verici bir egzersizdir; kendimiz için bazı beklentiler yaratırız ve işin sonunda onlara kavuşuruz. Öte yandan bazı şeylerden geçici olarak vazgeçmek ona olan arzumuzu kamçılar. Modacı bir arkadaşım “renklerden arınma” diye adlandırdığı bir sürece girmişti ve bir hafta boyunca sadece doğal tonlarda kıyafetler giydi. Geçici olarak renklerden vazgeçmek ya da kahveden veya kredi kartından vazgeçmek bunların kıymetini bizlere tekrar hatırlatır. Alternatif olarak bu kısa süreli vazgeçişler, stoğumuzda bulunan söz konusu alışkanlığın hayatımızda olmayışının bizi uzun vadede daha mutlu edeceğini görmemizi de sağlayabilir.

Elizabeth bir süre düşük karbonhidrat yaklaşımını denedikten sonra, Los Angeles’a kalmaya gittiğimde yüz yüze bazı sorular sorma şansım oldu. İlk sabah kendimize biraz daha fazla kahve alırken, yeme alışkanlığı konusundaki son durumu sordum.

İçini çekti. “Çok iyi gitmiyor. Düşük karbonhidratlı şeyler yemeyi sorun etmiyorum ama daha çok çeşit olsa iyi olurdu. Pizza ya da makarna yemeyi önceden de seviyordum şimdi de seviyorum.” Sonra beni şoka sokarak, “Ne düşündüğümü biliyor musun? Ben aslında bir sakıncıyım. Zayıflığım noktam patates kızartması. Şu andan itibaren sonsuza kadar yemeyi bırakıyorum.”

“Sen bir sakıncı mısın?” diye sordum hayretle. Sakıncı ve ılımlı kavramlarını ilk tanımladığım zamanlarda Elizabeth benim ılımlı insan hususunda rol modelimdi.

“Evet. Bir şeyden tamamen vazgeçmenin daha kolay oldu-

ğunu görebiliyorum. Başka şeyler için ılımlı olmamam gerekiyor. Sakıncı olmak daha kolay.”

“İyi de kendine sürekli hayır demek seni nasıl hissettirecek?” Kendime hayır, dur ya da asla demek benim için oldukça kolayken, Elizabeth’in bu gibi kısıtlamalara içerecek bir insan olduğunu düşünüyordum ve olumlu çözümlerle daha iyi şeyler yapabileceğine inanıyordum.

“Kendime olumsuz bir yönlendirme yapamam.” dedi. “Bunu olumlu bir şey olarak yorumlamalıyım. Kendimi patates kızartmasından kurtarıyorum.”

“Patates kızartmasından kurtulmak! Tabii ya.” dedim. “Karar vermekten, suçluluktan kurtuldun! Ekmek sepetinden ve şeker kaselerinden kurtuldun!”

Bu konuşmadan sonra, pek çok insanın sakıncı olduğu fakat farkında olmadığı sonucuna vardım. Sakınma kelimesi kulağa talepkâr ve katı gelebilir; bu yüzden insanlar bu stratejiyi hiçbir zaman başarılı bir şekilde izlememiş olsalar bile ılımlı olduklarını varsayıyorlar fakat tersine bakacak olursak, birçok insan için sakıncı olmak daha kolay.

Araştırmalar ve kendi deneyimlerim gösteriyor ki kendimizi bir şey üzerinde ne kadar az şımartırsak, o şeyi o kadar az istiyoruz. Şiddetli bir arzunun tatmin edilemez olduğunu düşündüğümüzde, söz konusu arzu yok olabiliyor. İstekler reddetmekten ziyade olma olasılığı ile kısıktırılıyor. William James şunu gözlemlediğini söylemiştir: “Bir arzu asla beslenmediğinde, ne kadar kısa sürede öleceği şaşırtıcıdır.” Sigara içen uçuş görevlilerinin kısa uçuşlar (üç, beş ve yarımşar saatlik uçuşlar) ve uzun uçuşlar (sekiz ya da on saatlik uçuşlar) boyunca nikotin arzuları üzerine yapılan bir araştırmada, uçuşun kısa veya uzun olmasına bakılmaksızın, uçak inişe geçtiği anda görevlilerin nikotin istekleri arttığı gözlemlenmiştir. Diğer bir deyişle yoksunluk süresi, sigarayı ulaşılabilir kılan uçuşun sona erdiği bilgisi kadar nikotin arzusu aşılamıyordu.

Benim açımdan sakınma stratejisi bazı zorlu alışkanlıkları besleme hususunu daha kolay hâle getiriyordu. Sakınma kelimesinin kendisi kulağa çok sert geliyordu fakat gerçekten de işi kolaylaştırıyordu. Evrensel bir araç olmadığını düşünsek de hiçbir alışkanlık şekillendirici stratejinin evrensel olmadığı bir gerçektir. Farklı insanlar için farklı çözümler gerekirdi.

Diğer bir yandan, alışkanlıklar üzerine ne kadar çalışırsam, bir alışkanlığı değiştirmenin en başarılı yolunun aynı davranışı destekleyen birden fazla stratejinin birlikte çalışması olduğuna daha çok ikna oluyordum. Benim durumumda, şimşek stratejisi karbonhidrat tüketimini sınırlamam gerektiğine ikna olmamı sağlarken, sakınma stratejisi düşük karbonhidrat diyetini kolaylaştırmıştı ve izleme stratejisi de yeme alışkanlığımı takip etmeme yardımcı olmuştu. Alışkanlık değiştirmek basit olabilir, fakat kolay değildir ve ne kadar çok araç kullanırsak, o kadar iyi sonuçlar elde ederiz.

İŞLERİ KOLAYLAŞTIRMAK ZORDUR

Kolaylık

İnsanın ihtiyacı olan tek şeyin ruhani çalışmalar olduğunu söyleyen yaygın efsaneler vardır. Kişi sahip olduğu problemlerden sorumludur ve kendini değiştirmekle yükümlüdür. Gerçek şu ki insan çevresi tarafından öyle şekillenir ki ahenk içinde yaşaması tamamen çevresiyle uyumuna bağlıdır.

-CHRISTOPHER ALEXANDER, *İnşa Etmenin Zamansız Yolu*

İnsanlar sıklıkla alışkanlıklarla ilgili neyin beni daha çok şaşırttığını soruyorlar. Beni sürekli olarak şaşırtan bir şey varsa o da katıksız kolaylıktan ne kadar çok etkilendiğimizdir. Alışkanlık şekillendirme hususunda en büyük etken harcanan çaba, zaman ya da karar verme sürecidir. Dikkat çekici bir ölçüde, şartlar ne kadar uygunsa bir şeyi yapma olasılığımız artarken, ne kadar uygun değilse o kadar düşüyor.

Bu yüzden, alışkanlık hâline getirmek istediğimiz herhangi bir faaliyetin kolaylığına çok dikkat etmeliyiz. Giriş kapımızın yanına bir çöp sepeti koymak, posta işlerini biraz daha kolay hâle getirdi ve bu sayede mail işlerini ertelemeyi bıraktım. Pek çok kişi, Facebook, Skype, Face Time ve grup sohbetleri gibi

araçların iletişimde kalmayı kolaylaştırdığı için, artık uzak aile üyelerine yakın kalmak konusunda çok daha iyi bir iş çıkarabildiğini deneyimlemiştir.

Elizabeth, yeme alışkanlıklarını ele almak için kolaylık stratejisini kullanmaya karar verdi. Budapeşte'deki film çekiminden geldikten sonra kan şekeri aşırı derecede artmıştı; düşük karbonhidrat diyeti onun için işe yaramamıştı ve doktoru hızlı şekilde aksiyon almayı önerdi. Doğru tüketim ve yemek yapma konusundaki karar ve çabaları ile mücadele eden pek çok insan gibi, hazır yemek sunan bir şirket ile anlaşarak yemek planını sabit tutmayı denemeye karar verdi.

Kimden: Liz

Şu anda Jenny Craig'i (ünlü bir diyetisyen) takip ediyorum. Adam'da aynı şekilde. Düşük karbon diyetini (geçici de olsa) bıraktığım için kendimi kötü hissediyorum. Macaristan'da iyice takibimden çıkan diyabetimi daha sıkı kontrol altına almalıydım. Bu yüzden acil bir şeyler yapmam gerektiğini fark ettim ve sonra düşük karbonhidrata geri döneceğim.

Biraz araştırma yaptım ve bu plan Elizabeth için iyi bir seçim gibi görünüyordu. Kesinlikle düşük karbonhidrat diyeti değildi ama özellikle sağladığı porsiyon kontrolü göz önüne alındığında, muhtemelen daha düşük karbonhidratlarla yapılan bir diyetti. Ayrıca, diyet yapanların yemek şirketleri ile anlaştıklarında en iyi sonuçları aldıklarını gösteren bir çalışma okumuştum. Süper kolaylık tam olarak Elizabeth'in ihtiyaç duyduğu şeydi. Sadece kan şekerini kontrol altına alması gerektiğinden değil, aynı zamanda yeni bir televizyon şovunda baş yapımcı olarak çalışmaya başladığı için normalden daha yoğun ve daha stresli olacaktı.

İlk iş gününden sonra onu aradığımda, "Kutlama yapmak için stüdyo Los Angeles'ın en iyi pizzacısından pizza gönder-

di. Ayrıca iki kişinin de doğum günü olduğu için bir sürü kek vardı.” dedi.

“Peki, ne yaptın?”

“Hiçbirini yemedim. Özellikle de ofiste plana sağdık kaldım.”

“Yani işe yarıyor. Ne düşünüyorsun?”

“Bana çok uygun bir plan.” dedi ikna olmuş bir şekilde.

Elizabeth alışkanlığını değiştirmek için kolaylık stratejisinin avantajlarını kullanıyordu; minicik de olsa kendine kolay gelen yolu seçmek insanların yeme alışkanlıklarını etkileyebilirdi. Örneğin, kaşık yerine çubuk kullanırken insanlar kendilerine hizmet etmek için daha az yerler. Bir kafeteryada yapılan gözlem sonucu, dondurma soğutucusunun kapağı açık bırakıldığında müşterilerin yüzde otuzunun dondurma aldığı fakat kapalı bırakıldığında söz konusu yüzdenin on dörde düştüğü görülmüştür; her iki durumda da dondurma görülür haldedir.

Kolaylık yaptığımız her şeyi şekillendirir. Harcama yapmak kolay olduğunda, harcarız. Bu yüzden tüccarlar, kasaların yanına satılmayan ürünleri dizmek, kolay kredi teklifleri sunmak ve ‘satın al’ düğmesine basmayı tek tıklamayla bir alışkanlık hâline getirmek için bilgi depolayan web siteleri kurmak gibi yollarla harcama yapmayı daha uygun hâle getirmenin yollarını hayal ederler. Oteller pahalı yiyecek içeceklere sahip kullanışlı mini barlar bulundurmaktadır ve günümüzde bazı oteller dört dolarlık çikolata kaplı fıstık torbasını açmayı daha da kolaylaştırmak için kolayca görünen yerlere yerleştirmektedirler.

Kolaylık stratejisi aynı zamanda para biriktirmek için de kullanılabilen bir stratejidir. Küçük adımlar atmaktan hoşlandığını belirten bir okuyucum şu yorumu yazmıştı: “Yaklaşık on beş yaşındayken, bozukluklarımı bir kavanozun içine atmaya başlamıştım. Kavanoz dolduğunda, hepsini alıp birikim için açtığım hesaba yatırıyordum. Bu alışkanlığı hep devam ettirdim ve hatta on beş yaşında kullandığım o kavanozu kullanıyordum. Bu da benim için tatil harcamalarımı yılda üç yüz/

dört yüz dolar fazladan para aktarmam anlamına geliyor. “

Kolaylık stratejisi ilişkileri derinleştirmek ve genişletmek için de kullanılabilir. İşyerinde, okulda ya da mahallede sıkça karşılaştığımız, fazla çaba sarf etmeden iletişim kurabileceğimiz insanlarla arkadaş olmaya daha yatkındır. ‘Salt ifşa etkisi’ olarak adlandırılan tekrarlı sergilemeler, insanların birbirlerinden daha çok hoşlanmalarını sağlar. İlişkisel kolaylık, grupların içerisinde bulunmayı sevme sebeplerimden biridir. Düzenli görüşmeler yapan bir gruba dâhil olmak, insanlarla iletişim kurma alışkanlığı edinmenin en kolay yoludur. Arkadaşlık hususunda kolaylıktan bahsetmek garip olabilir fakat işin gerçeği, insanları gruplar dâhilinde görmek daha kolaydır ve insanları ne kadar sık görürsek, onlara o kadar yakın hissederiz. Eğer bir görüşmeyi kaçırırsam, bir sonraki haftanın buluşmasında hepsini görebilirim, özel planlar yapmama gerek olmaz. Ayrıca henüz çok yakından tanımadığım insanlarla vakit geçirme şansım olur ve ilişkileri doğal yoldan genişletir. Bir yetişkin olarak yeni arkadaşlar edinmek kolay değildir. “Birlikte bir kahve içebilir miyiz?” demenin ne kadar garip hissettireceğini tahmin edebiliriz. Grubun üyeleri arasındaki kolaylık, arkadaş olmayı kolaylaştırır.

Bu kolaylık sorunu genellikle düzenli egzersizlere engel teşkil eder. Ortak engeller şunlardır:

Evden çıkarken eşyaları toplamak,
Gidilecek yere kadar araba kullanmak ve park etmek,
Egzersiz yapmanın çok vakit alması,
Kalabalık bir sınıfa girmek ya da ekipmanları kullanmak için sıra beklemek,
Nasıl egzersiz yapacağını ya da ekipmanları nasıl kullanacağını bilmemek,
Mutlaka ihtiyacım olan bir şeyi unutmak,

Egzersiz sonunda duş almak can sıkıcı olabiliyor.

Eğer kendi kendimize, “Spor yapamam, bu çok zor bir iş.” diye düşünürsek, durumu kolaylaştırmak için de herhangi bir yol bulamayız. Egzersizin neden zor geldiğini belirlemek, muhtemel çözümleri bulmanın bir yoludur. Sorun tanımlanmalıdır.

Elbette, egzersiz yapmayı kolaylaştırmak ve böylece bunu bir alışkanlık hâline getirmek, çözümün kişinin hususi problemlerini çözmeye yönelik olmasına bağlıdır. Kişi spor salonuna girmenin çözüm olmadığını fark etmiştir fakat asıl sorun salona gitmek ya da egzersiz yapmanın kendisi olabilir, ancak spor çevresinden utanıyor olabilir. Bir okuyucum şöyle yazmıştı: “Gittiğim spor salonunun çok sayıda şubesi var ancak başta bunu zorlayıcı bulmuştum. Sonunda bazen evden, işten ya da kız arkadaşımın evinden spor salonuna gidebileceğimi fakat ihtiyacım olan hiçbir şeyin yanımda olmadığını fark ettim. Her şeyden çok sayıda set aldım (deodorant, ayakkabı, dev bir ucuz çorap torbası) ve her yerde bir set bırakmaya başladım. Şimdi, atlamak için bir mazeretim yok.” (Belli ki okuyucum bir alışveriş savar değil.)

Eve egzersiz aletleri almak, spor yapmayı kolaylaştıran popüler bir yoldur ki ben de bu yaklaşımı değerlendirdim. Kız kardeşim ve eşimin kardeşlerinin evinde koşu bandı vardı fakat New York City’deki dairemde koşu bandı koyacak yerimiz yoktu. Ayrıca Jamie de almayı hiç istemiyordu. “Eve ekipman almaktansa spor salonuna gidip doğru dürüst egzersiz yapmak daha iyi” diye ısrar ediyordu.

Her halükârda egzersiz aletlerini almakla kullanmak farklı şeylerdi. Müşteri raporuna göre alıcıların yüzde otuzu egzersiz ekipmanlarını tahmin ettiklerinden daha az kullandıklarını itiraf etmiştir. Bir okuyucum bloguma, “Eğer gerçekten spor yapmaya başlamayı istersem, yapmam gereken tek şeyin dışarı bir adım atmak olduğunu biliyorum ama hâlâ kendimi iyi bir

çift ayakkabı ve spor yapma hususunda beni gerçekten ikna edebilecek bir kitap almaya ikna edemiyorum.” yorumunu bırakmıştı.

Spora giden insanlar için, ödeme yapma durumu *egzersizi* daha çok ya da daha az uygun hâle getirebilir. Bir aktivite ücretsiz olduğunda (gerçek anlamda ücretsiz olmasına gerek yoktur), göze daha kolay gelir. Spor salonuna üye olan insanların yüzde yetmişi salona nadiren gittiğinden, pek çok insan için aylık ücret ödemektense giriş başına ödeme yapmak daha ucuz gelmektedir. Her ne kadar aylık ödeme sistemi finansal olarak mantıklı gelmese de psikolojik olarak daha yararlıdır. Giriş başı ücret ödemek her çalışma için ek ücret ödediğini hissettirirken, daha az kolaylık anlamına gelmektedir fakat aylık ödemelerde yapılan her giriş ücretsizmiş gibi hissedilir.

Kolaylık stratejisinden faydalanmak ve alışkanlıklarımı geliştirmek için kullanmak adına başka yollar da bulmak istiyordum. Örneğin, söz konusu stratejiyi mail alışkanlığım için uygulamaya karar verdim. Ofis çalışanları zamanlarının yüzde yirmi sekizini mail okuyarak harcadığını okumuştum fakat benim için bu oranın daha da yüksek olduğundan emindim. Mail alışkanlığımı daha kolay ve uygun hâle getirmek için selamlama ve vedalaşma maillerini bırakmaya karar verdim. Mail yazarken, sıradan ve kısa mesajlaşmalar yerine eski usul mektuplaşma yollarına düşüp duruyordum.

Böyle bir mail:

Merhaba Peter!

Bağlantı için teşekkür ederim. Makaleyi okumaya şimdi başlıyorum.

Sevgiler.

Gretchen

Aşağıdaki tarzda bir mailden daha çok vakit alıyordu:

Teşekkürler! Makaleyi şimdi okuyacağım.

İlk mail daha resmi ve kibar fakat ikinci mail, ilk maille aynı bilgiyi veriyor ve bunu aynı şekilde yapıyor; ayrıca yazması da daha hızlı.

Cevap yazma alışkanlığımı değiştirmek şaşırtıcı bir şekilde çok fazla disiplin gerektiriyordu. Bir şeyleri kolaylaştırmaya çalışmak zorlayıcıydı. Kendimi selamlaşmaları silmek ve kapanış yapmadan mailleri gönderme için fazlaca zorluyordum fakat sonradan otomatik hâle gelmeye başladı.

Kısa bir süre sonra yeni mail alışkanlığıma sıkıca bağlanmaya başlamıştım fakat bir okuyucuma selamlama ve vedalaşma olmaksızın gönderdiğim mailden sonra şu maili aldım: “Merhaba Lisa ya da bunun gibi bir selamlama yazmamanızı veya başka bir sorun olursa çekinme gibi bir şey söylemenizi beklерdim. Eğer kulağa kaba geliyorsa kusuruma bakmayın fakat gerçekten sadece merak ediyorum. Çok fazla meşgul olduğunuz için mi -ki bu anlaşılabilir- yoksa tarzınız bu olduğu için mi bu şekilde yazıyorsunuz? Kitabınızı okuduktan sonra aramızda geçecek diyalogun daha samimi/keyifli ve kişisel olacağını düşünmüştüm.”

Hah! Kibarca söylenmişti fakat açıkça pek arkadaş canlısı değilsin mesajıydı. Şaşırmıştım. Daha ayrıntılı ve nezaketli yazmaya geri mi dönmeliydim? Daha sonradan cevabın ‘hayır’ olduğuna karar verdim. Mailimin daha arkadaş canlısı gelmediğine üzgündüm fakat eğer cevap verebildiğim kadar okuyucuya cevap vermeyi istiyorsam, bu işi yapabildiğim kadar kolay hâle getirmeliydim. Alışkanlıklarım değerlerimi yansıtmak zorundaydı. Maile selamlama ya da vedalaşma olmadan oldukça kibar bir şekilde açıklama yapmak için cevap verdim.

Kolaylaştırabilmek adına farklı alanları da inceledim. Sıklıkla, mütevazı alışverişler de alışkanlıkları daha kolay hâle ge-

tirebilirdi. Böylelikle badem yeme alışkanlığımı kontrol altına almak için önceden ölçtüğüm kırk sekiz adet içeren badem paketleri yaptım. Ek bir paket daha oluşturmak ziyan gibi görünüyordu; kayıinvalideme bademleri torbalara ayırma konusu gülünç gelmişti fakat benim için porsiyonlarımı kontrol etmenin oldukça kolay bir yoluydu ve bu uğraşa değerdı.

Aynı şekilde telefon şarj etme alışkanlığımı geliştirmek ve kolaylaştırmak için fazladan bir şarj aleti aldım. Şimdi dairenin iki farklı yerinde hazırda iki şarj aletim vardı ve bu ufak değişim günlük hayatımda oldukça büyük değişimlere sebep oldu. Bir okuyucum şunu yazmıştı: “Karanlık çöktükten sonra yürüyüş yapmak için kendimi ikna etmem gerçekten çok zor oluyordu. Birkaç hafta babamın yaşadığı iyi aydınlatılmış alt sokakta yürüyüş yaptıktan sonra, akşam yürüyüşlerinden ne kadar hoşlandığımı hatırladım. Sorunu tanımlamaya karar verdim ve evimin yakınlarındaki sokakların yeteri kadar aydınlatılmadığını, bu yüzden de yürürken görünmez ve güvensiz hissettiğimi fark ettim. Led ışıkları olan bir yelek aldım ve gerçekten çok büyük değişiklik yarattı.”

Öte yandan, işleri kolaylaştırmak için daha çok satın almak benim gibi bir alışveriş savar için oldukça zorlayıcı olabilir. Kendime sürekli olarak kolaylaştırmak için akıllıca yatırımlar yaptığımı hatırlatmak zorunda kalıyordum. Yıllarca, sadece altı blok ötede oturduğumu düşünerek, spor salonunda kendime kilitli bir dolap almamıştım. Her şeyi yanımda taşıyıp durmak işi zorlaştırdığından, artık daha az gitmek istiyordum. Sonunda spor yapmanın daha önemli olduğuna karar verdim. Dolap kiralamak da o kadar pahalı değildi. Sık sık kullanıyor olacaktım ve hayatımı çok daha kolay hâle getirecekti. Bu para harcamak için mantılı bir alandı. Bir okuyucum yemek yapmaktan hoşlanmadığını sandığını fakat asıl hoşlanmadığı şeyin market alışverişi yapmak olduğunu fark ettiğini söylemişti. Çözüm olarak, market alışverişini biraz daha fazla ödeyerek internetten yaptığını ve işi kolaylaştığı için artık yemek yap-

mayı istediğini yazmıştı.

Alışkanlıklarım için kolaylık stratejisinin gücünü kullanmanın farklı yollarını bulmaya devam ederken, sürekli olarak insanların ve kurumların keyif aldıklarında alışkanlıklarına daha bağlı kalma eğiliminde olduğunu fark ettim. Belki bir yanılma olabilir fakat bir aktivite ne kadar kolay görünürse (uygun olursa), o kadar eğlenceli, tatmin edici ve güzel olur.

Herkes merdiven çıkmanın, yürüyen merdiven ya da asansör kullanmaktan daha sağlıklı bir yöntem olduğunu bilir fakat kimse o uğraşmayı vermez. Öte yandan, İsveç'te metro istasyonlarındaki merdivenler piyano dönüştürüldüğünde, insanların yüzde altmış altısının müzikal merdivenleri tercih ettiği görülmüştür. Schiphol Havalimanı'nda pisuarlara sinek resmi konulduğunda, erkeklerin yüzde sekseni resme isabet ettirmeye çalıştığı için etrafı daha az pislettikleri gözlemlenmiştir. 'Oyuna çevirmek' insanların alışkanlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olmak için cihazların ve uygulamaların tasarımında kullanılan bir seçenektir. Eğlenmek için birkaç defa bir işi yapıyor olmak onu alışkanlığa çevirmek için sebep değildir fakat bir başlangıçtır.

Aynı şekilde, çekici ortam, angaryayı hafifletir ve iyi yapılmış araçlar, alışkanlıkları güçlendirmeye yardımcı olan işleri keyifli hâle getirir. Bir alışveriş savar ve ayal işlerinden hoşlanmayan biri olarak cimri olma eğilimindeyim fakat iyi bir çalışma ortamı ile araçlara zaman, emek ve para harcamak akıllıca bir yatırımdır.

Biletleri, davetiyeleri, etkinlik bilgilerini ve okul bildirimlerini 'yapılacaklar' olarak işaretlenmiş çok sayıda eski püskü dosyada saklardım. Hayatımızı kolaylaştırmak için, dosyaları on iki aylık düzende ayırmaya karar verdim. Önce evde on iki farklı dosya aramaya başladım fakat sonra yeni dosyaların alışkanlığımı düzenlemede daha keyifli bir yol olacağına karar verdim. Belki alışveriş yapmaktan hoşlanmıyor olabilirim fakat ofis gereçleri almaya bayılırım ve bu malzemeleri satan

mağazalara yaptığım keyifli gezilerden sonra, Elenor'dan dosyaları aylık olarak etiketlemesini istedim. Yeni klasörler üzerinde yedi yaşındaki kızımın dikkatli el yazısını gördüğümde her seferinde zevk alıyorum ve bu da beni düzenli dosyalama alışkanlığının kendisinden daha fazla tetikliyor.

Doğrusu keyifli aktiviteleri alışkanlığa değiştirmek daha kolay. Bu nedenle, kızıl saçlarım sebebiyle göze daha da solgun gelmesine rağmen, güneş koruyucu alışkanlığı edinemiyorum çünkü cildimdeki yapışkan hissi sevmiyorum. Yıllarca daha düzenli bir şekilde diş ipi kullanmaya çalıştım. (Tartar sorunu yaşama olasılığım yüksek olduğu için kullanmam önemliydi.) Sonradan diş doktorum, "Bazı insanlar kürdan kullanmayı ip kullanmaya tercih eder. Denemen için birkaç tane vereceğim." dedi. Bu değişiklik büyük farklılık yarattı. Diş ipi kullanma hissinden hoşlanmıyordum fakat kürdan kullanmak diş ipinin verdiği hoşnutsuzluğu vermiyordu. Alışkanlığı da kolaylaştırmıştı, bu yüzden takip edebiliyordum.

Alışkanlıklarımı daha kolay hâle getirmenin ve daha keyifli kulmanın yollarını ararken, öncelikle bu alışkanlıkları gerçekten düzeltmek isteyip istemediğime karar vermem gerektiğini fark ettim. İhtiyaç olmayan alışkanlıklara zaman harcaman kolaydı ve bazı alışkanlıklardan topluca kurtulmak gerekiyordu. Hiçbir şey bundan daha kolay olamazdı. Yetişkinliğin sırlarından biri de en büyük zaman kaybının aslında hiç ihtiyacımız olmayan bir şeyi iyi yapmaya çalışmamızdır. Ne kadar hatırlatırsa hatırlatsın aile üyelerinin kirli kıyafetlerini ters yüz ederek kirli sepetine atmasından yakınıyordu fakat bu alışkanlıklarını değiştiremeyen bir kadın arkadaşım, kendi alışkanlığını değiştirebileceğini fark etti. Şimdi kıyafetleri çıkarttıkları gibi yıkıyor.

Ben de fatura ödeme işlemini daha kolay hâle getirmeye karar vermiştim. Dosyalama alışkanlığım hızlıca iyiye gitmişti. İstenmeyenleri hemen atıyordum ve önemli olanları da (pullar, çek defteri, iade adresi damgaları) özel dosyaya koyuyor-

dum. Bu işi düzenli olarak her Pazar yapmaya başlamıştım. Yine de geliştirmek istediğim şeyler vardı ve fark ettim ki bazı ödemeleri otomatige geçirebilirdim. Böylece tüm o fatura işlerinin hepsi ile uğraşmak zorunda kalmazdım.

Takip eden on ay boyunca, faturaları öderken, pek çok hesabı otomatik ödemeye uygun hâle getirdim. İşleri yola koymak sıklıkla daha çok çalışma anlamına geliyordu fakat işin sonunda ne zaman ne de çaba harcamak gerekcekti ve işler kendiliğinden arka planda yürüyecekti.

Bir arkadaşım gizli bir alışkanlığını nasıl kurguladığından bahsetmişti: “Üniversite için birikim yapamıyorduk. Yıllarca endişe ettikten sonra, otomatik bir birikim hesabı açtım. Maaşımdan kesinti yapılarak bu hesaba aktarılıyordu. Şimdi üzerine hiç düşünmem gerekmeden birikim yapabiliyorum.”

Yetişkinliğin sırlarından biri de doğru yapabilmek için işleri kolaylaştırmak gerekirken, hata yapmak içinse zorlaştırmak gerektiğidir.

Bir akşam mutfakta amaçsızca dolanırken, Jamie’yi buzdolabından bir önceki öğünden kalanların olduğu bir kabı çıkarırken gördüm. Tanık olduğum bu an, insanların yiyecekleri açılması zor bir kapta değil, kolay açılır bir kapta saklandığı takdirde artıkları yeme olasılığının daha yüksek olacağı gerçeğini düşünmeye itti.

İç geçirdim. Kolaylık stratejisi üzerine düşündüklerim ve genel olarak alışkanlık şekillendirme konusu zihnimde çok fazla yer kaplıyordu. Özellikle uygulayıcı doğam göz önüne alındığında, alışkanlıklarım üzerinde uzmanlaşmamın gerekliliğini kendime hatırlatmam gerekiyordu ve alışkanlık üzerine düşüncelerimin bile durumu devralmasına izin vermemem gerekiyordu.

Elinde dolaptan çıkardığı kâse ile yanıma gelen Jamie’ye tekrar baktım. Tamamen sıradan bir andı fakat bir nedenden

ötürü, evli olduğumuz gerçeği ile varlığı beni etkilemişti. Hayatımızın neredeyse yarısını birlikte geçirmiştik. Ondan daha yakın kimsem yoktu ve öylece yanımda duruyordu fakat yine de çarpıcı bir şekilde uzaktı. Bana baktı, ne düşündüğüm hakkında bir fikri vardı; hiçbir şey söylemedi ama gülümsedi ve elimi tuttu.

Jamie'nin varlığını donuklaştıracak hiçbir alışkanlığı istemiyordum. Onu garanti gibi görmek, yarım kulak dinlemek ya da gerçekten görmeden öylesine bakmak istemiyordum. Alışkanlıklarımın kendime ve benim için önemli olan diğer her şeye daha fazla dikkat etmeme yardımcı olmalarını istiyorum.

KENDİNİ DEĞİL ÇEVRENİ DEĞİŞTİR

Zorluk

Aslında alışkanlık zorlu ve hain bir öğretmendir. İçimizde azar azar ve gizlice otoritesinin temelini oluşturur. Bu ılımlı ve mütevazı başlangıcın zamana bağlı olarak yerleşip yeşermesiyle, gözlerimizi bile kaldırma özgürlüğüne sahip olmadığımız öfkeli ve zalim yüzünü açığa çıkartır.

-MICHEL DE MONTAIGNE,
Kabul Edileni ve Adetleri Kolayca Değiştirememek

İyi alışkanlıklar kolaylaştırılarak güçlendirildiği gibi, kötü alışkanlıklar da zorlaştırılarak bastırılabilir. Kolaylık stratejisinin tam aksi olduğundan zorluk stratejisini araştırmak fazla vaktimi almadı fakat bu metodun kendine özgü bir adı olması önemliydi.

Bazen kendim için bir şeyler yapmak, araştırmaları daha ileriye götürüyor. Eğer erteleme tuşuna basmak istemiyorsam, alarmı odanın diğer tarafına bırakıyorum. Bir arkadaşım tatile gittiğinde interneti sadece iş merkezlerinde kullanabildiği yerleri seçiyor. Başka bir arkadaşım ise iş için ve diğer konular için iki farklı bilgisayar aldığını böylece iş dışında bir şeyler

yapmak istediğinde diğer bilgisayara geçmek zorunda olduğunu ve bunu neredeyse hiç yapmadığını söylemişti. Hazır yiyeceklerin ironisi de işte burada ve aslında yemememiz gereken yiyeceklerin daha az kolaylıkla erişilebilir olması gerekir. Yazar Michael Pollan'ın tavsiye ettiği gibi: "Kendi pişirdiğiniz her türlü abur cuburu yiyebilirsiniz."

Pek çok kötü alışkanlığın oluşumunu anlamanın anahtarı nedir? Dürtüler. Fevri insanlar tatmin hissini erteleme ve uzun süreli sonuçlar alma hususunda problem yaşarken, plan yapmayı zor bulduklarından ve bir göreve başladıkları zaman devam etmeyi de zor bulurlar. Ayrıca bir görevi yerine getirirken endişeli hissettiklerinde, sıklıkla görevi erteleyerek görmezden gelirler. Diğer yandan, bazı insanlar diğerlerinden daha fevri davranabilirken, bazılarımız sıklıkla bir anlık memnuniyet kazanma dürtüsü ile iyi alışkanlıkları kırma eğilimine gireriz.

Bir işi yapmak zorlaştıkça, dürtüsel olarak yapmak da zorlaşır; bu sebeple iyi alışkanlıklara bağlı kalmak da zordur. Aktiviteleri zorlaştıran belirgin altı sebep vardır:

- Gereken fiziksel veya zihinsel enerjiyi arttırmak (telefonu diğer odada bırakmak, evin içinde ya da binanın çevresinde sigara içmeyi yasaklamak)
- İpuçlarını gizlemek (video oyun denetleyicisini yüksek bir rafa koymak)
- Ertelemek (mailleri sabah 11:00'den sonra okumak)
- Uyumsuz bir faaliyette bulunmak (atıştırmayı önlemek için bir bilmece oluşturmak)
- Masrafları arttırmak (Yapılan çalışmalara göre çok fazla sigara içen kişiler sigaraya yapılan vergi zamlarından çok memnunlar ve yine başka bir çalışma gösteriyor ki Londra'da trafik yoğunluğu vergilendirmesi olduğu zamanlarda insanlar araba kullanma alışkanlığını değiştir-

me eğilimine giriyorlar ve böylece sokakta daha az araba dolaşırken toplu taşıma araçları daha çok kullanılıyor.)

- Hepsini topluca engelle (Televizyon setini komple satmak)

Örneğin, harcama yapmak ne kadar zorsa, dürtüsel olarak harcama yapma ihtimalimiz de düşüktür. Bir arkadaşım harcama dürtüsünü yanında hiçbir zaman kredi kartı taşımayarak kontrol altında tutuyor, böylece cebindeki nakit paradan fazlasını harcayamıyor. Bir okuyucum şu notu bırakmıştı: “Yıllarca, maaşımdan otomatik olarak birikim hesaplarına aktarım yaparak para biriktirdim, sonradan birikimimi normal hesabıma taşımaya karar verdim. Hesaplar arası geçiş zaman alacağından, plan yapmalıydım ve belki de elime nakit para geçene kadar alım yapmayı geciktirmeli ya da iptal etmeliydim. Bu yolla birikim yapma kabiliyetimin her zaman farkındaydım.”

Pek çok insan alışveriş alışkanlığından kurtulmak ister ve etkili stratejilerden biri de alışverişi olabildiğince zorlaştırmaktır. Market arabası ya da sepeti almamak örnek olabilir. Hızlı olmak ve az zaman harcamak da önemlidir, bu şekilde daha az harcama yaparız. Kadınlar için erkekler ile birlikte alışveriş yapmak (kadınlar erkeklerle alışveriş yaptıklarında kendi başlarına, bir kadın arkadaşıyla ya da bir çocukla yaptığından daha az alışveriş yapma eğilimindeler) çözüm olabilir. Dokunmamak ya da tatmamak satın alma dürtüsü yaratmayacağından iyi bir yoldur. Çevrimiçi alışveriş uygulamalarını silmek gibi her alışveriş yaptıktan sonra oturumu kapatmak da tekrar giriş yapmak gerekeceğinden zorlaştırmacı etkenlerdir. Küçük engeller büyük farklar yaratır ve bir internet adresinin kaydını silmek, bir şeyi satın alma dürtüsünü bastırmaktan daha kolaydır. Kendini değil, çevreni değiştir.

Her zamanki gibi farklı insanlar üzerinde farklı çözümlerin işe yaradığını unutmamak gerekir. Pek çok insan için çevrimiçi alışveriş yapmak bir sorundur fakat bir okuyucum şöyle

bir yorum bırakmıştı: “Genelde her şeyi internetten satın alıyorum böylece dürtüsel alışverişler yapmıyorum. Düşünmek için ve araştırmak için daha çok zamanım oluyor.” (Bu kısa yorumdan yola çıkarak tahmin ediyorum ki okuyucum bir sorgulayıcıydı.)

İnternet alışverişi yapmak çok kolaydır ve zamanla daha da kolay hâle gelmektedir. Bu nedenle, çevrimiçi alışverişe ya da internette dolaşmaya karşı koymakta güçlük çeken insanlar, kullanıcıların önceden belirlenmiş bir süre boyunca mail erişmelerini ya da internet sitelerini ziyaret etmelerini elverişsiz kılan (hatta imkânsız) Özgürlük veya Kendi Kendine Kontrol gibi uygulamalardan yararlanabilirler. Bir okuyucum bu yaklaşımın neden işe yaradığını açıklamıştı: “Sadece bir internet sitesini, Daily Mail ünlülerin dedikodu bölümünü, engellemem yeterli. Her gün çok cazip gelmediği anlarda engeli kaldırıyorum ve tek ihtiyacım olan şey irademi toplayıp o tek tıklamayı gerçekleştirmek oluyor. Böylece seçimimi yapmış oluyorum.”

Karar vermenin zorluğu, harekete geçme olasılığını düşürdüğünden, çalışanlar zorluğun stratejisini kullanarak iyi finansal alışkanlıklar geliştirebilirler. Örneğin, emeklilik fonuna sabit bir yardımcı seçenek eklemek, çalışanları fona birikim yapmaya itebilir. Çalışanlar bu özelliği her zaman değiştirebilir ancak bu çaba gerektireceğinden, insanlar genelde uğraşmazlar. Böylelikle, herhangi bir bilinçli karar veya çaba olmadan, emeklilik için birikim yapmak gizli bir alışkanlığına dönüşür.

Yeme-içme hususunda insanlar, zorluk stratejisinden faydalanmak için her türlü hüneri sergilerler. Uygulamalarını anlatan bazı insanlardan duyduklarım şöyledir: “Kullanmadığım elimle yemek yerim.”, “Eve gelir gelmez çubuklarla yemek yerim.”, “Dondurucunun derecesini olabildiğince düşük tutarım ki dondurma taş gibi olduğunda yemesi de zorlaşsın.”, “Tencereleri masaya koymak yerine mutfakta bırakırım, böylece daha çok yemek alabilmek için mutfığa gitmem gerekir.”, “Eşim

evde kurabiye bulundurma konusunda çok ısrarcı, bu yüzden ben de onları açılması zor olan poşetlere dolduruyorum.”, “Lıkır lıkır içeceğimi bildiğim şarapları almak yerine, yudumlayacağım viskiler almayı tercih ederim. Başka bir örnek ise pek çok üniversitelinin kafeteryada tepsi almayışıdır. Öğrenciler yiyecekleri kolayca tepsiye koyamadıklarında ve birden fazla git gel yapmaları gerektiğinde daha az yiyecek tüketiyorlar. Bir çalışma gösteriyor ki tepsi verilmediğinde insanlar yüzde yirmi beş ila otuz arasında daha az yemek yiyorlar.

Diğer bir ekstrem örnek ise, üç silahlı adamın ünlü sosyete Anne Bass’ın evine girip kasayı açmasını istediğinde, birkaç mücevher, çikolata ve birkaç yüz dolardan başka bir şey bulamamasıdır. Şaşkın soygunculara çikolatayı kasasında tutma sebebinin çok hızlı yiyip bitirmemek olduğunu söylemişti. Zorluk stratejisinden yararlanıyordu.

Elbette bazen gerçek anlamda değişmek istemediğimiz için, alışkanlıkları zorlaştırmaya çalışmayız. Bir arkadaşım, “Araba kullanırken telefonumu kontrol etmek gibi kötü bir alışkanlığım var. Eğer yan koltukta duruyorsa ve titriyorsa bakmadan duramıyorum. Nasıl kontrol mekanizmamı iyileştirebilir ve bu huyumdan vazgeçebilirim? Güvenliğim hususunda daha motive nasıl olabilirim?” diye sormuştu.

“Kendini kontrol etmeyi ve motive olmayı boş ver.” diye önerdim. “Telefonu sessize alıp arkaya bırakmaya ne dersin Titrediğini fark etmeyeceksin ve fark etsen bile ulaşamayacaksın.”

“Hm.” diye somurturken hayal kırıklığına uğramış görünüyordu. Fark ettim ki aslında telefonunu kontrol etme alışkanlığını gerçekten bırakmak istemiyordu.

Bu çabanın kasveti ile sarsıldığımda, iyi alışkanlıklarıma bağlı kalabilmeme yardımcı olması için zorluk stratejisini diğer açılardan da hayatıma sokmaya çalışıyordum.

Elizabeth’i aradım. “Sence ben keyif kaçıran biri miyim?”

diye sordum. “Hiç espri anlayışı olmayan bir alışkanlık makinasına mı dönüşüyorum?”

Kahkaha attı fakat konuşmadan önce bir an duraksadı. “Şey hem evet hem hayır. Gerçekten ne düşündüğünle çok ilgileniyorum ve duymak için can atıyorum.”

“Ama?”

“Ama evet, bazen çok nemrut olabiliyorsun.”

