

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>

Ustalık

BAŞARI VE DOYUMUN
ANAHTARI



George Leonard

... ötesi

“George Leonard, Zen öğretisinin bilgeliğini vazgeçemeyeceğiniz bir kendini geliştirme programına dönüştürüyor, ister aikido öğrenmek için ister uzun vadeli hedeflerinize yönelik destek almak için kullanın.”

New Age Journal

Hayatına uyarladığı Zen felsefesi ve Aikido savaş sanatında edindiği tecrübelerinden yola çıkan George Leonard, geçici tatmin tuzaklarının üstesinden gelmek için ustalık sürecinden nasıl yararlanabileceğinizi anlatıyor. Gerçek mutluluğun ve gelişkinliğin yolunu çiziyor. İster uğraştığınız **spor**, ister **kariyeriniz**, ister de **özel ilişkilerinizde** olsun, bu kitapta tanımlanan beş anahtarın avantajlarından siz de yararlanabilirsiniz. Leonard, aynı zamanda, üç ayrı karakter tipini -Maymun İştahlı, Sabit Fikirli, Amatör Ruhlu- çizerek size ustalık yolculuğunda önünüze çıkan engellerden kurtulmanın yolunu gösteriyor.

USTALIK MÜKEMMEL OLMAK DEĞİLDİR,
OLABİLDİĞİNİN EN İYİSİ OLMA YOLCULUĞUDUR.

GERÇEK USTA ÇABALAMAYI, HATA YAPMAYI VE TEKRAR
ÇABALAMAYI GÖZE ALAN KİŞİDİR.

ISBN 975-8363-30-1



9 789758 363308



SONSUZLUĞUN ÖTESİ İÇİNİZDEDİR

Uсталık

BAŞARI VE DOYUMUN ANAHTARI

George Leonard

Türkçesi

Feryal Çubukçu

...ötesi

©PEGASUS AJANS

USTALIK

•Başarı ve Doyumun Anahtarı•

George Leonard

KİTABIN ÖZGÜN ADI

Mastery

TÜRKÇESİ

Feryal Çubukçu

YAYIN YÖNETMENİ

Nil Gün

YAYINA HAZIRLAYANLAR

Gülşen Sayın - Cenk Duman

KAPAK VE SAYFA DÜZENİ

Uğur Alkapar

İstanbul, 2002

ISBN 975-8363-30-1

BASKI

Kitap Matbaacılık

Tel: 0212. 567 48 84

CİLT

Fatih Mücellit

Tel: 0212. 501 28 23

ÖTESİ YAYINCILIK

Sinan Ercan Cad. No: 34/33 81080 Erenköy-İstanbul

Tel: 0216. 445 22 14 - 380 29 24 Faks: 0216. 410 52 99

email: otesi@kuraldisi.com

www.kuraldisi.com

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

“Eğer haklıysa, kaldı ki Leonard yaşadığımız zamanın ruhu hakkında çok kez haklı çıkmıştır, üçüncü bir gözü daha mı var diye merak edersiniz, gelecek yıllar ustalığın yılları olarak adlandırılabilir.”

San Francisco Chronicle

“George Leonard, Zen öğretisinin bilgeliğini vazgeçmeyeceğiniz bir kendini geliştirme programına dönüştürüyor, ister aikido öğrenmek için ister uzun vadeli hedeflerinize yönelik destek almak için kullanın.”

New Age Journal

“Çok heyecan verici bir kitap! Ustalık sıradanlığa karşı bir panzehir ve işimizi severek yapmamızı sağlayan bir teşvik.”

Marilyn Ferguson, The Aquarian Conspiracy'nin yazarı

“Zamanımızda kendini disiplin altına alma konusunda yeni bir kültür şekillenmektedir. George Leonard'ın Ustalık adlı eseri bu yeni yeni ortaya çıkan kültürü yansıtıyor ve onun gelişimine yardımcı oluyor. Kitabın kendini geliştirme konusundaki yararlı bilgeliğinin gelecek yıllarda çok büyük etkisi olacaktır.”

Michael Murphy, Golf in the Kingdom'in yazarı

GEORGE LEONARD *Eğitim ve Coşku* (Education and Ecstasy) ile *Son Sporcu* (The Ultimate Athlete) adlı eserlerin de içinde bulunduğu dokuz kitabın ve pek çok dergi makalesinin yazarıdır. Look Dergisi'nde 1953 ve 1970 yılları arasında editör olarak görev yapmıştır ve bu süre içinde eğitimle ilgili yaptığı haberler dolayısıyla şimdiye dek görülmemiş sayıda ulusal ödül almıştır. Kendisi halen Esquire dergisinin editör yardımcısıdır. Bir savaş sanatı olan aikido da üçüncü dereceden siyah kuşak sahibidir ve yaşadığı California, Mill Valley'de bir aikido okulunun ortağıdır.

John ve Julia Poppy'ye ithaf edilmiştir.

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

İÇİNDEKİLER

Teşekkür	9
Önsöz	11

BİRİNCİ BÖLÜM:

USTA'NIN YOLCULUĞU

Giriş	14
Ustalık nedir?	15
Maymun İştahlı, Sabit Fikirli ve Amatör Ruhlu ile Tanışalım	24
Amerika'nın Ustaliğa Karşı Verdiği Savaş	29
Durgunluk Dönemini Sevmek	36

İKİNCİ BÖLÜM: USTALIĞIN BEŞ ANAHTARI

Giriş	44
1. Anahtar: Temel Eğitim	45
2. Anahtar: Alıştırma	56
3. Anahtar: Teslim Olmak	61
4. Anahtar: Niyet Etmek	67
5. Anahtar: Risk Almak	72

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

USTALIK İÇİN GEREKEN ALETLER

Giriş	76
Neden Alınan Kararlar Başarılı Olmaz ve Bu Konuda Ne Yapılabilir?	76
Ustalık İçin Gereken Enerjiyi Bulmak	84
Yol Boyunca Karşımıza Çıkabilecek Tuzaklar	94
Gündelik Hayatta Ustalaşmak	100
Yolculuk İçin Hazırlanmak	107
Son Söz: Usta ve Budala	120

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Teşekkür

Esquire'ın editörü emekli Philip Moffitt'e sağduyulu tavsiyeleri, cömert yardımları ve bu kitaba verdiği samimi desteği için en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Sözlerini ustalık yolunda kendini bilen bir kişi olarak söylemiştir.