“Mesela ne zaman?”

“Yani ben genelde bu hallerini eğlenceli buluyorum. Kansas City’de Winstead restoranına akşam yemeğine gittiğimiz zamanı hatırlıyor musun, hani Elenor’un patates kızartması yemesine izin vermemiştin? O an içimden, o yaşta bir kızın patates kızartması yemesine izin vermemene inanamamıştım. Hamburger ve patates Amerikan yemek kültürünün bir parçası ama tabii Elenor’un umursamadığı da doğru.”

Bu kez ben gülmeye başlamıştım. Patates kızartması... Ne zaman Elizabeth ile birlikte olsak konu patates kızartmasına gelirdi. İkimiz de çok tahmin edilebilirdik.

“İyi de hatırlamıyor musun?” diye protesto ettim. “Ona ya patates kızartması ya da Frosty alabileceğini söylemiştim.” Frosty, Winstead’in meşhur çikolatalı süt kokteyliydı. “O da Frosty’i seçti. Yani ya biri ya diğerini seçmeliydi.”

“Yani evet de bazen oluşturduğun alışkanlıklar çok yargılayıcı oluyor.”

“Sence ben yargılayıcı mıyım?” Elizabeth’in en iyi yanlarından biri de kararları veren olmasına ve yüksek davranış standartları talep etmesine rağmen, bir şekilde asla yargılayıcı görünmemesiydi.

“Aslına bakarsan bu proje seni daha az yargılayıcı yaptı diye düşünüyorum. İnsanların senden daha farklı olduğu gerçeğini kabullenmeye başladın.”

“Eskiden fazlasıyla tipik bir insan olduğuma inanırdım ama

şimdi tam aksine uç bir kişiliğim olduğunu görebiliyorum. Benim için iyi olanın başkası için olmayabileceğini biliyorum ve insanları bu yüzden yargılayamam.”

“Bu çok iyi.”

TÖKEZLEMEK DÜŞÜŞÜ ENGELLEYEBİLİR

Kalkan

Bir şeye ikna olduysak ve cezbediciler göz ardı edilemiyorsa, her makul bireyin asıl görevinden kolayca sapabildiğini görebiliriz. Henüz sadece spekülasyonlar varken yapılması gereken şey, sade ve net bir şekilde kuşkuya yer bırakmamak gerektiğidir. Yapılacak işin zamanı geldiğinde fakat ihmal edilecek gibi olduğunda, ruh doğrunun üstünlüğü önünde eğilir ve kolaylıkla yapılması gereken şeyi belirleyebilir.

-SAMUEL JOHNSON, *Avcı*, No:27

Alışkanlıkların çelişkilerinden biri nedir? Alışkanlıklar şaşırtıcı bir şekilde inşa etmesi zor fakat bir o kadar da kırılgan bir yapıya sahiptir.

Bu yüzden alışkanlıklar fazlaca kolay gelse bile onları korumak için kalkan kullanırım. Cezbedicilere direnmek yerine önceden tahmin ederek çevremde ve zihnimde minimuma indirmeye çalışır, başarısızlık durumu için plan yaparım. Yıllardır spor yapma alışkanlığı olan biriyim ve eğer birkaç gün sor yapmazsam, fiziksel olarak rahatsız hissederim. Yine de bu alışkanlığım bile belli belirsiz bir risk altında gibi gelir. İyi alış-

kanlıklar, hatta keyif aldığımız iyi alışkanlıklar dâhi korumak için çaba gerektirirken, kötü alışkanlıkların kendiliğinden aşağıya çekme gibi bir özelliği vardır.

Kalkan stratejisi, tek bir sapmanın sürekli bir düşüşe dönüşmesini engeller.

Yunan kahraman oyunbaz Odise, sıklıkla muhafız olarak adlandırılırdı. Tanrıça Kirke, Odise'yi askerleri ile birlikte Sirenler Adası'na demir aldığı anda, denizcileri kandıran bir şarkı duyacakları hususunda uyarılmıştı. Böylece Odise, Kirke'nin uyarısını göz önünde bulundurarak, denizcilerin kulaklarını balmumu ile kapattırdı ve kendini de bayrak direğine bağlattı, böylelikle sese teslim olmayacaklardı. Bizler, kendi kendimizin hem Kirke'si hem Odise'si olmalıyız; kendimizi cezbedicilerle değişimlere karşı uyarmalı ve koruma için kalkanlar oluşturmaliyiz.

İşin doğrusu, etrafımız her türlü caydırıcı ile dolu. Yapılan bir çalışma, insanların uyanık olduğu zamanın dörtte birini arzunun bir yönüne dayanarak harcadıklarını, en sık yemek yeme, uyuma, boş vakit öldürme ve cinsel dürtülerin takibi üzerine harcadıklarını gözlemlemiştir.

Olası bir caydırıcıyı yenmek için, öncelikle onun farkında olmalıyız. Katolik kilisesi 'günahın yakın tehditleri' adı altında yardımcı bir kavrama sahiptir; bir kişi, bir şey ya da harici bir olay bizi baştan çıkartabilir. Eğer söz konusu yakın tehditleri fark edebilirsek, onlardan uzak durma için adım atabiliriz. Bu yüzden kalkan stratejisinin ilk adımı, bizi söz konusu caydırıcılara yönelten sebepleri ortadan kaldırmaktır. Alışkanlıklarımızı bozmamıza sebep olacak çağrılar belirledikten sonra, onlardan nasıl kaçınacağımızı da bulabiliriz.

Cezbedicilerin hatırlatıcılarını göz önünden kaldırmak için yapılması gereken oldukça basit şeyler vardır: Bir Ipad'i, bir şişe şarabı ya da bir kıyafet kataloğunu göz önünden kaldırmanın, onu aklımızdan da uzaklaştıracığı gerçeği gibi şeylerdir. Bu basit adımlar gerçekten işe yarar.

Bazen işaretlerin hepsini topluca göz ardı edebiliriz. Fark etmediğim bir şey vardı: Eliza eve dönüş yolunda şeker alma alışkanlığı geliştirmişti ancak bu alışkanlığı bırakmak istediğini söylediği zaman öğrenebilmiştim. Konu üzerinde konuşurken, bariz bir kalkan fikri sundu: “Bundan sonra Lex’in sokağından yürümeyeceğim.” dedi. Lexington Bulvarı her bloktaki farklı şeker dükkanlarında çok çeşitli indirim fırsatları sunar. “Eğer dükkanların yanından geçmezsem, şeker de almam.” dedi Eliza.

Maalesef caydırıcılar her yerde ve genellikle onları kontrol edemiyoruz ya da görmezden gelemiyoruz. Söz konusu caydırıcı bir yer, bir ruhsal durum, günün belirli bir anı, bir dönüşüm, farklı insanlar ya da bir davranış biçimi olabilir. Kısacık bir manzara, bir ses ya da koku bile caydırıcı olma özeliğini barındırır. Yeme alışkanlığı üzerine yapılan bir çalışmada, saydam olmayan pakette sandviç verilen insanlar, sandviçleri saydam pakette gelenlere göre sandviçten daha az yemişlerdir. Televizyon, sürekli devam eden reklam akışıyla abur cubur yemeyi bırakmaya çalışanlar için sorun teşkil ederken, sigara reklamlarının olmayışı sigarayı bırakmak isteyenlere yardımcı oluyor. İkram uzmanı Jacob Tomskey, bazı alkoliklerin otele giriş yaparken özellikle boş mini-bar istediklerinin altını çizmiştir. Caydırıcılar ortaya çıkmadan evvel işaretleri ortadan kaldırılsa, hiçbir zaman bizden güçlü hâle gelemezler. Montaigne’nin de gözlemlediği gibi: “Her şeyin başlangıcı zayıf ve kırılmandır. Bu yüzden başlangıçlarda gözlerimizi açık tutmalıyız; o zaman tehlikeyi göremeyiz çünkü çok küçüktür fakat bir kere büyürse de çözüm bulamayız.”

Çevremizdeki her işareti göz önünden kaldırmamız imkânsız olduğu için, ek kalkanlara ihtiyaç duyarız. Bir sonraki adım ve alışkanlık şekillendirmenin çok önemli araçlarından biri, iyi alışkanlıkları korumak için detaylı eylem planı yapmaktır. Araştırmacı Peter Gollwitzer’ın tanımladığı üzere ‘uygulama girişimleri’ olarak adlandırılmıştır; ‘eylem tetikleyiciler’ ya da

‘eğer-ise-değilse’ olarak bilinmektedir. “Eğer olursa, ben de yapacağım.” şeklinde plan yapmak demektir.

Eğer-ise-değilse modeli ile karşımıza çıkabilecek her türlü alışkanlık zorlayıcı üzerine plan yapmamızı sağlar, böylece sığağı sığağına karar vermek zorunda kalmayız çünkü çoktan nasıl davranacağımıza karar vermişizdir.

Kararsızlığın çözüm bulmak ve peşinen engellemek, sakin-ken ve ruh hâlimiz sabitken bir kalkan olarak işimize yarar çünkü hızlı tepki verebilmemize ve içsel çelişki yaşamadan hızlı aksiyon alabilmemize yardımcı olur. Eğer-ise-değilse modelini kullanan insanlar, kullanmayanlara göre iyi alışkanlıklarına bağlı kalma konusunda çok daha iyidirler. Karşılaşılabilecek her türlü duruma karşı bir model planlamak mümkün değil-ken, zihinsel olarak hazır olmak muazzam şekilde yararlıdır. Dwight Eisenhower’ın gözlemediği üzere: “Planlar değersizdir fakat plan yapmak her şeyden önemlidir.”

Zamanla eğer-ise-değilse planlarım için kendime bir liste oluşturdum.

Eğer pek çok orijinal yazı işi çıkarmak istiyorsam, internet bağlantısı olmayan bir kütüphaneye gideceğim.

Eğer şarap sunulursa, reddedeceğim. (Neredeyse her zaman.)

Eğer yazı yazıyorsam, mailimi kapatacağım.

Eğer yemeğe davet edildiysem, gitmeden önce bir şeyler atıştıracağım ki böylece çok fazla aç olmayayım.

Eğer yazıyorsam ve bazı bilgileri doğrulamam gerekiyorsa, araştırılacak yere daha sonra araştırmak üzere ‘incele’ yazacağım ki araştırma yapmanın eğlencesi yazma anını bölmesin.

Eğer-ise-değilse kalkan stratejisi için önemli araçlardan biridir çünkü düşünülmüş bir plan, yüksek riskli

herhangi bir durumla karşı karşıya kaldığımızda kalkan görevi görür.

Tatile ya da geziye gittiğimizde, yeni bir bebek sahibi olduğumuzda ya da işe başladığımızda, taşındığımızda, parti düzenlediğimizde de hazırlık yaparız. Bu liste uzayıp gider. Eğer-ise-değilse modeli üzerine planlama yapmaya çabaladığımızda, aksiyona geçtiğimizde çok daha az enerji harcarız.

Eğer-ise-değilse planlamaları zihinsel enerji gerektirir fakat karamsarlık da bir o kadar enerji sömürmektedir. Muhtemelen bu çalışmalar, kural oluşturmaktan ve takip etmekten keyif alan uygulayıcılar için oldukça kolaydır. Sorgulayıcılar bu yaklaşımın etkili olduğuna ikna olurlarken, modeli sahiplenabilir. Zorlayıcılar, dışarıdan gelen bir sorumluluk duygusu yoksa, eğer-ise-değilse planına sağdık kalmakta zorlanabilirler. Örneğin, “Eğer derse gitmezsem, öğretmene neden gelmediğimi açıklayan bir mail atmalıyım.” gibi bir plan yapabilirler. İşyancılar bağlanmalara karşı direnirler, bu yüzden de genellikle eğer-ise-değilse model planlamalarını uygulayamazlar.

Kalkan stratejisi, iyi alışkanlıkların kırılmasını engelleyebilir ve aynı şekilde, iyi bir alışkanlığı sürdürmekte başarısız olduğumuz zamanlarda, sapmaları engelleme hususunda da etkili ve önemlidir. “Tökezleyen, düşmeyi önlemiş demektir.” ve “Sendeleleyen fakat düşmeyen, adım atmış demektir.” gibi atasözleri konunun önemini vurgulamaktadır. Kendime de sıklıkla, sendelemenin başarısızlık anlamına gelmediğini hatırlatırım. İşin aslı, sendelemek yardımcı bile olabilir çünkü bir dahaki sefere daha iyi olabilmek için çabayı hangi noktaya odaklamak gerektiğini gösterir. Alışkanlık şekillendirme esnasında sendelemeler için planlamalar yapmak, kendine sendelemek için izin vermek gibi görünebilir fakat öyle değildir. Bu, alışkanlığı korumanın bir yoludur.

Tökezlediğimizde, kendimizi çok sert bir şekilde yargılamak önemlidir. Bazıları suçluluk ya da utanç duygusunun, iyi alışkanlıklara bağlı kalma hususunda kalkan görevi gördüğünü düşünse de aslında tam tersi doğrudur. Daha az suçluluk duygusu hisseden ve başarısızlık karşısında kendilerine merhametli yaklaşan insanlar, kontrol mekanizmasını yeniden kazanma hususunda, aşırı suçluluk hisseden ve ayıplayanlara kıyasla daha iyidirler.

Sendelemelerimizi zayıf olduğumuz, disiplinsiz ya da tembel olduğumuz anlamına yormaktansa, onları alışkanlık şekillendirme sürecinin bir parçası olarak görebiliriz. İlacını almayan bir hasta hayal edin. Eğer utanırsa, muhtemelen doktorunu görmekten kaçınır ya da “Böyle şeyler olabilir” “Hepimiz yapıyoruz.”, “Bir sonraki sefere daha farklı olacak.” ya da “Bir defa olmuş olması her zaman olacağı anlamına gelmez.” gibi şeyler düşünebilir. Bu tarz yüreklendirmelerle oluşturulan kalkanlar, kendini suçlamaktan çok daha iyidir.

Hiç kuşkusuz, iyi bir alışkanlığı kırmamanın suçluluk ve utanç hissiyatı insanları, sebebi bulup ortadan kaldırarak daha iyi hissettirecek şeyleri aramaya itebilir.

Bu, kötü alışkanlıkların çarpıcı şiirsel adaletini açıklar.

Lisede İngilizce dersinde Dante’nin Cehennem’i üzerine çalışırken öğrendiğim gibi, şiirsel adalet, cezanın suça uyacak şekilde uyarlanmasını belirler. Dante’nin Dokuzuncu Kat Cehennem görülerindeki gibi, şeytan anlaşmazlığa ve şirke düşenlerin bedenlerini ikiye ayırarak cezalandırır. Kötü alışkanlıkların şiirsel adaleti, acımasız ve korkunçtur çünkü kötü alışkanlığın cezası başka bir kötü alışkanlıktır. Bir arkadaşım şöyle bir şey söylemişti: “Kötü alışkanlıklara kapılacağım diye endişeleniyorum fakat aslında beni endişeli yapan da onlar.” Konuyla ilgili bir anket araştırması gösteriyor ki finansal açıdan endişeli olan bazı kadınlar ‘satın alma terapisi’ tanımını kendilerini iyi hissetmek için kullanıyorlar ve endişe ile baş etmek için alışveriş yapıyorlar. Para hususunda endişelenen ku-

marbazlar, kumar oynayarak dikkatlerini dağıtıyorlar. İşin gerisinde kalan erteleyiciler görevler üzerinde çalışmanın onları daha endişeli hâle getirdiği için durma ihtiyacı hissediyorlar. Bloğuma şöyle bir yorum gelmişti: “Hiçbir şeyi tamamlamadığımda gergin hissediyorum, rahatlayabilmek için de masaj yaptırıyorum fakat işin tuhafı masaj yaptırmak gibi şeylerle o kadar meşgulüm ki hiçbir işi tamamlamıyorum.” Halsiz ve uyuşuk hisseden insanlar kendilerini daha iyi hissetmek için televizyon izler ama saatlerce televizyon karşısında oturmak da insanı halsiz ve uyuşuk hissettirir. Austin Powers filmlerindeki Şişko Fırlama karakteri de aynı noktaya vurgu yapar: “Mutsuz olduğum için yemek yiyorum ve yemek yediğim için mutsuz oluyorum.”

En sevilen ilaç zehre dönüşebilir ve geçici rahatlamalar suçluluk, utanç ve kontrolü kaybetme hissiyatı yaratabilir. Tüm bunlar insanı kötü alışkanlıklara iten sebeplerdir. Yetişkinliğin sırlarından biri de budur: Kendimizi iyi hissettirecek işlerin sonunda kötüye gitmeyeceğine dikkat etmeliyiz.

İyi alışkanlıkları şekillendirmek için, tökezlemeleri olabildiğince aza indirmek isteriz. Sendelemek düşüşü engellese de ki bu doğrudur, bütün düşüşler sendelemeye başlar. Bu yüzden en başta sendelememek aşırı derecede önemlidir. İşin çelişkisi de budur: Sendelemek büyük bir mesele hâline getirilmemelidir fakat aslında oldukça büyük bir meseledir.

Öte yandan, yeni alışkanlıklara ne kadar sadık kalınırsa, bağlanmak da o kadar muhtemel hâle geliyor. Çalışmalar gösteriyor ki insanlar alışkanlıkları şekillendirmeye çalışırken, mükemmellik bir ihtiyaç değil fakat alışkanlıkların kazanılan dönemde sıkça tekrar edilmesi alışkanlığı pekiştirmenin en iyi yolu. Zamanla kazanımlar azalır. Sonuç? Alışkanlıkların başlangıcı güçlü tutulmalıdır ve özellikle ilk dönemlerde korumak için kalkanlar oluşturulmalıdır.

Alışkanlıkların şekillenmesinin başlangıcı tökezlemelerin en sık görüldüğü zamanlar olduğu için gözü açık olmak özellikle önemlidir ve iyi bilinen sendelemelerin arasında, diğer insanlarla yaşanan gerginlik, sosyal baskı, yalnızlık, can sıkıntısı, endişe ve hatta belki de şaşırtıcı bir şekilde neşe veya heyecan gibi olumlu duygular da bulunmaktadır.

Zannedilenin aksine, küçük caydırıcılar büyüklerden çok daha zorlu olabilir. Bir öğrenci, “Kumsalda arkadaşlarımla vakit geçirmek istiyorum.” diyemeyebilir fakat “Çalışmaya başlamadan önce spor haberlerine on beş dakika bir bakacağım.” diyebilir. Bu on beş dakikalar birbirini takip eder ve sonunda üç saatin akıp gittiği fark edilir. Küçük caydırıcılar kalkanları sıyrıp geçebilir.

Kilit nokta, kendimizi tökezlemeden evvel yakalayabilmektir. ‘Ne olmuş yani’ olarak adlandırdığımız en çok bilinen küçük cayma durumu, çok büyük bir tökezlemeye dönüşebilir. İyi alışkanlık bir kere kırıldı mı, küçük ya da büyük bir kırığa sahip olmak önemli değildir. “Bu sabah hiç çalışmadıysam ne olmuş yani. Bu haftayı bu şekilde bitiririm. Pazartesi tekrar başlarım.”, “Dönem arasında yoga sınıfını kaçırdıysam ne olmuş yani. Dönem başladığında tekrar başlarım.” gibi örneklendirilebilir. Bir arkadaşımın eşi ‘ne olmuş yani’ sorunundan kurtulmak için eğer-ise-değilse modelini kullanıyor. Sigarayı bırakma planını yaptığında, eşine, “Sigarayı bıraktıktan sonra, bir şekilde beni sigara içerken görürseniz, hâlâ bırakmış olduğumu hatırlatın. Tek bir tökezleme, tamamen bırakmama engel olmamalı.” dediğini söylemişti; bu şekilde küçük sendelemelerin büyümesine engel oluyordu.

Diyet yapan kişiler, ‘yoksunluk ihlali etkisi’ olarak bilinen, küçük bir yanlış adımın büyük bir düşüşe dönüşme hâlini sıkça yaşar. “Bu mini keki yiyerek diyetimi kırdım, şimdi tüm kutuyu yiyeceğim.” diye düşünürler. Bir kere diyetlerini bozduklarını fark ettiklerinde, tüketmeye tamamen devam etme eğiliminde olurlar, tam da bu anda izleme stratejisi özellikle

yararlıdır. İzleme sayesinde tüketimi takip ederek kişi farkındalık kazanabilir ve daha önemlisi kontrol mekanizması geliştirebilir. Tam aksine izleme stratejisi aşırı rahatlatıcı da olabilir. Eğer, “Hadi be! Bir ton köfte yedim!” diye düşünürsem, kontrolden çıkmış gibi de hissedebilirim. Yeme-içme takip cihazıma ‘6 köfte’ yazarak kontrolü ele almış olurum. Altı köfte çok fazla görünüyor fakat aynı zamanda sadece altı köftenin bir zararı olmaz diye düşündürüyor.

Bir arkadaşım sendelediği zamanı bunun nasıl bir düşüşe dönüştüğünü anlatmıştı. “O gün elimden geldiğince yasak yiyeceklerim dibine düşmek için acele ediyor gibiydim, çünkü ertesi gün tekrar yemek yemeye başlayacaktım.” dedi.

“İnsanlar gün be gün kendilerini düzeltme eğilimine girerler.” dedim.

“Belki de pazartesiye ya da ay başına kadar beklerim.”

“Şu nasıl peki: Her şeyi mahvettiğini düşünmek yerine, yarın tekrar takip etmeye başlayacağım diye düşünmeyi denesen? Her günün dört bölümden olduğunu hayal et. Sabah, öğlen, ikindi ve akşam. Eğer bir bölümde düzen bozulursa, bir sonraki bölümde düzeltmeyi düşün. Küçük düşüşler yaşa, büyük değil.” diye önerdim.

Çalışma arkadaşlarımdan biri eski müdürünün kalkan stratejisini nasıl kullandığını şöyle anlatmıştı: “Bu şirketteki pek çok insanın gizli bir ilişkisi var ve bu yüzden pek çok evliliğin dağıldığına şahit oldum.” demişti. Kendi evliliğini korumak için beş temel alışkanlığa bağlı kaldığını ve benim de bu alışkanlıkları takip etmem gerektiğini söylerdi.”

“Neymiş o alışkanlıklar?” diye sordum.

“Şaka bile olsa hiçbir zaman flört etme. İş yerinden arkadaşlarıyla hiçbir zaman bir kadehten fazla içme. Çalışma arkadaşlarına kişisel hayatın ile ilgili hiçbir zaman detay verme ve onların da sırlarını alma. İş yerinden ‘özel’ bir arkadaş edinme. Kesin olarak iş görüşmesi değilse, hiçbir çalışma arkadaşınla

yalnız görüşme. Örneğin, bir müşteri Amerika Açık için bilet hediye ederse, hiçbir zaman çift olarak gitme.”

Tüm bu alışkanlıklara tamamen katıldığımı söyleyemeyeceğim fakat olası kalkanlar olarak değerlendirilebilir. İnsanlar genellikle, “Hiçbir zaman gizli ilişkiler içerisinde olmam.” diye düşünür; bu sadece iyi karakter ve sağlam değerlerle ilgili gibi gelir ama gerçek hayatta, caydırıcılar uzun sürelerde karşımıza çıkabilir ve her zaman beklediğimiz şekilde olmayabilir. Yavaş yavaş ilişkiler değişebilir ya da tam tersi, stresli ve gergin bir anın enerjisi, doğru zamanda kişileri bu ilişkilere itebilir. Bu durumlarda eğer-ise-değilse planları ve alışkanlıklar kalkan olarak görev yapar.

Kalkan stratejisi içerisindeki çetrefilli zorlayıcılardan biri de iyi alışkanlıklara zarar vermeden, arada sırada onları kırmamızın bir yolunu bulabilmektir. Sonuçta arada bir alışkanlıklarımızdan sapmak, nadir bir fırsatı değerlendirmek ya da kutlama yapmak isteriz. En iyi kalkan, planlanmış istisnalardır, dürtüsel kararlar vermemize engel olurlar. Yetişkinler olarak kendimize kurallar koyabiliriz ve mantık çerçevesi içinde alışkanlıklarımız üzerinde önceden planlanmış istisnalar oluşturabiliriz. Genellikle tüm gün çalışan biriyim fakat ne zaman elime bir kitap taslağı geçse tüm gün yatakta kalıp kitap okuyabilirim.

Diyelim ki kişi İspanyolca öğrenmek istiyor ve bunu en kısa sürede yapmak istiyorsa, her gün sabahları bir saat ayırarak çalışıp gelişim gösterebilir. Daha sonra tatile gidip, otel odasında uyandığı ilk sabah, “Aslında ders çalışmam gerekiyor fakat şu anda tatildeyim. Bir arayışta hak ediyorum. diye düşünebilir. Bu tarz anlık bir karar kontrol mekanizmasını kırar ve kontrolü kaybettiğimiz hissiyatına kapılırız. Oysa tam tersi, “Tatildeyken ders çalışmayacağım, eve döner dönmez ise hemen çalışmaya devam edeceğim. diye plan yapılabilir. Bilinçli

bir şekilde, düşünülerek yapılmış bir istisna, kişiye kontrolün kendinde olduğunu hissettirecektir.

Planlanmış istisnalar unutulmaz anlar yaratır. Tam bir sene sonra, İspanyolca çalışan kişi, “O mükemmel yaz tatilinde yaşadığım tüm eğlenceyi hatırlıyorum.” diye düşünecektir. Bu yüzden tüketim çılgınlığı iyi bir stratejidir; sadece en değerli gördüğümüz müsamahalar için istisna yapabileceğimiz anlamına gelir. Planlanan istisnaları test etmenin en iyi yolu, kendimize “Bu istisna hususunda daha sonra nasıl hissedeceğim?” diye sormaktır. “Bu fırsatı yaşamak için istisna yapmam çok iyi oldu.” diye mi düşüneceğim, yoksa “Geri dönüp bakınca keşke farklı davransaydım.” mı diyeceğim?

İstisnalar en iyi sınırlandırıldığı zaman ya da bir durma noktası konulduğu zaman işe yarar. Haftalık personel toplantısı için değil, yıllık tatil için fazladan zaman ayırmak adına sporu ertelemek; Noel haftası için değil de Noel gününde istisna yapmak örnek olabilir. Elizabeth, “Bu yıl Adam’ın ailesiyle Şükran Günü yemeği yiyeceğiz ve ben de bir şeyler içmeye karar verdim. Bu gibi şeylerle gerçekten tatile çıkmış gibi hissediyorum.” dediğinde bu yaklaşımın etkisini daha iyi anladım.

“Harika. Önce istisna yapmaya karar verdin, böylece kontrolün sende olduğunu hissediyorsun. Sonra bu gibi şeylerin Şükran Günü gibi özel günler için önemli sembol olduğuna inanıyordum, böylece Şükran Günü’nü mükemmel geçtiğini hissedecektin ve mahrum kalmış hissetmeyeceksin. Ayrıca kendine bir limit belirlemiş oldun. Ne kadar sıklıkla yapabilirsin ki? Bu alışkanlığa dönüşebilecek bir istisna değil.” dedim.

Muazzam bir çözümdü.

Kalkan stratejisi, kendimize oldukça gerçekçi, belki biraz da kaderci bir gözle bakmamızı sağlar ancak cezbedilme ve başarısızlık olasılığını kabul etmek yenilgici bir yaklaşım gibi görünse de muhtemel tökezleme sebeplerimizi tanımlamamıza ve önlememize yardımcı olur.

VEGAS'TA YAŞANAN VEGAS'TA KALMAZ

Kaçamakları Tespit Etme

Kişinin yapması gereken her şeyin bir sebebini bulmasını veya yapmasını sağladığından, elverişli olan her şey mantıklı ve makuldür.

-BENJAMIN FRANKLIN, *Otobiyografi*

İnsan doğası gereği kaçamakları arar durur. İyi bir alışkanlığa derinden bağlı da olsak, hatta bu alışkanlıktan keyif bile alıyor olsak, sık sık olası gerekçeleri ararız. Sadece bir kereliğine... Biraz pratik zekâyla, her durum için bir kaçamak yaratılabilir.

Kaçamak argümanı, iyi alışkanlıkları takip etmeyi mazur görmek üzerine kurulmuştur. İstisnaları önceden dikkatlice planlamıyoruz ya da bir istisna yaptığımızı bile fark etmiyoruz. İçimizi rahatlatacak, anlık kararlarımızla bir kaçamak yaratıyoruz.

Kaçamaklar genellikle zihnimizden, neredeyse bilinçsizce geçer. Eğer fark edebilirsek, yargılayabilir ve kendimizi kandırmayı bırakabiliriz. Kötü alışkanlıklar en çok kendimizi kandırdığımız zaman zarar verir.

Dört eğilim içerisinde en çok zorlayıcılar kaçamaklara karşı mücadele etmekte zorlanır. İsyancılar yaptıkları işler için bir bahane aramaya gerek duymazken, sorgulayıcılar ve uygulayıcılar kaçamaklara direnmek için içsel bir güç hissederler. Zorlayıcılar dışarıdan sorumlu tutuldukları zaman hareket geçerler, bu nedenle onları bu hesap verme sorumluluğundan kurtaracak kaçamaklar ararlar. Yine de eğilimimiz ne olursa olsun, kaçamaklar oldukça cazip gelebilir; bu yüzden onları daha kolay tanımlamak ve kendimizi korumamıza yardımcı olmak adına on ana kategorinin bir listesini yaptım.

Ahlaki Onaylı Kaçamaklar: Ahlaki açıdan onayladığımız, kendimize kötü olan bir şeyi yapmaya izin verdiğimiz (cipsi ya da bütçeyi zedelemek gibi) fakat aslında içten içte iyi olduğuna inandığımız kaçamaklardır. Sebebi hak ettiğimizi ya da kazandığımızı düşünmemizdir.

Bu kaçamağın örnekleri;

Bu diyetle düzenli kilo veriyorum, birkaç kaçamağın zararı olmaz.

Meditasyon konusunda çok iyi gidiyorum, birkaç gün arayı hak ettim.

Yeni yıl arifesinde çok çalıştım, biraz harcama yapmayı hak ediyorum.

Bu konuda eskisinden daha iyiyim.

almayarak çok para biriktirdim, artık alabilirim.

Bugün yaptığım o kadar işten sonra bir bardak şarabı hak ettim.

Yaygın fakat zararlı bir ahlaki onaylı kaçamak örneği, insanların yeme-içmede aşırıya kaçıp, bunu spor yapuktan bahanesinin ardına saklamalarıdır. "Bugün koşuya çıktığım için

birkaç bira içebilirim. gibi. İşin doğrusu, spor yapmak kilo vermeye yardımcı değildir, kilo vermek yeme içme alışkanlıklarının değiştirilmesi ile gerçekleşir.

Bazen, 'kötü' olanı hak etmeyi beklemiyoruz bile. Kötü olanı yapmaya yetkimiz olduğunu çünkü ileride iyi olanı yapacağımızı düşünüyoruz. Bu ahlaki onaylı kaçamakların bir başka versiyonudur.

Yarın Kaçamakları İlk Adımı'nın araştırmalarını yaparken, 'yarın yaparım' mantığını tanımlamıştım. Şimdi önemli değildir çünkü yarın iyi alışkanlıkları takip edebilirsiniz. Küçük Yetime Annie'nin meşhur gözlemi gibi, yarın her zaman bir gün sonrasındır.

Bu kaçamağın örnekleri;

Ocak ayında yeterince iradeli olacağım, aralık ayında bütçemi aşsam da çok önemli değil.

Bütün günü arkadaşlarımla harcayabilirim çünkü yarından itibaren ödevi bitirmek için sıkı çalışacağım.

Şimdi ne yediğimin bir önemi yok, yarın diyeteye başlıyorum. (Araştırmalar gösteriyor ki yarın diyeteye başlayacak insanlar, bugün aşırı yemek yeme eğiliminde oluyorlar.)

Şu anda etrafı toplamanın bir anlamı yok çünkü hafta sonu bahar temizliği yapacağım.

İş için sürekli seyahat ediyorum ama çocuklarımı yazın daha fazla görebileceğim.

Patronum geç kaldığımdan yakınıyor fakat pazartesi den itibaren her zaman zamanında işe gideceğim.

Bir okuyucum şu yorumu bırakmıştı: "Yarın kaçamağını

çok kötü bir şeyler yapacaksam kullanıyorum, genelde bu hayatı önem taşıyan birikim yapma alışkanlığımı normal harcarma felsefemden saptıracaksam gerçekleşiyor. Yeni bir günde/haftada/yılda yeniden başlamayı seviyorum çünkü bu şekilde başladığımda her aşırı titiz çalışıyorum; baştan başlamadan ve yarın işleri doğru düzgün yapacağımı bildiğimden her şeyi bugün yolumdan çekmek istiyorum.” Başka bir okuyucum şöyle yazmıştı. “İş yerindeyken, eğer yarın muhteşem bir gün olursa, her şey sorunsuz gidecek ve fazlaca boş vaktimiz olacak diye düşünüyorum. Bu yüzden kendime yarın başlamalıyım diyorum.”

Bazı insanlar bugün kendilerine fazlaca rahatlık sağlayarak, yarın daha kontrollü gidebileceklerine inanarak kendilerini kandırır. Bir okuyucum bloğuma şu yorumu bırakmıştı: “Bugün kendimi rahatlatacağım diye çok ileriye gidiyorum ki sonunda mide bulandırıcı oluyor. Böylece yarın abur cubura ya da kötü alışkanlıklara düşmeyeceğimi düşünüyorum ve kendime yarın için yardımcı olduğuma inanıyorum. Şu anda bunu yazarken hiç mantıklı olmadığını biliyorum.” Tüm günü televizyon izleyerek geçirmek, yarın daha az televizyon izleme hissiyatını ya da daha çok çalışma hissiyatını doğurmaz.

Yanlış Seçim Kaçamakları: Bu benim sıklıkla baş vurduğum bir kaçamak modeli. Bir çatışma durumu olmamasına rağmen, iki muhalif durum varmış gibi ya bu ya da bunu seçmeliyim tarzında bir tavır takıyorum. Bazı yanlış seçimlerim şöyle:

Spor yapmıyorum çünkü yazmakla çok meşgulüm.

Taslaklarım üzerinde çalışmak için zamanım yok çünkü cevaplamam gereken çok fazla mail var.

Eğer erken yatarsam, kendime ayıracak hiç vaktim kalmaz.

Şu anda çok meşgulüm, işler biraz yoluna girsin de randevuları öyle ayarlarım.

Şimdi yatağımı düzeltemem ya da kirlileri sepete atamam, oraya zamanında varmam gerekiyor.

Bir okuyucum bloğuma şu yorumu bırakmıştı: “Diyet yapmak gerçekten sahip olduğum değerleri yansıtıyor fakat yapamıyorum. Kesin olarak hayatın çok kısa olduğuna ve bunu doyasıya yaşamamız gerektiğine inanıyorum; bu da arkadaşlarımı görmem, yeni ülkeler keşfetmem, yeni yerlere gitmem, yeni şeyler tatmam anlamına geliyor ve uzun vadede bu şekilde yaşayarak kilo vermek çok yavaş gerçekleşiyor. Eğer erkek arkadaşım sıklıkla yaptığı gibi hadi bara gidelim derse, bugün salata yemek istiyorum diyemiyorum. Maalesef, yarın bir otobüs tarafından ezileceksem, salata yemediğim için üzölmeyeceğim fakat onunla sohbet edip gülmediğime üzöleceğim.” İki seçimi kıyaslıyor ve hayatı tamamen yaşamayı, evde kalıp salata yemeye tercih ediyor fakat bunlar gerçekten bu ikisinden başka seçeneği yok mu?

Başka bir okuyucum şu yorumu yazmıştı: “Yanlış seçim kaçamağı, ne zaman işe gitsem çalışmaya başlıyor. Kolay ve eğlenceli olan işlerin listesini yapıyorum ve bazıları gerçekten fazla hırslı olabiliyor. Önce kolay sonra eğlenceli işleri yapmaya başlıyorum çünkü çoktan listelemiş oluyorum fakat sonra zor işleri yapmaya zamanım kalmıyor. Bu gibi işler ertelenmiş oluyor ve üretkenliğimin çok uzağına düşüyor.”

Kontrolden Yoksunluk Kaçamakları: Tuhaf bir biçimde, üzerinde kontrolümüz olmayan şeyleri aslında kontrol edebildiğimizi düşünürüz. “Eğer endişelenme hususunda fazlaca vakit harcarsam, uçağın kaza yapma olasılığı o kadar düşecek.”, “Eğer şanslı numaramla oynarsam, sonunda lotoyu tutturucağım.” gibi örnekler verebiliriz. Diğer taraftan da üzerinde

kontrolümüz olan şeyleri kontrol edebildiğimizi reddederiz. “Eğer telefonum titrerse, bakmak zorundayım.” örneği gibi. Şartların bizi alışkanlıklarımızı kırmaya yönelttiğini savunuruz fakat genellikle kabul ettiğimizden daha fazla kontrolü elimizde tutuyoruzdur.

Bir arkadaşım, “Ne zaman en sevdiğim kahve dükkanına girsem, bir dilim kek yemek zorundayım. Kekleri o kadar güzel ki dayanamıyorum ama aslında gerçekten yemek istemiyorum. demişti.

“Neden başka bir yere gitmiyorsun?” diye sordum.

“Evet ama orası en sevdiğim dükkân.” dedi ciddiyetle.

“Tabii.” dedim. “Çünkü her zaman o leziz keklerden bir tane alıyorsun.”

“İyi de oraya bu yüzden gitmiyorum ki.” dedi ve kahkaha attı. “Şimdi sen söyleyince bilemedim. Belki de bu yüzden gidiyorumdur.”

Her ne kadar yaşadığımız her durumu kontrol edemesek de kendimizi inandırdığımızdan daha çok kontrole sahibiz.

Bu kaçamağın örnekleri;

Sürekli seyahat ediyorum.

Çok sıcak. Çok soğuk. Çok yağışlı.

Sakatlandım.

Sadece birkaç bira içeceğim.

Bu cipsiler yiyecek endüstrisi tarafından karşı konulamaz şekilde yapılıyor.

Çocuklarım tüm vaktimi alıyor.

Buna hiçbir zaman karşı koyamam.

Ne yaptığımı fark etmeden yapmaya başlamış oluyorum.

Yaşanan her şeyin içinde iyi alışkanlıklara bağlı kalman beklenemez. (Uçak isimli filmde bu örnekle ilgili

müthiş birkaç gönderme var. Hava trafik kontrol amiri sigara yakarken, “Sigarayı bırakmak için yanlış bir hafta seçtim.”, arkadaşlarıyla bara gittiğinde, “İçmeyi bırakmak için yanlış bir hafta seçtim.”, sonrasında “Amfetaminleri bırakmak için yanlış bir hafta seçtim.” ve “Yapıştırıcı koklamayı bırakmak için yanlış bir hafta seçtim.” diyor.)

Kontrolden yoksunluk kaçamakları sıradaki meşhur başka bir kaçamak ile bağlantılıdır.

Uydurma Başarısızlık Kaçamakları: Bu gerçekten garip. Caydırıcıları tercih etmek yerine onlara yenik düşmüş olmayı tercih ediyoruz. Profesör Lee Beach ve G. Alan Marlatt’ın ‘bariz saçma kararlar’ olarak adlandırdıkları durumun bir yansımasıdır. Karşı konulmaz bulacağımız durumları gizlice üretmemizi sağlayan, görünüşte zararsız olan kararlar zinciridir.

Yazar J. M. Barrie’nin tuhaf ve muhteşem *Kara Göl Adası’nın Kayıp Denizcileri* kitabına çok uzun zamandır takıntılıydım; kitap alabora olma macerasının peşine düşen üç çocuğu konu alıyordu. Kitabın özellikle ilk cümlesi tarafından cezbedilmiştim: “Kazazede olmak için yola çıktık.” Başarısız olmak teşebbüslerinin tek amacıydı.

Bu kaçamağın örnekleri;

Görüşmeye gitmeden önce hızlıca maillerimi kontrol edeceğim ve tek bir arama yapacağım. Ah! Al işte geç kaldım. Artık görüşmeye girmenin bir manası yok.

Şehrin diğer ucundaki gurme markete kadar brokoli almak için gittim ve sonunda peynirli pasta aldım. Kim karşı koyabilir ki?

Misafir falan gelir diye eve bir şişe viski alacağım.

Eşim ve ben her şey dâhil gemi seyahatlerine çıkmayı çok seviyoruz ve yiyebildiğin kadar ye durumuna karşı koyamıyoruz.

Çalışmaya başlamadan önce on beş dakika video oyunu oynayacağım. Belki ek bir on beş dakika daha...

Rahat rahat beyin fırtınası yapabilmek için koltukta uzanacağım.

Bir arkadaşım şöyle söylemişti. “Los Angeles’ta yaşayan, kumarla başı belada birini tanıyorum. Onu son gördüğümde, “Vegas’ta bir ton para kaybettim.” dedi. “Oraya artık gitmem gerektiğini sanıyordum.” diye sorduğumda, “Gitmemem gerekiyordu ama kumar oynamak için gitmemiştim ki.” dedi. “Niye gittin o zaman?” dediğimde ise, “Yeni araba aldım ve test sürüşüne çıkmak istedim.” dedi. Bunu söylerken gerçekten ciddi idi.”

Kazazede olmak için yola çıkarız.

Bu Sayılmaz Kaçamakları: Bazı sebeplerden ötürü, içinde bulunduğumuz durumun “sayılmadığını” düşünürüz. Üniversiteden sonra bir grup arkadaşım ile bir süre aynı evde yaşadık. Arkadaşlarımdan birinin erkek arkadaşı kibirli bir tavırla: “Dostum, keşke benim de senin kadar boş vaktim olsaydı da keyif için kitap okuyabilseydim.” dedi. Neredeyse bizimle yaşıyor gibiydi ve zamanını nasıl kullandığına şahit olabiliyordum. “İyi de zaten fazlaca boş vaktin var, televizyonda öyle çok spor programı izliyorsun ki.” diye cevap verdim. “İyi de o sayılmaz ki.” Dedi fakat aslında her şey sayılır.

Bu kaçamağın örnekleri;

Tatildeyim.

Tatil sezonu geldi. (Ortalama olarak, insanlar kış

tatillerinde kilo alır ve o kiloyu veremezler; fazla kilolu insanlar daha da çok kilo alma eğilimindedir.)

Hafta sonları ne için var ki?

Hastayım.

Bunlar sadece oğlumun tabağından arta kalanlar.

Tek seferlik bir şey. (Samuel Johnson'ın gözlemlediği üzere: Dikkatimizden kaçan hatalar aslında bildiğimiz hatalardır ve sıklıkla tekrarlanır fakat sürekli ya da alışlagelmiş değildir. Yine de geçici başarısızlıklar ve tek seferlik sendelemeleri beraberinde getirir.)

Hepsini ben yemiş olsam da aslında ikimiz için ismarlamıştım, yarı yarıya yeriz diye.

Alkolü tamamen bıraktım. Sadece hafta sonları ve arkadaşlarımlaysam içiyorum.

Spor yapmaya başlayacağım, nasılsa bu yediklerimi yakarım.

Aslında bunu istemiyorum.

Hayatımın bu dönemi çok stresli geçiyor, teslim tarihi/ dava/hastanedeki yakınım dışında bir şeye odaklanmam beklenemez.

Bu sayılmaz kaçamakları, kız kardeşim Elizabeth için mesleki bir çukur. Bir televizyon yazarı için, dizi çekimleri çok heyecan verici olabilir fakat bir o kadar da yorucudur. Elizabeth bu süreçten birden fazla kez geçti ve bana, "Dizi çekimlerinin caydırıcılığı, gerçek dünyanın dışında bir iş yaptığımız için bu sayılmaz diye düşünmek." dediğini hatırlıyorum.

"Her şey sayılır." diyerek iç çekmiştim.

Her zaman düşünerek istisna yapma yolunu seçebiliriz ama ortada hiçbir zaman bedavalar, yoldan sapmalar, hapisten ücretsiz çıkma kartları yoktur, Vegas'ta yaşanan Vegas'ta kalmaz.

Şüpheli Varsayım Kaçamakları: Alışkanlıklarımızı etkileyecek varsayımlar yaparız ve sıklıkla sonucu iyi olmaz; söz konusu varsayımların çoğu yakından incelendiğinde daha az ikna edicidir. Bir okuyucum güzel örnek olabilecek bir yorum bırakmıştı: “Zihnimde sürekli kendimi engelleyecek bir şey oluşturun. Örneğin, sabah saat 09.00’da ve eğer 11.00’da bir randevum varsa, “İki saat içinde bir yere gitmek zorundayım, bu yüzden ciddi bir şey başlatamam” diye düşünüyorum ve o şeyin olmasını bekleyerek bütün sabahımı boşa harcıyorum.”

Varsayımlarımız kulağa mantıklı gelebilir fakat gerçekten öyleler mi?

Bu kaçamağın örnekleri;

Bu çok zaman alıyor, şimdiye kadar bitirmeliydim.

Merdivenlerden çıkmaya vakit harcayacak kadar müsait değilim, uzun asansör sırasını beklemek daha hızlı olacaktır.

Bütün yaratıcı insanlar dağınıktır.

Çoktan düş aldım, artık spor yapamam.

Buna bir gün ihtiyacımız olabilir.

Artık çok geride kaldım, bundan sonra yakalamaya çalışmanın bir manası yok.

Sonuçta açık büfe var, bundan yararlanmam lazım.

O kadar çok ders kaçırdım ki, eğitmenim sinirlidir şimdi.

Uzun süredir spor yapıyorum, aldığım kilolar kas yaptığım için olmuş olmalı.

Bu konsantre olmama yardımcı olacak.

Bir saat boyunca ter dökmediğim sürece spor yapmanın bir manası yok.

Bazı sinsi şüpheli varsayım kaçamakları, alışkanlığın kökleşmiş duruma geldiğini ve artık ipin ucunun bırakılabileceğini düşündürür. “Seyahat harcamalarını takip etmek benim için çocuk oyuncağı.”, “Sabah saatleri yaptığım yazı çalışmalarını öyle düşkünüm ki asla bırakamam.” gibi örnekler verilebilir. Maalesef, en uzun süre takip ettiğimiz alışkanlıklar bile göründüğünden çok daha kırılgan olabilir. İnsanlar kararlılıklarını gözlerinde fazla büyütme eğiliminde olurlar. Bir okuyucunun şu yorumu örnek niteliğinde: “Aralık 2011’de Nutella yemeyi bıraktım. Birkaç yıl sonra yiyebileceğimi düşündüm. Bu yüzden iki kavanoz aldım. 36 saatte 4000 kalori Nutella yedim.” Bu yoldan çıkışı ben de deneyimlemiştim. Araba kullanmaktan korkan bir sürücüyüm ve yıllarca New York City’de araba kullanmadım. Sonunda bu korkuyu bir kenara bıraktım ve tekrar araç kullanmaya başladım. hâlâ hoşlanmıyorum fakat kullanmaya devam ediyorum. Haftada en az bir kere trafiğe çıkmaya çalışıyorum ki aynı korkuyu tekrar yaşamayayım. Birden fazla kez eskisinden daha az korktuğumu düşündüm. “Artık eskisinden daha az korkuyorum. Belki de haftada bir araba kullanmak zorunda değilimdir.” diye düşünmüşümdür. Hah!

Diğerlerini Düşünme Kaçamakları: Davranışlarımızı başkalarını düşündüğümüz için, cömert olduğumuz ve bencil olmadığımız için yaptığımızı düşünürüz ya da içinde bulunduğumuz ortama ayak uydurmak zorunda olduğumuz için yaptığımıza inanırız.

Bu kaçamağın örnekleri;

Eğer koşuya çıkmak için sevgilimi yalnız bırakırsam, alınabilir.

O kadar çok insanın bana ihtiyacı var ki, kendi sağlığıma odaklanacak vaktim yok.

Arkadaşın doğum günü partisine gidip de bir parça pasta yememek ayıp olur.

Olduğumdan daha kutsalmış gibi görünmek istemiyorum.

Bu alışkanlığı değiştirmeye çalıştığımda asabi oluyorum ve ailem sürekli benden şikâyet ediyor.

Ben derse giderken eşimin çocuklara bakmasını isteyemem.

Bu abur cuburları kendim için almıyorum ki, eve misafir gelirse diye alıyorum.

Kendi kaçamaklarını tespit etme hususunda muhteşem olan bir okuyucum bloğumuma şu notu bırakmıştı: “Motivasyon eksikliğimi başkalarının üstüne atıyorum. Erken kalktığımda kendimi harika hissediyorum. Bu benim en yaratıcı ve üretken olduğum zaman ancak hem sevgilim için hem de benim için ayaklanmadan önce kucaklaşarak zaman harcamayı seviyoruz. Beni desteklemesine ve kalkmam için cesaretlendirmesine rağmen, yataktan kalkmak istemeyen uykulu beynim, motivasyon eksikliğim için onu suçluyor. Aklımdan, onu hayal kırıklığına uğratmak istemediğimden oluyor tarzı düşünceler geçiyor. Aynı sorunu annemle birlikteyken de yaşıyorum; onunla kalırken sağlıklı beslenemiyorum. Beni ne kadar desteklemeye çalışırsa çalışsın, kendimi ikinci çereze ulaşıırken buluyorum; kötü hissetmesini istemem ya da aldıklarını sevmediğimi düşünmesin diye düşünüyorum. Bunların mazeret olduğunu çok iyi biliyorum ama yine de davranışlarım yüzünden çevremdekileri suçluyorum.”

Sahte Kendini Tamamlama Kaçamakları: Genellikle kaçamaklar hayatın içerisinde ya da kendini kabulün içerisinde gizlenmiş olur, bu yüzden de alışkanlığı devam ettirmekte başarısız olmak hayati bir gereklilik hatta ruhsal bir ihtiyaç gibi gelebilir.

Bu kaçamağın örnekleri;

Sadece bir kere yaşıyoruz. (YOLO)

En azından bir kere denemezsem sonradan üzüleceğim.

Bu özel durumu kutlamalıyım. (Özel derken nasıl özel?

Dünya peynirli pasta günü gibi mi? Bir iş arkadaşının doğum günü gibi mi?)

Hayat bunu yapmamak için çok kısa.

Bu fırsatı şu anda değerlendirmeliyim yoksa bir daha

karşıma çıkmayabilir. (Hazır yemek sektörü bu kaçamağı mahveden sebeplerden bir tanesi; müşteriler kısıtlı bir zaman diliminde (tatiller, etkinlikler vs.) sunulan fırsatları (balkabağı aromalı sütlü kahve ya da kalp şeklinde donat gibi) satın alma eğilimindeler.)

Bütün günü bunu yaparak geçirmek çok kibar bir hareket.

Kaçıracağım diye korkuyorum. (FOMO)

Kendimi olduğum gibi kabul etmek istiyorum. (Şahsen ben kendime bu durumda şunu hatırlıyorum: “Kendimi kabul et ve kendinden daha fazlasını bekle.)

Sakınma yaklaşımımı bir tanıdığa açıklarken beni, “Sadece bir kere yaşıyorsun! Bir ıslak kek ye, hayatın tadını çıkart!” diye azarladı.

“Evet bir kere yaşıyoruz ama o ıslak keki yemediğimde kendimi daha mutlu hissediyorum.” dedim, ki bu tamamen doğrudu.

Çoğumuz için anlık zevklerin peşine düşmek gerçek amaç değildir ama alışkanlıkları inşa etmek de bizleri ancak uzun vadede mutlu hissettirebilir. Bazen gelecek için bir şeylerden vazgeçmek, kendimizden daha fazlasını beklemek gerekir.

ON BEŞ DAKİKA BEKLE

Dikkat Dağıtma

Bilinçli kendini reddetme, canlı canlı feda ettiği şeyin farkında olarak, insanın kendi kendini tüketmesine sebep olur. Sonuç olarak, hemen hemen her zaman nihai amaçtan ve varılmak istenen yerden uzaklaştırır. İhtiyaç duyulan şey kendini inkâr etmek değildir fakat amaçlarını sadece kendini reddetme yoluyla gerçekleştirebilen kişilerin, kendiliğinden ve doğal bir şekilde onu aynı yöne itebilecek dışsal bir yönlendirici bulmalarıdır.

-BERTRAND RUSSELL, *Mutluluğun Fethi*

Bir akşam Jamie'ye yeni bir alışkanlık stratejisi araştırdığımı söyledim. Bir fikirle boğuşurken onun üzerine konuşmak, her zaman anlamama daha çok yardımcı oluyor. Jamie dinleyici rolünden her zaman hoşlanmıyor fakat o akşam oyuna dâhil oldu.

“Strateji nedir?” dedi.

“Dikkat dağıtma stratejisi.”

“Kulağa kolay geliyor. Benim her zaman dikkatim dağılır.”

“Hayır. Bu kendiliğinden gerçekleşen bir dikkat dağınıklığı değil. Bunu bir amaç doğrultusunda kendin gerçekleştiriyorsun. Zor olabilir.” dedim.

Sonra Jamie'nin çıkacağı iş seyahati için çantasını toplama ihtiyacı yüzünden dikkat dağıldı ve hen de açıklamalarımı bir son verdim fakat dikkat dağıtma stratejisi üzerine kafa yormaya devam ettim.

Kendi dikkatimizi dağıttığımızda, bilinçli olarak düşüncelerimizi farklı bir yere yönlendiriliriz ve bu şekilde yaparak deneyimlerimizi de değiştiririz. Dikkat dağıtma cezbedicilere karşı direnme, stresi minimize etme, tazelenmiş hissetme ve acıyı hoş görme hususunda bize yardımcı olabilir ve iyi alışkanlıklarımıza bağlı kalmamızı sağlar.

Elbette, tek başına dikkat dağıtmak yeterli değildir, kendimizi doğru yöre yönlendirmemiz de gerekir. Geç saatlerde internet alışveriş yapma alışkanlığını kırmak isteyen birinin Pinterest'te gezinmesi iyi bir dikkat yönlendirmesi değildir ama bir gizem kitabı okumak yardımcı olabilir. Salt bir zihinsel yön değişikliği zor olabilir, bu yüzden fiziksel aktivite içeren yönlendirmeler daha iyi işe yarar. Evin etrafında dolaşmak, ahşap işçiliği yapmak ya da kedi kumunu temizlemek gibi. Tabii ki yönlendirme, çocuğunuzla ebeleme oynamak gibi eğlenceli bir şeyse çok daha iyidir.

Dikkat dağıtma stratejisi sevimsiz bir düşünceyi bastırmak demek değildir, dikkati bir yere yönlendirmek demektir. Belli bir düşünceyi bastırmaya çalıştığımızda, 'ironik geri tekme' durumunu tetikleyebiliriz, bu yüzden çelişkili bir biçimde o konuyla ilgili daha çok düşünmeye başlarız. Eğer uykuya dalmazsam ne kadar yorgun olacağım üzerine düşündükçe, düşünce ısrarla beynimde döner durur, ta ki uyuyamayacağım düşüncesi ile tedirgin olana kadar. Bu sebeple, "Uyumam gerekiyor." diye düşünmek yerine dikkatimi farklı bir şeye yönlendiririm.

Her ne kadar genelde insanlar arzuların zamanla yoğunlaştığına inansalar da araştırmalar, aktif dikkat dağınıklığı ile dürtülerin (hatta güçlü dürtülerin de) sıklıkla yaklaşık on beş dakika içinde unutulduğunu gösteriyor. Bu yüzden ne zaman

iyi bir alışkanlığı kırma eğiliminde olsam (ya da madalyonun diğer yüzüyle kötü bir alışkanlığa kaysam) kendime, “Masamı on beş dakikalığına terk edebilirim.” derim. On beş dakikalık gecikme, benim için başka bir konuya dalma hususunda yeterince uzun bir süredir. Eğer dikkatimi yeterince dağıtabilirim, söz konusu istekleri tamamen unutabilirim.

Bir arkadaşım eğer alışveriş esnasında kendini durdurmak istese, anlık dürtü ile alışveriş yapmaya direndiğini söylemişti. “Kendime, eğer alışveriş yapmayı bitirdiğim zaman da bunu almak istiyorsam, geri dönüp alabilirim derim ya da on beş dakika sonra gelip alırım diye düşünürüm ki genelde bu seçenek yasaklamaktan daha çok işe yarar.” demişti. Benim gibi sakıncılar için bile geçerlidir; hayır demek bazen yasaklanan şeyi daha çok arzulamaya, korkunç iştahlı bir dönüşe sebep olabilir.

Kontrol etme alışkanlığıma karşı, on beş dakika bekleme mantığı etkisini kanıtladı. Üç farklı bilgisayar ekranı ile çalışma masamda otururken ya da telefonun başında dünyada kopmuşken, mailleri, Facebook’u, Twitter’ı, LinkedIn’i, Pinterest’i ve diğer tüm sosyal işleri kontrol etme dürtüsüne sıklıkla kapılıyorum. Her şeyi kontrol ettikten hemen sonra, tekrar baştan kontrole başlayabiliyorum. Resmi olarak kötü alışkanlıklarımdan biri hâline dönüşmeden önce, bu alışkanlığımı kontrol altına almak istedim.

Kontrol etme alışkanlığı, ‘aralıklı takviye’ fenomeni sebebiyle alevlenip duruyordu. Genellikle maillerimde yapmaya değer pek iş yoktur fakat arada bir (ne zaman olacağı belirsizdir) müthiş mailler de alırım. Bu tip tahmin edilemez, değişken ve ani takviyeler, pek çok alışkanlık şekillendirme davranışının güçlü yanıdır. Tıpkı tek kollu kumar makinaları gibi. Kontrol etmek aynı zamanda ödüllendirmektir çünkü kişilerin hasret kaldığı muhtemel çözümleri sunabilir. Örneğin, maillerime aldığım pek çok geri dönüş sayesinde, bağınaz kelimesinin anla-

mini öğrenmem ya da paylaştığım bir içeriğe yapılan yüz elli farklı yorumu gördüğümde bunun iyi hissettirmesi gibi.

Kontrol etmek zaman zaman kesinlikle yardımcı oluyor fakat ben böyle bir alışkanlık edinmek istememiştim ve geciktirmek söz konusu alışkanlıktan kurtulmamda yardımcı oldu. Şimdi ne zaman telefonuma uzanma ihtiyacı hissetsem, maillerimi tekrar tekrar kontrol edecek gibi olsam ya da bilgisayardan sosyal medya kontrolüne girişsem, kendime “On beş dakika bekle.” diyorum. Bazen bekleme sonrası bakmak istiyor oluyorum fakat sıklıkla hâlihazırda tam bir şeyin ortasında oluyorum ve bu istek çoktan kaybolmuş oluyor.

Dikkat dağıtma çeşitlerinin birçok komik hikayesini duydum. Bir kişi abur cubur yemeden evvel yirmi iple zıplama yapıyordu, başka biri bir şişe şarap içmeden önce mutlaka bir şişe su içiyordu, başkası ayaklarının altındakini hissedebilmek için birkaç dakika kadar bekliyordu. Bu süreçte öğrendiğim kadarıyla greyfurt ya da nane şekeri koklamak iştahı kesmeye yardımcı olduğundan dikkat dağıtma olarak kullanılıyordu. Pek çok insan bir şeyler atıştırmamak için ellerini farklı işlerle meşgul tutuyordu. Bir arkadaşım şunu anlatmıştı: “Kendime manikür yapmak ellerimi meşgul ediyor ve böylece ellerim ıslak kaldığı sürece hiçbir şey yiyemiyorum.”

Dikkat dağıtma, zihnimi endişelerden ve kendimi ruhsal düşüşe kaptırmaktan uzak tutarak iyi alışkanlıkları devam ettirmeme de yardımcı oluyor. Eğer kendimi daha sağlıklı bir ruhsal duruma yavaş ve sakince itebilirsem, irade gücümü de daha iyi kullanabiliyorum. Tahmin edileceği üzere, araştırmalar gösteriyor ki kendimizi ıstıraplı ve işkillendirici bir durum yerine ilgi çekici ve zevkli bir duruma yönlendirirsek, dikkat dağıtma stratejisi daha iyi çalışıyor. Schindler’in Listesi yerine Shrek izlemek gibi.

Ne zaman sert bir biçimde eleştirilsem, dikkat dağıtma stratejisinin yaşadığım gerginliği sakinleştirme hususunda yar-

dımcı olduğunu fark ettim ve kısa zaman içinde bu durumu deneme fırsatım oldu. Genellikle aldığım okuyucu mailleri ki-bar ya da en azından yapıcıdır fakat bir hafta içinde, okuyuculardan biri görünüşümle ilgili saldırıda bulundu, biri kızlarım için kötü bir örnek olduğumu yazarken bir diğeri de kitapçı isimlerini paylaşma alışkanlığımı (üyelik ilişkilerimin tam detayıyla açıklayarak) ‘komisyon alma’ olarak nitelendirdi.

Tüm bu maillerle boğuşurken, takip etmesi fazlaca yorucu olan alışkanlığım ortalığı yumuşatmıştı. Bazen geri adım atan maillerde aldığım oluyor. (Sert bir mail atan okuyucularımdan biri, üç yıl sonra özür dilediği farklı bir mail atmıştı.) Cevap vermeden önce kendimi sakinleştirmek için dikkat dağıtma stratejisini kullanıyordum, bunu yapmak için de Günlük Bilim dergisini okuyarak daha medeni bir cevap vermek için kendimi kontrol etmeye çalışıyordum.

Aynı doğrultuda, bazı insanların cep telefonundan faydalanarak kendilerini olumsuz ruh hâinden çıkartmaya çalıştıklarını fark ettim. Bir arkadaşım cenazeye gideceği için önemli bir toplantıyı kaçıracaktı. “Beni yarın öğleden sonra arayıp neler olduğunu anlatır mısın?” diye rica etmişti.

“Nasıl arayacağım? Yarın büyükannenin cenazesinde olacaksın.”

“Aramanı tercih ederim. Dikkatimi dağıtacak bir şey olur.” demişti.

Dikkat dağıtma stratejisi “çerez haberler” hususunda da bir acil durum çağrısı olarak insanların yardımına koşuyor. Şahsen ben çerez haberlere dikkatimi vermediğimden, bu zorluğu anlamam biraz zaman almıştı.

‘Çerez haber’ birbirini tekrarlayan, anlaması çok az çaba gerektiren ve hiç durmaksızın tüketilebilen haberlerdir. Cinayet haberleri, doğal afetler, siyasiler, ünlüler, spor dedikoduları, hiç bitmeyen güzel ev fotoğrafları, yemek ya da şahıs haberleri örnektir. Bu bilgiler genellikle maksimum duygusal etkiyi

sürdürmek adına, insanların kendilerini şok içinde, korkmuş, kıskanmış, öfkelenmiş, güvensiz veya öfkeli hissetmelerini sağlamak için sansasyon katılarak aktarılmaktadır.

Çoğumuz Oscar Töreni ya da Olimpiyatlar gibi çerez haberleri arada bir takip etmekten keyif alırız ancak söz konusu haberlere düzenli olarak saatlerini harcayanlar, izliyor olmaktan dolayı kendilerini sinirlenmiş ya da çılgına dönmüş olarak bulmalarına rağmen izlemekten vazgeçemezler.

Pek çok insan çerez haberlere haddinden fazla zaman harcamayı kötü bir alışkanlık olarak nitelendirir ve diğer kötü alışkanlıkları da tetiklediğini bilir çünkü kontrolü kaybetmekten ve rahatlık için kötü alışkanlıklar edinmekten nefret ederler. Bir kişi konuyla ilgili şu yorumu bırakmıştı: “Seçimler hususunda o kadar endişeleniyordum ki, CNN izlerken koca bir fındık ezmeli kekin yarısını yedim. Bakanlık seçimlerini takip etmek önemlidir fakat yine de uzağımızdaki olaylarla bahsetmeye çalışırken, kendimizi kontrol etme çabalarımızın raydan çıkmasına müsaade etmemeliyiz.

Dikkat dağıtma yardımcı olabilir. Çerez haberlerden dikkatimizi uzaklaştırmamız, bu gibi zaman tüketen işlerden de kurtulmamızı sağlar. Ekrandan uzaklaşmak için roman okumak köpekle oyun oynamak, Sudoku çözmek gibi pek çok şey yapılabilir. Bazen insanlar kendilerini yazılı haberler ya da hesaplı zaman limitleri koyarak da kontrol edebilmektedir. Bir kişi şöyle demişti: “New York City’nin emlak sitelerinde üç yıldan fazladır alışveriş yapıyorum. Haftada birkaç giriş yaparak kendimi sınırlandırmaya çalışıyorum fakat gerçekten zor oluyor.”

Elbette birinin dikkat dağıtma yolu, diğeri için kötü bir alışkanlık olabilir. Bir arkadaşım ünlü internet sitelerinden çerez spor haberleri okuyarak, her iş çıkışı bira içme istediğini bastırırken; diğer bir arkadaşım, “Kendimi spor haberleri okumaktan alamıyorum. Bir şey okuduktan sonra başka bir şey okumaya devam ediyorum. Ayrıca Cincinnati’liyim (ABD’de-

ki Ohio eyaletinin bir şehri), bu yüzden de Cincinnati Bengals (ABD futbol takımı) haberlerini çok önemsiyorum. Eğer Bengals ile ilgili kötü bir haber okursam, gerçekten kötü bir ruhsal duruma geçebiliyorum ve çalışamaz hâle geliyorum.” dediğini hatırlıyorum.

Her ne kadar çerez haberler tarafından cezbedilmiyorsam da bazen kendimi aynı sorunun kurbanı olarak bulabiliyorum, kötü bir transa geçiyorum. Kötü translar genellikle aşırı yorgun olduğum zamanlarda beni buluyor; bu genelde yatağa gitmek için hem çok yorgun hem de tükenmiş hissettiğim zamanlarda oluyor. Sıklıkla kötü bir transa geçtiğimde, hiç hoşlanmadığım bir şeye aşırı derecede hevesli olabiliyorum. Kötü televizyon programları izliyorum, sıkıcı bir kitabı bitiriyorum, lezzetli olmayan yiyecekler yiyorum, ilgimi dâhi çekmeyen internet sitelerinde geziyorum ya da açıklanamayana da çoktan okumuş olduğum kötü magazin haberleri okuyorum.

İyi bir transtayken ya da sakin bir ruhsal durumdayken, zaman hızlıca akıyor fakat yine de dolu dolu geçmiş gibi hissettiriyor ve sakince hareket ederken kendimi daha enerjik ve huzur dolu hissediyorum. Kötü bir transtayken, zaman ne dolu ne boş gibi geliyor ve kendimi ağzım yarım açık bir şekilde harcadığım zamandan pişmanlık duyarken buluyorum. Kırk yılda bir, bir otel odasında uzanarak ve televizyon kanalları arasında gezinerek vakit harcamayı istiyorum fakat kötü transa girme alışkanlığı edinmek istemiyorum. Mutlaka belirtileri takip ediyorum ki bunlar genelde sandalyemden kalkmamı zorlaştıran uyuşukluk hissi ile kayıtsız bir merak duygusu oluyor ve kendimi o kötü transa girmekten çekmek için dikkat dağıtma için çaba sarf ediyorum.

Erken yatma alışkanlığımın beklenmedik bir yararı da kötü translara girme sıklığını bozmak oldu. Kendimi tükenmiş hissetmediğimde ve çok geç saatlere kalmadığımda, bu alışkanlığa da düşmüyorum.

Dikkat dağıtma yardımcıdır fakat açıkça köstek olduğu noktalar da vardır. Örneğin, mail geldiğinde çıkan uyarı sesi, çalışırken dikkatimi dağılmasına sebep olabiliyor ve bir kere mail geldiğini öğrendiğim an, okuma isteğine direnmek aşırı derecede zor oluyor. Aralıklı takviye! Bu yüzden serbest zamanımın birkaç dakikasını uyarı sesini nasıl kapatacağımı bularak geçirdim.

Ayrıca köstek dikkat dağınıklığından uzak durmak için sıklıkla evdeki ofisimden çıkıyorum ve evime yakın bir kütüphaneye gidiyorum. Bir ofis ortamım olmadığı için iş arkadaşlarım tarafından bölünmüyorum fakat evde bile olabilecek tüm bölünme sebepleri dikkatimi dağıtıyor. Kütüphanedeyken telefonumun ya da kapının çalmayacağını ve maillerimi kullanamayacağımı biliyorum.

Stüdyo dairesini ofis olarak kullanan bir arkadaşım atıştırma ve uzanma dikkat dağıtıcılarından kurtulmanın bir yolunu buldu. Her sabah yatağını düzeltiyor, kahvaltısını ediyor ve işe gidiyor. Bu, kendine yatakta oturmaya ya da yemek saati dışında mutfığa girmeye izin vermemesi anlamına geliyor. Yazar Jean Kerr yazı yazdığı zamanların çoğunu park hâlindeki aile arabalarında geçirirmiş ve çalışmaktan başka bir şey yapmak için kendine izin vermezmiş.

Kütüphaneye gitmek dikkat dağıtma sorunumu çözmüş olmasına rağmen, bir noktada acaba evde çalışmak için kendimi eğitmeli miyim diye düşünmeye başladım. Mail geldiğinde çıkan uyarı sesine, Facebook'a, Twitter'a, LinkedIn'e ve diğer tüm şeylere direnme hususunda kontrol mekanizmamı geliştirmemeli miydim? Kendimi yöneterek sonunda her şeyimi toplayıp kütüphaneye gitmek zorunda kalmasam olmaz mıydı?

Sonra fark ettim ki cevap hayırdı. Sahip olduğum çalışma alışkanlığım gayet iyi işliyordu. Evdeyken, mailler ve sosyal medya ile ilişkili internet işlerimi yürütüyordum, sıkı bir yazı çalışması yapmam gerektiğinde kütüphaneye (bazen de kafe-

ye) gidiyordum. Neden kendimi değişime zorlamam gerekiyordu ki? Kütüphaneye bayılıyordum. Orada çalışmak benim için bir lütuf. Evimin bir blok ötesinde ve oraya gitmek için fazlaca zaman harcamak zorunda kalmıyorum. Güneşin altında ve taze hava eşliğinde yürümek de iyi geliyordu ve iş ile ev arasında kısa bir ara vermek gibiydi.

Her şeyden öte, kendimi tanıyordum. Söz konusu yeni alışkanlığı geliştirmek için çok fazla kontrol mekanizması geliştirmem gerekecekti ki evdeyken internet kullanımımı kısıtlayabileyim fakat kütüphanedeyken hiçbir zaman internet bir caydırıcı olmuyor. Neden gerekli olmayan işler için kontrol mekanizmamın enerjisini harcayacaktım? Çevremi değiştirmek kendimi değiştirmekten daha kolaydı.

Farklı ve hızlı bir ek motor gücü keşfettim. Yazmak için masaya geçtiğim her an, ağzıma sakız ve atıştırılmalık gibi, bir şeyler atma ya da sıcak bir içecek içme dürtüsü ortaya çıkıyordu çünkü konsantre olmama yardımcı oluyordu. Bu dürtüyü tatmin edebiliyordum; plastik çay kaşıklarını kemirmeyi öğrenmiştim. Bu fikri bir şeyleri çiğnemekten fazlaca hoşlanan eşim Jamie'den almıştım. En sevdiği çiğneme oyuncağı plastik kalemin tepesiydi ve ev kemirilmiş kalem tepeleri ile küçük plastik parçalar ile doluydu. Ne zaman bir filme gitsek, tahta çay kaşıklarından bir tane kapar ve film boyu çiğner. Aynı şekilde plastik karıştırıcıları çiğneme huyu da vardı ve denemeye de bu şekilde karar vermiştim. Bu küçük alışkanlığın ne kadar yararlı olabildiği karşısında hayrete düşmüştük. Ofisimde ve çantamda plastik/tahta kaşıklar bırakıyorum ve ne zaman bilgisayarımın karşısına otursam dişlerimin arasına bir tane sıkıştırıyorum; dikkatimi toplamama yardımcı oluyor. Plastik çay kaşığı çiğnemek, muhtemelen emzik kullanmanın yetişkin versiyonu fakat işe yarıyor. Belki de plasebo etkisi yaratıyor fakat neticede söz konusu plasebo etkisi oldukça kullanışlı. Plastik bir şeyi çiğnemenin iyi bir fikir olmayabileceği hususunda endişelerim de var tabii. Ne diyebilirim ki?

Çelişkili bir şekilde fark ettim ki kısa süreli dikkat dağıtma- lar, dikkat dağınıklığını önlemeye yardımcı oluyor. Uzun süre- li olarak bir şeye odaklanmam gerektiğinde, kısa ve rahatlatıcı bir ara (kısa olması mühim) oldukça destek oluyor. Bir arka- daşım tıkanıp kaldığında, toplarla hokkabazlık yapıyor. “Muh- teşem bir ara oluyor. Eğlenceli, aktif ve çok fazla konsantras- yon gerektiriyor fakat düşünmen gerekmiyor. Çok uzun süre de yapamayacağım için, uzun süreli aralar vermiyorum.”

Benim de kötü bir alışkanlık olarak gördüğüm fakat aslında bu tarzda olan bir alışkanlığım olduğunu fark ettim. Aslında kötü bir alışkanlık değildi, iyi bir alışkanlıktı. Bu, kütüphan- de kitaplklar arasında gezinerek gözümün çarptığı kitaplara göz gezdirme alışkanlığıydı. Bunu yapmayı seviyordum ve bu sayede şaşırtıcı derecede fazla kitap bulabiliyordum. Her za- man verimsiz geçirdiğim bir zaman dilimi olarak değerlendiri- diğim bu alışkanlık aslında dikkat dağıtma stratejisi için mü- kemmeldi.

İşin doğrusu hiçbir şey yapmadan üç saat, hatta kırk beş dakika boyunca, durmaksızın yazamam. Çok sayıda araya ih- tiyacım var. Yetişkinliğin sırlarından biri de bu; devam edebil- mek için, arada bir durmaya da izin vermeliyiz.

BİTİŞ ÇİZGİSİ YOK

Ödüllendirme

Bir işin ödülü, onu yapmış olmaktır.

-RALPH WALDO EMERSON, *Yeni İngiltere Reformları*

Bir gün dâhi ara vermeden aylardır meditasyon çalışmalarına devam ediyordum ve meditasyon yastığına çıktığım her sabah, kendimi daha az gülünç hissetmeye başlamıştım. Çoğu zaman kendimde bir değişim görmüyordum ve beş dakikalık meditasyonlar daha sıkıcı ve sinir bozucu bir hâl almıştı. Bir sabah kendimi daha yeni meditasyon şekline sokmuştum ki telefonumun alarmı çaldı, hemen kalkmak için çok güçlü bir dürtü hissettim.

Her şeye rağmen kalkmadım fakat o sabahki zihni boşaltma çabamı yerini neden hemen kalkıp toparlanmadığıma kafa yormaya bırakmıştı. Sabahın ilk ışıklarında oturmuş meditasyon yapmak yerine, meditasyon alışkanlığım hususunda kafa yoruyordum. Bu alışkanlığa iki sebepten ötürü bağlanmıştım. Birincisi iyi bir alışkanlığı geçici bir heves uğruna bırakmamalıydı. Bir kere karar ver, daha sonra verme. İkincisi artık meditasyon alışkanlığı edindiğim için, bıraktığım an güne kötü

Genellikle ödül kesilir kesilmez (ve bazen de kesilmeden hemen önce) alışkanlık durur. İnsanlara spor yaptıkları, ilaç içtikleri ya da sigarayı içmemeleri için para ödendiğinde bu davranışları devam ettirirler fakat ödül bir kere kazanıldığında alışkanlık da durur. Eğer işveren kişilere sağlık risk değerlendirmesini almak için yüz yirmi dolar verirse, neden aynı şeyi bir dahaki sefere ücretsiz olarak alsınlar? Eğer Eliza'ya bir saat kitap okuduğu takdirde bir saat televizyon izleyebileceğini söylersem ona kitap okuma alışkanlığı edindirmiş olmam, televizyon izlemenin kitap okumaktan daha keyifli olduğunu öğretmiş olurum. Bazı alışkanlıklar için ödüllendirme dursa bile davranışın devam edeceğini varsaymak mümkündür. Örneğin, Elenor ne zaman başarılı bir şekilde tuvalete çıkarsa, ona M&M çikolata veriyorum fakat M&M vermeyi kessem bile bu alışkanlığına sağlıklı bir şekilde devam edeceğinden eminim.

Ödüller bu tehlikeleri ortaya çıkarır ve sorunları daha da kötüleştirirken, bizler de tıpkı arkadaşımın çikolatalı kek ödülü gibi genellikle alışkanlığı doğrudan baltalayan ödüller seçeriz. Çikolatalı kek yemenin iyi bir fikir olmadığını söylediğimde, “İyi de dört buçuk kilo vermenin ödülü ne olacak peki?” diye itiraz etmişti.

Kahkaha atıp, “Dört buçuk kilo vermek!” demiştim.

Bozuk ödüllendirmeler çabalarımızı baltalıyor ve bize kucaklamak istediğimiz davranışı küçümsemeyi öğretiyor. Friends isimli diziyi çok seviyorum ve bir bölümün bu tarz bir gerginliği konu aldığını hatırlıyorum. Chandler tekrar sigara içmeye başlamıştı ve Phoebe, “Ama üç yıldır çok iyi gidiyordun.” diye onu uyarıyordu.

Chandler elinde sigarayla, “ve bu da benim ödülüm.” diye açıklamıştı.

Ödüllendirmenin alışkanlıklar için tehlikeli olmasının ikinci sebebi ise karar verme ihtiyacı doğurmasıdır. Alışkanlık, be-

nim tanımım, karar vermeden yaptığımız işlerdir. “Bugün ödül olarak ne alacağım?”, “Bunu hak ettim mi?”, “Nakit teşvik pirimi almak için yeterince çalıştım mı?” ya da “Bu sefer sayılır mı?” gibi sorularla karar vermeye çabalamak, değerli zihinsel enerjimizi harcar, dikkati alışkanlıktan ödüle çevirir ve sonunda alışkanlık şekillendirme engellenmiş olur.

Kendi alışkanlıklarım üzerinde karar vermemeye karar vermiştim. Aksiyonları tartışmasız, değerlendirme ve ödül olmaksızın harekete geçiriyordum. Dişlerimi fırçalamak ya da emniyet kemeri takmak için kendimi ödüllendirmediğim gibi, yetki saatimi, spor yapma ya da blogda içerik paylaşma başarılarımı da ödüllendirmiyorum. Bunlar kendi kendilerine işleyen alışkanlıklar.

Ödüllendirmenin üçüncü tehlikesi nedir? Bu tehlikeyi fark etmem oldukça ucun sürmüştü. Üçüncüsü ‘bitiş çizgisi’ riskidir. Bitiş noktası belirlemek, elbette ki insanlara özel ve tek seferlik amaçlar hususunda yardımcı olacaktır fakat her ne kadar geniş ölçüde alışkanlık şekillendirme hususunda yardımcı olduğu düşünülse de bitiş çizgisine varma ödülü alışkanlıkları baltalamaktadır.

Hiç durmadan gözümün önündeki şeyleri görebilmek için çalışıp duruyordum ve bitiş çizgisi eğiliminin alışkanlıkları yıktığı gerçeğini ilk fark ettiğimde aklım gitti. Söz konusu durumu, çalışma arkadaşlarımdan biri de dâhil olmak üzere birkaç farklı kişiden aynı şeyleri hatta tam olarak aynı cümleleri duyduktan sonra keşfettim. Bana, “Maraton koşmak için idman yaparken, koşma hususunda muhteşemdim. Sevdiğim de bir şeydi. O kadar ciddiye alıyordum ki etrafımdaki insanlar deli oluyordu. Kendimi bir koşucu gibi hissediyordum ve sonsuza kadar koşabileceğimi düşünüyordum. Sonrasına maratonu tamamladım ve yapmak zorunda olduğum iki haftalık dinlenme arasına girdim. Nasıl olduysa o iki hafta üzerinden üç sene geçti.”

Bu şablon beni gerçekten şaşkına çevirmişti. Belirli bir hedefe doğru çalışmak alışkanlık yaratan bir uygulama değil midir ve alışkanlığı güçlendirebilecek duygusal bir tatmin sağlamaz mı? Bitiş çizgisini tamamlama ödülü insanlara devam etmek için ruhani bir enerji vermemeli midir? Bitiş çizgilerinin bu gibi etkiler yaratmadığını gördüğümde, kuşkuya düşecek kadar şaşkındım.

Sonunda, konu netleşmeye başlamıştı. Bitiş noktası bir durma noktasını işaret ediyordu. Bir kere durduğunda, yeniden başlamak zorundaydın ve yeniden başlamak devam etmekten çok daha zordu. Bunu ilk adım stratejisi üzerinde çalışırken de görmüştüm. Amaç ne kadar etkileyiciyse, sonuç da o kadar kati oluyordu ve yeniden başlamak için bir o kadar çaba gerektiriyordu. Geçici bir motivasyonlarla yeni bir amaç belirlemek, bir kere bitiş noktasına geldiğinde yeni bir 'başlangıç' ihtiyacı hissettirdiği ve farklı bir dönüm noktası anlamına geldiği için alışkanlık oluşumuna engel olabilir.

Kişilerin belirli hedeflere ulaşması için ödüllendirmele-
rin kesinlikle yardımcı olduğu doğru fakat alışkanlık geliştir-
me hususunda amaç alışkanlığı sonsuza kadar sahiplenmek
ve yaşama biçimimizi daha iyiye yöneltmektir. Amaç bu hibe
planını sonlandırmak değil, her gün sonsuza dek yazmak; bir
maraton koşmak değil, sonsuza dek egzersiz yapmaktır. Sigara-
yı bırakmaya çalışan insanlarla yapılan bir çalışmada, haftalık
ilerleme raporları için bir ödül teklif edilen insanlar, müdaha-
lesi olmayan insanlardan daha uzun vadede daha kötü sonuç-
lar aldı ve aynı şekilde insanları emniyet kemerlerini takmaları
için ödüllendiren çalışmalarda da ödül verilen kişiler verme-
yenlere göre uzun vadede daha kötü sonuçlar elde etti.

Bitiş çizgisini geçtikten sonra başlamak için gereken ener-
jiden dışında, bitiş çizgisine ulaştığımız gerçeği de problem
yaratmaktadır. Bir kere başardığımızı düşündüğümüzde, daha
ileri gitmeme eğiliminde oluruz. Bir kişiden duyduğum şu ko-
nuşma mükemmel bir örnek olarak verilebilir: "Otuzuncu do-

ğum günümünden önce karın kası yapmak istiyordum fakat bu dönem tam evlendiğim döneme denk geldi.”

“Bir saniye.” diye böldüm. “Bunun nasıl sonuçlandığını tahmin etmeme izin ver. Hedefine ulaştın fakat devam ettiremedin.”

“Hemen hemen evet.” diye kabul etti. Bu kişi bir davranışsal ekonomistti!