Aikido öğretmenlerim Frank Doran, Robert Nadeau ve Bill Witt'e teşekkür ederim. Özellikle de aikido prensiplerine dayanan uygulamaları savaş sanatı dışında daha geniş bir alana yayma fikrini bana veren Nadeau'ya çok şey borçluyum. Önce öğrenci, sonra Tamalpais Aikido Okulu'nun ortakları ve hocaları olarak on sekiz yıldır beraber aikido yaptığımız Richard Strozzi Heckler ve Wendy Palmer'la sadece savaş sanatı ustası arkadaşlar değiliz, ayrıca hayatlarımız pek çok noktada kesişiyor. Richard ve Wendy de bu kitabın bir parçası. Bu kitabın sevgili eleştirmeni ve anlayışlı editörü bir kez daha Annie Styron Leonard olmuştur.

Birinci Bölümde sunulduğu gibi, ustalık sürecinde edinilen bilgiler konusunda yaptığı açıklamalar için usta tenis öğretmeni Pat Blaskower'a ve önde gelen sporcularla ustalık konusunda röportajlar yapan Joe Flower'a da teşekkür ederim. Yirmi beş yıldır cesur bir rehber olan Sterling Lord'a teşekkürü bir borç bilirim. Bu kitabın ithaf edildiği John ve Julia Poppy'ye de çok özel bir teşekkür borçluyum. John ve ben yirmi sekiz yıldır, ge-

rek Look dergisinde gerekse Esquire’da, aslında hayatımızın her alanında hem iş arkadaşı hem de dost olduk. En zor konulara ender görülen bir zeka, zarafet ve açıklık getirerek Zindeliğin Zirvesi yazı dizisine çok büyük katkıda bulunmuştur. Kız kardeşim Julia Poppy’nin yaydığı ışık ömür boyu yolumu aydınlatmıştır ve yaptığım her şeyde onun ruhunun dokunuşları vardır. Onlar olmasaydı bu kitap da olmazdı.

Önsöz

Esquire dergisinin Mayıs 1987 baskısında, Zindeliğin Zirvesi adı verilen özel bir bölüm okuyucusuyla buluştu ve dört yıl boyunca kesintisiz yayımlandı. Bu özel bölüm bilindik bir konuyu farklı bir açıdan ele aldı. Bu yazı dizisinin ilkinde “Sonunda,” diyerek başladım, “zindeliğin ve sağlığın yaptığımız, düşündüğümüz, hissettiğimiz her şeyle ilgisi vardır. Öyleyse... Zindeliğin Zirvesi dediğimiz şey 2:30 derecesiyle maraton koşmaktan öte, iyi bir yaşam sürmekle ilgilidir.”

Önceki Zindeliğin Zirvesi ekleri de okuyucudan büyük ilgi görmüştü ancak Mayıs 1987 sayısı çok daha farklıydı. Bu defa konu “başlangıçta zor olanın alıştırma yapmak yoluyla giderek kolaylaştığı ve daha zevkli bir hale geldiği gizemli bir süreç” olan ustalıktı. Bu yazı dizisinin amacı, sadece sporda değil, yaşamın her alanında ustalığa giden yolu tarif etmektir. Günümüzde hüküm süren, ustalık yolculuğunda sabretmek yerine çabuk ve kolay elde edilmiş sonuçları tercih eden, sadece sonuçla ilgilenen zihniyete karşı insanları uyarmaktır.

Kısa zamanda pek çok tepki aldık. İnsanlar derginin fazla sayılarını, yazı dizisinin yer aldığı sayfaları, ekin yeni baskılarını talep ediyordu. Ekonomi gazeteleri Esquire’ın bu yazı dizisindeki bazı bölümleri tekrar yayımlamak için izin istiyorlardı. Üst düzey şirket yöneticileri çalışanlarına bu yazı dizisinin fotokopisini dağıtmaya başladılar. Çok çeşitli eğitim grupları ustalık il-

kelerini saatlerce tartıştılar. Editöre pek çok etkileyici mektup gönderildi. Bunlardan birinde deniz kuvvetlerinden bir pilot, F-14 Tomcat tipi uçağını uçak gemisinin pistine indirmekte sorun yaşadığını yazmıştı. “Ben... Mayıs sayısını aldığımda ikinci ve belki de son bir girişimde bulunma aşamasındaydım. Bay Leonard’ın Usta’nın yolculuğu yazısından edindiğim fikir sayesinde bu sınavı başarabilmem için gereken zihinsel disiplinin yüzünde on fazlasına sâhip oldum, gerçekten kolay oldu.”