Bir davranışı sürekli olarak tekrar ettiğimizde alışkanlığa dönüştüğünü varsaymak kolaydır ve sıklıkla doğrudur. Tanıdığım biri, Uluslararası Aylık Roman Yazma yarışmasına katılmıştı ve yarışmanın 50.000 kelime sınırına ulaşmak için günde 1.667 kelime yazması gerekiyordu. Bu hıza ayak uydurmuştu ve yazma alışkanlığı elde edebileceğini umuyordu fakat ay sonu geldikten sonra yazmayı bıraktı. İşin aslı, bitiş çizgisine ulaşmak için uğraşıyordu, alışkanlık edinmek için değil. Bir blog okuyucum gözlemini yorum olarak bırakmıştı: “Bitiş çizgisine ulaşmak genellikle edindiğimiz sert alışkanlıkları bırakmamız anlamına geliyor. Örneğin, her gün tespih duası yapmak; bu alışkanlığa devam etmek istedim fakat paskalyadan sonra duruverdim.”

Bitiş çizgisi, sürekli olarak takip etmek istediğimiz davranışları (koşmak, yazmak, pratik yapmak) başlama ve durma olarak ikiye böler ve sıklıkla, bölünen tüm davranışlar durma noktasına geldiğinde kalıcı olarak durur. Altı aylık doğum yapan kadınların %60-%70’i hamilelik esnasında sigara içmeyi bıraktığı fakat sonrasında tekrar başladığını okuduğumda çok şaşırmıştım. Aylarca sigara içmedikten ve kimyasal bağımlılığı bir kenara ittikten sonra bitiş çizgisini geçtikleri an tekrar sigara içmeye başlıyorlar.

Bitiş çizgisi mantığı özellikle diyet yapan insanlar için kötü bir seçenek. Ne kadar popüler olsa da (2012’de yapılan bir araştırmaya göre Amerikalı yetişkinlerin beşte biri diyet yapıyor.) diyet yapmanın çok derin bir kayıt takibi gerekliliği var.

Uzun süreli kalori sınırlama diyetlerinin sonuçları üzerinde yapılan araştırmalar sonucu, diyet yapanların üçte biri ile üçte ikisi başlangıçta verdikleri kiloların çok daha fazlasını geri almakta. Peki, neden? Belki de insanlar kendilerini belli bir kiloya inmek için teşvik ettiklerinden ve bir kere belirledikleri bitiş çizgisine vardıktan sonra eski yeme alışkanlıklarına geri döndüklerinden dolayı olabilir. Bir okuyucumun açıkladığı durum örnek teşkil edebilir: “Atkins diyetini bir düğün için aldığım elbiseye girebilmek adına uygulamaya başladım. Elbiseyi giydim ve sonrasında canım ne istiyorsa onu yedim. Bütün kilolar geri geldi ama o diyetle tekrar başlamak gerçekten zordu. İleride beni motive edecek bir düğün yoktu.” Sağlıklı kilo-ya gelmek, geçici diyetleri takip etmek yerine yeme alışkanlıklarımızı sonsuza kadar değiştirmek ile ilgilidir.

Diğer bir taraftan, bazı insanlar taze başlangıçlarda başarılı olma hususunda kendilerinde fazlaca enerji bulabilirler; en azından amacın değerli olması onlar için yeterlidir. Arkadaşlarımdan biri diz kapağı ameliyatı geçirdiğini ve aylarca fizik tedaviye gitmek zorunda kaldığını anlatmıştı.

“Rehabilitasyon süreci zor gelmiş olmalı. Hiçbir zaman spora gitmekten hoşlanmadığını hatırlıyorum.” demiştim.

“Hayır. Aslında şu anda düzenli olarak gidiyorum.” dedi.

“Nasıl oldu da bağlı kalmayı başarabildin?”

“Bir amacım vardı. Çocuklarımla kayak yapabilmek... Eğer rehabilitasyona gitmezsem, bunu hiçbir zaman gerçekleştiremeyeceğimi biliyordum.”

“Eğer bu amaç olmasaydı, yine de bağlı kalabileceğini düşünüyor musun? Her şeyden öte eğer rehabilitasyona gitmeseydin, dizini eskisi kadar iyi kullanamayacaktın. Bu da çok önemli.”

“Bilmiyorum. Haftada birkaç kez o kadar uzun süreler boyunca gider miydim? Zannetmiyorum. Belki de sadece haftada bir kere giderdim.” diye itiraf etti.

“Ama senin için ailenle kayağa gitme amacı bu durumu etkiledi öyle mi?”

“Evet. Geçen hafta hep birlikte gittik.”

“Şimdi bitiş çizgisini geçmiş oldun, spora girmeye devam edecek misin?”

Durakladı.

“Sanırım gideceğim çünkü yeni bir amacım var. Fit olmak!”

“Yeni bir amaç belirlemiş olman çok güzel ama dikkatli ol. Yaptığım araştırmalara dayanarak şu anda tehlike bölgesinde olduğunu söyleyebilirim. Hedeflediğin şeyler sana bir durma noktası yaratıyor ki bu da yeniden başlamak anlamına geliyor. Yeniden başlamak ise daha zorlayıcı. Bu alışkanlığına dikkat etmen lazım.” diye uyardım.

Birkaç ay sonra yeni amacını başarılı bir şekilde kullanıp kullanmadığını merak ettim. hâlâ spora gidip gitmediğini sorduğumda, “Evet! Çünkü şimdi yeni bir amacım var. Balayında giyeceğim kıyafetlere rahat rahat girebilmek. Bu da beni motive halde tutuyor.” dedi.

Arkadaşımın azmine hayran kalmıştım ve bu yaklaşımın onun için işe yaradığını gördüm. Bazı insanların alışkanlık şekillendirmektense, seri amaç yaratma hususunda başarılı olduklarını gördüm. Ayrıca o bir sorgulayıcıydı; yani belki de bitiş çizgisine varmak tutkularını temize çıkarma hususunda tatmin duygusu yaratıyordu ve mantıklıydı. Benim için sürekli olarak amaçlar bulmak ve onlara sadık kalmaya çalışmak çok fazla çaba sarf etmek demekti; alışkanlıklara bağlı kalmanın daha kolay olduğuna inanıyordum. Bu da bir uygulayıcı bakış açıydı.

Pek çok insan bitiş çizgisine yapılan koşunun yardımcı olduğuna inanır. Bu durumda yoğun fakat sınırlı çaba gerektiren Bütük Patlama’da yeni bir alışkanlığa başlama ya da var olan alışkanlığa enerji aktarma hususunda yardımcı olabilir

Örneğin, birçok insan yeni bir alışkanlığa tutunabilmek için otuz gün boyunca belli bir alışkanlığa başarılı bir şekilde odaklanmayı hedefler. Bunu yaparken çok dikkatli olmak gerekir. Bitiş çizgisinin ortaya koyduğu özel mücadeleyi tanımak ve bu çizgiyi geçtikten sonra iyi alışkanlıklarını sürdürmek için ekstra çaba harcamak gerekir. Otuz günlük çalışma ile tetiklenen Büyük Patlama'nın asıl testi otuz birinci gündür.

Yeni bir davranışın alışkanlık hâline gelmesi isteniyorsa, bitiş çizgisinden sonra nasıl devam edileceğine karar vermek için kalkan stratejisindeki eğer-ise-değilse modelinin kullanılması gerekir. Belki arkadaşımın yaptığı gibi sürekli olarak yeni amaçlar edinmek ya da günlük alışkanlığın nasıl olması gerektiğine karar vermek gerekir.

Ödüller alışkanlık şekillendirmeyi baltaladığı için kendimi motive etmek için ödüllere odaklanmak istemiyordum fakat yine de alışkanlıkların da bir yolla ödüllendirmesi gerekiyordu yoksa hiç yapmak istemeyebilirdim.

Dolayısıyla benim zorlandığım nokta kendimi ödüller ile sabote etmeden alışkanlıklarımı ödüllendirmektir. Peki, nasıl olacaktı?

Alışkanlığın içerisinde kendime bir ödül bularak, alışkanlığı daha da derinleştirmeye karar verdim. Ödül için alışkanlığın dışında bir yerlere bakarsam, alışkanlığı baltalayacaktım. Eğer alışkanlığın içinde ödüllendirmeler ararsam, onu güçlendirecektim. Pek çok yazı yazmanın doğal sonucu, yeni bir bilgisayar almaktı. Bilgisayarım çok fazla işlem görmekten ötürü yıpranıyordu ki bu da hızlı bir başlangıcın anahtarıydı. Bir hafta güç antrenmanı yapmak için spor salonuna yürüyerek gidip, dönerken taksi tutabilirdim. Metroya binmek yerine taksi tutmak şımartılmak demektir. Fazlaca spor yapmanın bir sonucu da yorgun düşmektir ve taksi tutabilirdim.

“Alkol almayı kesmek istiyorum bu yüzden de bir ay bo-

yunca alkolsüz yaşamayı denemeye karar verdim. Ödül olarak da kendime bir Ipad alacağım. diyen bir arkadaşıma ödüllendirme yaklaşımımı aktardım.

“Alışkanlığını uzun vadede değiştirmek istiyorsan, farklı bir yol önerebilir miyim?” diye sordum.

“Tabii ki.” dedi.

“Eğer alkol içmeyi bırakırsan, bu masraftan da kaçmış olacaksın değil mi?”

“Kesinlikle. Restoran ve barlarda bir ton para harcıyorum.”

“Öyleyse, alışkanlığını bırakmanın doğal bir sonucu olarak, başka şeylere harcamak için daha çok paran olacak. Sonuçta bu parayı Ipad ya da başka bir şeye harcayabilirsin. Kendini alkolü bırakırsam Ipad alacağımı diye ödüllendirmek yerine, bu alışkanlığı bırakmanın doğal sonucunu seç ve para biriktir.”

“Ne demek istediğini anlamıyorum.”

“Diyelim ki iş için yanında öğle yemeği götürüyorsun. Kendi yemeğini hazırladığın ve işe götürdüğün için ödül olarak cuma günleri öğlen güzel bir restoranda yemek yiteceğim diye düşünmek yerine her gün yemek götürdüğün için güzel bir yemek bıçağı takımı alacağım diye düşün. Böylece yemek pişirme alışkanlığı da daha eğlenceli hâle gelmiş olacak.”

“Fark ne ki?”

“Ödül davranışını biçimlendirmeni tamamen etkiliyor. Bir noktada, ‘Ben zaten Ipad almak istediğim için alkol almıyorum. diye düşünmeye başlamana sebep oluyor fakat eğer ‘Alkol almıyorum çünkü kendimi daha sağlıklı, enerjik ve kontrolde hissetmek istiyorum. diye düşünürsen, bu çok daha şeyleri tetikliyor ve alkol alışkanlığının gelecekteki durumunu da etkiliyor.”

Alışkanlığın en iyi ödülü yine alışkanlığın kendisidir. Mükemmel bir sağlık politikasına sahip olan Fotrune 10 şirketini ziyarete gitmiştim; şirketin spor salonunu yılda yetmiş beş

kere kullanan çalışanlar bir sonraki yıl için ücretsiz olarak üyelik hakkına sahip olacaktı. Bu teklif izleme stratejisi, sorumluluk stratejisi, kolaylığın stratejisinin (bazı insanlar ücretsiz şeylere karşı daha kolay tetiklendiği için) ve ödüllendirme stratejinin muhteşem bir kombinasyonuydu. Şirketin spor yapma hususundaki ödülü yine spor yapmaktı. (Bu bana eski bir şakayı hatırlatmıştı. Hukuk firmasında ortağının olması daha çok turta yemek gibiydi ve işin kazancı yine çok turtaydı.)

Alışkanlıklar tarafından bağışlanan belirgin avantajların yanı sıra, sağlıklı alışkanlıklara bağlı kalmanın salt bir diğer olayı da büyüme hissiyatı ile ödüllendirilmektir; büyüyen bir yığının üzerine bir sikke daha eklemek oldukça tatmin edicidir. UP! bilekliğim bana ilerleme duygusu katıyordu fakat hiçbir bitiş çizgisi riski içermiyordu. Sürekli ilerleme kaydetmek bitiş çizgisinin tam tersi bir duygu yaratıyordu.

ÖYLESİNE

İkram

Mutlu bir hayatın sırlarından biri, küçük sürprizlerin sürekliliğidir.

-IRIS MURDOCH, *Deniz Deniz*

Son birkaç ay içerisinde birçok alışkanlık edinmiştim ve bir uygulayıcı olarak hepsini kucaklamış, süresiz olarak takip etmeyi planlamıştım. Hiç bitiş çizgisi yoktu. Yine de daha üretken ve düşünceli olduğum zamanlarda, söz konusu yeni alışkanlıkların bana yük olduğunu hissediyordum. Benim gibi biri için bile harcanması gereken tüm çabalar can sıkıcı bir hâl alıyordu.

Tam bu noktada devreye tek kelimeyle nefsi olan ikram stratejisi giriyor. Kazanılan ya da makul görülen ödüllendirmenin aksine ikram, sadece istediğimiz için kendimize verdiğimiz küçük hazlar ya da müsamahalar demekti. Elde etmek için ‘iyi’ olmamız gerekmiyordu, kazanmamız ya da haklı bir sebebimiz olmasına ihtiyaç yoktu.

‘İkram’ rahatına düşkünlük ya da saçma bir strateji olarak görülebilir fakat aslında değildir. İyi alışkanlıkları şekillendirmek bezdirici olabildiğinden, ikram stratejisinin etkisi oldukça

önemlidir. Kendimize ikramda bulunduğumuzda, enerjik, düşünlümüş ve hoşnut hissederiz; bu da irade gücümüzü artırır. İrade gücü ise sağlıklı alışkanlıkları yönlendirme hususunda yardımcıdır. Çalışmalar gösteriyor ki sürpriz hediyeler ya da komik videolar gibi küçük ikramlar alan insanların iradesi kuvvetleniyor ve biliyorum ki benim için, bir arkadaşla kahve eşliğinde sohbet ettiğim günlerde yetki saati ile yüzleşmem daha kolay oluyor. Yetişkinliğin sırlarından biri de bu, kendini ne kadar çok verirken, kendinden o kadar çok şey istersin. Kendini önemsemek bencilik değildir.

Tam tersi, hiçbir ikram elde etmediğimiz zamanlarda tükenmiş, dargın ve sinirli hissederiz; bu yüzden de içgüdülerimize doğru yönelmeyi haklı görürüz. Rahat olanı arzulamaya başlarız ve bu iyi alışkanlıkları kırmak anlamına da gelse yapabildiğimiz her an rahatlığı seçeriz.

İyi alışkanlıklarımı güçlendirmek için, sağlıklı ikramlar hususunda bir menü oluşturmaya karar verdim fakat bu kulağa geldiğinden çok daha zorlayıcıydı. Popüler olan her ikramın bir bedeli vardı. Müze gezileri şehrin bir yanından diğerine gitmeyi gerektirdiğinden çok vakit alıyordu, yeni ayakkabılar almak pahalıydı ve akşam bir martini içmek ise bir sonraki sabahı daha zor hâle getirecekti. En sevdiğim ikram ise kitap okumaktı; kitap okumak da zaman ve konsantrasyon gerektiriyordu ki bunları oluşturmak her zaman o kadar kolay değildi. Blog okuyucularımdan biri konuyla ilgili şu notu bırakmıştı: “Piyano çalmaya bayılıyorum ve odaklanma gerektiren bir iş fakat bazı günler odaklanma kotamı o kadar çok harcamış oluyorum ki piyano için geriye bir şey kalmıyor.”

Diğer insanların yaratıcı ikramlıkları hususunda örnekler toplamaya başladım: sanat kitapları, yemek kitapları ya da gezi kitapları arasında gezinmek, yürürken fotoğraf çekmek, uzanmak, kürk terapisi (kedi veya köpek bakımı), kamp dükkanları arasında gezinmek, aile fotoğraf albümlerine bakmak, yoğun

kokuyu ya da hırdavatçıdan yayılan çekici kokulardan hızlıca etkilenebiliyorum. Güzel kokuları deneyimlemeyi sevdiğim gerçeğini bir kenara yazıp, bu gibi ikramların farkında olmam gerektiğini kendime hatırlatıyorum.

İşin özü, bir şeyi ikram olarak adlandırmakla onu ikrama dönüştürürüz. Bir şeyden ne kadar hoşlandığımızı göz ardı etmek kolaydır. Keyif aldığımızı fark ettiğimizde ve tadını aldığımızda, deneyim daha da çok ikram hâline dönüşür. Bitki çayı ya da bir kutu ucu taze açılmış kalem gibi ufak şeyler de ikram olabilecek değerdedir. Kokulu mumlar yakarken kendi kendime, “Gördün mü bak, kendime ikramlıklar sunuyorum.” diye hatırlatırım. Bazen zorlayıcı bir alışkanlığı ikrammış gibi şekillendirerek, o alışkanlığa bağlı kalmayı daha kolay hâle getirebiliriz. Bir okuyucumun bu konudaki gözlemi şöyleydi: “Spor yapmayı ‘yapmam gereken’ bir şey olarak nitelendirdiğimde, rutine oturtmak oldukça zordu. Sonunda günlük yaptığım yürüyüşleri ya da ülkenin bir ucunda yaptığım kayışık ikram olarak düşünmeye başladım. Bugün içerisinde kendime ayırdığım zaman anlamına geliyordu, diğer türlü sorumluluklarla dolu olacaktı. Nasıl olduysa söz konusu düşünce tarzı bu işlere öncelik vermemde yardımcı oldu.”

Çocukluk ikramları kendine özgü gücünü korur. Çocukken soda içmeme ya da kütüphaneden ödünç almak yerine kitap satın almama nadiren izin verilirdi. Peki şimdi umursamadan ne yapıyorum? Diyet soda içiyor ve kitap satın alıyorum (İkram olarak kitap satın almak, kütüphaneleri ziyaret etmekten çok farklı.). Belki de ebeveyn olarak bizler, çocuklarımızın zihninde ikram olarak neyi tanımladığımıza dikkat etmeliyiz.

Vazgeçmesi gerektiği bir ikrama sahip olduğunu düşünen bir arkadaşım, “Kahveyi gerçekten çok seviyorum ama artık bırakmam gerektiğinin de farkındayım.” dedi.

“Neden?” diye baskı yaptım. “Bütün gece ayakta kalmanımı sebep oluyor? Midene zarar verdiğini mi düşünüyorsun?”

“Hayır, aslında çok etkilemiyor.”

Kahveyi savunmak için hissettiğim o ateşi bastıramıyordum. “Senin de bazı ikramlara ihtiyacın var ve bir ikram olarak kahve çok iyi fikir. Çok pahalı kahveler de satın alsan, aslında sana olan yararını düşündüğünde çokta pahalı olmadığına göreceksin. Enerjini arttırıyor ve odaklanmanı sağlıyor. Eğer çok çılgınca bir şey eklemesen, aslında ne şeker ne karbonhidrat ne yağ ne de kalori içeriyor. İşin aslı kulağa ne kadar garip gelse de antioksidan, vitamin, mineral ve lif içeriyor. Kafein eğer insani miktarlarda tüketilirse olukça yararlı. Ayrıca bağlantılı olarak haz veren ruhsal bir yanı da var. Arkadaşlarıyla bir bardak kahve içmeye gitmek gibi.”

“Ama çok fazla tüketiyorum. En azından azaltmam lazım.”

“İyi de neden?” diye ısrar etmeye devam ettim. “Keyfine bak! Samuel Johnson’ın dediği gibi, ‘Her zorluk sonunda iyiyi güçlendirme ya da kötüyü engelleme gibi bir eğilimde olmak zorunda değildir, sadece var olurlar.’ Alışkanlık eğer bir sorun yaratmıyorsa kötü olarak adlandırılmaz.” dedim.

Onu ikna edebildiğimi hiç sanmıyorum.

Kişinin eğilimine göre, zaman, para ya da enerji yükleyerek bir ikram oluşturmak kolay ya da zor olabilir. İsyancılar kendilerine kolaylıkla ikram sunabilir. Bir uygulayıcı olarak söyleyebilirim ki, kendimi korunma konusunda hislerim öyle güçlü ki kendi kendime, ‘Artık ipin ucundayım. Çalışmayı bırakıp bir saatliğine Jung’ın *Hatıraları*, *Hayalleri ve Yansımaları* kitabını okuyabilirim’ diyebiliyorum.

Davranışlarının arkasında bir sebep aradıklarından, bazı sorgulayıcılar manasız ya da keyfi olduğunu düşünmediklerinde kendilerine ikram sunmaya istekli olabilir.

Örneğin bir sorgulayıcı, “Masaj yaptırdığım için bağışıklık sistemim daha iyi çalışıyor.” ya da “Kardeşimle futbol maçı izlemeye gideceğim çünkü bu ailevi bağlantılarımızı güçlendi-

riyor.” gibi düşünerek yarar sağlayabilir. Diğer sorgulayıcılar ise ikramları yatırım olarak değerlendirebilir. Sorgulayıcı bir okuyucum şunu yazmıştı: “Saç kesiminin yirmi dolar olduğu yerlerde değil de pahalı yerlerde saç kestiriyorum çünkü profesyonel saç kesimi ve boyanın kariyerime katkısı (belki de oradakilerden daha çok hoşlandığım için) olduğunu düşünüyorum.” İşin aslı, bazı sorgulayıcılar için ‘istediğim için’ düşüncesi de ikram sunmak adına yeterli bir sebeptir.

Tam tersine zorlayıcılar ise sahip oldukları zaman, enerji ya da para için başkasına borçlu olduklarını düşündükleri zaman kendilerine ikram sunma hususunda zorluk yaşarlar fakat zorlayıcıların ikram stratejisini uygulaması önemlidir. Tükenme eğilimindedirler ve sıklıkla yoksunluk anı yaşarlar ya da başkaları için çok çalıştıkları için kendilerini alingan, önemsiz ve mahrum kalmış hissedebilirler. Zorlayıcıların isyan noktasına değinmişken, bir zorlayıcı okuyucumun şu yorumu örnek olma niteliğinde: “Kendime ikramlık bir şey sunmuyorum, diğer insanlara ikramlarda bulunmak daha kolay geliyor. Yine de sıklıkla yüksek seviyede sinir krizleri açığa çıkıyor. Zorlayıcı direnişi anlarına nadiren girdiğimde ise kendime bir şeyler sunmak sorun olmuyor.” Başka bir zorlayıcı ise zorlayıcı karakterini kendini sıradan ikramlıklardan keyif almaya zorlama hususunda kullandığından bahsetmişti: “Kendime ikramlıklar sunma hususunda çok gönülsüzüm ama diğerlerine sunduğumda ise çok mutlu oluyorum. Sorumlu olduğum insanlardan ve yapmam gereken şeylerden uzaklaşarak kendimle ilgilenmenin doğru olan şeyi yapmak olduğunu hissedemiyorum. Kendim için haftada bir akşam ayırmaya çalışıyorum (buz pateni takımına üyeyim); biliyorum ki bir klasik bir zorlayıcı düşüncesi gibi, eğer insanların bana güvendiğini bilmesem, onu da yapamam.”

Zorlayıcılar için, kendine sunulan bir ikramın diğerlerine olan yararını düşünmek, o ikramdan yararlanabilmenin iyi bir yolu. “Golf oynayarak birkaç saat harcarsam, evde ve iş yerin-

de daha sabırlı davranacağım. diye düşünmek örnek olabilir. Bir okuyucum örnek olarak, “Dış görünüşüme eskisinden çok daha fazla önem verdiğim için, artık hayatımda hiç harcamadığımı kadar parayı makyaj malzemelerine harcıyorum. Bunun beni daha çekici gösterdiğine karar verdim ki bu da evliliğim için önemli. Sadece kendimi iyi hissetmek için yapmak yerine nihai amaçlar edinmenin ilişkimi geliştirdiğine karar verdim.” yorumunu bırakmıştı.

Zorlayıcıların etrafındaki insanlar, onların tükenmelerini engellemeye yardımcı olabilirler; zorlayıcı isyanını kendilerine öncelik vermelerini (sağlıklı olarak) teşvik edebilir ve dışsal bir sorumluluk yüklemek adına onları takip edebilirler. “Uzanmak istediğini söylemiştin ve eğer uzanmazsan çekilmez olacaksın. Git ve uzan. Seni bir saat boyunca böyle görmek istemiyoruz.” diyebilirler.

Dört eğilimin hepsinin, ikramları düzenli olarak planlama ya da plansız ikramlar sunma hususunda farklı bakış açıları olabilir. Bir uygulayıcı olarak ben, planlı ikramları tercih ediyorum; beklemenin ve sonunda o ikramı elde etmenin hissiyatını seviyorum. Öte yandan bir isyancı ise plansız ikramları tercih ederken, bir zorlayıcı ikramın keyfini arttırmak için ne gerekiyorsa onu yapmayı seçebilir. Bir zorlayıcı ise genellikle planlama gerektiren dışsal sorumluluk kapsamındaki ikramlardan hoşlanabilir.

Enerjik ve mutlu hissetmemize yardımcı olan sağlıklı ikramlar iyi alışkanlıkları besleme hususunda anahtar rolünü üstlenir fakat bu noktada sağlıksız ikramlara karşı mutlaka direnmek zorundayız. Hazlar anlıktır fakat suçluluk hissi, pişmanlık, kontrol kaybı ve diğer tüm olumsuz sonuçlar bizi tekmeleyip durur. Bir okuyucum Facebook sayfama şu notu düşmüştü: “İkramlar benim için hiçbir zaman iyi olmuyor. Eğer iyi hissediyorsam ve bir şeyi hak ettiğime inanıyorsam bu

genelde benim için kötü sonuçlanıyor. Eğer kötü hissediyorsam ve bir şeyi hak ettiğime inanıyorsam bu da benim için iyi sonuçlanıyor.” Bir başka okuyucum ise şunu eklemişti: “Dersleri etmek benim için kötü bir ikram. Daha iyi hissetmek için yapıyorum ama işin sonunda çok daha kötü hissediyorum.”

Özellikle üç kategoride sıralayacağım ikramlıklar tehlikelidir. Birincisi yiyecekler: Müsamaha göstermek anlık olarak iyi hissettirebilir fakat uzun süreçte daha kötü hissetmemize sebep olur. Bir çalışma gösteriyor ki endişeli ya da depresif hisseden kadınlar daha çok çikolata yeme eğiliminde oluyor fakat bu sonunda kendilerini suçlu hissettiriyor. İlişkilerinde sorunlarla boğuşan insanlar için, o dönemde yiyecekler yerine diğer şeyler daha mantıklı ikramlıklardır.

İkincisi alışveriş: Pek çok insan için alışveriş bir ikramdır; belki de sebep, çalışmaların şaşırtıcı bir şekilde gösterdiği üzere, insanların kötü hissettiklerinde değil iyi hissettiklerinde alışveriş yapma dürtüsüne kapılmalarıdır. Alışveriş küçük bir maceraya çıkma şansıdır. Bakarak, dokunarak, tadarak ve koklayarak dünyadan keyif almaktır; avın keyfini sürmek, pazarlık yapmak ve yapılacaklar listesinden birkaç şeyin daha üstünü çizmektir. Yine de bazıları alışveriş yapmak için para ve zaman harcadıklarında kendilerini daha kötü hissederler. Bazıları ise sonradan endişelenmemek için alışveriş ikramının keyfini sadece vitrinlere bakarak, kelepir ürünler alarak ya da garaj satışlarına giderek sınırlandırdıklarında sürerler. Bir okuyucumun, “Bazen eğlence, rahatlama ya da ruhani iyileşme için spor alışverişi yapıyorum. Mağazaya gidip bir şeyler bakmaya başlamadan önce parasal bir limit belirliyorum.” notu örnek niteliğinde. Bir okuyucum ise sanal kredi kartını doldurduğunu fakat sonrasında bir şey almadan kartı öylece bir kenara bıraktığını yazmıştı. Başka bir okuyucum ise şu yorumu bırakmıştı: “Ayak işleri yaptığım esnada bir antika dükkanına giriyorum. Neredeyse hiçbir zaman bir şey almıyorum ama içerisinde birçok güzel eşya olan şık bir şekilde dekore edilmiş mağazaları

dolaşmak tıpkı küçük sanat müzelerini dolaşmak gibi keyifli oluyor.” Diğer bir yorum ise şu şekildeydi: “İnternette çok fazla alışveriş yapıyorum. Son zamanlarda eğer hoşlandığım bir şey görürsem direkt almak yerine Pinterest’te işaretliyorum. Bu genellikle satın alma ‘ihtiyacını’ karşılıyor ve yeni bir şey aldığım zamanlardaki gibi küçük mutluluklar yaratıyor. Sadece bir yerlerde işaretlemiş olduğumu bilmek bile tatmin ediyor.” Fakat konu yemeye geldiğinde, harcamalarını kontrol etmekte zorlanan kişilerin satın almama aktiviteleri ile ilgili daha iyi işler yaptığı gözlemleniyor.

Tehlikeli ikramların üçüncü kategorisi mi? İşte o da ekrana bakmak, hatta spesifik olarak televizyon ekranına bakmak. Amerikalılar boş vakitlerinin yarısını televizyon izleyerek kullanıyor. Ben her ne kadar çok fazla televizyon izlemesem de savsaklık yapmak yerine televizyonu bir ikram olarak kullanma konusunda kararlıyım ki genellikle bunu yapmak oldukça kolay oluyor. Televizyon, aşağıdakileri içerdiği takdirde, benim için ikram olabiliyor;

- Belirli bir programı izleyerek keyif almak. (Kanallar arasında gezinmiyorum.)
- Biri ile birlikte izlemek.
- Bölüm bittikten sonra televizyonu kapatmak.
- Bölüm bittiğinde cansız değil enerjik hissetmek

Her türlü ekran, çok fazla bakıldığında kişinin enerjisini sömürme eğilimindedir; başka işler yaparak harcanabilecek zamanı tüketir, geç saatlere kadar ayakta kalmaya sebep olur ve düşünmeden yemek yemeyi kolaylaştırır. Teknoloji iyi bir köle fakat kötü bir sahiptir. Alışkanlığın kendisi gibi...

Her ne kadar ikramlar iyi alışkanlıklara bağlı kalmayı kolaylaştırırsa da eğer ikram alışkanlığı edinirsek, ikramı ikram olarak görememeye başlayabiliriz. ‘İkram sızıntısı’ ikramların

diye cevap verdim. “Geçen hafta *Aziz Benedict’in Kuralı* kitabını okuyordum. dedi. Fevkalade etkileyici, manastır keşişlerinin kurallarının rehber niteliğindeki bin yıla uzanan kitap setiydi. “Günümüzde yapılan kişisel yaklaşımları seviyorum. Her saatin bir ismi ve aktivitesi var. Hepsi tasarlanmış.”

Her günün planlanmış olması fikri herkesin (özellikle isyancıların) hoşuna gitmeyebilir fakat keşişlerin günlük olarak yaptıkları işleri planlamaları ya da yıllık düzende takip edilen, sabitlenmiş, haftalık ve sezonluk olarak günlük aktivitelerin çeşitlendirildiği ‘saatler tablosu’ fikri benim hoşuma gidiyor. Günün her saatinin, keşiş için özelleştirilmiş, el işleri, dinlenme, yemek yeme ve uyuma gibi kendine özel bir karakteri ve amacı var. Çok az karar alınarak, hiç acele etmeden ve her şey için planlanmış zamanlar...

Keşişlerin İlahi Okuma (lectio divina) ya da ruhsal okuma için ayırdıkları zamanı özellikle merak ediyordum. Bu da bir çeşit ikram modeli. Mutlu olmak için, hatta keşiş olmayanların bile güzellik, yaratıcılık, hizmet, inanç gibi mühim konular hususunda kendilerine zaman ayırmaları için önemli bir ikram fakat sıklıkla daha acil ihtiyaçlar için bir kenara atılıyor ve bu sebeple hayat daha boş ve amaçsız geliyor. İlahi Okumaları planlamak da bir monk gibi kutsal kitapları okumak ve dini hizmetlere katılmak gibi ya da sanat kitapları arasında gezinmek, müthiş rol modellerin biyografilerini okumak, doğada zaman harcamak, konsere gitmek, gönüllü işler yapmak ya da meditasyon yapmak gibi dikkati ruha verdiğine emin olmanın farklı bir yoludur. Bazı insanlar için politika ruhsal bir ilgi alanıdır ve adalet, fırsat ya da özgürlük gibi üstün değerler ile bağdaştırılmaktadır. Gözlemlediğim üzere sporun da bazı insanlar üzerinde, fedakârlık, sadık olma, umut ve azim gibi açılardan ruhsal bir değeri var.

Bir alışkanlığı gerçek anlamda sahiplendiğimiz zaman, karar verme gereği duymadan kolaylıkla yapabilir hâle geliriz ancak o zamana kadar (ve pek çok alışkanlığa maalesef ki hiçbir

zaman tamamen kesin gözüyle bakılamaz), kendimize ikramlarla destek olmak kendimizi yönetmemize de yardımcı olur. Goethe'nin işaret ettiği gibi: "Bireye üstünlük vermeden ruhumuzu özgür kılan her şey yıkıcıdır." ve ruhumuzu özgür kılan ne olursa olsun, bize hakimiyet gücü veren her şey yapıcıdır.

OTURMAK SİGARA İÇMEYE EŞDEĞER

Eşleştirme

Yeni bir alışkanlık edinme ya da eski bir alışkanlığı bırakma konusunda, olabildiğince güçlü ve kararlı bir şekilde başlaya dikkat etmeliyiz. Yeni alışkanlık hayatınıza güvenle sabitlenene kadar, asla bir istisna yaratmamalıyız. Her bir sapma, bir dizi topun bir tanesinin düşmesine sebep olmak gibidir; tek bir kayma ile birden fazla düşüş için rüzgâr etkisi yaratılmış olur.

-WILLIAM JAMES, Psikoloji: Özet Ders

Alışkanlık şekillendirme hususunda eşleştirme stratejisi benim için çok tanıdık bir yaklaşım olmasına rağmen fark etmem oldukça fazla zaman aldı. Hayatımda da sıklıkla kullandığım bir yöntemdi ve çok fazla düşünme gerektirmeden kendiliğinden hayatıma girmişti. Ne zaman bu konudan bahsetsem, insanlar dikkat kesiliyordu ve hevesle dinliyordu; bu sebeple üzerinde çalışmaya ve bir strateji olarak sunulmayı hak ettiğine karar verdim. Eşleştirme stratejisinde, iki farklı aktiviteyi ikisinden de başarılı olmak adına eşleştiriyorum; bir tanesi yapmak istediğim ya da ihtiyacım olan bir aktivite iken diğeri de özellikle yapmak istemediğim

bir aktivite oluyor. Bu bir ödöl değil, ikram değil; sadece eşleştirme.

Örneğin, eşleştirme stratejisini kısaca anlattığım bir arkadaşım, birkaç ay sonra alışkanlığını şekillendirdiğini söyledi.

“Şunu söylemem lazım: Anlattıkların için teşekkür ederim, artık spora düzenli olarak gidebiliyorum. Bu muhteşem. Hiçbir zaman kendimi gitmeye ikna edememiştim ama şimdi hiç bırakmıyorum.” dedi.

“Gerçekten mi?” dedim, her ne kadar öncesi ve sonrası hususunda hak etmesem de bu başarıya beni de katmasından dolayı mutlu olmuştum. “Hatırlatsana tam olarak ne yapmıştın?”

“Eşleştirme stratejisini kullanıyorum. Artık spor yaparken belirli televizyon programlarını izliyorum. Bu da gitme sebebim oldu. Spora gitmek istiyorum çünkü bağımlı olduğum tüm o programları izleyebiliyorum.”

“Mükemmel!” dedim. “Hiç spor harici evde bir bölüm izleme gibi bir duruma düştün mü?”

“Hayır. Eğer bir kere böyle bir şey yaparsam, her zaman yapacağımı biliyorum. Kuralım sadece spor yaparken izlemek. Birkaç gün çok hastaydım ve düşündüm ki spora gidemeyeceğime göre evde uzanırken birkaç bölüm izleyebilirim fakat kendime izin vermedim.”

Egzersiz yapma alışkanlığına bağlı kalmak için eşleştirme stratejisi benim de kullandığım bir stratejiydi. Bana özel şekillendirilmiş düşük yoğunluklu bir egzersiz yapıyor olmama rağmen, bazen hâlâ sürekli oturan patates doğasının çekiciliğine kapılabiliyorum ve eşleştirme, spor salonumun gitme alışkanlığımı güçlü tutmama yardımcı oluyor. Dergi okunmayı çok seviyorum ve Jamie ile hâlâ bir sürü eski usul basılı dergilere üyeliğimiz var (en son saydığımda on dokuz dergiydi.) fakat kendime sadece spor salonuna gittiğim ve ağırlık alederi üzerinde çalıştığım zamanlarda okumak için izin veriyorum.

(Egzersiz yaparken dergileri kolayca okuyabildiğim gerçeği çok fazla egzersiz yapmadığımı düşündürebilir ki zaten öyle ama en azından düzenli olarak gidiyorum.) Kız kardeşim evdeki koşu bandını kullanmak için aynı stratejiyi kullanıyor ve koşarken Gerçek Ev Kadınları programını izliyor. “Bu bende gerçekten bandın üzerine çıkma isteği uyandırıyor.” diyor. Üniversite hayatım boyunca eşleştirme stratejisini egzersiz yapmak için kullandım. Egzersiz yapmadığım sürece duş almıyordum. Belki bir ya da iki gün duş almadan geçirebiliyordum fakat kısa zaman içinde tekrar duş alma isteği bastırıyordu.

Eşleştirme her tür konuda işleyen bir strateji. Üniversite-den sonra San Francisco’da yaşarken her sabah yürüyordum çünkü kahvaltı için almak istediğim simitlerin olduğu dükkân evimden yarım mil uzaklıktaydı. Eğer simit almak istiyorsam, yürümek zorundaydım. (Bir amaç için yürümeyi daha tatmin edici buluyordum. En sevdiğin kahve dükkanına girmek ya da bir dağın tepesine çıkmak gibi.) ‘Araba duaları’ yapan birini tanıyorum. Günlük olarak yapması gereken duaları işten eve geldiği esnada yaptığını söyler. Kimileri tıraş olurken TED konuşmaları dinler. İş için sıklıkla seyahat eden bir arkadaşımın asla uçakta çalışmamak ve onun yerine okuma yapmak gibi bir kuralı var. Bu kural iş seyahatlerini daha eğlenceli hâle getirirken, kitap okuma alışkanlığına bağlı kalmasını sağlıyor. Bir okuyucum, “Ticari temizlik yapıyorum. Ticari bir reklam çıktığında, bir angarya işe giriyorum. Örneğin altı parça bu-laşık yıkıyorum, kurutucuya bir posta kıyafet atıyorum, yemek odasının tozunu alıyorum. Reklamlar bittiğinde tekrar oturuyorum. Ufak tefek vakitlerde bu kadar işi nasıl yapabildiğime şaşıyorum. Ayrıca günün sonunda kendimi sümüklü böcek gibi de görmüyorum.” notunu bırakmıştı. Bir başkası ilaçlarını kahve makinasının yanına koyduğunu ve ilaçlarını almadan önce kahve içmeyi kendine yasakladığını söylemişti.

Uygulayıcı ve sorgulayıcıların eşleştirme stratejisini diğer eğilimdeki insanlara göre daha kolay uygulanabilir bulmaları

rekli sesli kitaplar dinliyordu, genellikle *Harry Potter*, *Küçük Ev*, *Narnia* ya da *Dünya Tarihi* serisinin kitaplarıydı ve ben de ondan esinlenerek Philip Pullman'ın *Karanlık Materyalleri* isimli üçlü kitap serisinin sesli kitabını satın aldım. Bu kitabı dinlemek beni çok mutlu etti. Bir keresinde daha çok dinleyebilmek için fazladan beş blok daha yürüdüm.

Daha çok yürümek ve daha az oturmak istiyordum. Bir yazar olarak vaktimin çoğunu sandalyemde oturarak geçiriyordum fakat bu durumdan huzursuz olmama rağmen bir şeyler içmek, yemek yeme, banyoya gitmek veya kitapta bir şeyler kontrol etmek için makul saatlerde ayakta düşünüyordum ancak UP! bilekliğimi ne zaman kırk beş dakikadan fazla otursam titreyecek şekilde ayarladığımda, düşündüğümünden daha çok oturduğumun farkına vardım.

Bu önemliydi çünkü çalışmalar gösteriyordu ki geleneksel oturma alışkanlığı kötü bir alışkanlıktı. Oturmak artık sigara içmek gibiydi; araştırmalara göre ortalama bir Amerikan vatan-daşı günde en az sekiz saatini oturarak geçiriyor ve otururken metabolizma olumsuz anlamda değişiyor. Egzersiz yapan insanlar için bile günde sekiz saat boyunca oturmak erken ölme riskini arttırıyordu. Ayrıca fark etmiştim ki etrafta yürümek konsantrasyon ve enerji seviyesini de yükseltiyordu.

Çok fazla oturma durumu ile savaşmak için, telefonda konuşmalarını ayakta durmakla eşleştirmeye karar verdim. Eğer telefonu kullanmak istiyorduysam, ayakta durmak zorundaydım. Yıllarca yürüyüş masası istedim. Altında pedal olan masalardı ve böylece bilgisayar ya da telefon kullanırken yürüyebilecektim de fakat ofisim çok küçük olduğu için bunu yapamıyordum; bu sebeple ayakta durmak yapılacak en iyi şeydi. Telefonda çok fazla konuşmuyordum fakat bu eşleştirme günlük düzenime yeterince hareket katacaktı.

Eşleştirme etkili bir yöntemdi fakat bazen aşırı etkili olabiliyor. Eşleştirme yaratarak kötü alışkanlıkların şekillenmesine

izin vermek kolaylaşıyor. Bazı kötü eşleştirme örnekleri şöyle: “Her zaman cumartesi günleri sarhoş oluyorum.”, “Ne zaman bir mail gelse hemen okuyorum.”, “Ne zaman seyahat etsem alışveriş yapıyorum.” Eşleştirme bir kere şekillendi mi onu kırmak mahrum kalmak gibidir.

Bir arkadaşım sinemadayken şeker yemeği çok seviyordu fakat daha sonra bu alışkanlığını değiştirmeye karar verdi ve sinemaya gitmekten vazgeçmek zorunda kaldı. Bir başka arkadaşım sabahları sigara ile bir bardak kahve içiyordu ve sigarayı bırakabilmek için kahve içmeyi de bırakmak durumunda kaldı.

Eşleştirme her ne kadar kötü alışkanlıklar oluşturuyor olsa da onları sınırlama gücüne de sahip. Bir gazeteci şöyle söylemişti: “Üniversitedeyken kötü bir alışkanlığım vardı. Ne zaman bir sınavdan çıksam, kendime bir kruvasan yemek için izin verirdim. Kruvasana bayılıyordum.”

“Ama bu kulağa kötü gelmiyor.” dedim. “Hatta iyi bir eşleştirme çünkü ancak bazen kruvasan yiyebilirsin; çok fazla sınava girmediğini düşünecek olursak, çok sık yemediğin anlamına gelir. Bu da bir çeşit kendine limit koyma anlamına geliyor. Fazladan kruvasan yemek için sınava girecek değilsin ki! Aslında kruvasan yeme alışkanlığını kontrol etmek için bir yol bulmuş gibisin.”

“Doğru.”

“Ayrıca böylece sınava girmek eğlenceli olmasa da eşleştirme yaparak eğlenceli hâle getirmiş oldun.”

Eşleştirme stratejisinin gücü üzerinde düşünüyordum ve bir noktada ilham geldi. Birini alışkanlık şekillendirme için teşvik etmek kadar beni mutlu eden çok az şey vardı ve bu konuda bazen biraz baskıcı olabiliyordum. Bu huyumdan en çok çekmiş olan kız kardeşim mail kutusunda şöyle bir yazı gördüğünde şaşırmasdı:

Kimden: Gretchen

Bildiğin gibi yürüyüş masalarına takmış durumdaydım. Bir tane edinmeyi gerçekten çok istiyorum fakat maalesef ofisime sığacak bir tane bulamadım. Yine de aklımın bir köşesinde duruyor. Zorlukları da olmayacak değil ama sen kesinlikle bir tane almalısın!

Yürüyüş masasını görebilmek için arkadaşım A.J.'i ziyarete gittim. Her zaman masasında çalıştığını söyledi. Çok hızlı bir şekilde alışmıştı ve çok sevmişti. Onu daha enerjik yaptığını ve kullanmadığı günlerde miskin hissettiğinden bahsetti. Çoğu günler yedi mil yürüyordu ve bunu çok yavaş yapıyordu. Normal yürüyüş bandından da çok daha sessizdi.

İşin doğrusu her gün egzersiz yapmak oldukça zor olabilir. Çok fazla işin olabilir ve bu daha da artacak. Yürüyüş masası sayesinde hiç fark etmeden egzersiz yapma işini yapılacaklar listenden silebilirsin. Hem çalışıp hem yürüyebilirsin.

Senin için bir tane almayı çok isterim. Sana hiçbir zaman doğum günü hediyesi almıyorum biliyorsun. Bunu doğum günü hadiseymiş gibi düşün. Bunu bir anda yapmak isterdim ama ofisini durumu için senden yardım almak zorundayım ve biliyorum ki birine yürüyüş masası vermek, istemediği bir evcil hayvan almak gibi.

Bir düşün.

Kimden: Liz

Ne kadar müthiş bir teklif! Bunu düşüneceğim.

Birkaç saat sonra, bir mail daha aldım. Sadece onun kararı ile ilgili değildi, ayrıca uzun süredir beraber çalıştığı iş arkadaşı Sarah'da işe dâhil olmuştu.

Kimden: Liz

Ve... Davul sesleri! Büyük bir heyecan ve minnettarlıkla muhteşem cömert teklifini kabul ediyorum! Bu yürüyüş masasının gerçekten oyunu tamamen değiştireceğine ina-

nıyorum. Gerçekten tam da ihtiyacım olan şey. Şimdiden iş yerindeki herkese söyledim ve bu konuda çirkinleşeceğimi düşünüyorum.

İkinci bir davul sesi! Sarah'ta bir tane almaya karar verdi! Ben her gün yürürken kendisinin bir kenarda oturamayacağını söyledi. Planımız benim ofise, tam tahtanın önüne iki tane yürüyüş masası koymak. Şimdi kullandığımız iki küçük masayı da onun ofisine koyacağız. En temek televizyon program yapımcısı akımına yön vereceğimize ikna olduk.

Teşekkür ederim. Şimdiden çok sevdim!

Bir haftadan kısa bir sürede iki yürüyüş masası da ulaştı ve Elizabeth'i ilk deneyimlerini duymak için aradım.

“Ee? Nasıl bir şey?” diye sordum.

“Muhteşem! Bütün gün kullanıyoruz.” dedi.

“Alışmak zor oldu mu?”

“Hiçte değil. Zaten ofisimde çok fazla zaman geçiriyoruz, senaryoları tekrar yazarken üç buçuk saat boyunca yürümüşüm. Çok hızlı da gitmiyordum, hatta bazen saatte 0,8 gibi bir hızda yürüdüm fakat yine de toplamda 4.55 mil yürümüşüm. Daha çok alıştıkça, daha hızlı yürüyeceğimi düşünüyorum.”

“4.5 milden daha fazla mı yürüdün? Bu müthiş.”

“Ben genelde mesafeyi takip ediyorum, Sarah ise attığı adımları sayıyor. Toplam attığı adım sayısını görür görmez, masaya bağlandı. Takip edip ne kadar ileri gidebileceğimizi göreceğiz.”

“Bu takibi bir harita üzerinde yapabilirsiniz! Sanki tüm San Francisco'yu yürüdüm demek gibi. Çok tatmin edici olur.”

“Evet. Artan sayıları görür görmez çoktan kendini beğenmiş bir hâle geldim. Ayrıca çalışmayı da daha keyifli bir hâle getirdi. Stüdyo ile senaryo üzerine yaptığımız konuşma tam kırk dakika sürdü ve tüm o vakit boyunca yürüdüm. Tüm

bunların üzerinde Sarah'a da söylediğim gibi ne kadar uzun süre yürümeye devam edersek, o kadar az atıştıracağız.”

“Bu çok mantıklı. İnsanlar en ufak bir zahmete karşı bile çok duyarlı olabiliyor. Mutfığa gitmek için yürüyüş bandından inmek zor gelecektir. Nasıl hissediyorsun peki?”

“Bacaklarım gerçekten kopuyor fakat alışacağımı düşünüyorum. Daha önemlisi A1C seviyemi düşürüp düşürmeyeceği. Benim için en önemli şey kan şekeri.”

Bir zaman sonra Elizabeth'i kontrol etmek için tekrar aradım. Yürüyüş masası alışkanlığına çoktan uyum sağlamıştı ve günde beş mil kadar yürüyordu. A1C seviyesini nasıl etkilediğini henüz bilmiyordu çünkü daha doktora gitmemişti.

“En son gittiğimde A1C seviyem berbattı ve bunu düşürmek benim için en önemli şey. Eğer yürüyüş masası bu konuda da işe yararsa benim için gerçekten oyunu değiştiren bir etken olmuş olacak. Özellikle ikinci tip diyabeti olan insanlar için çok önemli. Daha çok insanın yürüyüş masası fikrini denemiyor olmasına şaşırdım çünkü ilaç ve doktor masraflarını düşündüğün zaman oldukça uygun bir seçenek ya da mesela Google gibi şirketler çalışanlarına böyle seçenekler sunabilir. Ayrıca stres konusunda da yardımcı oluyor. Çalışmaktan bunaldığımda, önceden verdiğim tepkilerden daha iyi tepki veriyorum artık. İş yerinden ayrıldığımda biliyorum ki ne olursa olsun, o gün nasıl geçmiş olursa olsun beş mil yürüdüm.” diye açıkladı.

Yürüyüş masasını alana kadar, Elizabeth egzersiz alışkanlığı edinme hususunda kötüydü. Şimdi eşleştirme stratejisini kullanarak ve bunu kolaylığın stratejisi, izleme stratejisi ve altyapı ile birleştirerek onun için zorlayıcı olan bir alışkanlığı tetiklemişti.

Ayrıca Elizabeth bir zorlayıcıydı. “Fark ettim ki diyabetim için bir mecburiyet olduğunu düşündüğümde daha kolay egzersiz yapıyorum.” derdi.

Bir kez daha insanların, alışkanlıklarını kendilerine en uygun gelen biçimde şekillendirmeye çalıştıklarında daha başarılı olduklarına tanık olmuştum. Egzersiz yapmayı hiçbir zaman 'diyabet için bir zorunluluk' olarak düşünmezdim fakat bu düşüncenin onun için neden işe yaradığını görebiliyordum.

Sağlık sorunları sebebiyle daha çok egzersiz yapmak, Elizabeth için gerçekten çok önemliydi ve bu alışkanlığını şekillendirmesi için yardımcı olabilmek beni çok mutlu etmişti fakat bazen alışkanlıklar üzerine kafa yormanın manasız olduğunu düşünüyordum. Daha iyi yeme, daha çok uyuma ya da yapılacaklar listesini temizleme hususunda bu kadar çok kafa yormak saçma mıydı?

Hayat bu gibi konularla boğuşarak israf etmek için fazla önemli ve muhteşemdi. Alışkanlıklarına yoğunlaşmam her ne kadar dar görüşlülük olarak düşünülse de işin sonunda bu alışkanlıklarda uzmanlaşmak kafamdaki sorulardan kurtulmama ve onları aşmama yardımcı oldu. Dikkatimi daha önemli konulara yönlendirebilir ve yine de günlük hayatımın mimarisinin sağlamlığından emin olabilirdim.

Söz konusu küçük ama kendi içerisinde değer taşıyan davranışlardı; günlük alışkanlıklarımın baskısı geleceğimi etkileyecekti. Bu alışkanlıklar kendi başlarına küçük şeylerdi fakat birleştiklerinde çok büyük ağırlıkla ıstırapları vardı. Yeniden Samuel Johnson'ın en sevdiğim cümlelerinden birini hatırladım: "Küçük şeyler üzerinde çalışarak, ufak ıstıraplara ve edinebildiğimiz kadar büyük mutluluklara sahip oluyoruz."

HERKES KADAR EŞSİZ

Meşhur tabirle, ben de herkes kadar eşsiz biriyim. Aynaya bakarak hakkımızda bir şeyler öğreniyorken (Kendini Tanıma bölümündeki gibi), kendimizi diğer insanlarla kıyaslamayı da öğreniriz. Bu bölüm Berraklığın Stratejisi, Kimlik ve kendimizi diğerleri yerine koyma mantığında bireysel değerlerimize, ilgi alanlarımıza ve yaradılışımıza ışık tutan Diğer İnsanlar alt bölümlerini içermektedir. Kendimizi daha iyi anladığımız zaman, alışkanlık şekillendirme hususunda da o kadar başarılı oluruz.

KENDİ SAMAN BALLYANI SEÇ

Berraklık

İnsanlar yaptıkları her şeyin bedelini ödemelerine rağmen yapmak için kendilerine izin verirler. Bu ödemeyi de kolaylıkla, yaptıkları herşeyi yaparlar.

-JAMES BALDWIN, Sokaktaki İsimsizler

Alışkanlığın en müthiş bilmecelerinden biri de kimilerinin bağlı kalamamasına rağmen bazı alışkanlıkların çok kolay şekillenmesidir. Peki, neden? Aslında pek çok cevabı var fakat fark ettim ki bazen sorun berraklıktan yoksunluk oluyor. Kendimi kararsız hissediyorum, bir şey yapmak istiyorum fakat bir yandan da yapmak istemiyorum; bir şey yapmak istiyorum ama onunla çelişen başka bir şeyi daha yapmak istiyorum; herkes bu alışkanlığın önemli olduğu konusunda hem fikir fakat benim için önemli değil.

Berraklık stratejisinin önemini fark etmem uzun zamanımı aldı; her zaman konsantre olmaya odaklanma hususunda hevesli oldum ve berraklık biraz soyut bir kavramdı. Ortaya çıktı ki berraklık alışkanlık unsurları arasında aşırı derecede önemli olan bir kavramdı ve oldukça kullanışlıydı da.

İki çeşit berraklık, alışkanlık şekillendirmeyi destekliyordu:

değerlerin berraklığı ve davranışların berraklığı. Değer verdiğim şeyler ve kendimden beklediğim davranışlar hususunda ne kadar net olursam (diğer insanların değerleri ya da benden bekledikleri değil), alışkanlıklara bağlı kalmam da o kadar mümkündü.

Araştırmalar gösteriyor ki eğer birbiri ile çelişen amaçlar edinirsek, kendimizi iyi yönetemiyoruz. Endişeleniyoruz ve çarpıklaşıyoruz; sonuçta hiçbir şey yapmıyoruz. Yıllarca boşluğum alışkanlıklarımı düşündüğümde, berraklık yoksunu olduğumdan ne kadar sıklıkla tereddütte düştüğümü ve gerilediğimi fark ettim. Okul günlerinin sabahları sahip olduğum boş vakti maillerim üzerinde çalışarak mı değerlendirmeliyim yoksa Elenor'a kitap okuyarak mı? Her cumartesi öğle saatlerinde çalışmalı mıyım yoksa bu vakitleri boş vakit olarak mı değerlendirmeliyim? Eliza'yı aile bireyleri ile birlikte vakit geçirmesi için ödevini mutfakta yapması için teşvik etmeli miyim yoksa bütün sesten ve dikkat dağınıklığından uzakta odasında mı çalışmalı? Karmakarışık hissediyordum ve bu çarpışan fikirlerin belirsizliği tüm enerjimi tüketiyordu. Buridan'ın eşiği gibi (iki farklı saman arasında karar veremediği için açlık çeken eşek), kendimi kararsızlık içinde paralize olmuş hissediyordum.

İnsanlarla alışkanlık ve mutluluk üzerine konuştuğumda, çelişimin birkaç belirli değer ortaya çıkıp duruyordu.

Dikkatimin %110'unu çalışma hayatıma vermek istiyorum.	Dikkatimin %110'unu aile hayatıma vermek istiyorum.
Romanım üzerinde çalışmak istiyorum.	Egzersiz yapmak istiyorum.
Daha çok uyumak istiyorum.	Sevgilimle konuşmak, televizyon izlemek ve eğlenmek için daha çok zaman istiyorum.

Arabada daha az vakit harcamak istiyorum.	Çocuklarımla okul sonrası aktivitelerine daha çok katılmasını istiyorum.
Diğer insanlar için daha çok ulaşılabilir olmak istiyorum.	Daha çok yalnız kalmak, düşünmek ve çalışmak istiyorum.
Daha idareli olmak istiyorum.	Spor salonuna gitmek istiyorum.
İşten eve geldikten sonra rahatlamak için daha çok zaman istiyorum.	Temiz ve düzenli bir evde yaşamak istiyorum.
Yeni insanlarla tanışmak ve arkadaşlarımla görüşmek istiyorum.	Daha sık yalnız kalmak istiyorum.
Emeklilik birikimim için gelecek planları yapmak istiyorum.	Anın tadını çıkartmak ve seyahat etmek istiyorum.
Daha az alkol almak istiyorum.	Hayatım boyunca parti yapmak istiyorum.

Söz konusu eşleştirmeleri yaparken genellikle berraklıktan yoksun olmanın sonuçları ile karşı karşıya geliyoruz ve bu yüzden de iki farklı değer çarpışıyor. İkisi de önemli oluyor, bu yüzden de hangi alışkanlığın peşinden gideceğimizi düşünürken işkence çekiyoruz.

Çelişen iki değer arasında kaldığımda, söz konusu çarpışan iki fikrin aslında yanlış eşleştirme olup olmadığını düşünüyorum. İkisini de seçmem gerçekten mümkün değil mi?

Elenor'un sınıfı arkadaşının annesi bana şöyle söylemişti: "Oğlum ona kitap okumamı istediği için egzersiz yapamıyorum." Kendinden memnun görünüyordu; "Oğlum için kendi

arzularımdan vazgeçiyorum.” diye düşündüğünü hayal edebiliyordum.

Her ne kadar tarafsız bir cevap vermiş olsam da bana yaptığı seçim yanlış görünmüştü. “İyi ebeveyn olmak çok değerli ama gerçekten bu durumda iki değer arasında nasıl seçim yapmalısın? Belki de hem çocuğuna kitap okuyup hem de spor yapabilirsin. Ona egzersiz zamanları haricinde bir vakitte kitap oku.” demek istedim.

Kendimizi berraklık için zorladığımızda ve sorunları tanımladığımızda, bazen yeni çözümler üretebiliriz. Angarya işler hususunda çok sık kavga ettikleri için evlilik danışmanına giden bir çift duymuştum. Evin mi temizlenmesi gerekiyor yoksa kendine bolca boş vakit ayırmak mı daha önemli? Tartışmalar evlilik danışmanına gitmekten vazgeçip, haftalık temizlik servisi tutmak için bütçe ayırmaya karar verdiklerinde son bulmuştu. Hafta sonları uzun bisiklet sürüşleri yapmaktan hoşlanan bir arkadaşım aynı zamanda ailesiyle de vakit geçirmek istiyordu. Uzun bir süre boyunca, o hafta sonu ne yaparsa yapсын aklı diğerinde kaldı. Kendini çelişkinin doğası üzerine kafa yormaya ittiğinde, bir çözüm buldu. Cumartesi ve pazar günleri sabah 05.00’te kalkıp altı saat boyunca bisiklet sürmeye ve günün geri kalanını da ailesi ile evde geçirmeye karar verdi.

Berrak görebildiğimizde alışkanlıklara bağlı kalmak daha kolaydır ve alışkanlık ile değerler arasında bağlantı da buna hizmet eder. Yatağımı düzeltiyorum çünkü bu alışkanlığın beni sakinleştirdiğini biliyorum. Kızlarımı her gördüğümde ve her uğurladığımda mutlaka öpüyorum çünkü bu alışkanlık aramızdaki sevgiyi hissetmeme yardımcı oluyor.

Dünyadaki zevk, kibir ve titizlik değerlerinin daha yüksek değerler kadar ikna edici olduğu muhtemelen doğru. Pek çok insanın dişlerini çürüyeceği için değil de nefesi kötü kokmasın diye fırçaladığına bahse girerim. Fitnes eğitmenim şöyle

söylemişti: “Erkekler genelde bir becerilerini geliştirmek için buraya geliyor; teniste başarılı olmak ya da merdivenleri duraksamadan çıkabilme kabiliyetini yeniden kazanmak gibi. Kadınlar ise daha güzel görünmek için geliyor. Herkes bu sebeplerden sonra sağlıklı olmayı düşünüyor.”

Yarattığı değerler gözle görünür olmadığı sürece, insanların alışkanlıkları takip etme eğilimleri düşük oluyor. Eğer sağlık durumu ile alınan ilaç arasında belirgin bir bağlantı bulamıyorlarsa, bu ilaç kan basıncını dengelemeye yarayan bir ilaç dâhi olsa, ilaçlarını dâhi bırakma eğiliminde oluyorlar. Her zaman grip aşısını bir ailecek yaptıрма niyetinde olsak da Elizabeth’in diyabetinin kötü bir grip vakası tarafından olumsuz anlamda tetiklenebileceğini öğrenene kadar hiçbirimiz aşığı yaptırmadık. Birkaç gün gribi çekmek? Grip aşısı yaptırmak o kadar mühim değil. Diyabet riski? Her yıl o grip aşısını yaptırmamız gerekiyor.

Planlama stratejisinin yardımcı olma sebeplerinden biri de berraklıktır. Yazmaya zaman ayırmak önemlidir, aileye zaman ayırmak ya da okumaya zaman ayırmak önemlidir. Savaşan iki önceliğin kaosu içerisinde günleri harcamak ve geride yapılmayan iş kaldı mı diye düşünmek yerine her şeyi garantiye almak ve enerjimi daha önemli konulara saklayabilmek için planlamanın işleri berraklaştırmasından yararlanabilirim.

Berraklık stratejisi gizli kalmasını umduğumuz yönlerimizde spot ışığı tutarak yardımcı olur. Saklamak istediğimiz her alışkanlığa önem vermemiz gerekir. Ailemizin ya da iş arkadaşlarımızın tanık olmamasını arzulamak, bilgisayar ekranımızda ne olduğunu görmelerini istememek ya da bir alışkanlığa ne kadar çok zaman ve para harcadığımızı bilmemelerini istemek aslında davranışlarımızın değerlerimizi yansıtmadığı hususunda bir çeşit ipucudur. Bir okuyucum bu konuda şöyle yazmıştı: “Gizlice alışveriş eğlencelerine çıkıyorum ve aldığım şeyleri kilere saklıyorum. İnsanların ne harcadığımı bilmelerini istemiyorum.”

Gizli bir kötü alışkanlığa (gizlice sigara içmek, alışveriş yapmak, eski sevgilini Facebook'ta kontrol etmek) saldırmamanın bir yolu da onu insan içine çıkartmaktır. Eğer sır gibi gizleyemeysek, o alışkanlıktan vazgeçmeyi tercih edebiliriz ya da başkalarının da bu alışkanlığa sahip olduğunu görerek rahatlamış hissedebiliriz. Bir okuyucum, "Gizli alışkanlığım Hallmark televizyon kanalını izlemek. Bir arkadaşşıma gülererek fakat utanarak itiraf ettiğimde, 'Ben de izliyorum' dedi." yazmıştı.

Başka sebeplerden ötürü de alışkanlıklarımızı saklıyor olabiliriz, doğru. Bir okuyucum bloğuma şu yorumu bırakmıştı: "Gizleyici bir yazarım. Ne zaman biri neler yaptığımı sorsa, hiçbir zaman roman yazmanın zamanımın yarısını aldığını söylemem. Bir şekilde dürüst değilmişim gibi hissediyorum ama insanlara yazdığımı söylemek de kendimi aşırı derecede ortaya dökmüşüm gibi hissettiriyor." Bunun gibi pek çok insan da gizlice blog tutuyor.

Kendimizi açıklama zorunluluğu hissettiğimiz tüm alışkanlıklara daha çok dikkatimizi vermeliyiz. Çelişkilidir ki gereksizce kendini savunmak, gelecekte inkâr etmeye sebep olabilir. Bir keresinde kendimi ne kadar çok ya da ne kadar az yazı işi yaptığım konusunu önemsemediği halde Jamie'ye neden gün boyunca hiç çalışmadığımı anlatırken bulmuştum. Konuşmayı bıraktığımda fark ettim ki kendimi ona açıklama ihtiyacım, aslında kendimden bir şeyler saklama ihtiyacımın bir yansımasıydı. Çalışma alışkanlığımı bozduğumu kabul etmek istemiyordum.

Bir arkadaşım dokunaklı bir hikâye anlatmıştı: "Markette kasa sırasına girdim ve sırada önümde duran kadını tanıdığımı fark ettim. O beni görmemişti ve ben bir şey diyemeden önce, o kasiyer ile konuşmaya başladı. Almakta olduğu yiyecekleri göstererek (tam anlamıyla cips, kurabiye ve donmuş börekler gibi abur cuburlardı.), 'Çocuklarım bunları almam için ısrar ediyor, bayılıyorlar.' dedi. İşin kötü yanı hiç çocuğu yoktu. Bir

kedisi bile yoktu! Bunu duyduğum için o kadar kötü hissettim ki başka bir sıraya girdim.”

Tory Johnson'ın Değişim isimli kitabında, “Sürücü ehliyetimi aldığım günden itibaren, araç kullanırken tıkmak gibi bir alışkanlık edindim. Arabaya yemek alırken camdan uzanıp sanki birkaç kişi için yiyecek alıyormuşum gibi yapardım ve ‘Onlar ne istemişlerdi?’ diye seslenirdim. Sanki siparişi alan kişi umursuyormuş gibi!” yazmıştı.

Berraklık yapmakta olduğumuz işlerin farkında olmayı gerektirir.

Değerlerin berrak olması hileli alışkanlıkları belirlemeyi de olası kılar. Hileli alışkanlıklar, sesli olarak edinmek istediğimizi söylediğimiz ama aslında söz konusu alışkanlığı edinme gibi bir niyetimizin olmadığı alışkanlıklardır. Bu alışkanlıklar genellikle başkalarının değerlerini ya da önceliklerini yansıtır. “Her akşam yemek yapmaya başlayacağım.”, “Piyango bileti almayı bırakacağım.” gibi. Yarın yaparım mantığında olduğu gibi, hileli alışkanlıklar da oldukça tehlikelidir çünkü asıl eğilimlerimiz hususunda kendimizi kandırmamıza sebep olurlar.

Söylenen her amacı ciddiye alan bir uygulayıcı olarak (belki de aşırı ciddiye alan), birinden hileli alışkanlıklar duyduğumda endişelenirim.

Bir akşam yemeği toplantısında yanında oturduğum kişi ile sohbet ederken hileli alışkanlıkların farkına vardım. Hiç ikna edici olmayan bir ses tonuyla, “Egzersiz yapmaya başlayacağım.” dedi. “Gerçekten yapmam gerekiyor.”

Tedbirli davranarak, “Neden yapmıyorsun?” diye sordum.

“Zamanım yok, çok fazla seyahat ediyorum. Ayrıca iki dizimde beni rahatsız ediyor.”

“Kulağa öyle geliyor ki aslında egzersiz yapmak istemiyorsun.”

“Ah, yapmak zorundayım.” diye cevap verdi. “Düzenli olarak eşim ve çocuklarım başlamam için ısrar ediyor. Yakında başlayacağım.”

Anlamıştım. Egzersiz yapmak istemiyordu fakat ailesi ve kendisi için hileli alışkanlığı kullanarak egzersiz yapmaya başlayacakmış gibi davranıyordu. Bu da o günlerden biriydi. Çelişkilidir ki eğer, “Ailem spor yapmam için baskı yapıyor ama benim öyle bir niyetim yok.” diyerek durumu ve sonuçlarını kabul etseydi, belki de bu onu gerçekten egzersiz yapmayı arzulamaya itecekti. Hileyi devamlı olarak takip ederek, gerçek eğilimini kabul etmekten kaçınıyordu ki bu da yapacağı şeyi reddetmesine yardımcı oluyordu.

Bir arkadaşım bu tuzaktan kurtulmak için berraklık stratejisini kullandı. “Egzersiz yapmanın yararlı olacağını biliyorum ama iki tane çocuğum var tam zamanlı çalışıyorum. Eğer egzersiz yapmaya çalışırsam, belki de yapabileceğim tek şey bu olacak. Çocuklar büyüdüğünde bununla baş etmenin bir yolunu bulacağım.” dedi.

“Müthiş!” dedim.

Rahatlamış fakat şüpheli şekilde baktı. “Beni ikna etmeye çalışacağını düşünmüştüm.” dedi.

“Bana göre, ‘Şu anda egzersiz yapmadığım için endişe etmeyeceğim.’ demen, ‘Egzersiz yapmam gerekiyor.’ deyip hiç başlamamandan çok daha önemli. İki şekilde de egzersiz yapmayacaksın fakat şu anda yaptığın şeyi berraklaştırdığın için kontrolün sende olduğunu hissedeceksin. Bu konuda da kötü hissetmek için bir sebebin olmayacak.” Ayrıca tahmin ettiğim kadarıyla kontrolde hissetmek, egzersiz yapmaya karar verdiği anda ona çok yardımcı olacaktı fakat bunu ona söylemedim. “Bunu yapabilmek için yıllardır uğraşıyorum ve başarısız oluyorum.” dedim.

Benim hileli alışkanlıklarım nelerdi? Daha çok eğlenmeliyim. Annem eğlenceli şeyleri severdi ve bunu çok güzel yollar-

la yapardı. Kendi kendime, “Eğleneceğim.” deyip duruyorum fakat bunu hiç yapamıyorum. “Bulaşıkları lavaboya koymak yerine bulaşık makinasına koyacağım.” diyorum ama bütün bulaşıkları lavaboya bırakıyorum.

Bazı terk ettiğim hileli alışkanlıklarım da var. “Çocuklarımı teşekkür notu yazmaya alıştıracağım.”, “Her akşam şiir okuyacağım.”, “Okuduğum her şeyi, Goodreads internet sitesine kayıt edeceğim.”, “İyi porselen takımlarımı günlük olarak kullanacağım.” gibi alışkanlıklardı. Bazı günler yemin ederim ki o porselen tabakları kullanacağım fakat bu esnada bu hileli alışkanlıklardan vazgeçmiş olmak gerçekten beni rahatlatıyor.

Dört eğilimin içerisinde farklı konumlanan kişilerin, hileli alışkanlıkları farklı şablonlara tabii olabilir. Uygulayıcılar oldukça az sayıda hileli alışkanlığa sahip olur çünkü beklentileri çok ciddiye alma eğilimindedirler ve açıkça opsiyonlu olmadıkça (her akşam şiir okumak gibi), onlara göre hareket ederler. Sorgulayıcılar, alışkanlığın takip edilmeye değer olduğuna inanmadıkları zaman, hileli alışkanlıkları kabullenebilirler. Zorlayıcılar, dışsal bir beklenti olduğu ama dışsal bir itici güç olmadığı takdirde hileli alışkanlıklar oluşturmayı talep edebilir. İsyancılar ise, “Hayır. Bunu yapmayacağım.” diyebildiklerinden, hileli alışkanlıklar onlar için tehlike yaratmaz.

Berraklık sağlayarak ya da sağlamayarak, alışkanlıklara bağlı kalmayı cümlelerimiz ile kolaylaştırabilir ya da zorlaştırabiliriz. Kendi seçimleri ve kendi kontrolleri ile hareket ettiğini vurgulayan bir dilde konuşan insanların (yapmıyorum, öyle seçtim, yapacağım ya da yapmak istemiyorum gibi), kişisel etkisini küçümseyen bir dilde konuşan insanlara göre (yapamam, yapmama izin yok ya da yapmam gerekir gibi) alışkanlıklara bağlı kalma hususunda daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir. Yapmam ve yapamam arasında gerçek bir farklılık vardır.

Alışkanlıklarımızı nitelendirmek adına kullanmayı seçtiğimiz kelimeler, onları daha az ya da daha çok çekici hâle getirebilir. ‘Meşguliyet zamanı’ kulağa, ‘mail zamanı’ kullanımdan daha ilginç gelirken, ‘piyano çalma vakti’, ‘piyano çalışması’ kullanımından daha eğlencelidir. Peki, hangisi kulağa daha çekici gelir? ‘Kişisel inziva günü’, ‘arayı kapama’, ‘kurtuluş vakti’ ya da ‘zorunlu tatil’ mi? (Farklı eğilimdeki insanlar farklı kullanımlara yönelebilir.) Kişi ‘dans dersi alma’ kalıbını mı yoksa ‘egzersiz’ kalıbını mı tercih eder? Bazı insanlar ‘bırakma’ fiilinden hoşlanırlar, tıpkı ‘şekeri bırakma’ kalıbındaki gibi; bazıları içinse bir bağımlılığı çağrıştırır. Bir kadının, “Sonsuza kadar ve asla kelimelerini kullanmamaya çalışıyorum, bunun yerine kalıcı kelimesini koymaya çalışıyorum.” demesi örnek niteliğindedir.

Pek çok insan daha az stresli hissetmek istediğini söyler fakat ‘stres’ belirsiz bir kelimedir ve herhangi bir somut problemi tam olarak belirlemediği için, herhangi bir çözüm önerisi de sunmaz. “Stresliyim.” dediğimde, davranış tarzım ile hissettiğim şey arasındaki bağlantıyı bulanıklaştır. Bu yüzden, “Stresliyim.” demek yerine, beni neyin rahatsız ettiğini tam olarak belirlemek için kendime baskı yaparım. “Evde çalışıyorum, bu yüzden de sürekli çalışmam gerekiyormuş gibi hissediyorum.”, “Enerjimi tüketen biriyle çalışıyorum.”, “Ailecek eğlenceli maceralara atılalım istiyorum ama hepimizin de evde yapması gereken işler var.”, “Hangi fırsatları değerlendirmem gerektiğine karar veremiyorum”, “Dizüstü bilgisayarım masaüstü bilgisayarım ile doğru şekilde senkronize olmuyor.”, “Her iki kızım da aynı anda benimle konuştuğunda sinirleniyorum.”, “Bu sosyal durumda kendimi garip hissediyorum.” Bir kere sorunu cümlelere döktüğümde, çözümü tespit etmek için oluşan berraklık yardımcı oluyor.

Değerlerin berraklığının yanı sıra, alışkanlık şekillendirmeyi destekleyen başka bir berraklık modeli vardır: davranışların berraklığı. Alınacak aksiyonlar üzerinde belirgin olarak düşünüldüğümde, alışkanlıkları şekillendirmem daha olası hâle geliyor. Örneğin 'daha düşünceli olma' alışkanlığı, alışkanlık olabilmek için çok belirsizdir fakat 'eve adım attığın her an için minnet duyma' ya da 'her gün ilginç bir şeyin fotoğrafını çekme' gibi somut aksiyonların alışkanlığa dönüşmesi mümkündür.

Davranışların berraklığı genellikle ilaç kullanımında yaşanan problemler ile kendini gösteriyor. Çalışmalar gösteriyor ki yetişkinlerin yüzde elli beşi ilaçlarını yazıldığı şekliyle almıyor ve bu ihmalin başlıca sebeplerinin birkaçı berraklıktan yoksunluk olarak görülüyor. Eğer kişi, "Neden bu ilaçları almak için zahmet edeyim ki?", "Bu ilaçları ne zaman almam gerekiyor?" ya da "Bugün ilaçlarımı içtim mi?" diye düşünürse, söz konusu ilaçları alma ihtimali daha da düşüyor. Bu nedenle eski tanıdık hap şişelerinden bazıları, haftanın günü ile açıkça etiketlenmiş bölmeleri olan kabartmalı ambalajlarla değiştirilmiştir.

Davranışlarımda daha fazla netlik elde etmek için, çoğunlukla hukuksal bir konsept olan 'açıkça belirtilmiş olma' kuralını kullanırım. Söz konusu kural yorum ya da karar alma gereksinimini ortadan kaldıran, kanunlarca açık bir şekilde tanımlanmış kural ya da standart anlamına gelmektedir. Örneğin, sebt günlerinde gözlem yapmak, dilbilgisi sorularına karar vermek için *New York Times Usul ve Kullanım Kılavuzu*'nu kullanmak, asla şişelenmiş su satın almamak, her maili yirmi dört saat içinde cevaplamak veya her pazar gecesi aileyi aramak bu kurallardan birkaçıdır.

Tanıdık bir açıkla belirtilmiş olma kuralı da dürtüsel alışveriş yapmayı engellemek için alışveriş yapılacak şeylerin listesini önceden hazırlamaktır. Bir okuyucum şöyle açıklamıştı: "Sadece market alışverişleri için değil, kıyafet ve kozmetik

alışverişleri için de liste yapıyorum. Bu sadece para biriktirmek için değil, aynı zamanda eşyaların yığılmasını da engelleyen bir yol.”

Hâlihazırda pek çok açıkça belirtilmiş olma kuralına sağdık kalıyorum. Hiçbir zaman bir işkence yöntemi olarak gördüğüm alarm ertelemeyi yapmıyorum ve Eleanor ile ben okul için her sabah tam 07.50’de evden çıkıyoruz. Jamie ile aynı fikirde olmadığımız bir açıkça belirtilmiş olma kuralı var. Bana göre bir etkinliğe katılmaya karar verdiğinde, o etkinliğe gider sin; Jamie ise bu konuda daha değişken bir bakış açısına sahip. (Ben bir uygulayıcıyım, o ise sorgulayıcı.)

İnsanların kendine has açıkça belirtilmiş olma kurallarına bağlı alışkanlıkları vardır. ‘Akşam yemeğinden önce vejetaryen olma’ kuralı olan biriyle tanışmıştım. Bir arkadaşım ise, “Evlendiğimde, mümkün olduğu her an sevişeceğimiz konusunda karar almıştım çünkü ilişkimiz daha çok cinsel ilişkiden olumlu yönde etkileniyordu.” demişti.

Bir başka arkadaşım, “Üçten fazlasına hiçbir zaman izin vermeme alışkanlığım var. Her ne olursa olsun. Üç bira ya da üç televizyon bölümü gibi.” dedi.

“Bu fikri nerden buldun? Neden üç?” diye sordum.

“Hatırlamıyorum. Bu fikri kendimi bildim bileli uyguluyorum. Asıl tuhaf olan çocukken bile bu kuralı nasıl sadıkane biçimde takip ettiğim. Alışılmamış ama etkili bir yöntem.” dedi.

Bir alışveriş savar olarak, yeni kıyafetler almaktan hiç hoşlanmıyorum ve ne zaman yeni bir şey alsam, onu ‘saklama’ dürtüsü tarafından ele geçiriliyorum. Temiz ve kullanılmamış kalmalarını istiyor ve eski yırtık pırtık kıyafetlerimi giymeye devam ediyorum. Bu konuda açıkça belirtilmiş olma kuralı koydum ve ne zaman bir eşyanın üzerinde delik görsem, onu atmaya karar verdim.

Şaşırtıcı bir şekilde bu alışkanlık tam anlamıyla başarısızlığa uğradı. Açıkça, sadece üzerinde bir delik var diye eşyaları bir

kenara atamıyordum. Kendimi, “Bu benim yeni alışkanlığım. Hadi ama şu çorabı çöpe at.” diyerek desteklemeye çalıştım ama yapamadım. Açıkça belirtilmiş olma kuralı, sadece onu takip ettiğinde işe yarar bir kuraldı.

Bir sabah Elenor’u okula bıraktıktan sonra eve yürürken, davranışlarımı kapsamlı bir biçimde gözden geçirebilmek için günlük endişelerimden uzaklaştığım o nadir anlardan birini yaşıyordum. Alışkanlıklarımı değiştirmek için enerji fazlaca enerji harcıyordum fakat kendime, “Hangi değişiklik hayatıma daha fazla değişiklik katacak?” diye sorduğumda alışkanlıklarımın hiçbiri listemin en üstündeki bir soruna değinmiyordu: kardeşimi daha sık görmek istiyordum.

Fark ettim ki sorun Elizabeth’e özel olarak ayıracak zamanım olmamasıydı. Ailemi sıklıkla görebiliyordum çünkü yeni yıl arifesinde ve ağustos ayında ziyaret etmek için belirli zamanlar ayırmıştım. Karar vermek ya da plan yapmak yoktu, sadece tarihlere karar veriyor ve uçak biletlerini alıyordum. Ailemi diğer zamanlarda da görüyordum fakat özellikle o zamanları sadece onları görmek için ayırmıştım.

Elizabeth ile sabit planlar yapmaya çalışıyorduk. Her yıl Noel tatilini Kansas City’de geçiriyorduk ve ben de iş seyahatleri sebebiyle sıklıkla Los Angeles’a gidiyordum fakat bu yeterli değildi. Planlarımız hiçbir zaman kesin olmuyordu. Ne zaman yaparız? Nereye gideriz? Hangi aile seyahat edebilir? Verilecek çok fazla karar vardı. Net olan bir şey ve aksiyon yoktu.

Sorunu belirledikten sonra, olası çözümleri değerlendirmeye başlamıştım. Televizyon yapımcıları olduklarından dolayı Elizabeth ve Adam’ın çalışma programları hiç tahmin edilebilir değildi. Yaz sezonu onlar için daha yoğun geçiyordu ve küçük bir çocukları vardı. Bizim ise daha tahmin edilebilir bir yaşantımız vardı. Bir teklif sunmak için ve üzerine tartışmak için Elizabeth’i aradım.

“Dinle. Ailelerimizi daha sık bir araya getirebilmeyi çok istiyorum. Bence yılda en az bir kere yapılacak bir buluşmayı sabitleştirmeliyiz.”

“Bu süper bir fikir ama ne zaman?”

“Şöyle bir şey düşündüm. Sen ve Adam çalışma programlarınızı çok fazla kontrol edemiyorsunuz, bu yüzden Washington Günü resmi tatiline plan yapabiliriz diye düşünüyorum. Üç günlük tatil var ve hatta Eliza ile Eleanor için dört günlük bir tatil. Sonuçta çalışmak zorunda da kalabilirsin ama diğer üç gün için çalışmama olasılığın da baya yüksek. Los Angeles’a sürüş mesafesinde bir otel seçeriz, böylece sen de uçak bileti ile uğraşmak zorunda kalmazsın. Eğer son anda iptal etmek zorunda kalırsan da çok fazla para kaybı olmaz ve ayarlamalar yapmak için de zaman harcamana gerek kalmaz. Eğer üçünüz de gelmeyi başaramazsanız, biz dördümüz oraya gelebiliriz ve her halükârda eğleniriz. Yani çok basit ve eğer iptal etmek gerekirse hiç stres yapacak bir durum yok.”

“İyi ama sizin ta buraya kadar gelmeniz gerekecek.”

“Artık Eliza ve Elizabeth büyüdü, o kadar sorun olmayacaktır. Sizin gelmenizden önce bizim gelmemiz çok daha kolay. Hem Kaliforniya’da çok eğleneceğimize eminim.”

“Bunu her sene yapacak mıyız?”

“Eğer işe yararsa, bu plana bağlı kalabiliriz. Karar vermeye gerek kalmaz. Kolay olması muhteşem olmasından daha önemli.”

Elizabeth ve Adam, bu fikrin kulağa harika geldiğini düşündüler, bu yüzden Güney Kaliforniya’ya bir rehber aldım. Yönümüzü Santa Barbara bölgesi olarak seçtik ve rezervasyonlarımızı yaptık. Tahmin ettiğimiz gibi, Elizabeth planı iş nedeniyle iptal etmek zorunda kaldı, sonra son dakikada programı tekrar değişti ve o, Adam ve Jack gelebildiler. Plan mükemmel bir şekilde çalıştı.