Ustalık yoluna nasıl çıkılacağı ve bu yolda nasıl sebat edileceği konusunu tam olarak anlatan bir kitaba ihtiyaç duyulduğunu biliyordum ama o an için 1960’ların anılarıyla ilgili bir çalışma hazırlamaktaydım. İlginin zamanla azalacağını sanmıştım ama hiç de öyle olmadı. Almaya devam ettiğim pek çok yorum ve istek sadece anlık çözüm getiren, çabuk ve geçici tatmin sağlayan, sadece sonuca bakan zihniyetin uzun vadede işe yaramadığına, eninde sonunda birey ve toplum için yıkıcı olduğuna beni ikna etti. Hayatta başarıya, mükemmelliğe giden kesin bir yol varsa bu zaman isteyen ve özellikle çıkar taşımayan ustalık sürecinde aranmalıdır. Bunun doğruluğunu hem özel hayatta hem iş hayatında, hem ekonomide hem buz pateni sporunda, hem tıpta hem de savunma sporlarında görmek mümkündür.

Aslında Esquire’daki yazı dizisi ve bu kitap için bana esas fikri veren savaş sanatları olmuştur. 1970’ten beri aikido yapıyorum ve 1976’dan beri de düzenli olarak aikido dersleri veriyorum. Art arda gelen sofistike hareketlerden ve düşme-yuvarlanma tekniklerinden oluşan geniş repertuarıyla aikido genelde ustalaşması en zor savaş sanatı olarak bilinir. Çalışma minderinde rakibe üstünlük sağlamaya yönelik her girişim kendini hemen belli eder, kusurlar göz önüne serilir, hızlı ve kolay sonuç almak mümkün değildir. Böylelikle alıştırmalardan alınan zevk artar. Minder, öğrencilerime de sık sık söylediğim gibi, dünyanın ta kendisi olmakla birlikte onun büyüteç altındaki halidir.

Uzun süreli eğitimlere yararlı ve zararlı olacak etkenleri incelemek için aikido okulu ideal bir laboratuvarıdır. Okulumuzdan yüzlerce öğrenci gelip geçerken, onların bu savunma sporuna yaklaşımlarındaki farklılıklar dikkatimi çekmeye başladı. İkinci bölümde Maymun İştahlı, Sabit Fikirli ve Amatör Ruhlu olarak adlandıracığım öğrenci türleri, çoğu kez birkaç dersten sonra kendisini belli etti. Siyah kuşak ve ötesine giden uzun yolda sebat edecek kişilerin ille de en yetenekliler olmadığını keşfetmek beni hayrete düşürdü. İnsanlar ustalığa doğru farklı yollardan ulaşsalar da bütün yolların aynı yöne çıktığını, dışardan bakan kişinin de bunu kolayca görebileceğini fark ettim.

Aikido okulunda keşfettiklerim diğer alanlara da uygulanabilir miydi? Esquire’da özel ek çıktığı dönemde benimle yapılan röportajlar ve Zindeliğin Zirvesinde yazı dizisinin gördüğü büyük ilgi aikidocular için doğru olanın, yöneticiler, sanatçılar, pilotlar, öğrenciler, üniversiteliler, marangozlar, sporcular, anne babalar, inançlarına sıkı sıkıya bağlı olanlar ve hatta değişim sürecindeki bütün kültürler için doğru olduğunu bana gösterdi.

Konumuzun ana fikirleri ortaya çıksa da ustalık yolculuğunun kökleri çok derindedir. Ve aynı zamanda geniş bir içeriğe sahiptir. Gerçekten de yeni bir şeyden bahsetmediğimi düşünen olabilir çünkü bu bilgi her zaman var olmuştur. Tek ihtiyacımız birinin bunu hatırlatmasıdır. Bu hatırlatma sayesinde pek çok kişinin hayatı şimdiden iyi yönde değişti ve umarım bu kitap ustalık yoluna koyulacak insanların sayısını artırır.

Birinci Bölüm

Usta'nın Yolculuğu

Giriş

Kolay bir şeyle başlayalım. Elinizle alnınıza dokunmaya çalışın.

Çok kolay bir hareket bu, otomatik olarak yapıyorsunuz. Zor bir yanı yok. Ama piyanist olmayan biri Beethoven'ın bir sonatını çalmaktan ne kadar uzaksa, siz de bu basit beceride ustalaşmaktan o kadar uzaktınız bir zamanlar.

Henüz küçük bir bebekken, önce el hareketlerinizi kontrol etmeyi ve ellerinizi istediğiniz yere koymayı öğrenmeniz gerekti. Alnınızla bedeninizin diğer bölümleri arasındaki ilişkiyi anlayabilmek için bedeninizin bir çeşit kinestetik “görüntü”sünü oluşturdunuz. Bu görüntüyü bir yetişkin bedeninin görüntüsüyle eşleştirmeyi öğrenmek zorunda kaldınız. Annenizin hareketlerini nasıl taklit edeceğinizi öğrenmeniz gerekti. Bunların hepsinin çok önemli olduğundan şüphe etmeyin. Ayrıca, sözcükler olarak şekillenen sesleri çözmek ve onları kendi eylemlerimizle eşleştirmek anlamına gelen konuşma becerisini henüz ele almadık bile.

Ancak bütün bunları öğrendikten sonra, dünyanın her yerinde anne babaların çocuklarıyla oynadığı “Burnun nerede? Ku-

lakların nerede? Alnın nerede?” öğrenme oyununu oynayabilecek duruma geldiniz. Her önemli öğrenme eyleminde olduğu gibi, bu öğrenme de düz bir çizgi olarak değil aşamalar halinde gerçekleşti. Kısa ilerleme hamleleriniz, bir yere varamıyormuşsunuz gibi görünen dönemlerle bölündü.

Yine de temel bir beceri edinmiş oldunuz. Daha da önemlisi, öğrenmeyi öğrendiniz. Zor bir işle başladınız, yol gösterme ve alıştırma yoluyla bunu kolay ve zevkli bir hale getirdiniz. Yani, ustalık yolculuğuna çıktınız. Eğer alnınıza dokunmayı öğrendiyseniz, Beethoven’ın bir sonatını çalmayı ya da bir jet uçağını kullanmayı, daha iyi bir yönetici olmayı ya da ilişkilerinizi geliştirmeyi de öğrenebilirsiniz. Günümüz toplumu yolumuzu şaşırtsa da ustalığa giden yol hep orada ve bizi bekliyor olacak.

Ustalık Nedir?

Ustalığı tanımlamak şimdilik basitmiş gibi görünüyor. Birçok ustalık çeşidi olsa da ustalığın kesin ve değişmez kanunları vardır. Ödülleri çok büyüktür ama kendisi bir amaç ya da varış noktası değil, daha çok bir süreç, bir yolculuktur. Biz bu yolculuğa ustalık deriz ve bu yolculuğun istisnai yeteneklerle doğmuş kişilere ayrılmış özel bir bilet gerektirdiğini sanırız. Oysa ki ustalık, sadece üstün yeteneklilere, hatta yola önceden başlayacak kadar şanslı olanlara özel değildir. Ustalık, yaşı, cinsiyeti ya da geçmiş deneyimleri ne olursa olsun, yola koyulup bu yolda sebat etmeye hazır herkese açıktır.

Sorunumuz, yolculuk süresince bize kılavuzluk yapacak ya da en azından bize ustalık yolunu gösterecek bir haritamızın olmayışıdır. Aslında modern dünyayı ustalığa karşı girişilmiş muazzam bir komplo olarak görmek mümkün. Bizler ivedi haz, hemen elde edilebilen başarı, çabuk ve geçici tatmin vaatleriyle bombardıman altındayız, hepsi de bizi yanlış yöne sevk ediyor.

Daha sonra, toplumumuza yayılmakta olan geçici çözüm meraklısı, ustalık karşıtı anlayışa ve bunun sadece gizli kalmış yeteneklerimizi geliştirmekten bizi alıkoymakla yetinmeyip sağlığını, eğitimimizi, işimizi, ilişkilerimizi ve hatta ulusal ekonomik gelişimimizi nasıl tehdit ettiğine bakacağız. Ama önce ustalığı inceleyelim.

On parmak daktilo yazmak, yemek yapmak, avukat, doktor ya da muhasebeci olmak gibi yeni bir beceri edinmeye ne zaman karar verirsiniz, ustalık yolculuğu o zaman başlar. Bu yolculuk şiir ya da tiyatroya yakın bir kalitede zevk duygusu kazandırır. Spor alanında ise zaman ve mekandan uzaklaşarak, kasların, zihnin, ruhun bütünleşmesiyle mükemmel ve uyumlu hareketlerin oluşmasını sağlar. Spor dalları bu araştırma için iyi bir başlangıç noktası oluşturur çünkü fiziksel alandaki eğitimin sonuçları daha çabuk ve net olarak görülebilir. Öyleyse aşına olduğumuz bir sporu, tenisi ele alalım ve bundan yola çıkarak fiziksel olsun ya da olmasın bütün becerilerde ustalaşmanın ilkelerini belirleyelim.

Diyelim ki son derece formda ve yetenekli bir atlet kadar olmasa da oldukça iyi bir fiziksel yapınız var. Önceden, el ve gözün aynı anda uyumla çalışmasını gerektiren voleybol ve beysbol sporlarıyla uğraşmıştınız, biraz tenis oynamışlığınız var ama fazla değil, kaldı ki bu kadarının bile yararı olabilir. Ustalığı amaçladıysanız, geçmişte edinmiş olduğunuz kötü alışkanlıklardan kurtulmaya çalışmaktansa temiz bir sayfa açmak daha iyidir. Artık bir öğretmen de buldunuz. Kendisi oyunculara oyunun temellerini benimsetmekle ünlü bir profesyonel. Siz de kendinizi haftada en az üç kez tenis kortuna gitmeye adadınız. Böylece ustalığa giden yola çıkmış oldunuz.

Ustalık emekleyerek başlıyor. Öğretmen topa doğru zamanda vurabilmeniz için raketi nasıl tutmanız gerektiğini gösteriyor. Bileğinizin en kuvvetli olduğu konumu buluncaya kadar size

forhend hareketiyle raketi öne doğru sallama hareketini yaptırıyor. Filenin karşı tarafında duruyor ve forhend vurmanız için size top atıyor. Her atıştan sonra, size vurmakta geciktiğinizi mi yoksa erken mi davrandığınızı soruyor. Kolunuz hareket halindeyken omuzlarınızı ve kalçalarınızı nasıl hareket ettireceğinizi ve topa doğru nasıl adım atmanız gerektiğini gösteriyor. Hatalarınızı düzeltiyor, sizi yüreklendiriyor. Kendinizi inanılmaz derecede beceriksiz ve hantal hissediyorsunuz. Bedeninizin farklı bölümlerini aynı anda hareket ettirebilmek için düşünmeniz gerekiyor, düşünmek de gösterişli ve akıcı bir biçimde hareket etmenizi engelliyor.

Gittikçe sabırsızlandığınızı fark ediyorsunuz. Egzersiz yapmayı umuyordunuz ama bu alıştırma sizi bir damla olsun terletmeye yetmiyor. Topun filenin karşı tarafına, kortun koyu yeşil bölümüne gittiğini görmek istiyorsunuz ama öğretmenin bu aşamada bunu aklınızdan bile geçirmemenizi söylüyor. Sonuca fazlasıyla önem veren bir insansınız ve size hiç sonuç alamıyormuşsunuz gibi geliyor. Alıştırma sürüp gidiyor: “Raketi doğru tut, raketin topa temas ettiği yeri hisset. Omuzları, kalçaları ve kolları aynı anda hareket ettir, topa doğru adım at.” Bir yere varamadığınızı düşünüyorsunuz.