Fark ettim ki yıllık olarak yapmamız gereken diğer işleri de Washington Günü gibi diğer resmi günlere planlayabilirdik. Örneğin işçi bayramında ailecek grip aşısını, Aziz Patrik Günü'ne Jamie ile finansal planlama yapmayı denk getirebilirdik. Bir arkadaşım ile doğum günümüz aynı tarih, bu yüzden de birlikte yemek yiyerek kutlamaya karar verdik. Diğer türlü onu hiç göremiyordum fakat bu şekilde yılda bir kere de olsa görüşmek, arkadaşlık ilişkimizi devam ettirebilmek için yardımcı oluyordu.

Bu gibi tetikleyici günler insanı suçluluk duygusundan da kurtarıyor. Şükran gününe kadar hiçbir tatil alışverişi için endişe etmek zorunda kalmıyorum ve erken alışveriş yapmadığım için de suçlu hissetmiyorum. Gayet berrak.

Aynı süreçte Elizabeth yürüyüş masası için son durumu konuşmak için aradı. Hayatını, tatmin edici derecede çarpıcı bir biçimde eskisinden çok daha iyi bir hâle getirmişti.

“Buna bayıldım! Şimdiye kadar toplamda iki yüz mil yürüdüm.” dedi.

“Bu muhteşem.”

“Ve fark ettim ki kan şekerimi kontrol etmemde de gerçekten anahtar bir görevi var. Bir jürilik görevi için tatile çıktığımda, aynı şeyleri yiyip içememe rağmen kan şekerim tavan yaptı. Şimdi egzersiz yapmam gerektiğini daha net görüyorum.”

“Her gün ne kadar yürüyorsun?”

“İş yerinde ne olduğuna bağlı olarak değişiyor aslında. Eğer notlar üzerine yapılması gereken aramalar varsa, yürüyüş bandında çok fazla vakit harcıyorum. Bazı günler yedi mil kadar yürüdüğüm oluyor. Ayrıca egzersiz yaptığımı bildiğim için, çalışmak da bir o kadar keyifli oluyor. Yürüyüş yapmanın verdiği bir hissiyat var. Bu zorluğa hazırım ve başarmak için uzun adımlar atarak yürüyeceğim diye düşünüyorsun. Bir çıgın al-

tında kalmış gibi değil de kontrol senin elindeymiş gibi hissettiriyor.”

“Bunu sağlamak için de çok çaba sarf etmedin?”

“Bir kere o masan olduysa, olmuştur. Takip edilmesi zor bir alışkanlık değil.” dedi.

DETAYCI OLAN BENİM

Kimlik

Kötü bir alışkanlık olsa da kişi onu kaybettiği için üzüntü duyar. Belki de pişmanlık duyar. Onlar, kişinin karakterinin önemli bir parçasıdır.

-OSCAR WILD, *Dorian Gray'in Portresi*

Tıpkı berraklık stratejisinin önemini kavramamın yavaş gerçekleşmesi gibi, alışkanlıklar üzerine çok uzun süredir araştırma yapmama rağmen, kimlik stratejisinin önemini fark etmem de uzun zaman aldı. “Ben bu tarz bir insanım.” fikri, alışkanlıklarım ve davranışlarım ile öyle iç içeydi ki görmem gerçekten çok zor olmuştu fakat sonunda sahip olduğumuz kimliğin alışkanlıkları değiştirme hususunda kolaylaştırma ya da zorlaştırma gibi bir etkisi vardı.

Arkadaşım Maria kimlik stratejisinin gücünü anlamamda yardımcı oldu.

Maria'nın oğlu ile Eliza aynı anaokuluna gittiği için tanışmıştık. Neşeli bir enerjisi ve onu daha yakından tanımak istememe neden olan haylaz bir havası vardı ve hatta birkaç yıl sonra blogum için çekmem gereken videolar üzerinde beraber

çalışmaya başladık. Bir gün son videolar üzerinde yaptığımız çalışmayı bitirdikten sonra, alışkanlıklar üzerine sohbet edtik. Tabii ki tamamen rastlantıydı.

“Değiştirmek istediğin herhangi bir alışkanlık var mı?” diye sordum. “Alışkanlık araştırmamım deneklerinden biri olmak ister misin?”

“Aslına bakarsan alkol kullanımını azaltmak istiyorum.” dedi. “İçmeyi seviyorum, özellikle şarabı ama bir sonraki gün bedelini de ödüyorum. İster bir ya da iki kadeh olsun, sonrasında iyi hissetmiyorum. Ayrıca normalde yapılan konuşmaları çok net bir şekilde hatırladım ama içtiğim zaman her şey bulanıklaşıyor. Geçen hafta erkek kardeşimle aramızda çok güzel bir konuşma geçti ve gerçekten aramızda bir bağlantı oluştuğunu hissettim fakat sonradan tam olarak ne konuştuğumuzu hatırlamaya çalıştığımda yapamadım. Ayrıca kendimi aynı yere mihlanıyormuş gibi hissediyorum, içmemek egzersiz, yemek ve diğer konularda da işleri kolaylaştırabilir.”

“Doğru.” dedim.

Bir sakıncı olarak, sakıncı fikirlerine işaret etmek istiyordum fakat Maria ilgilenmiyordu.

“Hayır. Alkolden vazgeçmek istemiyorum. İşin özü, ben bir İtalya’nım. İyi yemeğe ve şaraba aşığım, eğlenmek istiyorum. Ayrıca insanların da benden bunu beklediğini düşünüyorum. ‘Bir kadeh şarap mı içeceksin? Tamam ben de sana eşlik edeyim.’ diyen arkadaşlarım var. İnsanlar her zaman eğlenceli olacağımı düşünüyor.”

“Her zaman eğlencelisin zaten! Öyle olduğunu biliyorum.” dedim.

“Evet.” dedi kahkaha atarak. “Ben eğlenceli biriyim.”

“Ayrıca insanlar kendilerini takip etmek için seni kullanmadıkları takdirde ne kadar içtiğini önemsemeleri çok güç. Bu ‘Ah, Maria bir kadeh şarap daha içiyor, o zaman ben de iç-

bilirim' demek gibi. Araştırmalara göre insanlar etraflarındaki kişilere bağlı olarak daha çok ya da az yiyip içme eğiliminde oluyorlar. Sen kendin için doğru olanı yapmalısın.”

“İyi zaman geçirmeyi ben de seviyorum ama bu alkol alma mevzusu beni her zaman iyi hissettirmiyor.” dedi.

“Yani ne kadar içtiğini ve ne zaman içmek istediğini fark etmen gerekiyor.” dedim.

Farklı senaryoların üzerinden geçtikten sonra, Maria hangi alışkanlığa bağlı kalmak istediğine karar verdi. Evde akşam yemeği eşliğinde şarap içmeyecekti; arkadaşlarıyla bir restoranda sıradan bir akşam yerken, kendini bir kadeh şarapla sınırlayacaktı; özel kutlamalar için birkaç kadeh içmek için kendine izin verecekti. Maria ile yeni bir alışkanlığını oluşturma girişimleri hakkında mailleşmeye başladık ve ilk başta çoğunlukla Maria'nın ne zaman ve ne kadar içtiği üzerine koyduğu kurallarına odaklandık. (Biz uygulayıcılar her zaman kuralların ne olduğunu bilmek istiyoruz.) Ayrıca alkol yerine başka bir içeceği koyup koyamayacağı konusu da tartıştık, şöyle keyifli fakat alkol içermeyen bir şey olmalıydı. Maria, kendisi de alkolü azaltmaya çalışan eşi Tom ile birlikte içebilmek için “aile içeceği” adını verdiği, içerisinde soda, nar suyu ve ıhlamur olan bir içecek keşfetti. Gün sonu içki ritüelinde bir aile içeceği yerleştirme fikrini sevmiştim.

Ne var ki zamanla, Maria için kimlik hissiyatının, kurallara uymaktan daha önemli bir engel teşkil ettiği ortaya çıktı. Her ne kadar ilk konuşmamızda tüm bunları vurgulamış olsa da önemini anlayamamıştım. İyi yiyecek ve içecekten hoşlanan biri olarak İtalyan kimliği ve eğlenceli kişi olma durumu onun gerçek engeliydi.

Kimden: Maria

Kendi kimliğimi reddediyormuşum gibi hissediyorum. Bir İtalyan olarak yemekten ve şaraptan çok keyif alıyo-

rum. Tadını özlemiyorum, yaşattığı festival hissiyatını ve bir kadeh şarabın getirdiği rahatlamayı özlüyorum. Yine de hafta içi evde öylesine bir ya da iki kadeh içmemek iyi hissettiriyor. Geçen akşam Tom'u bir şişe şarabı açmaması için ikna etmek zorunda kaldım çünkü biliyorum ki eğer açarsa ben de bir kadeh isteyecektim. Kabul etti. Kontrolün bende olduğunu bilmenin verdiği bir tatmin duygusu olduğunu söylemeliyim.

Kimlik, alışkanlıklarımız üzerine ciddi bir baskı uygular. Bir arkadaşıma düşük karbonhidrat diyetimden bahsettiğimde kafasını salladı ve "Bu benim için asla işe yaramaz. Etraftaki detaycı kişi olmak istemiyorum, sürekli onu yemem, bunu istemem diyen kişi olamam." dedi.

"Örneğin, başkasının evinde misafirken bazı istisnalar yapabilirsin."

"Sen öyle mi yapıyorsun?"

"Hayır. Ben bağlı kalıyorum. İnsanların detaycı olduğumu düşünmeleri umurumda değil. Evet, detaycıyım." dedim. "Ayrıca kilom için yıllarca o kadar çok endişelendim ki, detaycı kişi olmaya değer çünkü artık endişelenmek zorunda değilim." diye ekledim.

"Benim için değil. Ben her şeyi yiyen kıyım."

"Bu sadece detaycı olmayan kimliğin başka bir şeyle çakışması durumunda problem olur. Farklı şekilde yemek yemeye başlamak gibi. Bu benim için zor değil çünkü insanlara 'Ben şu okuduğunuz düşük karbonhidrat fanatiklerinden biriyim' dediğim zaman daha iyi geliyor." dedim.

Artık tespit ettiğim için, alışkanlıkla ilgili birçok durumda kimliğin rolünü görmeye başlamıştım. "Eşimin ve benim çok daha erken yatmaya ihtiyacımız var." dedi bir arkadaşım. "Çok geç saatlere kadar ayakta kalıyoruz ve bebek yüzünden erken kalkıyoruz. Çok yorulduk. Daha erken yatacağımızı söyleyip duruyoruz ama asla yapmıyoruz."

“Rutininiz ne?” diye sordum.

“Aşağı yukarı akşam on bir gibi mutfağa gidiyoruz, sohbet ederken ya çerez atıştırıyoruz ya peynir ya da bunun gibi bir şeyler.”

“Kulağa hoş geliyor.”

“Evet.” dedi. Sonra konunun anahtarı gibi görünen başka bir şey ekledi: “Sorumlu ebeveynler olmamız ve erken uyumamız gerektiğini biliyoruz ama bebekli hattan öncesinden kalan yetişkin yaşamımızın bu son parçasını bir kenara itemiyoruz. Gece yarısından önce yatmak çok evcimen hissettiriyor. Gerçekten uyumaya ihtiyacımız olsa bile...”

Gerçek şu ki bir alışkanlığı değiştirmek, eğer bir yönden kendimizi değiştirmek ya da kendimizden bir parça kaybetmek anlamına geliyorsa daha da zorlaşıyor. En önemsiz kimlik belirleyen alışkanlıkların kaybindan dolayı bile pişmanlık duyuyorum. Örneğin yıllarca el çantası almadım. ‘El çantası olmayan kadın’ olmak hoşuma gidiyordu ve her ne kadar küçük bir el çantası taşımak sırt çantası taşımaktan daha kolay olsa da bir tane almayı geciktirip duruyordum. Bundan vazgeçmek, kimliğimin çok küçük bir parçası olmasına rağmen bana bir acı vermişti.

Araştırmalar, sesli söylediğimiz şeylere inandığımızı ve kendimizi tanımlama şeklimizin kimliğimizi ve alışkanlıklarımızı etkilediğini göstermektedir. Eğer “Ben tembelim.”, “İndirimlere dayanamıyorum.”, “Her şeyi bir kere tadacağım.”, “Hiçbir zaman son dakikaya kadar çalışmaya başlayamam.” ya da “Ben şanslıyım.” dersem, bu fikirler kimliğimin bir parçası hâline geliyor ki akabinde davranışlarımızı da etkiliyor.

Sıklıkla aynı özelliği, istediğimiz alışkanlıkları şekillendirmemize yardımcı olabilecek olumlu ya da olumsuz terimlerle tanımlayabiliriz. Seçici miyim, dik kafalı mı? Spontane mi

davranıyorum, dürtüsel mi? Gurme miyim, obur mu? Eğlence sever miyim, uyuşuk mu? Enerjik miyim, hareketli mi?

Yıllarca kendimi spordan nefret eden biri olarak gördüm fakat bir noktada fark ettim ki, spor dalından nefret ediyordum. İlginç bir şekilde koordine olamıyordum, oyunlardan nefret ediyordum ve yarışmak benim için eğlenceli bir şey değildi. Fakat spor yapmak, yani koşmak, ağırlık makinalarıyla uğraşmak, kilo çalışmaları yapmak sorun değildi. Kendimi spor yapmayı seven biri olarak düşünmek, doğama olan bakış açımı değiştirdi ve düzenli olarak egzersiz yapan birine dönüştüm. Bir araştırmada, bir grup kayıtlı seçmene “Oy vermeniz sizin için ne kadar önemli?”, diğer gruba da “Seçmen olmanız sizin için ne kadar önemli?” soruları yöneltildi. İkinci grubun (benim de içinde olduğum grup) bir sonraki seçimde oy kullanması daha olası görüldü çünkü oylama sadece yapılması gereken bir iş değil, bir kimlik biçimi olarak belirtilmişti.

Kimliğimize yeni bir unsur eklemek heyecan verici olabilir. Bir ‘New Yorklu’, ‘ebeveyn’, ‘blogger’, ‘sürücü’, ‘mutluluk uzmanı’ hâline gelmiş olmaya bayılıyorum. Yazar Haruki Murakami hırslı bir uzun mesafe koşucusu olarak bu süreç üzerine şunu yazmıştı: “Uzun bir maraton koşmak, kimlik ambarınıza birkaç yeni unsur eklemelisiniz demektir. Bunun sonucunda da hayatınıza, rengine ve şekline olan bakış açınızı değiştirmeniz gerekir. Daha az ya da daha çok, daha iyi ya da daha kötü bir şekilde bu benim başıma geldi ve değiştim.” Kimliğimiz sahip olduğumuz değerlere odaklanarak yaşamamıza yardımcı olur. “İş yerine zaman öldüren biri değilim. “Görevden kaçan biri değilim.”, ya da “Eğer geleceğim dersem mutlaka gelirim.” gibi.

Elbette kimlik anlayışımız ile bağdaştırdığımız alışkanlıkları takip etmek, tam aksine kimliğin alışkanlıkların yerini almasına izin vermekten önemlidir. CNBC izlemek emeklilik birikimi hususunda mantıklı seçimler yaptığımız anlamına gelmez.

Koşu ayakkabıları giyiyor olmak koşmak ile aynı şey değildir. Sebze almış olmak, sebze yemek ile aynı şey değildir. Outside dergisini okuyor olmak, kampa gittiğin anlamına gelmez. Mutluluk üzerine yazılar yazıyor olmam, mutluluk çözümlerine bağlı kalmadığım sürece mutlu olacağım demek değildir. Bir akşam yemeği esnasında “Şeker yemeyi bıraktım ama şu çikolatalı krema çok güzel görünüyor. Sanırım kurallarımı yıkacağım.” dedi arkadaşım.

“Ne zamandır şeker yemiyorsun?” diye sordum.

“Geçen haftadan beri.” dedi. Sadece birkaç gündür şeker kullanmıyordu fakat zihninde kendini hiçbir zaman şeker yemeyen biri olarak yerleştirmişti.

Bazen insanlara kimliğimizin yansıması olan bazı kararları söylemek, alışkanlığımıza sadık kalmamıza yardımcı olabilir. Maria farklılık stratejisini kullanarak, yaptığı şeyleri çevresindekilere söylediğinde daha iyi sonuçlar elde ettiğini gözlemlemişti.

Kimden: Maria

Bir toplantıdaydım ve iki kişi kırmızı şarap içiyor, diğer ikisi içmiyordu. Elbette içmek istemediğimi söylediğimde ‘neden ki?’ tepkisini almıştım.

Ne yapmakta olduğumu açıklamak istedim ve fikrimi değiştirip bir kadeh içmeye karar vermekten kendimi korumak da istiyordum. Bir kere kendimi ifade ettikten sonra artık geri dönemezmişim gibi hissettim. Açıklama yapmış olmak içmeme kararını kuvvetlendirdi.

Bazen kimliğimizin insanların görmesini istediğimiz yanlarına vurgu yapmak için bazı alışkanlıklar ediniriz. Ressam David Salle gazeteci Janet Malcolm’a verdiği bir röportajda, “Tam olarak bu noktaya varmamak için kendimi çokça eğitmem gerekti. Fazla dakik olmak çok saçma ve yersizdi. Bir sanatçının bu kadar dakik olması mantıksız bir şey.” demişti. (Daha

mantıksız olan, bir sanatçının nasıl davranması gerektiğine dair başkalarının düşüncelerine ayak uydurabilmek için kasten dakik olmamaya çalışmak değil miydi?) Bazen de sahip olmak istediğimiz kimliği yansıtmak için alışkanlıklar ediniriz. Bir arkadaşımın şu cümlesi örnek niteliğinde: “Lisedeyken çok az alkol alıyor ve sigara içiyordum. İstedğim için değildi ama bu ‘Ben eğlenceliyim, sıkıcı biri değilim.’ demenin bir yoluydu. Aslında bunlarsız da gerçekten öyleydim.

Şirketler ve kurumlar da belirli alışkanlıkları, arzu ettiğimiz kimliklerle ilişkilendirmeye ikna ederek alışkanlıklarımızı iyi ya da kötü anlamda değiştirebilir. Chip ve Dan Heath, *Bağlı Kalmak* isimli paha biçilmez kitaplarında, çöpten arınma kampanyasının Teksaslıların çöp atma alışkanlıklarını nasıl başarıyla değiştirdiğini ifade ediyordu. “Lütfen Çöp Dökmeyin” ve “Buraya Atın” gibi mesajlar demografik hedefi tutturamıyordu. (Tipik çöp döken mahalleliler on sekiz ve otuz beş yaş arası, spor dallarını ve yerel müzikleri seven erkeklerdi.) Kampanya için ünlü Teksaslılardan George Foreman, Stevie Ray Vaughan, Willie Nelson ve bu gibi spor camiasından ünlülerin “Teksas ile uğraşma!” mesajını yaymaları istendi. Kampanya insanları gururlu, sadık, dayanıklı ve mert Teksaslıların Teksas’ı pisletmeyeceğine inandırmıştı. İlk beş yıl içerisinde gözle görüşür şekilde çöp dökme sorunu yüzde yetmiş iki oranında azaldı. Alışkanlığımızın kimliğimizi yansıtışının bir örneği idi.

Gözlemlediğim kadarıyla kimlik stratejisi isyancılar için özellikle önemli. İsyancılar genellikle alışkanlıklar tarafından konulan sınırlardan hoşlanmaz fakat gerçek benliklerine değer verdiklerini düşünmeleri ve alışkanlıkların kimliklerini yansıtmaları ile birlikte onları kucaklamaları kolaylaşır.

Örneğin bir isyancının saygı duyulan bir lider olmak istediğini düşünelim. ‘Lider’ kimliği, dakik davranmak, önemli olmasa bile görüşmelere katılmak gibi alışkanlıklara bağlı kalmayı tercih etme hususunda yardımcı olabilir. Bu alışkanlıklar

edinilmediği takdirde yıpranacaktır. Kendisi bu şekilde davranmayı seçer.

Bir isyancı bloğuma şöyle yazmıştı: “Benim için en önemli isyancı özelliği o an olduğum insan konusunda açık olma özgürlüğüne sahip olmak. Arzularım ve ihtiyaçlarım değişebilir ve bunun kontrolünün bende olmasını istiyorum. Diğer yandan karakterimin ve kimliğimin kim olduğum ve değişmek istemediğimi de yansıtmamasını istiyorum. Örneğin, benim sahip olduğum gibi bir anne olmak istemiyorum. Kendini adanmış, sevgi gösterebilen bir anne olmak istiyorum ki öyleyim de.” Başka bir isyancı ise şöyle yazmıştı: “Eğer alışkanlık kişiliğimin bir parçasıysa, yarattığı zincirlerin beni yerime mihladığını düşünmüyorum. Aksine istediğim kişi olabilmeme yardımcı oluyor.”

Bize iyi gelmeyen bazı kimlikler içine sıkışabiliriz. ‘İşkollik’, ‘mükemmeliyetçi’, ‘Güneyli’, ‘sorumlu kişi’ gibi. Dört eğilimin stratejisi ve farklılıklar stratejisi kapsamında, dâhil olduğum kişilik kategorilerini tanımlamak üzerine çalıştım ama kimliğimi sınırlamak yerine, bu tarz etiketlemeler kendimi daha derinden tanınamama yardımcı oldu. Bir kişi internet siteme şu yorumu bırakmıştı: “Ta ki yemek yapma ve ‘aşçı’ olma özelliklerimin aşırı kilolu olmama sebep olduğunu fark edene kadar, yemek yeme ve yiyecekler kimliğimin büyük bir parçasını oluşturuyordu. Sonrasında kimliğimin bu parçasından vazgeçmek durumunda kaldım.” Parti düşkünü eğlenceli kız olma fikrini çok seven bir arkadaşşıma, başka birinin şakayla karışık “Sen yetişkin değilsin.” dediğini ve onun da memnun bir şekilde “Hayır kesinlikle değilim.” dediğini duymuştum. Yetişkin olmama kimliğinden hoşnuttu fakat bu kimlik sorun yaratabilecek bir kimlik. Gençlik fikrini harika çocuk, dahi, jön ya da saf kız olarak tanımlayan herkes sonunda zorlanacaktır.

Kimliğim ve alışkanlıklarım üzerine düşünmeye başladığım zaman gördüm ki kimliğim içerisindeki bazı şeyler yolumu tıkıyordu.

Kendimi bir okuyucu olarak tanımlarım ve bu kimliğimin bir yansıması olarak da başladığım her kitabı bitirme gibi bir alışkanlık geliştirdim çünkü gerçekte bir okuyucu başladığı her kitabı bitirir. Değil mi? Böyle düşünen tek ben değilim. Kitap tavsiyeleri veren internet sitesi Goodreads'e göre, okuyucuların yüzde otuz sekizi her zaman kitapları bitiriyor fakat ilgiyi çekmeyi bıraktığı anda okuduğum kitabı kenara koyma alışkanlığını edindiğim zaman çok şaşırdım. Aşırı derecede rahatlamıştım. Kendimi sıkıcı bir kitabı bırakmaya yönlendirdiğimde, sevdiğim şeyleri okumak için daha çok zamanım oluyor. Daha enerjik ve mutlu hissediyorum çünkü yaptığım şeyden keyif alıyorum.

Başka bir kimlikse alışkanlığım vardı ki daha içsel bir tartışma gerektiriyordu.

Aylardır meditasyon yapmaya çalışıyordum; bu benim için kimliğimi değiştirmem gereken bir alışkanlık olmuştu çünkü yıllarca 'meditasyona direnen kişi' olmuşum. Sonra denemeye kadar verdim.

Bir süredir de bu alışkanlığa bağlı kalmıştım fakat artık tekrar değerlendirme zamanı gelmişti. Uygulayıcı eğilimim ve alışkanlığım yarattığı dinginlik beni meditasyona devam etmeye zorluyordu fakat işin aslı kendimi sakinleştirebildiğimi hissettiğim birkaç zaman dışında, pek bir fark yaratmamıştı. Benim için meditasyon yapmak zor, sıkıcı ve verimsizdi. Çok kötü bir karışım.

Sonunda meditasyon yapmayı bırakmaya karar verdim.

Bir kere bu kararı verdikten sonra fark ettim ki kimliğimin bu yeni tarafından vazgeçmek istemiyordum. Sadece 'meditasyon yapan kişi' olmak istediğim için alışkanlığı devam ettirme

eğilimindeydim. Bunun meditasyon yapmak isteme ile uzak-
tan yakından bir ilgisi yoktu.

Hayır, bu alışkanlığı bırakacaktım. Bana uymuyordu. Kucaklayamadığım için üzgün ama her zaman olduğumu gibi kendime benim için doğru olan şeyi yapmam gerektiğini hatırlattım.

Yeniden 'meditasyon yapmayan kişi' olmuşum. Gretchen olmuşum.

HERKES BEN DEĞİL

Diğer İnsanlar

Size bir şeyler katması muhtemel kişilerle ilişki kurun.

-SENECA, Ahlaki Mektuplar

Ben altın yıldız bağımlısıyım. Övülmeyi, takdir edilmeyi ve birilerine yardım ettiğimi bilmeyi seviyorum. Bu yüzden Elizabeth ve onun yürüyüş masası hakkındaki gelişmeleri duymaktan hoşlanıyorum. Şekillendirmesine yardımcı olduğum iyi bir alışkanlığı olduğunu düşünmek, özellikle de bu fikrin kan şekerini kontrol etmesine çok daha yardımcı olduğunu söylediğini düşününce, yeni ve geliştirdiğim alışkanlıklar üzerinde düşünmekten çok daha mutlu hissettiriyor ve artık konu sadece yürüyüş de değildi. Son gelişmeler üzerine aradığında aramızda şu konuşma geçti:

“Dinle bak, InForm Fitnes’a gittim.” dedi. Sevgili vücut geliştirme spor salonum Los Angeles’ta bir şube açtı. Duyuru mailini Elizabeth’e iletmiştim ancak cevap vermediği için ilgilenmediğini düşündüm.

“Müthiş! Ne düşünüyorsun?”

“Çok zor. Yine de ne demek istediğini anlıyorum. Haftada yirmi dakika. Yapmamayı nasıl haklı çıkartabilirim ki?”

'Amaç bulaşıcılığı' hususunda çok duyarlı olduğumuz için, başka birinin alışkanlığını sahiplenmemiz oldukça hızlı gerçekleşebilir; bu yüzden bize iyi örnek olabilecek insanların etrafında olmak yararlı olacaktır. Diğer insanlar da binlerce farklı etki altında kalabilir. Doğrusu ben de birinin başardığını görmeyi, en etkileyici araştırmaya tercih ederim. Kimileri için bu bir veri göstergesi fakat benim için aşırı ikna edici bir veri göstergesi. Bir zamanlar bunu düşündüğümde, başka birinin başarısının ne kadar güçlü alışkanlıklar geliştirmemi tetiklediğini fark etmiştim. Yazarlar için geliştirilen Scrivener programı hakkında Twitter'da bir yorum gördüm ve şimdi her gün düzenli olarak bu programı kullanıyorum. New York Times dergisinde kısa bir makale okuduktan sonra U! bilekliğini her gün düzenli olarak kullanmaya başladım. Bir arkadaşım "Tuzlu yemek daha çok acıkmaya sebep oluyor." dediği için kızartmalardan ve tuzlu bademden hemen vazgeçtim. Doğruluğundan emin bile değildim fakat alışkanlığımı değiştirdi. Gretchen Reynolds, *İlk Yirmi Dakika* kitabında bir alışkanlığından bahsediyordu: "Her gece dişlerimi fırçalarken tek ayak üstümde duruyorum. Belki de bir araştırma kitabından edindiğim en geliştirici davranış bu olabilir. Dengem ve fiziksel güvenim fark edilir şekilde gelişti." Düşündüm ki, ben de bunu yapabiliyordum. Binadaki asansörle aşağı inerken ve yukarı çıkarken dengem üzerine çalışmaya karar verdim. Sol ayak aşağıda, sağ ayak yukarıda.

Kimileri bizi iyi yönde etkilerken, maalesef kimileri de direnmeye çalıştığımız bir alışkanlığa teşvik ederek bizi baştan çıkartıp, kötü yönde etkileyebiliyor. "Yaptığına baksana! Ben de yapmak istiyorum." Diye biliyoruz ya da işin yoldan çıktığını gördüğümüz zaman, "Herkes yapıyor. Oyunbozan olmak istemiyorum." diyerek bu düşünceyi bir kenara itebiliyoruz. Birinin söylediği şu cümleler konuya örnek olabilecek nitelikte: "Kısıtlı bütçe ile hareket etmeye çalışıyorum fakat karşımdaki en büyük zorluk arkadaşlarımın para harcama alışkanlık-

ları. Çok fazla gereksiz şey alıyorlar ve ben de onlarla birlikte düşüncelessly hareket etmeye başlıyorum.

İşin aslı insanlar fiilen değişim çabalarımızı baltalayabiliyorlar. Birinin yeni alışkanlığı, diğerinin kendisini terk edilmiş hissetmesine sebep olabilir, sağlıklı bir alışkanlığı ve sonuçlarını kıskanabilir, başkasının çabaları karşısında suçluluk duyabilir veya başkasının alışkanlığı onları reddedilmiş ya da yargılanmış hissettirebilir.

Belki de sadece yarattığı ufak bir güçlükten dolayı canları sıkılmış olabilir. Bir arkadaşım, "hafta sonları sabahları egzersiz yapma alışkanlığım olsun istiyorum." dedi. "Birkaç kere denedim fakat ailem sürekli şikâyet ediyor. Kahvaltı hazırlamıyorum, herkesi organize edemiyorum falan filan. Ne yapmam lazım?"

"Sana fark ettiğim bir şeyi söyleyeyim." dedim. "Eğer bir şeyi arada bir yaparsam insanlar ona uyum sağlayamıyor. Eğer o şeyi yapmayı alışkanlık hâline getirirsem, kabullenebiliyorlar." Başka bir arkadaşım da aynı durumu deneyimlemişti: "Her sabah birkaç saatliğine ofisimin kapısını kapatmaya başladığımda, iş arkadaşlarım bir zaman sonra bununla yaşamayı öğrendi." demişti.

Diğer insanların varlığı alışkanlıklarımızı başka bir şekilde de etkileyebilir. Sosyal bir durumun içindeyken, genellikle uyum sağlamak isteriz. Bu temel arzu, başkaları ile birlikte adım atma isteği, iyi alışkanlıklar için tökezletici bir engel hâline gelebilir. Bir arkadaşım durumunu şöyle açıkladı: "İşlerin sorunsuz ilerlemesi için atmosferi pozitif tutmak istiyorum. Biriyle birlikte akşam yemeği yiyorsam, özellikle bu kişi bir müşteriye, iştah açıcı olarak başlangıca salata sipariş vermek istemiyorum."

"İnsanların gerçekten bunu fark ettiklerini düşünüyor musun?" diye sordum. "Eğer fark ediyorlarsa bile umursuyorlar mıdır? Sen umursar mıydın?"

Duraksadı. “Ben umursamazdım. Yine de bir şeyleri değiştireceğini düşünüyorum. Bu seni rahatsız etmez miydi?”

“Hayır, böyle şeyler üzerine düşünmem.” dedim.

Başkalarından alışkanlık edinme hususunda oldukça duyarlıyım fakat kabul etmeliyim ki alışlagelmiş sosyal kaideleri bozsun ya da bozmasın, genelde çok iyi görgü kurallarına sahip olmadığından insanların yeme ya da içme alışkanlıklarım hususunda düşündüklerini fazla önemsemiyorum. Uzunca bir süre diğer insanların bu konular üzerinde endişelenmesi beni hayrete düşürdü fakat fark ettim ki benim davranışım onlarınkine kıyasla daha alışılmadık.

Alışkanlıklar üzerine çalışma yapmaya başlamadan önce ortalama bir insan olduğumu düşünüyordum fakat işin doğrusu fark ettim ki aksine oldukça garip biriyim. Herkes benim gibi değil fakat tabii ki tam bir uygulayıcı ve sakıncıyım. Ayrıca Büyük Beşli modeline göre (deneyime açıklık, vicdanlılık, dışa vurum, uyumluluk ve kuruntulu olma veya diğer adıyla OCEAN) kişiliği analiz eden Newcastle Kişilik Uzmanı ile görüşmemden sonra keşfettim ki bir kadın için, kişinin şefkatli ve işbirlikçi olma ve başkalarıyla iyi geçinmeye değer verme eğilimini ölçen uyumluluk puanım oldukça düşüktü. Düşük anlaşılabilirliğimin kısmen sosyal durumlarda müşkülpesent ya da alışılmış dışı görünmeye istekli olduğumdan kaynaklandığından şüpheleniyorum. Ayrıca, bütün mütevazı tavrımdaki kaygısızlığım aslında yine mütevazı bir şeyden kaynaklanıyor; başkalarının bana çok fazla önem verdiğini hayal edemiyorum.

Şaşırtıcı bir şekilde, ya da belki şaşırtıcı değildir, anladım ki alışkanlıklarım ile ilgili olarak ne kadar soğukkanlı davranırsam, diğer insanların (benim de) söz konusu alışkanlığı kabullenmesi daha kolay oluyor.

Bu gözlem beni bir sonraki soru üzerinde düşünmeye itti: Benim, diğer insanların alışkanlıkları üzerinde nasıl etkim olu-

yordu? Ben eski bir karışım. Bazı durumlarda insanları yapmaya direndikleri şeyleri yapmaları hususunda dürtmekten çekinirim; bu belki de bir hatadır. Ebeveyn olarak görevlerimden biri de kızlarımı alışkanlıklarını geliştirmek veya yapmak istemedikleri aktiviteleri yapmaları için dürtmek fakat yapmak istemediklerinde kolaylıkla geri adım attığımdan endişeleniyorum. Eliza'nın yeni edindiği ıslak havluları etrafta dağınık bırakma alışkanlığını hoş görebiliyorum. Eleanor'un bisiklet sürmeyi geç öğrenmesi de onu düzenli olarak alıştırtma yapmaya itemediğimden kaynaklanıyor. Kızların, Jamie'nin ve benim iyi bir sofrada adabımız yok çünkü onları zorlamıyorum.

Diğer taraftan, alışkanlıklar hakkında uzman olduğumu belli etmemek ya da alışkanlık değişimleri hususunda ders vermeye başlamaya direnmek benim için sıklıkla çok zor oluyor. Sürekli olarak kendime insanları ikna edemeyeceğimi, onları ancak kendilerinin ikna edebileceğini hatırlatıyorum ve ne kadar çok ısrar edersem, insanları tersi duruma itmem o kadar olası oluyor. Ayrıca bende işe yarayan bir şeyin başkasında işe yaramayabileceğini de aklımda tutuyorum. Örneğin, Elizabeth yürüyüş masasını severek kabullendi fakat düşük karbonhidratlı yeme tarzına hiçbir zaman geri dönemedi. "Bazen düşük karbonhidratlı yiyecekler tüketmek istiyorum ama zaten iş yerinde her zaman sağlıklı besleniyorum ve hiçbir zaman patates kızartması yemiyorum." diyor. Kendine uygun olan yaklaşımı seçti.

Her şeyi biliyorumcu yapım ve tahmin yürütme sevdam yüzünden insanlara alışkanlıkları hususunda tavsiye vermek benim için çok fazla çaba gerektiriyor. Benim için şekerden vazgeçmek, insanlara şekeri bırakmalarını tavsiye etmemeye direnmekten daha kolay. Yine de eğer bir direnci ateşlendirecekse, hiç kimseye alışkanlığını değiştirmesi için yardımcı olmam.

Kişinin Dört eğilim içerisinde hangi gruba dâhil olduğunu

bilmek, alışkanlık önermeye çalışırken son derece yararlıdır. Çoğu insan sorgulayıcı ya da zorlayıcı olabilir ve bir sorgulayıcı için muhakeme yapmak, sonuçları görmek ve mantığa vurgu yapılması ikna edici olabilirken, bir zorlayıcı için her türlü dışsal sorumluluk işe yarayabilir. İsyancı için bir alışkanlığın neden arzulanabileceğinin açıklanması yararlıdır fakat yine de denemesi için teşvik etmeye çalışmamak gerekir. Onlar kendi yolunu kendileri bulmalıdır.

Ayrıca insanların çabalarını destekleyerek onlara zihinsel bir enerji sağlamak mümkündür. İnsanlar, diğer insanların sağlıklı alışkanlıklarını destekleme (veya ona karşı çıkma) söz konusu olduğunda, bunu üç farklı şekilde gerçekleştirirler.

Sürüş: Sürüş modundaki insanlar, alışkanlıklarımıza enerji ve itici güç katar. Teşvik eder, hatırlatır ve katılırken çok yardımcı olabilirler ancak eğer aşırı ısrarcı davranırlarsa, sıkıntı yaratabilirler ve ısrarları kişide muhalefet ruhu uyandırabilir.

Geri vites: Bazı insanlar kişileri sağlıklı alışkanlıkları hususunda geri adım atması için ikna etmeye çalışır. Bunu, “Tadını çıkarmalısın!” veya “Bunu sadece senin için yaptım!” diye savunma yaparak sevdiklerinden kaynaklı yapabilirler ya da kötü niyetli olarak, kişiyi sağlıklı bir alışkanlığa bağlı kalmaktan alıkoymaya, onunla alay etmeye ya da caydırmaya çalışmaktan kaynaklıdır.

Tarafsız: Bu insanlar alışkanlıklarla uyumlu gider. Ne yaparsa yapsın kişiyi desteklerler. Bu bazen yararlı olabilirken bazen kişiyi yapılmaması gerektiğini bildiği alışkanlıklara da itebilir.

Maria’ya söylediğim şeylerin alkol kullanma alışkanlığını azaltmasında yararlı olup olmadığını sordum. Bu konuda kesinlikle sürüş modunda davranıyordum.

“Evet, oldu.” dedi. “Benimle tehdit etmeden konuştun, adapte olabileceğin fikirler verdin ve bu yardımcı oldu. Sanırım Grechen’e söylemeliyim diye düşündürdü.”

“Alışkanlığının geliştiğini düşünüyor musun?”

“Kesinlikle. Konuşmamız yaptığım şeyin farkına varmamı sağladı. Geçmişte bu konu üzerine düşünmediğim ya da ne yaptığımı bilmediğim için çok fazla içiyordum. Kimin umurunda, ben eğlenmek istiyordum diyordum. Şimdi daha yavaş içiyorum ve tadını çıkartıyorum.”

Bazı durumlarda Maria’da olduğu gibi insanların alışkanlıklarına yardımcı olduğum oldu. Diğer durumlarda konuşmalarım ise çok işe yaramadı. Marshall’ın dairesine dağınıklıktan kurtulması için birkaç kere gidip geldim fakat çabamız dairesini düzenlemek dışında onun üzerinde fazla etki yaratmıyor gibiydi.

Son ziyaretimde “Evin harika görünüyor!” dedim. Keşke öncesinde bir fotoğraf çekseydim de öncesi sonrası karşılaştırması yapabilseydim diye düşündüm.

“Evet. Artık yapılacak çok bir şey kalmadı.” dedi.

“İzninle sana bir şey soracağım.” dedim. “Yaptıklarımız yazma projen üzerinde yoğunlaşman için herhangi bir farklılık yarattı mı?” Dairesinde belli belirsiz şekilde göz gezdirdiyordum. “Benim için yarattı ama senin için yarattı mı merak ediyorum.”

Biraz düşündü. “Şey, aslında sanmıyorum. Bunun daha büyük şeyleri çözümlemem gerektiğinden kaynaklı olduğunu düşünüyorum. Hayatımla ne yapacağım gibi! Evde olmayı eskisinden daha çok seviyorum çünkü etrafta yorucu pek çok şey yok. Ayrıca dağınıklıktan ve ihtiyacım olmayan şeylerden kurtulmak için sürekli tetikte olma gibi bir alışkanlık edindim. Bence huzurlu olabilmek için çok yardımcı olan önemli bir şey.”

Yani, bu sonuçlar iyiydi.

Muhtemelen bazı insanlar için (isim vermek gerekirse çocuklar için) bir davranışı alışkanlık olarak sahiplenebilmeleri adına onları yapmaya zorlayabilirim.

Eliza ve Eleanor üzerinde en çok etkim olan iki insan. (Jamie'yi de etkileyebilmek isterdim fakat tabii ki onun üzerinde aynı hakimiyete sahip değilim.) Aile hayatını şekillendiren sayılamayacak kadar çok alışkanlık mevcut. Geri dönüşüm yapacak mıyız? Her zaman dakik mi olacağız yoksa birkaç dakikalık gecikmeleri sorun etmeyecek miyiz? Kaba kelimeler kullanacak mıyız? Emniyet kemerlerimizi takacak mıyız? Düzenli olarak doktor randevularına gidecek miyiz? Her karşılaşmada ve vedalaşmada birbirimizi öpecek miyiz? Bu gibi arka planda bulunan alışkanlıkların çocuklar ve onların dünyanın nasıl işlediği varsayımları üzerinde büyük etkisi var.

Öte yandan insanlar birbirinden alışkanlık kaptıkları için, Eliza ve Elenor'u etkilemenin en önemli yanı, benim iyi alışkanlıklar edinmemden geçiyor. Onların düzenli olmalarını istiyorsam, ben de düzenli olmalıyım. Ekranlara bakarak uzun saatler geçirmelerini istemiyorsam, ben de bakmamalıyım.