Beş hafta kadar süren bir düş kırıklığından sonra, bir kıvılcım çıkıyor. Sanki kaslarınız ne yapmaları gerektiğini biliyorlarmış gibi doğru vuruşu kendiliğinden yapıyorlar. Artık her ayrıntıyı düşünmeniz gerekmiyor. Bilinçli bir dikkat sayesinde, topu görecekt ve onu yavaş başlayıp hızlı biten bir vuruşla karşılayabilecek rahatlığa kavuşuyorsunuz. Topa daha sert vurmak, ikili maç yapmaya başlamak için can atıyorsunuz.

Hiç şansınız yok. Şimdiye dek topları öğretmenin size fırlatıyordu. Böylece hareket etmenize gerek kalmıyordu. Ama artık nasıl sağdan sola, bir köşeden diğerine, öne ve arkaya hareket edeceğinizi öğrenmeniz gerekecek. Yine kendinizi becerik-

siz ve hantal hissediyorsunuz. Öğrendiklerinizin bir bölümünü unuttuğunuzu görünce de umutsuzluğa kapılıyorsunuz. Tam tenisten caymak üzereyken kötüye gidişiniz bir son bulmuştu ama daha iyiye de gidemiyorsunuz. Günler, haftalar geçse de ortada gözle görülür bir ilerleme yok. İşte o korkunç durgunluk dönemine girdiniz.

Toplumumuzda yetişmiş birçok insan için durgunluk dönemi bir çeşit ıstırap haline gelebilir. Bu dönem yadsınan duyguları tetikler, gizli kalmış hevesleri gün yüzüne çıkarır.

Tenis öğrenmeye sadece spor yapmak için değil, aynı zamanda daha iyi görünmek için, arkadaşlarınızla maç yapmak, onları yenmek için geldiğinizi fark edersiniz. Öğretmeninizle konuşmaya karar verirsiniz. “Bu işte ustalaşmak ne kadar zaman alır?” diye ona sorarsınız.

Öğretmeniniz, karşılık olarak “Yani topa raketin neresiyle vurmak gerektiğini otomatik olarak belirlemenin ve hedefe doğru etkili bir forhend vuruşu yapmanın ne kadar bir zaman alacağını mı öğrenmek istiyorsun?” diye sorar.

“Evet” dersiniz.

Bir an sessiz kalır. Bu soru onun hep korkulu rüyası olmuştur. “Tenise yetişkinlikte başlayan sizin gibi biri için, haftada üç gün bir saatlik çalışmayla, ortalama olarak beş yıl sürer.”

Beş yıl! Umudunuz kırılır.

“Uygun koşullarda, bu sürenin yarısı eğitimle geçer. Tabii çok hevesliyseniz bundan daha kısa sürebilir.”

Başka bir soru sormaya karar verirsiniz: “Oyun arkadaşım ile rekabet edecek duruma ne kadar zamanda gelirim?”

“Rekabet edecek duruma mı? Rekabet çok fazla anlam yüklü bir terim.”

“Yani oyun arkadaşımı yenmek için oynamayı kastediyorum.”

“Büyük olasılıkla, altı ay sonra tenis oynayacak duruma ge-

lirsin. Ama forhend, bekhend ve servis atışlarına tam anlamıyla hakim olana dek kazanmak için oynamayı düşünmemelisin. Bu da bir ya da bir buçuk yıl sürer.”

İşte acı bir gerçek daha...

Öğretmen açıklamaya devam eder.

Teniste sorun yalnızca topun ve raketin hareketleri, sizin de bu hareketlerde ustalaşmanız değildir. Siz kendiniz de hareket etmelisiniz. Bunun yanında, topu doğru yere gönderen bir profesyonelin yardımı olmadan vuruş yapıyorsanız, alıştırmaya yapacağınız zamanın çoğunu yerden top toplamakla geçirirsiniz. Duvarla oynamak ve top atma makinesi yararlı olur. Ama sayı için oynamak, oyun arkadaşını yenmeye çalışmak servisin kime geçtiğine ve topu ilk kimin ıskaladığına bakar. Bu yolla yeterince alıştırmaya yapamazsınız. Asıl ihtiyacınız olan, denetim altında tutulan koşullarda forhend, bekhend, ayak çalışması, servis, kesik vuruş, file oyunu, topu yarı sahaya gönderme ve taktik konularını birer birer halletmeniz ve binlerce kez vuruş yapmanızdır. Bu süreç, genellikle daha da uzar. Aşamaları atlayamazsınız. Örneğin, topu yarı sahaya gönderme konusuna iyice hakim olmadan taktik üzerinde çalışamazsınız. Yeni bir aşamaya her geçişinizle birlikte, yeniden düşünmeye başlamanız gerekecek. Bu da işlerin bir süre için birbirine girmesi demektir.

Gerçeği yavaş yavaş kabullenmeye başlarsınız. Bu sporda ustalaşmaya çalışmak size çabucak kazanmayı umduğunuz ödülleri vermeyecek. Önünüzde, bir sürü engelle dolu, uzun bir yol var. En önemlisi önünüzde bir de durgunluk dönemi var. Bu dönemde gözle görülür bir ilerleme kaydetmenizi sağlamayacak, uzun saatler süren, hummalı bir çalışma yapacaksınız. Hedefe kilitlenmiş biri için hiç de iç açıcı bir durum değil.

Şimdi olmasa bile yolculuğun bir yerinde bir karara varmanız gerektiğini anlarsınız. Tenisi bırakıp daha kolay olan başka bir spor bulma fikri size daha cazip gelebilir. Ya da iki kat daha

fazla çabalayıp, ek dersler alıp gece gündüz çalışırsınız. Ya da ders almayı bırakır, kortta öğrendiklerinizle idare edersiniz, oyununuzu geliştirmekten vazgeçer, sizden daha iyi durumda olmayan arkadaşlarınızla eğlencesine oynarsınız. Elbette öğretmeninizin size önerdiğini yapıp ustalığa giden uzun yolda sebat da edebilirsiniz. Siz hangisini seçerdiniz?

Sadece tenis ya da başka bir sporda değil, öğrenme, gelişim, değişim hakkındaki her şeyde bu soru, bu tercih anı, hepimizin hayatında sayısız kez ortaya çıkar. Bazen etraflıca düşünüp karar veririz ama çoğunlukla bu tercih gelişi güzel ve bilinçsiz bir şekilde yapılır. Tüketicilik yanlısı, geçici çözümlere yönelen toplumun kulağa hoş gelen palavralarına kendimizi kaptırır, sadece başarı hissi yaratan, tatmin olma duygusunun gölgesini bize veren bir hareket planını seçeriz. Bazen de ustalığa giden süreç hakkında çok az şey bildiğimizden ya da hiçbir şey bilmediğimizden bize bir tercih sunulduğunun farkına bile varmayız. Seçim yaparkenki hatalarımız bilinçli tercihler olarak karşımıza çıkar, eninde sonunda farkına varacağımız gizilgücümüzü ya eksiltir ya da arttırır.

Kanıt ortadadır: Ciddi genetik kusurlarla doğmadıysak, hepimiz doğuştan birer dahiyiz. Biraz olsun resmi eğitim almaksızın konuşma dilinin, hatta birkaç dilin semboller sisteminde ustalaşabiliyoruz. Yüz ifadelerinin karmaşık kodlarını çözebiliyoruz. Bu en güçlü bilgisayarın bile devrelerini felce uğratabilecek bir beceridir. Duygularla ilgili küçük farklılıkların inceliklerini çözüp bunları değişik biçimlerde ifade edebiliriz. Okul eğitimi almadan da çağrışımlar kurabilir, soyut kümeler oluşturabilir, anlamlı sıralamalar yapabiliriz. Dahası hiç görülmemiş yeni nesneler icat edebilir, hiç sorulmamış sorular sorabilir, yıldızların ötesinde cevaplar arayabiliriz. Bilgisayarlardan farklı olarak aşık da olabiliriz.

Zeka olarak adlandırdığımız kavramın pek çok türü vardır.

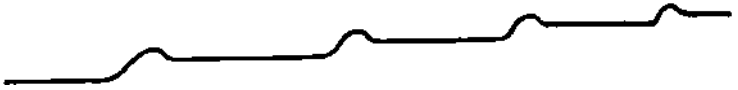
Harward Üniversitesi ve Boston Üniversitesi Tıp Okulu'ndan Howard Gardner, yedi tür zeka olduğunu kanıtlamıştır. Bunlar dilbilimsel, müzikal, mantıksal/matematiksel, uzayla ilgili, bedensel/kinestetik, kişiler arası ve kişiye özgü olarak tanımlanabilecek zeka türleridir. Bu yedi tür zekadan hepimiz farklı oranlarda payımızı alırız. Yine de her birimiz ustalık dediğimiz gizemli ve oldukça ender bir olguyu başaracak yeterli ham yeteneğe sahibiz. Bu ustalık, düşünce ve kendini ifade etme, insanlar arası atılımcı bazı girişimler ve bazı sanat ya da zanaatlar alanında gerçekleşebilir.

Bu gerçek, fiziksel alan için de geçerlidir. Bir zamanlar, yırtıcı hayvanlarda bulunan kesici dişlerden, pençelerden ve özelleşmiş fiziksel yeteneklerden yoksun olan atalarımızın sırf büyük beyinleri ve alet kullanabilme yetenekleri sayesinde soylarını devam ettirmeyi başardıkları varsayıldı. Bu varsayım insanın karmaşık, birbirine kenetlenmiş toplumsal gruplar oluşturmadaki olağanüstü yeteneğini azımsar. Kaldı ki beynin gelişimine alet yapımından daha önemli katkıları olmuştur.

Bu varsayım insan bedeninin de önemini azımsar. Çitanın koşu hızı, kangurunun olağanüstü zıplayışları, yunusun su altı becerileri ve şempanzenin bedensel hareketlerdeki müthiş ustalığı ile ilgili pek çok çalışma yapıldı. Ancak asıl önemli nokta, varolan bütün atletik beceriler açısından hiçbir hayvanın insanla boy ölçüşemeyeceği gerçeğidir. Memeliler arasında, sürat koşusu, dayanıklılık koşusu, uzun atlama, yüksek atlama, yüzme, dalma, jimnastik, yumruklama, tekmeleme ve tünel kazmadan oluşan bir dekatlon düzenleyecek olsaydık, hayvanların tümü bunların birçoğunda başarılı olurdu. Ama iyi antrenman yapmış bir insan toplamda en iyi sonucu alırdı. Ayrıca bu alanlardan birinde, dayanıklılık koşusunda, kendi boyutlarındaki ve kendinden iri bütün diğer hayvanlardan daha iyi bir sonuç elde ederdi. Düşünce ve duygu yönünden nasıl doğuştan birer dahiysek, be-

densel yönden de potansiyel birer dahiyiz. Şüphesiz hepimizin çok iyi becereceği bir spor, bir fiziksel etkinlik vardır.