Çocuklarımdın edinmesini istediğim alışkanlıklar üzerinde düşünürken, çok baskıcı olamayacağımı anladığımda şaşırdım. Yetişkinler çocuklara davranışları hususunda baskıcı davranışlarında, bazen bu alışkanlıklara bağlı kalmaları sağlansa da bazen de tam tersi etki yapıyor. Bir arkadaşımın bana söylediği gibi etkiler yaratabilir: "Çocukken annem kıyafetlerimi asmam konusunda çok baskıcı davranıyordu. Şimdi hiçbir zaman kıyafetlerimi yerlerine asmıyorum." Hem çocuklar hem de yetişkinler, belirli bir şeyi yapmamaları konusunda şiddetle uyarıldığında, çoğu zaman bunu eskisinden daha fazla yapmak ister hâle gelirler (yasaklananların cazibesi); baskısız öneriler aldıklarında, uzun vadede daha az dirençle tepki verirler.

Bir gece Eliza ile ödevleri hususunda uzun bir konuşma

yaşadık. Ben odasındaki dağınıklığı toplamaya çalışırken, o da yarakta uzanıyordu. Mavi oje şişesini kaldırdım, boş sakız ambalajlarını attım, kitapları raflara koydum ve konuştuğumuz gibi kıyafetlerimi ortadan kaldırdım. (Hafif dağınıklığı toplamayı çok rahatlatıcı buluyorum. Eliza bu aktiviteyi hoş görüyor.)

“Bütün hafta sonumu ev ödevi yaparak harcadığım fikrinden nefret ediyorum. Takılmak için boş zaman istiyorum.” diye yakındı.

“Peki, neden hafta içi yaptığın ödevlerden daha kötü?”

“Çalışmak çok önemli değil ama sanki bütün günümü alıyor gibi.” diye açıkladı.

Bunun üzerine düşündüm. Aslında iki saatini alacak bir işin tüm haftayı öldürmesinin verdiği hissi biliyordum.

“Dinle.” dedim. “Çok çılgın bir fikrim var.” Önerimi ciddiye almasına yardımcı olması açısından yanına oturdum. “Şuna ne dersin; ben her gün sabah 06.00’da kalkıyorum. Dikkatimi dağıtacak hiçbir şey olmuyor, bu yüzden de çok fazla işi bitirebiliyorum. Bu şekilde çalışmaya da bayılıyorum. Sabah 06.00’nın senin için çok erken olduğunu biliyorum ama cumartesi ve pazar günleri sabah 07.00’de kalkmaya ne dersin? Bu normalde de kalktığın saat zaten, çok zorlanmazsın. Ofisimde benimle birlikte çalışabilirsin. Eminim ki çok fazla işi bitirebilirsin. Sonrasında tüm gün sana kalmış olur.”

“Ama hafta sonları geç yatmayı seviyorum”

“Sevdiğini biliyorum. Erken kalkmak gerçekten zor olacak ama günün sonrası sana kalacağı için geç kalmak için hâlâ bir günün daha olacak.”

Beni çok şaşırtacak bir şekilde, “Şey, belki.” dedi.

Deneyecek olmasının heyecanıyla, “Gerçekten mi?” dedim. “Bu harika!”

“Deneyeceğim. Sonsuza kadar bu şekilde yapacağımı söylemiyorum ama.”

Teoride anlaşıyorduk fakat pazar günü geldiğinde, 07.00'da kapısını tıkladığımda ne olacağını bilemiyordum. Birkaç mırıldanmadan sonra uyandı. İşe yaramıştı. Şimdi her pazar Eliza ofisimde benimle birlikte çalışıyor.

Alışkanlığına yön verebilmesi için birkaç şey yapıyorum. Öncelikle her sabah 07.00'de kalktığından emin oluyorum çünkü bir kere uyandırmayı unuttuğumda 07.45'e kadar uyudu ve uyanınca, "Bütün sabah gitmiş gibi hissediyorum." diye ağladı. Ayrıca onu uyandırmadan önce ofisimi topluyorum ki çalışabileceği yer olsun. Isıtıcıyı veya klimayı açıyorum, kahvaltısını bir tepside getiriyorum. En önemlisi, onun yanında oturuyorum ve kendim de çalışıyorum. Rol model oluyorum ve ben oradayken YouTube veya Instagram'a geçme ihtimalinin daha düşük olduğunu düşünüyorum. Bu başarılı alışkanlık şekillendirme, planlama, sorumluluk, kolaylık ve diğer insanlar stratejileri birleştirildiğinde ortaya çıkan gücü yansıtıyor.

Bu sadece yüzlerce etkilemem gereken şeyden biri. Eliza sadece ona önerdiğim için mi erken kalkıyor? Şüpheliyim. Eleanor ben öyle olduğum için mi düzenli, onu düzenli bir insan yapmaya çalıştığım için mi yoksa zaten karakterinde olduğu için mi? Çocukların alışkanlıkları yüzünden ne kendimi çok fazla suçluyorum ne de benim sayemde olduğunu düşünüyorum. Belki de aynı yazmak, lider olmak ve mizah anlayışına sahip olmak üzerinde olduğu gibi iyi alışkanlıkların da öğrenilmesi gerekiyordur fakat öğretilmiyordur.

Diğer insanlar stratejisi, kişilerin alışkanlıklarım üzerinde nasıl etkileri olduğunu ve benim onların alışkanlıklarını nasıl etkilediğimi anlatıyor. Ayrıca kendi üzerimde nasıl uygulayacağımı da tesadüfen buldurdu. Eski fakat etkili bir yöntem olan kendine dışarıdan bakma yöntemi, pek çok şeyi açığa çıkardı.

İki benliğim arasındaki gerilimi betimleyebilmek için doğru benzetmeyi bulmak için debelenirken söz konusu yöntem başvurduğum. Şimdiki Gretchen mi ve gelecekteki Gretchen mi; olmak istediğim ben mi ve olduğum ben mi; Dr. Jekyll mi, Bay Hyde mı; omzumdaki meclisi mi dinlenmeliyim ve şeytani mi; iki atı birlikte süren arabacı mıyım, fil mi ve sürücü mü; beni ego mu, süper egomu yönetiyor; müşteri miyim ve menajer mi?

Kaşla göz arasında kendimi bulmuştum, Gretchen'i (şimdiki Gretchen ve olmak istediğim Gretchen) ve menajerimi görmüştüm. Sanırım Elizabeth'in Hollywood tarzı çalışma dilinden etkilenmiştim.

Kendimi bir müşteri, müthiş bir ünlü gibi hayal etmiş, tüm ünlülerin olduğu gibi bir yöneticim olduğunu düşünmüştüm. Şanslıydım ki menajerim beni tam anlamıyla anlıyordu ve her zaman uzun vadeli iyiliğimi düşünüyordu.

Bir alışkanlıkla boğuştuğum zamanlarda kendime, "Menajerim ne derdi?" diye soruyorum. E-kitap üzerinde çalışmak için günümün bir saatini ayırma hususunda düşünüyordum. Kendime "Menajerin ne derdi?" diye sorana kadar kararsızdım ve menajerim hafif bir kızgınlıkla ile, "Gretchen, şu anda bunu yapacak zamanın yok." diye cevap verdi. Ne yapman gerektiğinin söylenmesi rahatlama yaratabilir. Bu noktada Andy Warhol'un, "Bir hizmetli olarak en çok ne tür bir insan olmak istediğimi düşündüğümde, bunun bir patron olduğuna karar verdim. Bana ne yapacağımı söyleyebilecek bir patron çünkü bu çalışırken her şeyi kolaylaştırıyor." cümlelerine katılıyorum.

Ben hem müşteri hem de benim için yöneticilik yapan bir menajerim. Bu çok yerinde bir durum çünkü menajerim aynı zamanda yürütme görevini üstlenen bir görevli. Ayrıca menajerime karşı isyankâr olmamın da bir manası yok çünkü onun patronu da benim. (Menajerim demiyorum.)

Menajerim iyi alışkanlıklarımı takip etmem gerektiğini

hatırlatıyor. “Gretchen, çok yoruldun, hadi iyi bir uygu çek.” ya da “Çok yorgunsun ama eğer kalkıp biraz yürürsen kendini daha iyi hissedeceksin.” diyor. Diğer insanlar çok talepkâr olduklarında benim için direniyor. Rock grubu Van Halen’in, meşhur kulis şartı olan içerisinden kahverengiler ayıklanmış M&M çikolata kasesi gibi benim menajerim de “Gretchen çok üşüdü, daha fazla dışarıda kalamaz.” ya da “Gretchen yeni kitabı üzerinde çalışıyor, maillere uzun cevaplar veremez.” diyor. Diğer taraftan “Bu sayılmaz.” ya da “Herkes yapıyor.” gibi bahaneleri de kabul etmiyor.

Bir uygulayıcı olmama rağmen, menajerime karşı temkinli davranmayı öğrendim. Beni düşündüğünü biliyorum. Yerindeliğinden ve güven duygusundan ne kadar etkilendiğini biliyorum. Bazen geleceğime o kadar çok odaklanıyor ki bugün biraz da eğlenmem gerektiğini unutuyor. Menajerimin yardımcı olduğunu biliyorum fakat günün sonunda Gretchen olmam gerektiğini de unutmuyorum.

Jamie’ye uyku alışkanlığı konusunda yardımcı olmaya çalışıyordum çünkü her sabah ne kadar kötü bir gece geçirdiğini dinliyorken, bir gün kendine yeni bir alışkanlık edinmek istediğinden bahsetti.

Bir gece, “Uyku düzenim için bir sürü kurallar söylüyordun.” dedi. “Fakat daha önemli bir şeye yardım edecek alışkanlıklar geliştirmeliyiz. Yani uyku tabii ki önemli ama daha anlamlı bir şey.”

“Kesinlikle! Ne olabilir?” diye sordum, Jamie’den bir alışkanlık girişimi görmekten çok memnun olmuştum. Benim meşguliyetlerime adapte olmasını beklememeye çalışıyordum. Ne kadar yorucu olabileceğimi fark etmiştim.

“Her akşam sohbet etmek için zaman ayırmaya ne dersin, gerçekten gün içerisinde neler yaptığımızı konuşuruz?”

“Bunu yapmayı çok isterim.” dedim, etkilenmişim. Onun

için bir paylaşım saati planlama teklifi, her şeyi karmaşıklaştırmaya gerek yok yaklaşımından bir kopuş anlamına geliyordu. “Ne zaman yapacağız? Özel bir zaman belirlememiz lazım.”

“Eleanor uyumaya gittikten sonrasına ne dersin?” diye önerdi.

Şimdi pek çok akşam (her akşam yapıyoruz diyemem) günümüzün nasıl geçtiği hususunda sohbet ediyoruz ve bu küçük alışkanlık bizi birbirimize daha bağlı hissettiriyor. Günlük hayatın kaosu içerisinde bizim için gerçekten önemli olan şeyleri gözden kaçırmak çok kolay; bu yüzden alışkanlıklarımı değerlerimi yansıtacak şekilde kullandığımdan emin oluyorum.

DÜŞLER ÜLKESİNDE GÜNLÜK HAYAT

Son

Kararsızlıktan başka alışkanlığı olmayan, her puroyu içen, her bardağı bitiren, her gün sadece uyanan ve uyuyan ve her işe ufak ufak başlayan insan kadar sefili yoktur; bu iradeyi kısıtlı kullanmak demektir. Böyle bir insan zamanının yarısını, aslında otomatik olarak yapması gereken şeylere karar vererek ya da onlardan pişmanlık duyarak harcar.

-WILLIAM JAMES, *Psikoloji: Özet Ders*

Aile gezilerimizden birinden dönerken ikram edilen çerezlerden istemeyince, konuşkan uçuş görevlisi “Tatillerden sonra çoğu insan çikolataları ve çubuk krakerleri reddediyor.” dedi.

“Bu ne zamana kadar sürüyor?” diye sordum.

Gülümsedi. “Yeni yılda alınan kararlar ne kadar uzun sürerse o kadar.”

Bir yıllık kitlesel alışkanlık değişimi başarısızlığı üzerine gerçek hayattan bir delil ile karşılaşmak bende merak uyandırmıştı. Pek çok yeni yıl kararı alan kişi bana katılacaktır ki

önemli bir alışkanlığa bağlılık duyma konusundaki az sayıdaki başarısızlık girişimi oldukça cesaret kırıcı olabilir.

Alışkanlıklarımızı nasıl değiştireceğimiz üzerine yaptığım çalışmanın en önemli noktası nedir? Ancak kendi doğamızın altyapısı üzerine inşa edebilirsek alışkanlık edinebileceğimizdir.

Bu araştırmaya başladığımda, kendimi ve alışkanlık eğilimimi çok az tanıyordum. Şu anda bir uygulayıcı, bir sakınıcı, bir maratoncu, bir bitirici ve bir çayırkuşu olduğumu biliyorum ve ne olduğum ile ne olmadığım hususunda çok fazla düşündüm. Benim için önemliydi. Şimdi alışkanlıklarımı şekillendirebilme konusunda çok daha iyiyim.

Kendimi daha iyi tanıyarak diğer insanları da daha iyi tanıdım. Araştırmama başladığımda tamamen yabancı olan biri ile yaptığım beş dakikalık konuşma sonrası ona tavsiyelerde bulunurken çok özgüvenli davranıyordum ve verdiğim tavsiyelerin aslında benim mizacımı yansıttığının farkında değildim. Şimdi çok daha az diktatörce davranıyorum. Bilinen bir gerçeğin zıttı da doğru ve çoğu zaman muhalif stratejiler işe yarıyor. Bir alışkanlığı daha sosyal, daha rekabetçi veya daha zorlayıcı hâle getirebiliriz; ya da bunun tam tersini de uygulayabiliriz. Yeni bir alışkanlıkla etrafımızdakilere söylemeye ya da gizli tutmaya karar verebiliriz. Toplu yasaklamalar yapabilir veya ılımlılığın keyfini çıkarabiliriz. Bu konunun hiçbir basit, evrensel çözümü yok.

Dahası, bireyler arasındaki bu farklılıkları göz önünde bulundurmazsak, alışkanlık oluşturma stratejisinin neden etkili olup olmadığını yanlış anlamak daha kolaydır.

Bir arkadaşım, “İyi sağlık alışkanlıkları edinmek için temel nokta doktoruna güvenmek. Annem yıllarca evde diyalize girdi ve insanlar bunu yapabiliyor olmasına çok şaşıırıyordu. Aslında işin özü doktoruna çok güvenmesiydi.” dedi.

Hm. Benim farklı bir teorim vardı. “Sana bir şey sormama

izin ver.” demeye cüret ederek, “Anneni disiplinli bir insan olarak tanımlayabilir misin?” diye sordum.

Onaylar bir gülümseme ile, “Evet kesinlikle.” dedi.

“Diyelim ki ona haftaya cuma günü okula götürmen gereken imzalı bir belge olduğunu söyledin, bunu hatırlar mı?”

“Her seferinde.”

“Sadece başkaları için değil de onun için de önemli olan şeyler için zaman ayırır mı?”

Kafa salladı.

“Belki de annen ev diyalizi gibi zor bir şeyi bile takip edebilecek kapasitede bir insandır. Belki temel nokta budur, doktoruna güvenmesi değildir.”

“Şey, belki de öyledir.” dedi kabul ederek.

Hem dışsal hem de içsel çeşitli kaldıraçları tam olarak anlamak alışkanlıkları harekete geçirir, daha etkili bir biçimde değişmemize olanak sağlar.

Alışkanlık araştırmamda kişilere odaklandım. Değiştirebileceğimiz tek insan yine bizdik ve asıl ilgim çeken şey kendimizi nasıl kumanda etmeliyiz sorusuydu. Yine de alışkanlık şekillendirme el kitabımı sonuçlandırdıktan sonra, daha geniş ölçüde yapılacak değişikliklerin mümkün olup olmadığı hususunda artan bir merak oluştu. Şirketlerin, organizasyonların, kurumların, uygulamaların ve diğer ürünlerin tasarımcılarının insanların alışkanlıklarını şekillendirmede neler yapabilirlerdi?

Örneğin, önde gelen teknoloji firmalarından birinde konuşma yaptıktan sonra şirkette dolaştım. Günümüzdeki şirket kültüründe resepsiyon masasında koca bir kâse şeker var, kapılara yakın yerlerde meyve suyu ve enerji yiyecekleri bulunuyor, şirket boyunca ağzına kadar dolu mutfaklar ve koskocaman bir kafeterya var; her şey ücretsiz.

Rehberime, “Sana bir şey soracağım, burada işe başlayan insanlar kilo almaktan şikâyet ediyor mu? dedim.

“Ah, evet! Hepimizin sıklıkla konuştuğu bir konu.” dedi.

Hukuk fakültesinde ‘sorun tespit’ sınavları olurdu, oldukça zevkliydi. Sorun tespit sınavı, uzun bir yasal sıkıntı öyküsü sunar ve öğrencilerin konuyu her açıdan tespit etmesi gerekirdi; çocukların resimlerdeki gizli nesneleri bulma oyununun hukuk fakültesi versiyonuydu. Kurumsal kampüsü gezdirirlerken, insanların daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olmak için yapılabilecek her değişikliği tespit etmeye çalışarak eğleniyordum. Hangi adımlar çalışanların düşünmeden bile daha sağlıklı beslenmelerini kolaylaştırabilirdi? Öncelikle, resepsiyondaki tüm şekerlemeleri kapaklı, üzerinde ‘Şeker’ yazan opak bir kaba koyardım. Mutfaklara kapı taktırırdım. Şekerlerin ve fındıkların kutularını değiştirdim; hepsinin birden alınabilmesi yerine, bir seferde küçük bir porsiyon olacak şekilde dağıtırdım ya da daha iyisi, bu ürünleri önceden küçük paketlere koyardım. Gezi sonunda aklıma on farklı değişiklik yazmıştım.

Eğer bu şirket yeme içme ortamını değiştirirse, çalışanlarının alışkanlıkları üzerinde büyük değişiklikler yaratabilirdi fakat işin aslı, herkes için salatalık dilimleri sunmaktansa çikolata kaplı çubuk krakerler vermek neredeyse her zaman kolay, ucuz ve eğlenceli. Bu işin zorluğu da bu.

Yeni alışkanlıklarımı sevmiştim (Jamie yeni yeme alışkanlığım şerefine yeni yılda bana pastırma şeklinde bir ağaç süsü verdi.) fakat bana en çok tatmin duygusu yaşatan alışkanlıklar, başkalarının şekillendirmesine yardımcı olduğum alışkanlıklardı. Babam yeni yeme alışkanlığına bayılıyor; şimdi lisede futbol oynadığı zamanki kiloya düştü, lipit düşürücü ilacı ve tansiyon ilacı yarıya indi ve dahası doktoru da düşük karbonhidrat yeme alışkanlığına geçti. Eliza bir sürü ödevi pazar sabahı erken kalkıp bitirme alışkanlığını çok seviyor. (Tamam belki de çok sevmek fiili abartı oldu.) Elizabeth yürüyüş ma-

rasında yürümeye bayılıyor. En son bu konuda konuştuğumuzda “A1C seviyem mükemmel. Neredeyse normal düzeye indim artık. dedi.

“Bu iyi mi?”

“Evet, Bazen normal sınırını bile gördüğüm oluyor. Bu rahatlatıcı bir durum.”

“İşe yarayan şey ne?”

“Aslında pek çok şey. Benim için yürüyüş masası. Kilo vermek ve yediğim karbonhidratlı şeylerden vazgeçmek. Ayrıca Adam’da artık daha çok spor yapıyor.”

Alışkanlıklar iyi ya da kötü, bireyler arasında yayılır. Ayrıca bir insandan diğerine de sıçrar. Maria’nın alkolü azaltmaya çalışırken gözlemlediği gibi, “Kendi kendini takviye ediyor. Artık normalden daha fazla şarap içtiğimde hissettiğim şey... Öğh!” Elizabeth’in egzersiz yapma alışkanlığı da daha çok egzersiz yapma isteği uyandırdı, ona ve eşine yardımcı oldu. Diğer taraftan ne kadar az yaparsak, hissiyat olarak o kadar yapmama eğiliminde oluruz. Eğer ofisim enkaz hâlindeyse, toplama hususunda da kendimde dürtü hissetmemem gibi.

Benim ve diğer insanların alışkanlıklarındaki değişimleri gördükçe, ciddi bir farklılık yaratıp yaratmadığını görebilmek için öncesi ve sonrası fotoğrafları çekme hususuna kafa yordum. Bazen tam anlamıyla bir değişim yaşarken, bazen farklılık dile getirilmeyecek kadar küçük oluyor. Yine de genellikle eskisinden daha iyi bir durumda buluyoruz kendimizi ve bu gayet yeterli.

Bazı alışkanlıklar tamamen otomatik hâle gelirken, diğerleri her zaman biraz çaba gerektirebiliyor. Önemli olan doğru yöne gitmeye devam etmek. Günümüzü iyi değerlendirdiğimizi bilmek, kendimizden beklediğimiz şekilde yaşadığımızı görmek ciddi bir tatmin duygusu sağlıyor. Doğru olan kötü alışkanlıkları kırmak değil, onların büyümesini ve iyiye gitme-

sini sağlamak. Yeterince dikkatimizi verdiğimizde onları tanıyabilir, kabul edebilir ve arkamızda bırakabiliriz.

Genellikle dilediğimiz alışkanlıkları şekillendirmek için tekrar tekrar deneriz fakat ödememiz gereken bedeli ödemediğimiz avantajlarını elde etmek isteriz. John Gardner'ın şu sert cümlesini sürekli olarak düşünürüm: "Ne zaman bir kuralı çiğnesek bunun bedelini ödediğimiz gibi, ne zaman bir kurala uysak bunun da bedelini öderiz." İyi alışkanlıkları tutmanın bir bedeli vardır; zaman, enerji, para ve zevklerden ve fırsatlardan vazgeçmeyi gerektirir fakat söz konusu alışkanlıkları tutmamanın da bir bedeli vardır. Hangi bedeli ödemeyi seçeceğiz? Hangisi bizi uzun vadede mutlu edecek?

Alışkanlık şekillendirme çalışmamın çerçevesini tamamladığım sırada, Eleanor ile yaşadığımız kısa bir konuşma, bana neden bu uzun araştırmaya giriştiğimi hatırlattı.

Her pazar günü ailecek film gecesi düzenleriz. Bir akşam *Gaip Ufuklar* filmini seçtiğimde, Eleanor'un sıkılabileceğini ya da 1937 yapımı olan ve Himalayaların derinliklerine gizlenmiş, gizemli, pastoral bir köy olan Shangri-La'ya kaçan bir adamı konu alan bu filmin kafasını karıştırabileceğinden endişelenmiştim. Şaşırtıcı olarak filme bayıldı, hatta öyle çok sevdi ki ona romanın bir kopyasını gösterdiğimde, devamını yazmak istedi.

Bir deftere yazmaya başladı, sonrasında ise yazdıklarını okumak için yanıma geldi. Robert ve Sandra için yazdığı romantik nişan ve düğün töreninden keyif almıştım fakat dikkatimi asıl okumayı bitirdikten sonra daha çok çekmeyi başardı.

"Ah! Sana kitabın adını söylemeyi unuttum." dedi.

"Nedir?"

Etkiyi almak için biraz durakladı ve "Düşler Ülkesinde Günlük Hayat" dedi.

Ne güzel ifadeydi ne kadar harika bir fikirdi. Düşler Ülkesinde Günlük Hayat. “Eleanor, bu başlığa gerçekten hayran kaldım. Çok zekice.” dedim dürüstçe.

Bu kelimeleri kafamdan atamıyordum. Bir tişörtün üzerine baskı ile yazdırıp giymek istiyordum. Bileğime dövmesini yap-
tırabilirdim. Ofisimin duvarını da bu cümleler ile süslemek istiyordum.

Beni vurmuştu; işin aslı alışkanlık ve mutluluk üzerine yaptığım tüm çalışmalar, insanların bir şeyleri inşa etmesine olabildiğince yardımcı olabilmek içindi. Bu kadardı, Düşler Ülkesinde günlük hayat. Enerji, sağlık ve üretkenlik ile dolu bir günlük hayat; eğlence, coşku, bağlılık ve mümkün olduğunda az pişmanlık, suçluluk ve kızgınlık ile dolu günlük hayat.

Alışkanlık çalışmam beni daha az eleştirel bir insan tapmıştı fakat aynı zamanda iyi alışkanlıkların ne denli büyük ölçüde önemi olduğuna ikna olduğumdan daha inatçı olmuştum. Başlamadan önce yaşamak istediğim hayatı oluşturmak için fırsatlar yaratmakla çok fazla uğraşmıyordum. Şimdi alışkanlıklar üzerine öğrendiğim tüm şeyler hayatımı eskisinden daha iyi bir hâle getirmek için bana yardımcı oluyor ve adım adım hayatım Düşler Ülkesi’ne dönüşüyor.

Yarın, hiçbir karar verme gereksinimi duymadan ve irade gücümü harcamadan sabah 06.00’da kalkacağım, hâlâ uymakta olan Jamie’yi öpeceğim ve bilgisayarımın başına bir saat çalışmak için geçeceğim. Eliza ve Elenor’u uyandırıp, ailecek kahvaltı yapacağız. Üç çırpılmış yumurta ve yulaf ezmesi yiyeceğim. Asansörde tek ayak üzerinde durarak indikten sonra, Eleanor ile okula yürüyeceğim. Geri dönüp düzenli masama oturacağım. Böyle devam edip gidecek. Evet, bu alışkanlıklar herkesi mutlu etmeyebilir ama beni ediyor.

Bu, Düşler Ülkesindeki günlük hayatım.

Teşekkür

Benimle deneyimlerini paylaşan herkese çok teşekkür ederim. İnsanların alışkanlıklarını nasıl ele aldıklarına dair böyle düşündürücü, etkileyici örnekler hayal edemezdim. Alışkanlıklar hakkındaki pek çok fikri, çevremdeki insanlarla konuşarak elde ettim, bu yüzden alışkanlık şekillendirme hikayelerini benimle paylaşan ve teorilerimi anlatırken beni sabırla dinleyen ailemin, arkadaşlarımla, iş arkadaşlarımla ve okuyucularımla katkısına derin minnet duyuyorum. ‘Deneklerime’ ise ayrıca teşekkür ediyorum. Umarım en az benim kadar deneyim elde etmişlerdir.

En içten teşekkürüm ise yaptığım her şeyde rol oynayan kararları ve tavsiyeleri ile muhteşem danışmanım Christy Fletcher’a. Ayrıca Fletcher & Co. firmasındaki herkese teşekkürlerimi sunarım.

Crown şirketindeki muazzam insanlar ile çalıştığım için kendimi çok şanslı hissediyorum: Tina Constable, Mary Chotemborsky, Molly Stern ve bütün muhteşem ekip. Two Roads Book’taki (İngiltere) Lisa Highton’a ve Nita Provonost’a, Doubleday’daki (Canada) Kristin Cochrane’e ve oradaki tüm harika insanlara teşekkür ederim.

Paha biçilemez editoryal rehberliği için Beth Rashbaum’a

çok teşekkür ederim. Arkadaşlarım A. J. Jacobs, Michael Melcher, Oliver Burkeman, Rosemary Ellis, Kami Wicoff ve Warren St. John'a değerli yorumlarını yapmak adına bana zaman ve enerji ayırmayı teklif ettikleri için teşekkür ederim.

Her zamanki gibi Jamie'ye, Eliza'ya, Eleanor'a ve tüm aileme, bana düşler ülkesindeki günlük hayatı bahsettikleri için çok teşekkür ederim.

Test: Dört Eğilim

Bir uygulayıcı mı, sorgulayıcı mı, isyancı mı yoksa zorlayıcı mısınız? Bu testi çözerek bulabilirsiniz. Sizi tanımlayan her cümleyi kontrol edin.

Tasarım gereği dört eğilimin çakışmaktadır; eğer pek çok insan gibiyseniz, size en çok uyan bir kategoriye belirleyebilirsiniz.

Bu testin bir karar yetkisi yoktur; sadece kendinizi okuma konusunda sizlere yardımcı olmayı amaçlamaktadır. İki farklı kategoride eşit sonucun çıkması ikiye bölündüğünüz anlamına gelmez. Eğilimler üzerine düşünerek hangisinin sizi daha iyi tanımladığına karar verebilirsiniz.

Uygulayıcı Eğilimi

- Birisinin başını belaya sokmasa ve başkasını rahatsız etmese bile, (“Telefon kullanmak yasaktır” yazısı olan bir yerde telefonla kullanmak gibi bir şey de olsa) bir kurallı çiğneyen biriyle birlikte olduğumda kendimi rahatsız hissederim.
- Kendimce belirlediğim bir teslim tarihine gelişigüzel dâhi olsa mutlaka uyarım.

- Geçmiş zamanda yeni yıl çözümleri oluşturdum ve genellikle onları başarıyla uyguladım. (Not: Bu soru özellikle yeni yıl için geçerlidir.)
- Diğerler insanlara olduğu kadar kendime verdiğim sözleri tutmak da benim için önemlidir.
- Diğer insanlar bazen disiplin seviyemden dolayı rahatsız olurlar. Bazen sert olmakla suçlanırım.

Sorgulayıcı Eğilimi

- Eğer hayatımda bir değişiklik yapmak istersem, bunu hemen gerçekleştirebilirim. Yeni yıl çözümlerine ihtiyacım yok çünkü 1 Ocak anlamsız bir tarih.
- Mantıklı sebepleri olan kararlar vermek benim için çok önemli, doğrusu bazen çok fazla bilgi ve mantıklı sebep aradığım için insanları bıktırabiliyorum.
- Keyfi bir şey yapmam istendiğinde gerçekten canım çok sıkılıyor.
- Uzmanları dinlemekten keyif alıyorum fakat takip etmem gereken şeyi kendim belirliyorum. Çok kesin bir talimat verilmiş dâhi olsa (diyelim ki bir egzersiz rutini), kendimce ince ayarlar yaparım.
- Eğer amaçlarım için mantıklı geldiyse, çok çaba sarf etmeden yeni bir alışkanlığa başlayabilirim. Gelmediyse, asla başlamam.
- Dört eğilim çerçevesinin geçerliliğini sorguluyorum.

Zorlayıcı Eğilimi

- İnsanlar sıklıkla yardımımı istiyorlar (bir raporu kontrol etmek, bir konferansta son dakika konuşması yapmak ya da birini bir yerden almak gibi) çünkü kendimi batıracak dâhi olsam o işe var gücümle saldıracağımı biliyorlar.

- Yeni yıl çözümleri sunmaktan vazgeçtim çünkü hiçbir zaman yapamıyorum.
- Kendim için istediğim bir şey olmasa bile herkese örnek olabilmek için iyi bir şeyler yapmak istiyorum. Piyano çalmak, sebze yemek ya da sigarayı bırakmak gibi.
- Başka insanların önceliklerine her daim zaman yaratabildiğim fakat kendi önceliklerim için sürekli debelendiğim gerçeği beni sinir ediyor.
- Hayatımda bağlandığım bazı iyi alışkanlıklar var fakat diğer insanları şekillendirmeyen başarılar hususunda sorun yaşıyorum.

İsyancı Eğilimi

- Alışkanlıklarımı şekillendirmek için yeni yıl çözümleri bulmuyorum, kendimi bu şekilde değiştirmem.
- Canım ne isterse onu yaparım. Diğer insanların beklentilerine değil kendi beklentilerime güvenirim.
- Eğer biri bir şey yapmamı söylerse, genellikle bir dürtü ile karşı çıkarım.
- Yapmalarını istediğim şeyleri yapmadığım için diğer insanlar genellikle hüsrana uğrar.
- Kabul ettiğim sürece bir mücadeleye girmekten keyif alırım ve kendi yöntemlerimle başarmaya çalışırım.
- Bir şey yapmam bekleniyorsa (ahşap işçiliği gibi eğlenceli bir şey de olsa), bu beklentiye karşı direnme dürtüm olur; beklenti aktivitedeki eğlenceyi alıp götürür.

Ek Kaynak Talepleri

Umuyorum ki *İyileştiren Alışkanlıklar*, sizlere kendi alışkanlıklarınız hususunda pek çok fikir verdi. Daha fazlasını internet sitemi araştırmak isterseniz adres www.gretchenrubin.com da düzenli olarak alışkanlık şekillendirme maceralarım üzerine yazıyorum ve aynı zamanda tavsiyeler ve alışkanlık ile mutluluk üzerine yapılan daha pek çok araştırmaya da ulaşabilirsiniz.

Alışkanlık konusu üzerine pek çok ek kaynak geliştirdim. Aşağıda listeleyeceğim bilgiler için gretchenrubin1@gretchenrubin.com mail adresime mail atabilirsiniz ya da bloğumdan indirilebilirsiniz.

- İzleme stratejisi bölümünde bahsettiğim üzere günlük olarak oluşturduğum zaman çizelgesinin kopyası
- Alışkanlık Bildirgesi'nin kopyası
- Sorumluluk stratejisi bölümünde bahsettiğim gibi, *İyileştiren Alışkanlıklar* grubu için başlama paketinin bir kopyası. (Hesap verebilirlik grupları, insanların fikir alışverişinde bulunmalarına, heveslenmelerine ve en önemlisi birbirlerini sorumlu tutmalarına yardımcı olur.)

- Kitap grupları için bir sayfalık tartışma kılavuzu; ekipler ve çalışma grupları için bir tartışma rehberi veya maneviyat kitap grupları ve inanç temelli gruplar için bir tartışma rehberi.

Ayrıca bana aşağıdaki günlük ve aylık haber bültenine ulaşabilmek için de gretchenrubin1@gretchenrubin.com adresinden bana ulaşabilirsiniz.

- Günlük bloğumdan ve Facebook sayfasından özetler içeren aylık bülteni
- Büyük alışkanlıklar veya mutluluk teklifleri sunan günlük 'Mutluluk Anı' maili
- Üç kitap önerdiğim (bir alışkanlık ya da mutluluk hakkında bir kitap, bir çocuk edebiyatı eseri ve bir eksantrik seçme) aylık Kitap Kulübü bülteni

Süper Hayran olarak gönüllü olmak isterseniz, rubin1@gretchenrubin.com adresine mail atabilirsiniz. Sizlerden ufak yardımlar talep edeceğim (gerçekten çok ufak olacak, söz veriyorum.) ya da küçük sürprizler sunacağım.

Mutluluk hakkında kapsamlı şekilde yazdım. Ek kaynak talebinde bulunursanız, *Mutluluk Projesi* ve *Evde Daha Mutlu* için kitap grupları, mutluluk proje grupları için çözüm tablosu ve başlama paketi, bazı önemli tüyolar listesi, *Gretchen Rubin* ve *Tutku Arayışı* isimli çizgi romanım ve benim *Koruyucu Azizim*'in bir kopyası gibi mutluluk ile ilgili kaynaklara ulaşabilirsiniz. Bana rubin1@gretchenrubin.com adresinden mail atabilir ya da ilgili kaynakları bloğumdan indirebilirsiniz.

Mutluluk ve alışkanlıklar üzerine yapılan tartışmalara katılmak isterseniz, sohbetlere aşağıdaki adreslerden katılabilirsiniz.

Twitter: @gretchenrubin

LinkedIn: GretchenRubin

Facebook: GretchenRubin

YouTube: GretchenRubinNY

Instagram: GretchenRubin

Pinterest: GretchenRubin

Kendi deneyimleriniz ve gözlemleriniz ile ilgili yazmak isterseniz, www.gretchenrubin.com adresinden bana ulaşabilirsiniz. Tüm mailleriniz direkt olarak tarafıma ulaşmaktadır. Sonsuz ve müthiş olan günlük hayattaki deneyimler konusu ile ilgili sizden bir şeyler duymaya can atıyorum.

-Gretchen Rubin

İyileştiren Alışkanlıklar Grubu

Alışkanlıklarınızı değiştirmenin en etkili yollarından biri de İyileştiren Alışkanlıklar grupları başlatmak ya da gruba katılmaktır. Bir grubun parçası olmak sorumluluk yaratmak için muazzam bir yöntemdir. Yeni arkadaşlar ediniz ya da eski arkadaşlıklarınızı güçlendirirsiniz ve hayatınızın değerlerinizi yansıttığına emin olursunuz.

Pek çok insandan İyileştiren Alışkanlıklar grubu oluşturmak ya da katılmak istediğine dair cümleler işittim, böylece bir başlangıç yaratmak adına başlangıç kiti oluşturdum. Eğer bir kopyasını isterseniz bloğumdan gretchenrubin.com ya da mail adresim gretchenrubin1@gretchenrubin.com 'dan ulaşabilirsiniz.

Bazı gruplar hâlihazırda birbirini tanıyan insanlardan oluşabilir (hukuk firmasındaki iş arkadaşları, üniversite arkadaşları, kilise çalışma grubu, aile üyeleri) ve bazı gruplar da sadece alışkanlıklar üzerine çalışmak isteyen hiç tanımadığımız insanlardan oluşabilir. Grup üyelerinin aynı alışkanlık üzerinde çalışması gerekmez; alışkanlık değişimi amacı ile toplanmak yeterlidir. İki insan dâhi birbirine paha biçilemez ölçüde destek ve sorumluluk duygusu verebilir. Bir sorumluluk partneri bulmak ciddi değişimler yaratabilmektedir. Zorlayıcılar alış-

kanlıklarına bağlı kalmak hususunda dışsal sorumluluğa ihtiyaç duyduğundan, bir İyileştiren Alışkanlıklar grubuna dâhil olmak özellikle yararlı olacaktır.

Hiçbir teknoloji insanlarla yüz yüze olmanın verdiği şeyler ile yarışamaz. Yine de eğer insanlarla bir araya gelmek fiziksel olarak mümkün değilse, teknolojinin sağladığı yararlardan faydalanılabilir. Artık insanlarla iletişime geçebilmek için binlere uygulama, cihaz ve platform var fakat şunu unutmayın ki bir gruba dâhil olmanın yararlarını elde edebilmek için mutlaka katılım göstermeniz gerekir. Sadece orada bulunmanız ya da dinlemeniz yeterli değildir. Konuşmalı, diğerlerinin sorumluluklarını talip etmeli, gruptaki gelişmelerin farkında olmalı, sorular sormalı ve buluşmalara katılmalısınız. Eğer biri bir kitap önerirse, okuyun; eğer biri bir uygulamadan bahsettiyse, deneyin.

Günlük hayatın kargaşası içinde bizim için önemli olan şeylerin gözümüzden kaçması kolaydır. Sağlıklı alışkanlıklarınız üzerine çalışacak zaman yaratarak, hayatınızı daha mutlu, daha sağlıklı ve daha üretken hâle getirebilirsiniz. Birlikte, birbirimizi eskisinden daha iyi olmaya itebiliriz.

Daha Fazla Okuma İçin Tavsiyeler

Akst, Daniel. *Temptation: Finding Self-Control in an Age of Excess*. New York: Penguin, 2011.

Baty, Chris. *No Plot? No Problem! A Low-Stress, High-Velocity Guide to Writing a Novel in 30 Days*. New York: Chronicle Books, 2004.

Baumeister, Roy F., and John Tierney. *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. New York: Penguin, 2011.

Baumeister, Roy F., Todd F. Heatherton, and Dianne M. Tice. *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*. New York: Academic Press, 1994.

Beck, Martha. *The Four-Day Win*. New York: Rodale, 2007.

Benedict, Saint. *The Rule of St. Benedict*. New York: Penguin, 2008.

Blumenthal, Brett. *52 Small Changes: One Year to a Happier, Healthier You*. Amazon Encore, 2011.

Boice, Robert. *How Writers Journey to Comfort and Fluency*. Westport, CT: Praeger, 1994.

Currey, Mason. *Daily Rituals: How Artists Work*. New York: Knopf, 2013.

Deci, Edward L., with Richard Flaste. *Why We Do What We Do: Understanding Self-Motivation*. New York: Penguin, 1995.

Duhigg, Charles. *The Power of Habits: Why We Do What We Do in Life and Business*. New York: Random House, 2012.

Dunn, Elizabeth, and Michael Norton. *Happy Money: The Science of Smarter Spending*. New York: Simon & Schuster, 2013.

- Elster, Jon. *Strong Feelings: Emotion, Addiction, and Human Behavior*. Cambridge: MIT Press, 1999.
- . *Ulysses Unbound: Studies in Rationality, Precommitment, and Constraints*. Cambridge: Cambridge University Press, 2000.
- Eyal, Nir. *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*. Self-published, 2014.
- Fogg, B. J. *Persuasive Technology: Using Computers to Change What We Think and Do*. New York: Morgan Kaufman, 2003.
- Halvorson, Heidi Grant. *Succeed: How We Can Reach Our Goals*. New York: Hudson Street Press, 2010.
- , and E. Tory Higgins. *Focus: Use Different Ways of Seeing the World for Success and Influence*. New York: Hudson Street Press, 2013.
- Harris, Dan. *10% Happier: How I Tamed the Voice in My Head, Reduced Stress Without Losing My Edge, and Found Self-Help That Actually Works*. New York: It Books, 2014.
- Heath, Chip, and Dan Heath. *Switch: How to Change When Change Is Hard*. New York: Broadway Books, 2010.
- . *Decisive: How to Make Better Choices in Life and Work*. New York: Crown Business, 2013.
- Herbert, Wray. *On Second Thought: Outsmarting Your Mind's Hard-Wired Habits*. New York: Crown, 2010.
- Higgins, E. Tory. *Beyond Pleasure and Pain: How Motivation Works*. New York: Oxford University Press, 2012.
- Iyengar, Sheena. *The Art of Choosing*. New York: Twelve, 2010.
- Jacobs, A. J. *Drop Dead Healthy: One Man's Humble Quest for Bodily Perfection*. New York: Simon & Schuster, 2012.
- James, William. *Writings 1878–1899: Psychology: Briefer Course*. New York: Library of America, 1992.
- . *Writings 1902–1910: The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. New York: Library of America, 1988.
- Johnson, Samuel. *Selected Writings of Samuel Johnson*. London: Harvard University Press, 2009.
- Johnson, Tory. *The Shift: How I Finally Lost Weight and Discovered a Happier Life*. New York: Hyperion, 2013.
- Kahneman, Daniel. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus & Giroux, 2011.

- Kohn, Alfie. *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes*. New York: Houghton Mifflin, 1993.
- Langer, Ellen. *Mindfulness*. New York: Addison-Wesley, 1989.
- Logue, A. W. *The Psychology of Eating and Drinking*. 3rd ed. New York: Brunner-Routledge, 2004.
- Manejwala, Omar. *Craving: Why We Can't Seem to Get Enough*. Center City, MN: Hazelden, 2013.
- Marlatt, G. Alan, and Dennis M. Donovan, eds. *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2005.
- McGonigal, Kelly. *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It*. New York: Penguin, 2012.
- Merton, Thomas. *The Silent Life*. New York: Farrar, Straus & Cudahy, 1957.
- Miller, William, and Janet C'de Baca. *Quantum Change: When Epiphanies and Sudden Insights Transform Ordinary Lives*. New York: Guilford Press, 2001.
- Murakami, Haruki. *What I Talk About When I Talk About Running*. New York: Knopf, 2007.
- Pantaloni, Michael V. *Instant Influence: How to Get Anyone to Do Anything—Fast*. New York: Little, Brown, 2011.
- Patterson, Kerry, Joseph Grenny, David Maxfield, Ron McMillan, and Al Switzler. *Change Anything: The New Science of Personal Success*. New York: Business Plus, 2011.
- Pink, Daniel H. *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*. New York: Riverhead, 2009.
- Prochaska, James O., John C. Norcross, and Carlo C. DiClemente. *Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward*. New York: Harper, 1994.
- Rath, Tom. *Eat Move Sleep: How Small Choices Lead to Big Changes*. New York: Missionday, 2013.
- Reynolds, Gretchen. *The First 20 Minutes: Surprising Science Reveals How We Can Exercise Better, Train Smarter, Live Longer*. New York: Hudson Street Press, 2012.

- Roenneberg, Till. *Internal Time: Chronotypes, Social Jet Lag, and Why You're So Tired*. Cambridge: Harvard University Press, 2012.
- Russell, Bertrand. *The Conquest of Happiness*. New York: Norton, 1930.
- Smith, Adam. *The Theory of Moral Sentiments*. New York: Prometheus, 2000.
- Steel, Piers. *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. New York: Harper, 2011.
- . *Good Calories, Bad Calories: Fats, Carbs, and the Controversial Science of Diet and Health*. New York: Anchor, 2008.
- Taubes, Gary. *Why We Get Fat: And What to Do About It*. New York: Anchor Books, 2010.
- Teicholz, Nina. *The Big Fat Surprise: Why Butter, Meat and Cheese Belong in a Healthy Diet*. New York: Simon & Schuster, 2014.
- Thaler, Richard H., and Cass R. Sunstein. *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*. New York: Penguin, 2008.
- Underhill, Paco. *Why We Buy: The Science of Shopping*. New York: Simon & Schuster, 1999.
- Vanderkam, Laura. *168 Hours: You Have More Time Than You Think*. New York: Portfolio, 2011.
- Vohs, Kathleen D., and Roy F. Baumeister, eds. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, 2nd ed. New York: Guilford Press, 2011.
- Wansink, Brian. *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think*. New York: Bantam, 2006.
- Young, Lisa. *The Portion-Teller: Smartsizes Your Way to Permanent Weight Loss*. New York: Crown Archetype, 2005.

Notlar

Anektodsall veriler üzerine not: Bazı kişilerin tanımlayıcı detaylarını, mailleri ve okuyucu mesajlarını netlik ve uzunluk sebebiyle değiştirdim ve bazı olayların kronolojisini yeniden düzenledim.

KARARSIZLIĞA KARAR VERİN: *Giriş*

“Araştırmacılar bulduklarına şaşırdılar”: Roy Baumeister ve John Tierney, *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength* (New York: Penguin, 2011), 239.

İrade gücü güçlü olan insanlar: Güçlü bir irade için yararlı detaylar için, Baumeister ve Tierney’ya bakınız, *Willpower*, 9–12, 260; Kelly McGonigal, *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, ve What You Can Do to Get More of It* (New York: Avery, 2012), 12; Terrie Moffitt et al., “A Gradient of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth, and Public Safety,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 7 (2011): 2693–98.

Yine de bir çalışma gösteriyor ki: Wilhelm Hoffman et al., “Everyday Temptations: An Experience Sampling Study of Desire, Conflict, and Self-Control,” *Journal of Personality and Social Psychology* 102, no. 6 (June 2012): 1318–35; Baumeister and Tierney, *Willpower*, 3–4.

İnsanlardan başarısızlıklarını tanımlamaları istendiğinde: Baumeister ve Tierney, *Willpower*, 2; ayrıca bakınız: the Values in Action Project, Christopher Peterson ve Martin Seligman, eds., *Character Strength*

and Virtues (Washington, DC: American Psychological Association, 2004).

Karar vermekten kurtulmanın önemi: Kathleen Vohs et al., “Making Choices Impairs Subsequent Self-Control: A Limited-Resource Account of Decision Making, Self-Regulation, and Active Initiative,” *Journal of Personality and Social Psychology* 94, no. 5 (May 2008): 883–98.

İnsanlar daha kontrollü hissediyorlar: Wendy Wood, Jeffrey Quinn, ve Deborah Kashy, “Habits in Everyday Life: Thought, Emotion, and Action,” *Journal of Personality and Social Psychology* 83, no. 6 (2002): 1281–97.

Stres bizi illa ki öyle yapmaz: Wendy Wood, David Neal, ve Aimee Drollet, “How Do People Adhere to Goals When Willpower Is Low? The Profits (and Pitfalls) of Strong Habits,” *Journal of Personality and Social Psychology* 104, no. 6 (2013): 959–75.

Zamanı hızlandırdığı gibi, alışkanlıklar bizi zayıflatabilir de: Wood, Quinn, ve Kashy, “Habits in Everyday Life.”

Yaklaşık %40: Ibid.

Hayatımı dürüstlük içerisinde değerlendirseydim: Christopher Alexander, *The Timeless Way of Building* (New York: Oxford University Press, 1979), 67–68.

Kötü fiyat, hareketsizlik, sigara içmek: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (August 2012), <http://www.cdc.gov/chronicdisease/overview/index.htm>.

DÜNYAYA GETİRDİĞİMİZ KAÇINILMAZ EĞİLİMLER: *Dört Eğilim*

“Şaşırtıcı bir şekilde çok az ipucu verilmiştir”: John Updike, *Self-Consciousness: Memoirs* (New York: Knopf, 1989).

“Koşmak en etkili yöntem gibi görünmekte”: Leslie Fandrich, “May Exercise Plans,” May 2, 2013, <http://bit.ly/1lzbCWa>.

FARKLI İNSANLAR İÇİN FARKLI ÇÖZÜMLER: *Kararlar*

Araştırmalar gösteriyor ki gündüz insanları: uyku düzeni hususundaki muhteşem araştırma için: Till Roenneberg, *Internal Time: Chronotypes, Social Jet Lag, and Why You're So Tired* (Cambridge: Harvard University Press, 2012).

Çayırkuşları daha mutlu olma eğilimindedir: Renee Biss and Lynn Hasher, "Happy as a Lark: Morning-Type Younger and Older Adults Are Higher in Positive Affect," *Emotion* 12, no. 3 (June 2012): 437–41.

İnsanlar "tanıtım odaklı" olma eğilimindedir: Ayırımalar üzerine detaylı çalışma için: Heidi Grant Halvorson ve E. Tory Higgins, *Focus: Use Different Ways of Seeing the World for Success and Influence* (New York: Hudson Street Press, 2013).

Mütevaz ve yönetilebilir adımlarla başlamak: Charles Duhigg, *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business* (New York: Random House, 2012), 112.

"Küçük alışkanlıklar": Detaylı çalışma için: B. J. Fogg'un internet sitesi, www.tinyhabits.com; ayrıca Teresa Amabile ve Steven Kramer'in kitabı: *The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work* (Cambridge: Harvard Business Review Press, 2011).

Bazı insanlara endişeli olmak iyi gelir: Örnekler için: James Claiborn ve Cherry Pedrick, *The Habit Change Workbook: How to Break Bad Habits and Form Good Ones* (Oakland, CA: New Harbinger, 2001), 160.

"Çok büyük saygı duyuyorum": Jeff Goodell, "Steve Jobs in 1994: The Rolling Stone Interview," *Rolling Stone*, June 16, 1994, republished January 17, 2011.

Onlar için işe yarayan alışkanlıklar: Mason Currey, *Daily Rituals: How Artists Work* (New York: Knopf, 2013).

İZLEDİĞİMİZ ŞEYİ KONTROL EDEBİLİRİZ: *İzleme*

Hız göstergeleri: "The Problem of Speeding in Residential Areas," in Michael S. Scott, *Speeding in Residential Areas*, 2nd ed., Center for Problem-Oriented Policing, U.S. Department of Justice, 2010, http://www.popcenter.org/problems/pdfs/Speeding_Residential_Areas.pdf.

İnsanlar çıktıkları yolda tahminde bulunur: Gretchen Reynolds, *The First 20 Minutes: Surprising Science Reveals How We Can Exercise Better, Train Smarter, Live Longer* (New York: Hudson Street Press,

2012), 97; see also David R. Bassett, Jr., et al., "Pedometer-Measured Physical Activity and Health Behaviors in U.S. Adults," *Medicine & Science in Sports & Exercise* 42, no. 10 (October 2010): 1819–25.

Amerikalıların %70'i aşırı kiloludur: Centers for Disease Control and Prevention, FastStats, "Obesity and Overweight," <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/overwt.htm>.

Yeme günlüğü tutmak: Jack F. Hollis et al., "Weight Loss During the Intensive Intervention Phase of the Weight-Loss Maintenance Trial," *American Journal of Preventive Medicine* 35, no. 2 (August 2008): 118–26.

Ortalama bir Amerikan vatandaşı, 5.117 adım atıyor: Bassett et al., "Pedometer-Measured Physical Activity."

Bir adımsayar takmak ve amaca ulaşmak: "Counting Every Step You Take," *Harvard Health Letter*, September 2009.

UP! bilekleri üzerine okuduğum makale: David Pogue, "2 Wristbands Keep Tabs on Fitness," *New York Times*, November 14, 2012.

Nasıl yediğimiz hakkındaki zayıf yargılar: Brian Wansink, *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think* (New York: Bantam, 2006), 60. "unit bias" Andrew Geier, Paul Rozin, and Gheorghe Doros, "Unit Bias: A New Heuristic That Helps Explain the Effect of Portion Size on Food Intake," *Psychological Science* 17, no. 6 (2006): 521–25.

Paket ne kadar büyük olursa: Wansink, *Mindless Eating*, 59–60.

İnsanlar en büyük ve en küçükleri göz ardı eder: Kathryn Sharpe, Richard Staelin, ve Joel Huber, "Using Extremeness Aversion to Fight Obesity: Policy Implications of Context Dependent Demand," *Journal of Consumer Research* 35 (October 2008): 406–22; see also Pierre Chandon, "How Package Design and Packaged-Based Marketing Claims Lead to Overeating," *Applied Economics Perspectives and Policy* 35, no. 1 (2013): 7–31.

İnsanlar yemeklerini önceden hazırladıklarında: Wansink, *Mindless Eating*, 56.

Güncel araştırmalara göre her gün tartılmak: John Tierney, "Be It Resolved," *New York Times*, January 6, 2012.

İnsanlar en kilolu Pazar günleri çıkarken: Anna-Leena Orsma et al., "Weight Rhythms: Weight Increases During Weekends and Decreases During Weekdays," *Obesity Facts* 7, no. 1 (2014): 36–47.

Aşırı yorgun olmak en yaygın sebep: Piers Steel, *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done* (New York: Harper, 2010), 147.

Bölünen uykunun her bir saati: Lauren Weber, "Weary Workers Learn to Count Sheep Using Special Lighting, Office Nap Pods," *Wall Street Journal*, January 23, 2013.

Arkadaşım Laura Vanderkam: Laura Vanderkam, *168 Hours: You Have More Time Than You Think* (New York: Portfolio, 2011).

Otuz kişiden tahmin etmesi istendiğinde: Dilip Soman, "Effects of Payment Mechanism on Spending Behavior: The Role of Rehearsal and Immediacy of Payments," *Journal of Consumer Research* 27, no. 4 (March 2001): 460–74.

Amerikalılar elliden daha az yiyorlardı: Gary Taubes, *Why We Get Fat: And What to Do About It* (New York: Anchor, 2011), 67.

HER ŞEY SIRAYLA: *Altyapı*

Bazı uzmanlar odaklanmayı önerirken: Roy Baumeister ve John Tierney, *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength* (New York: Penguin, 2011), 38.

Olumlu alışkanlıklar üzerinde çalışan insanlar: Bakınız, e.g., Megan Oaten ve Ken Cheng, "Longitudinal Gains in Self-Regulation from Regular Physical Exercise," *British Journal of Health Psychology* 11 (2006): 717–33; Charles Duhigg, *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business* (New York: Random House, 2012), 97–109; James O. Prochaska, John C. Norcross, and Carlo C. DiClemente, *Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward* (New York: Harper, 1994), 57.

Hafif fakat kronik olarak uyku sıkıntısı çekmek: Eve Van Cauter et al., "The Impact of Sleep Deprivation on Hormone and Metabolism," *Medscape Neurology* 7, no. 1 (2005), <http://www.medscape.org/viewarticle/502825>.

En yararlı avantajları arasında: Oaten and Cheng, "Longitudinal Gains in Self-Regulation."

En büyük desteği alan insanlar: Gretchen Reynolds, *The First 20 Minutes: Surprising Science Reveals How We Can Exercise Better, Train Smarter, Live Longer* (New York: Hudson Street Press, 2012), 9–11.

Yaklaşık yarıya düştü: Shirley Wang, "Hard-Wired to Hate Exercise?" *Wall Street Journal*, February 19, 2013.

Egzersiz yapmak kilo vermeyi desteklemez: Bu konuda yardımcı olabilecek araştırmalar için bakınız: Reynolds, *First 20 Minutes*, 80–95; Gary

Taubes, *Why We Get Fat: And What to Do About It* (New York: Anchor, 2011), chap. 4.

Beden için yirmi dakika gerekir: David Lewis, *Impulse: Why We Do What We Do Without Knowing Why We Do It* (Cambridge: Harvard University Press, 2013), 146.

Birçok kişi araştırmalara işaret eder: Bakınız, e.g., "NWCRC Facts," National Weight Control Registry, <http://www.nwcr.ws/Research/>.

Varolan araştırmalar üzerinde çalışmalarda: Andrew W. Brown, Michelle M. Bohan Brown, ve David B. Allison, "Belief Beyond the Evidence: Using the Proposed Effect of Breakfast on Obesity to Show 2 Practices That Distort Scientific Evidence," *American Journal of Clinical Nutrition* 98, no. 5 (2013): 1298–308; Anahad O'Connor, "Myths Surround Breakfast and Weight," *Well* blog, New York Times, September 10, 2013.

Diyet yapan kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmaya göre: Angela Kong et al., "Self-Monitoring and Eating-Related Behaviors Are Associated with 12-Month Weight Loss in Postmenopausal Overweight-to-Obese Women," *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 112, no. 9 (September 2012): 1428–35.

Yedi kadeh alkol içmek zorunda değiliz: Reynolds, *First 20 Minutes*, 63–64.

Yatağını düzeltme alışkanlığı: Duhigg, *Power of Habit*, 109.

EĞER PLANLANDIYSA, GERÇEKLEŞİR: *Planlama*

Neredeyse on Amerikalıdan biri meditasyon yapmıştır: Patricia M. Barnes, Barbara Bloom, and Richard L. Nahin, "Complementary and Alternative Medicine Use Among Adults and Children: United States, 2007," CDC National Health Statistics Report #12, December 10, 2008.

Mutluluk uzmanı Daniel Gilbert: Daniel Gilbert, *Stumbling on Happiness* (New York: Knopf, 2006), 223–33.

Farkındalığın Mucizesi: Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation* (Boston: Beacon Press, 1999).

Gerçek Mutluluk: Sharon Salzberg, *Real Happiness: The Power of Meditation* (New York: Workman, 2010).

Salzberg yirmi dakika içerisinde başlamayı öneriyor: Ibid., 35.

Isaiah Berlin'in makalesi üzerinde düşünmek: Isaiah Berlin, *The Hedgehog and the Fox*, 2nd ed. (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2013).

"Girişimlerin farkında olmak": Henry David Thoreau, *Walden* (New Haven, CT: Yale University Press, 2004), 22

College London Ünivesitesindeki araştırmacılar: Phillippa Lally et al., "How Are Habits Formed: Modeling Habit Formation in the Real World," *European Journal of Social Psychology* 40 (2010): 998–1009.

"Bir kere ya da her gün yapılıyor olsun": Andy Warhol, *The Philosophy of Andy Warhol (From A to B and Back Again)* (New York: Harvest, 1977), 166.

"Her gün yapılan herhangi bir şey": Gertrude Stein, *Paris France* (New York: Liveright, 2013), 19.

Cinsel ahlaksızlığı açıklamaya yardımcı: Roy Baumeister, "Yielding to Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior," *Journal of Consumer Research* 28 (March 2002): 670–76.

"Sanatçının Yolu": Julia Cameron, *The Artist's Way* (New York: Penguin Putnam, 1992), 18.

"Günlük küçük görevler": Anthony Trollope, *Autobiography* (New York: Oxford University Press, 2009), 120.

Johnny Cash'in yapılacaklar listesi: Phil Patton, "Johnny Cash—Our Longing for Lists," *New York Times*, September 1, 2012, SR4.

Alışveriş listesi yapan denekler: Daniel Reed ve Barbara van Leeuwen, "Predicting Hunger: The Effects of Appetite and Delay on Choice," *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 76, no. 2 (November 1998): 189–205.

"Bana namus ve sürekliliği bahşet": Augustine, *The Confessions of Saint Augustine* (New York: E. P. Dutton & Co., 1900), 184.

İZLEYİCİLER: *Sorumluluk*

İnsanlardan gönüllü olarak ödeme yapması istendiğinde: Adam Alter, *Drunk Tank Pink: And Other Unexpected Forces That Shape How We Think, Feel, and Behave* (New York: Penguin, 2013), 77–79.

Bir polisin yaşam boyu devreden çıkarılması: Andrew Rafferty, "Cardboard Cop Fighting Bike Theft in Boston," *NBC News*, August 6, 2010, http://usnews.nbcnews.com/_news/2013/08/06/19897675-cardboard-cop-fighting-bike-theft-in-boston.

Sadece bir aynanın varlığı: Roy Baumeister ve John Tierney, *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength* (New York: Penguin, 2011), 112–13.

“Özgür ve bağımsız bir yazarsan”: Irving Wallace, *The Writing of One Novel* (New York: Simon & Schuster, 1968), 37.

Köpek sahipleri daha çok egzersiz yapıyor: Bob Martin, Humane Research Council, “Average Dog Owner Gets More Exercise Than Gym-Goers,” February 15, 2011, <http://bit.ly/1sfRSK3>.

Yaşlı insanlar düzenli olarak daha çok yürüyor: Tara Parker-Pope, “The Best Walking Partner: Man vs. Dog,” *New York Times*, December 14, 2009

Sadık alıcıların ünlü abur cuburları: Brian Wansink, *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think* (New York: Bantam, 2006), 199.

BAŞLAMAK İÇİN YETERLİDİR: *İlk Adım*

Komedyen Jerry Seinfeld’in önerdiği gibi: Brad Isaac, “Jerry Seinfeld’s Productivity Secret,” *Lifehacker*, July 24, 2007, <http://bit.ly/1rT93AB>.

GEÇİCİDEN KALICIYA: *Beyaz Sayfa*

Başarılı değişimlerin %36’sı: Todd Heatherton ve Patricia Nichols, “Personal Accounts of Successful Versus Failed Attempts at Life Change,” *Personality and Social Psychology Bulletin* 20, no. 6 (December 1994): 664–75; see also Chip Heath and Dan Heath, *Switch: How to Change Things When Change Is Hard* (New York: Crown Business, 2010), 208.

Evlilik ve boşanma insanların kilolarını etkileyebilir: Jeff Grabmeier, “Large Weight Gains Most Likely for Men After Divorce, Women After Marriage,” *Research News*, Ohio State University, August 17, 2011, <http://researchnews.osu.edu/archive/weightshock.htm>

VERİ NOKTASI: *Şimşek*

Bazen şimşek tarafından çarpılırsınız: Şimşek Stratejisi üzerine yapılan ilginç incelemeler için bakınız: William Miller ve Janet C’de Baca, *Quantum Change: When Epiphanies and Sudden Insights Transform Ordinary Lives* (New York: Guilford Press, 2001).

Gary Tanbe’nin kitabı: Gary Taubes, *Why We Get Fat: And What to Do About It* (New York: Anchor Books, 2010). Taubes’nin argümanları-

nı detaylı incelemesi için bakınız: *Good Calories, Bad Calories: Fats, Carbs, and the Controversial Science of Diet and Health* (New York: Anchor Books, 2008). Taubes'nin sonuçlarını listeleyen yararlı bir özet de içermekte (p. 454):

1. Doymuş olsun veya olmasın yağ, obezite, kalp hastalığı veya diğer herhangi bir kronik hastalığın nedeni değildir.
2. Sorun diyetteki karbonhidratlar, insülin sekresyonu üzerindeki etkileri ve dolayısıyla homeostazın, yani insan vücudunun tüm harmonik topluluğunun hormonal düzenlenmesidir. Karbonhidratlar ne kadar kolay sindirilir ve rafine edilirse sağlığımız, kilomuz ve iyileşmemiz üzerindeki etki o kadar büyük olur.
3. Şekerler (özellikle sakaroz ve yüksek früktozlu mısır şurubu) zararlıdır, çünkü muhtemelen früktoz ve glikoz kombinasyonu, karaciğeri karbonhidratlarla aşırı yüklerken insülin seviyelerini aynı anda yükseltir.
4. İnsülin ve kan şekeri üzerindeki doğrudan etkileri sayesinde rafine karbonhidratlar, nişastalar ve şekerler koroner kalp hastalığı ve diyabetin nedenidir. Bunlar kanserin, Alzheimer hastalığının ve diğer kronik hastalıkların en muhtemel diyet temelli nedenleridir.
5. Obezite, aşırı yağ birikimi sebebiyle oluşan bir rahatsızlıktır; aşırı yemek yeme ya da ve hareketsiz kalma ile ilgili değildir.
6. Aşırı kalori tüketmek, bir çocuğun daha uzun boylu büyümesine neden olmadı gibi kilo almasına da neden olmaz. Tükettiğimizden daha fazla enerji harcamak uzun vadeli kilo kaybına yol açmaz; açlığa yol açar.
7. Yağlanma ve obezite, yağ dokusu ve yağ metabolizmasının hormonal düzenindeki orantısızlığından (disekilibriyum) kaynaklıdır. Yağ sentezi ve depolanması, yağın adipoz dokusundaki naklini ve ardından oksidasyonunu aşar. Yağ dokusunun hormonal düzenlenmesi bu dengeyi tersine çevirdiğinde zayıflarız.
8. İnsülin, yağ depolamanın ana düzenleyicisidir. İnsülin seviyeleri yükseldiğinde (kronik olarak veya bir yemekten sonra) yağ dokumuzda yağ biriktiririz. İnsülin seviyeleri düştüğünde, yağ dokumuzdan yağ salınır ve yakıt için kullanılır.
9. İnsülin sekresyonunu uyararak, karbonhidratlar bizi şişmanlatır ve sonuçta obeziteye neden olur. Ne kadar az karbonhidrat tüketirsek o kadar zayıf oluruz.

10. Karbonhidratlar yağ birikimini arttırarak, açlığı artırır ve metabolizmanın çalışması ile fiziksel aktivite esnasında harcadığımız enerji miktarını azaltır.

Sağlıklı diyetlerde yağın görevi ile ilgili daha detaylı araştırmalar için bakınız; Nina Teicholz, *The Big Fat Surprise: Why Butter, Meat and Cheese Belong in a Healthy Diet* (New York: Simon & Schuster, 2014).

İnsülini düşürmek için: Taubes, *Why We Get Fat*, 112–62.

Karbonhidratların kalitesi ve miktarı: Ibid., 128–39, 195–98.

Et yemek iyidir: Ibid., 163–200.

PATATES KIZARTMASINDAN KURTULMAK: *Sakınmak*

“Birazcık şarap almak”: Piozzi et al., *Johnsoniana; or, Supplement to Boswell: Being, Anecdotes and Sayings of Dr. Johnson* (London: John Murray, 1836), 96.

“Kurtulmanın tek yolu”: Oscar Wilde, *The Picture of Dorian Gray* (Thorndike, ME: G. K. Hall, 1995), 29.

“Yok etmek daha kolaydır”: François de la Rochefoucauld, *Collected Maxims and Other Reflections*, E. H. Blackmore and A. M. Blackmore, trans. (New York: Oxford World Classics, 2008), 187.

“Hazlardan feragat etmek”: Muriel Spark, *Loitering with Intent* (New York: New Directions, 1981), 95.

Bir şeye ne kadar az yüz verirse: Omar Manejwala, *Craving: Why We Can't Seem to Get Enough* (Center City, MN: Hazelden, 2013), 141.

“Ne kadar kısa zamanda gerçekleştiği şaşırtıcıdır”: William James, *Writings 1878–1899: Psychology: Briefer Course* (New York: Library of America, 1992), 148.

Uçuş görevlileri ile yapılan çalışma: Reuven Dar et al., “The Craving to Smoke in Flight Attendants: Relations with Smoking Deprivation, Anticipation of Smoking, and Actual Smoking,” *Journal of Abnormal Psychology* 119, no. 1 (2010): 248–53.

İŞLERİ KOLAYLAŞTIRMAK ZORDUR: *Kolaylık*

Dondurma soğutucusunun kapağı açık bırakıldığında: Brian Wansink, *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think* (New York: Bantam, 2006), 87–88.

Tüketici raporlarına göre, insanların %30'u: Consumer Reports, August 2011, <http://bit.ly/loiPAUB>.

Spor salonuna giden insanların %70'li Piers Steel, *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done* (New York: Harper, 2010), 23.

Ofis çalışanların %28'i bocalar: Michael Chui et al., "The Social Economy: Unlocking Value and Productivity Through Social Technologies," McKinsey Global Institute, July 2012, <http://bit.ly/1d4fPbE>.

İsveç'teki tren istasyonları: Claire Bates, "Scaling New Heights: Piano Stairway Encourages Commuters to Ditch the Escalators," *Daily Mail*, October 11, 2009.

Sinek resmi: Michael Pollak, "A Dutch Innovation," *New York Times*, June 17, 2012, MB2.

KENDİNİ DEĞİL ÇEVRENİ DEĞİŞTİR: *Zorluk*

"İstedğin her abur cuburu ye": Michael Pollan, *Food Rules: An Eater's Manual* (New York: Penguin, 2009), rule no. 39.

Kötü alışkanlıkları anlamamanın anahtarı: Piers Steel, *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done* (New York: Harper, 2010), 13–14; see also Terrie Moffitt et al., "A Gradient of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth, and Public Safety," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 7 (2011): 2693–98.

Sigara içme hususunda risk altındakiler: Sheena Iyengar, *The Art of Choosing* (New York: Twelve, 2010), 249.

Alışverişi olabildiğince zahmetli hâle getirmek: Bunun ve kolaylığının alışverişi nasıl etkilediğinin detaylarını görmek için bakınız: Paco Underhill, *Why We Buy: The Science of Shopping* (New York: Simon & Schuster, 1999).

Zorluğun Stratejisinden yararlanan çalışanlar: Tüm araştırma için bakınız: Richard Thaler and Cass Sunstein, *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness* (New York: Penguin, 2008).

Yemek artığını azaltmak: Lisa Foderaro, "Without Cafeteria Trays, Colleges Cut Water Use, and Calories," *New York Times*, April 28, 2009, A1.

Üç silahlı adam eve girdi: Michael Shnayerson, "Something Happened at Anne's!" *Vanity Fair*, August 2007

TÖKEZLEMEK DÜŞÜŞÜ ENGELLEYEBİLİR: *Kalkan*

Kurnaz Yunan kahramanı Odise: Homer, The Odyssey, Robert Fagles, trans. (New York: Penguin, 1996), Book 12.

İnsanlar uyanma zamanlarının dörtte birini harcar: Wilhelm Hoffman et al., "Everyday Temptations: An Experience Sampling Study of Desire, Conflict, and Self-Control," Journal of Personality and Social Psychology 102, no. 6 (June 2012): 1318–35.

Saydam olmayan pakette sandviç verilen insanlar: Brian Wansink, "Environmental Factors That Increase the Food Intake and Consumption Volume of Unknowing Consumers," Annual Review of Nutrition 24 (2004): 455–70

İkram uzmanı Jacob Tomskey: Jacob Tomskey, Heads in Beds: A Reckless Memoir of Hotels, Hustles, and So-Called Hospitality (New York: Doubleday, 2012), 58.

"Her şeyin başlangıcı zayıftır.": Michel de Montaigne, The Complete Essays (New York: Penguin Classics, 1993), 1154

"Uygulama girişimleri": Peter Gollwitzer, "Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans," American Psychologist 54 (1999): 493–503; see also Chip Heath and Dan Heath, Switch: How to Change Things When Change Is Hard (New York: Crown Business, 2010), 290.

Eğer-ise-değilse modelini kullanan insanlar: Bakınız; Heath and Heath, Switch, 290; Heidi Grant Halvorson, Succeed: How We Can Reach Our Goals (New York: Hudson Street Press, 2012), 173–81; Peter Gollwitzer and Paschal Sheeran, "Implementation Intentions," <http://bit.ly/1IKxCtU>.

"Plan yapmak işe yaramaz fakat planlama her şeydir": Dwight Eisenhower, National Defense Executive Reserve Konresasında söylemiştir, November 14, 1957.

Daha az suçluluk hissedenden insanlar: İlişkili çalışmalar ile ilgili daha yararlı detaylar için bakınız: Kelly McGonigal, The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It (New York: Avery, 2012), 147–48.

Daha iyi hissetmek için "Satın alma terapisi": Karen J. Pine, "Report on a Survey into Female Economic Behaviour and the Emotion Regulatory Role of Spending," University of Hertfordshire, Sheconomics Survey Report, 2009.

İnsanlar alışkanlıkları şekillendirmeye çalıştıklarında: Phillippa Lally et al., "How Are Habits Formed: Modeling Habit Formation in the Real World," *European Journal of Social Psychology* 40 (2010): 998–1009.

Diyet yapan insanlar diyetlerini bozduklarını fark ettiklerinde: Roy F. Baumeister, Todd F. Heatherton, and Dianne M. Tice, *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation* (New York: Academic Press, 1994), 177–78, 190; Roy Baumeister and John Tierney, *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength* (New York: Penguin, 2011), 222.

"Gün be gün kendi kendini düzene sokma eğilimdeki insanlar": C. Peter Herman and Janet Polivy, "The Self-Regulation of Eating: Theoretical and Practical Problems," in Kathleen Vohs and Roy Baumeister, eds., *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2011), 525.

VEGAS'TA YAŞANAN VEGAS'TA KALMAZ: *Kaçamakları Tespit Etme*

Yarın diyet yapmayı planlayan insanlar: Dax Urbzatz, Peter C. Herman, and Janet Polivy, "Eat, Drink, and Be Merry, for Tomorrow We Diet: Effects of Anticipated Deprivation on Food Intake in Restrained and Unrestrained Eaters," *Journal of Abnormal Psychology* 111, no. 2 (May 2002): 396–401.

"Açıkça alakasız kararlar": Warren K. Bickel and Rudy E. Vuchinich, eds., *Reframing Health Behavior Change with Behavioral Economics* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2000), ix; see also Roy F. Baumeister, Todd F. Heatherton, and Dianne M. Tice, *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation* (New York: Academic Press, 1994), 250.

Bir kitabın ilginç ve mükemmel iskeleti: J. M. Barrie, *The Boy Casaraws of Black Lake Island*, General Collection, Beinecke Rare Book and Manuscript Library, Yale University

"Gizleyemediğimiz hatalar": Samuel Johnson, *Selected Essays* (New York: Penguin Classics, 2003), 76, first published in *The Rambler*, No. 28, June 23, 1750.

Hızlı yemek yeme restoranlarının yarattığı kaçamaklar: Sarah Nassauer, "Restaurants Create New Seasons as Reasons to Indulge; Limited-Time Shakes," *Wall Street Journal*, March 6, 2013.

“Büyüyen yığın argümanı”: Desiderius Erasmus, ‘The Praise of Folly, Clarence Miller, trans. (New Haven, CT: Yale University Press, 1979), 31, n. 4 (also called the “Sorites paradox”).

ONBEŞ DAKİKA BEKLE: *Dikkat Dağıtma*

Araştırmalar gösteriyor ki aktif dikkat dağıtma ile: Jeffrey Schwartz ve Sharon Begley, *The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force* (New York: ReganBooks, 2002), 84.

Yazar Jean Kerr zamanının yarısını yazarak harcıyor: Jean Kerr, *Please Don't Eat the Daisies* (New York: Doubleday, 1957).

Ödüller hususunda ne kadar çok düşünürsem: Ödüllerin kullanımı ve tuzaklarının kapsamlı ve etkileyici bir tartışması için bakınız: Edward Deci, *Why We Do What We Do: Understanding Self-Motivation* (New York: Penguin, 1996); Alfie Kohn, *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes* (New York: Houghton Mifflin, 1999); Daniel Pink, *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us* (New York: Riverhead, 2009).

Örgütsel teorisyen Thomas Malone ve Mark Lepper: Thomas W. Malone ve Mark R. Lepper, “Making Learning Fun: A Taxonomy of Intrinsic Motivations for Learning,” in Richard Snow and Marshall J. Farr, eds., *Aptitude, Learning, and Instruction: Cognitive and Affective Process Analysis* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1987), 223.

Boyama kalemleri ile ödüllendirilen çocuklar: Mark Lepper, David Greene, ve Richard Nisbett, “Undermining Children's Intrinsic Interest with Extrinsic Reward: A Test of the ‘Overjustification’ Hypothesis,” *Journal of Personality and Social Psychology* 28, no. 1 (1973): 129–37.

Ödül durduğu anda: Deci, *Why We Do What We Do*, chaps. 2–4; Pink, *Drive*, chap. 2; Kohn, *Punished by Rewards*, 82–87.

Altı aylık doğum yapan kadınlar: Michele Levine et al., “Weight Concerns Affect Motivation to Remain Abstinent from Smoking Postpartum,” *Annals of Behavioral Medicine* 32, no. 2 (October 2006): 147–53.

Yetişkin Amerikalıların beşte biri: NPD Group, “Report on Eating Patterns in America,” <http://bit.ly/1zHGeu1>.

Çalışmaların değerlendirmesine göre: Traci Mann et al., “Medicare's Search for Effective Obesity Treatments: Diets Are Not the Answer,” *American Psychologist* 62, no. 3 (2007): 220–33.

BİTİŞ ÇİZGİSİ YOK: *Ödüllendirme*

Mutlu bir hayatın sırlarından biri: Iris Murdoch, *The Sea, the Sea* (New York: Penguin, 1978), 8.

Ufak ikramlar alan insanlar: Dianne Tice et al., "Restoring the Self: Positive Affect Helps Improve Self-Regulation Following Ego Depletion," *Journal of Experimental Social Psychology* 43 (2007): 379–84.

"Yapıcı yıkım": Jan Struther, *Mrs. Miniver* (New York: Mariner, 1990), 213.

"Tüm zorluğun eğilimi": James Boswell, *The Life of Samuel Johnson* (New York: Penguin Classics, 2008), 497.

Kadınlar çikolata yemeye daha eğilimliler: Sonia Rodriguez et al., "Subjective and Physiological Reactivity to Chocolate Images in High and Low Chocolate Cravers," *Biological Psychology* 70, no. 1 (2005): 9–18.

Amerikalıların boş vakitlerinin yarısını harcamaları: "American Time Use Survey: 2012 Results," Bureau of Labor Statistics, June 20, 2013, <http://www.bls.gov/news.release/atus.nr0.htm>.

Immanuel Kant kendine günde tek bir sarma sigara için izin vermiş: Manfred Kuehn, *Kant: A Biography* (Cambridge: Cambridge University Press, 2002), 222.

OTURMAK SİGARA İÇMEYE EŞDEĞER: *Eşleştirme*

Yeni alışkanlıkların edinilmesinde: William James, *Writings 1878–1899: Psychology: Briefer Course* (New York: Library of America, 1992), 147.

Ortalama bir Amerikalı günde en az sekiz saat oturuyor: James Vlahos, "Is Sitting a Lethal Activity?" *New York Times Magazine*, April 14, 2011; Marc T. Hamilton et al., "Too Little Exercise and Too Much Sitting: Inactivity Physiology and the Need for New Recommendations on Sedentary Behavior," *Current Cardiovascular Risk Reports* 2, no. 4 (July 2008): 292–98.

Arkadaşım A. J.'yi ziyaret ettim: A. J. Jacobs, *Drop Dead Healthy* (New York: Simon & Schuster, 2012), 63–74. For another account of life with a treadmill desk, see Susan Orlean, "The Walking Alive: Don't Stop Moving," *The New Yorker*, May 20, 2013.

KENDİ SAMAN BALLYANI SEÇ: *Berraklık*

Kayıplardan pişmanlık duyan kişi: Oscar Wilde, *The Picture of Dorian Gray* (Thorndike, ME: G. K. Hall, 1995).

İnsanlar daha çok veya az yer ve içer: Yeme içme alışkanlıklarımızı başkalarının tüketimine ve varlığına göre nasıl düzenlediğimize dair yararlı bir okuma için bakınız: Brian Wansink, *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think* (New York: Bantam, 2006), chapters 5 and 8; C. Peter Herman and Janet Polivy, "The Self-Regulation of Eating: Theoretical and Practical Problems," in Kathleen Vohs and Roy Baumeister, eds., *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2011), 522–36.

Bir grup kayıtlı seçmene sorulan: Christopher J. Bryan et al., "Motivating Voter Turnout by Invoking the Self," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 31 (August 2011): 12653–56.

Uzun mesafe koşucusu Haruki Murakami: Haruki Murakami, *What I Talk About When I Talk About Running* (New York: Knopf, 2007), 104.

"Kendimi eğitmek zorundayım": Janet Malcolm, *Forty-one False Starts: Essays on Artists and Writers* (New York: Farrar, Straus & Giroux, 2013), 36.

Paha biçilemez kitapları Bağlı Kalmak: Chip Heath ve Dan Heath, *Made to Stick: Why Some Ideas Survive and Others Die* (New York: Random House, 2007), 195–99.

Okuyucuların %38'i okudukları her kitabı bitiriyor: "The Psychology of Abandonment," Goodreads, <http://www.goodreads.com/blog/show/424-what-makes-you-put-down-a-book>.

HERKES BEN DEĞİL: *Diğer İnsanlar*

Seni geliştirecek insanlarla birlikte ol: Lucius Annaeus Seneca, *Letters from a Stoic*, Robin Campbell, trans. (New York: Penguin, 1969), 43.

"Sağlık uyumu": Deanna Meyler, Jim Stimpson, ve M. Kristen Peek, "Health Concordance Within Couples: A Systematic Review," *Social Science and Medicine* 64, no. 11 (June 2007): 2297–310.

Eğer çiftlerden birinin tip2 diyabeti varsa: Aaron Leong, Elham Rahme, ve Kaberi Dasgupta, "Spousal Diabetes as a Diabetes Risk Factor: A Systematic Review and Meta-Analysis," *BMC Medicine* 12, no. 12 (2014), <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/12/12>.

Fazla duyarlı “amaç bulaşıcılığı”: Kelly McGonigal, *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It* (New York: Avery, 2012), chap. 8

“Tek ayak üstünde duruyorum.”: Gretchen Reynolds, *The First 20 Minutes: Surprising Science Reveals How We Can Exercise Better, Train Smarter, Live Longer* (New York: Hudson Street Press, 2012), 256.

Andy Warhol’a katılıyorum: Andy Warhol, *The Philosophy of Andy Warhol (From A to B and Back Again)* (New York: Harvest, 1977), 96.

Van Halen’in meşhur isteği M&M kasesi: David Lee Roth, *Crazy from the Heat* (New York: Hyperion, 1997), 109–11.

Bundan daha acınası insan olamaz: William James, *Writings 1878–1899: Psychology: Briefer Course* (New York: Library of America, 1992), 147.

Yazar Hakkında

Gretchen Rubin, bağlantılı alışkanlıklar, mutluluk ve insan doğası konularında en düşündürücü ve etkili yazarlardan biridir. New York Times'ta gişe rekorları kıran *Evde Daha Mutlu* ve *Mutluluk Projesi* de dâhil olmak üzere pek çok kitabın yazarıdır. Rubin'in okuyucu ve internet takipçisi olarak muazzam bir kitlesi var. Kitapları dünya genelinde otuzdan fazla dilde bir milyondan fazla kopya sattı. Popüler bloğu gretchenrubin.com'da günlük olarak alışkanlık ve mutluluk arayışındaki maceralarını anlatıyor. Rubin kariyerine hukuk alanında başladı ve yazar olmak istediğini fark ettiğinde Yargıç Sandra Gün O'Connor'ın yanında kâtip olarak çalışıyordu. Şu anda New York'ta eşi ve iki kızıyla birlikte yaşıyor.