Uсталık yolculuğunu seçmezseniz deha, ne kadar parlak olursa olsun, boşa gidecek, hızla yanıp kül olacaktır. Bu yolculuk sizi zorlu ama bir o kadar da coşkulu bir yola götürecektir. Size beklenmedik üzüntüler ve beklenmedik ödüller verecektir. Ama asla kesin bir varış noktasına ulaşamayacaksınız. (Zaten, sonunda bütünüyle ustalaşılan bir beceri değersiz bir beceri olurdu.) Uğraştığınız beceriyle olduğu kadar kendinizle de ilgili birçok şey öğreneceksiniz. Neyi, nasıl öğrendiğiniz sizi sıkça şaşırtacak olsa da, ustalığa doğru ilerleyişinizin aşağıdakine benzer, kendine özgü bir ritmi olacaktır.



Uсталık Eğrisi

Uсталığın bundan başka yolu yoktur. Yeni bir beceri edinmek görece kısa ilerleme hamlelerinden ve bunları izleyen durgunluk dönemine doğru giden hafif bir düşüşten oluşur. Her yeni durgunluk dönemi kendinden önceki dönemden biraz daha yüksek yer alır. Yukarıdaki eğri ideal örnektir. Gerçek öğrenim deneyiminde, ilerleme daha düzensizdir, yukarı hamleler değişkenlik gösterir. Durgunluk döneminin kendi içinde de düşüşler ve yükselişler vardır. Ama genel ilerleme neredeyse her zaman aynıdır. Uсталık yolculuğunda gayretle çalışmak, yeteneklerinizi geliştirmeye uğraşmak, yeni yeterlilik derecelerine ulaşmak zorundasınız. Ancak bunu yaparken zamanınızın çoğunu durgunluk döneminde geçirmeye, havanda su dövüyormuşsunuz gibi görünse de çabalamaya devam etmeye istekli olmalısınız. Bu durum yolculuğun acı gerçeğidir.

Neden öğrenme hamleler halinde gerçekleşir? Neden ustalığa giden yolda düzenli olarak hep yukarıya doğru gidemeyiz? Tenis örneğinde gördüğümüz gibi, yabancı olduğumuz bir hareketi “kasların belleğine kaydedene” ya da “otomatik pilota bağlayana” kadar tekrar tekrar yapmamız gerekir. Bunun nasıl gerçekleştiği ile ilgili düzenek tam olarak bilinemese de, yukarıdaki benzetmelere oldukça yakındır. Stanford Üniversitesi’nde nörobilim profesörü ve konusunda öncü bir beyin araştırmacısı olan Karl Pribram, bunu varsayımlara dayalı beyin-beden sistemi terimleriyle açıklıyor. Tanımlamalarına bilinçli düşünceden daha derinlerdeki bir düzeyde işleyen “alışkanlığa bağlı davranışlar sistemi”yle başlıyor. Bu sistem omurilikteki refleks ağları ve buna bağlı olan beynin çeşitli bölümlerini kapsıyor. Bu alışkanlıklar sistemi nasıl yapacağınızdan endişe etmeden teniste sert bir servis atışını karşılama, gitar çalma, başka bir dilde tarif sorma gibi becerileri mümkün kılar. Yeni bir yeteneği öğrenmeye başladığınızda onun hakkında düşünmeli ve eski duyumsama, hareket, algı örgülerinizi yenileriyle değiştirmek için gayret etmelisiniz.

Bu da algı sistemi diye adlandırabileceğimiz, alışkanlıklar sistemi, gayret sistemi ve beynin en altında bulunan hipokampus bölümüyle ilişkili yeni bir sistemi gündeme getiriyor. Algı ve gayret sistemleri, alışkanlığa bağlı davranış sistemine yeni bir davranış biçimi öğretilene dek bu sistemin alt kümeleri olarak kalırlar. Başka bir deyişle, algı ve gayret sistemleri alışkanlığa bağlı davranış sistemine girer ve onu yeniden programlar. Görev tamamlandığında her iki sistem de geri çekilir. Böylelikle, diyelim ki raketi her elinize aldığınızda nasıl doğru tutacağınızı durup düşünmeniz gerekmez.

Bu bilgilerin ışığında, ustalık eğrisindeki yukarıya uzanan dalgalanmaların önemli ya da heyecan verici gelişmelerin yaşadığı yegane zamanlar olmadığını görmüş olursunuz. Öğren-

me genellikle aşamalar halinde gerçekleşir. Alışkanlığa bağlı davranış sistemi yeni bir görev için programlandığında ve algı ile gayret sistemleri geri çekildiğinde bir aşama biter. Böylece görevi, onu oluşturan farklı parçalarını düşünmek için özel bir çaba harcamadan tamamlarsınız. Bu noktada, gözle görülür bir öğrenme hamlesi gerçekleşir. Ama öğrenme zaten bütün süreç boyunca devam etmektedir.

Ustalığa giden en iyi yol hangisidir? Kısacası, bıkmadan usanmadan çalışırsınız ama öncelikle çalışmış olmak için çalışırsınız. Durgunluk dönemlerinde kendini engellenmiş hissetmektense, bu dönemleri de ilerleme aşamaları kadar sever ve onlardan keyif alırsınız.

Durgunluk dönemini sevmeyi öğrenmek daha sonraki konularımızda yer alacak. Önce, her biri hayatlarında kendilerine göre bir yol tutturmuş, ustalık yolundan gitmemeyi seçen üç kişilik türünü tanıyalım: Maymun İştahlı, Sabit Fikirli ve Amatör Ruhlu.

Maymun İştahlı, Sabit Fikirli ve Amatör Ruhluyla Tanışalım

Hepimiz ustalık için can atıyoruz ama ona giden yol hep uzun ve bazen de engebelidir. Çabuk ve kolay ödüllere vaat etmez. Böyle olunca da biz, her biri farklı insanlara hitap eden başka yollar ararız. Bakalım, bu üç çizimden birinde kendinizi bulabilecek misiniz?



Maymun İştahlı

Maymun İştahlı, her yeni spora, iş fırsatına ya da ilişkiye büyük bir şevkle atılır. Yeni bir işe başlamanın getirdiği bilindik şeylere, cicili bicili giysilere, yeni terimlere ve yeniliğin göz alıcılığına bayılır. Örneğin, yeni bir sporda kaydettiği ilk gelişme hamlesinde, Maymun İştahlı zil takıp oynar. Formunu ailesine, arkadaşlarına ve sokakta rastladığı herkese gösterir. Bir sonraki dersi ipe çeker. Zirveden ilk düşüş onda şok etkisi yaratır. Gelişme hamlesini izleyen durgunluk dönemini ya anlayamaz ya da kabullenemez. Hemen şevki kırılır. Dersleri kaçırmaya başlar. Zihninde yaptıklarına bir sürü kılıf uydurur. Bu gerçekten de onun için uygun olan spor değildir. Rekabete dayanan ya da hiç dayanmayan, sert ya da hiç sertlik içermeyen, sıkıcı, tehlikeli vs. bir spordur bu. Herkese bu sporun kendi ihtiyaçlarına cevap vermediğini söyler. Başka bir spora başlamak Maymun İştahlı'ya yeniden başlama senaryosunu tekrar oynamak için bir şans verir. Bu defa ikinci durgunluk dönemine kadar ya dayanır ya dayanmaz. Sonra da o spordan bir diğerine geçer.

Aynı durum iş hayatı için de geçerlidir. Maymun İştahlı yeni işlere, yeni bürolara, yeni iş arkadaşlarına bayılır. Her kapı arkasında yeni bir fırsat görür. Kazanacağı parayı hesapladıkça iştahı kabırır. İlerleme belirtilerine bayılır, hepsini ailesine ve arkadaşlarına tek tek rapor eder. Buyurun bakalım, yine o durgunluk dönemi çıktı karşısına. Belki de bu iş onun için hiç de uygun değildi. Etrafa bakınmanın zamanı geldi. Maymun İştahlı'nın uzun bir özgeçmişi vardır.

Ustalığın işaretlerini aramak için belki beklenmedik ama uygun bir yer olan aşk ilişkilerinde, Maymun İştahlı'nın uzmanlık alanı cicim aylarıdır. Baştan çıkarma ve teslimiyetten, karşılıklı hayat hikayelerinin anlatılmasından, aşk oyunlarının ve tuzaklarının sergilenmesinden, kısacası benlik gösterisinden büyük haz alır. O ilk heyecan azalmaya başladığında, Maymun İştahlı etra-

fına bakınmaya başlar. Ustalığa giden yolda sebat etmek onun için kendisini değiştirmek demektir. Oysa başka birinin yatağına atlayıp, yeniden başlamak çok daha kolaydır. Maymun İştahlı kendisinin bir maceraperest, bir yenilik erbabı olduğunu düşünebilir ama büyük olasılıkla Carl Jung'un puer aeternus diye adlandırdığı, büyümeyen çocuk olmaya daha yakındır. Sevgilileri değişse de, o hep aynı kalır.



Sabit Fikirli

Sabit Fikirli ikinci olmakla yetinmeyecek insan türünün temel özelliklerini taşır. Para edenin sonuçlar olduğunu bilir ve onlara hızla ulaşıldığı sürece nasıl ulaşıldığı ile ilgilenmez. Aslında, daha birinci derste doğru yere vuruş yapmak ister. Ders-ten sonra eğitmenle konuşmak için kalır. Daha hızlı gelişme kaydetmesi için hangi kitap ve kasetleri satın alması gerektiğini sorar. Konuştuğu zaman dinleyiciye doğru eğilir. Yürüdüğünde ise enerjisine yetişmeye çalıştığı hissine kapılırsınız.

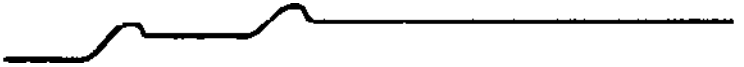
Sabit Fikirli başlangıçta sağlıklı bir ilerleme kaydeder. İlk hamlesi tam beklediği gibidir. Ama kaçınılmaz olarak gerileyip kendisini durgunluk döneminde bulduğunda, bunu kolayca kabullenemez. İki kat daha fazla gayret eder. Kendisini insafsızca zorlar. Patronunun ve iş arkadaşlarının ölçülü olma tavsiyelerini kulak arkası eder. Bütün gece büroda çalışır, çabuk sonuç elde etmek adına kestirme yoldan gitmek ona daha cazip gelir.

Genel olarak, Amerikalı şirket yöneticileri bu grubun birer üyesidir, kişilikleri de genellikle Sabit Fikirli'ninkine benzer. Araştırma-Geliştirmeden, uzun vadeli planlamadan ve fabrika

yatırımından fedakarlık etmek gerekse bile şirketin kar grafiğini yukarı çevirmek için olanca güçleriyle uğraşırlar.

İlişkiler konusunda Sabit Fikirli, kabaran duygular, giderek artan fon müziği ve yıldızlara yolculuk için yaşar. Sabit Fikirli, Maymun İştahlı'ya benzemez. Heyecan azalmaya başladığında, başka bir yana bakmaz. O, uzay gemisinin ne pahasına olursa olsun (müsrifçe alınan hediyeler, şehvetin tırmanışı, duygu dolu buluşmalar) komutası altında ilerlemesini ister. İlişkileri luna-parktaki tren turuna benzer; fırtınalı ayrılıklar ve tutkulu barışmalarla doludur. Kaçınılmaz ayrılık her iki taraf için de çok sancılı olur. Karşılığında ise öğrenme ve kendini geliştirme adına bir arpa boyu yol gidilmiştir.

Yine de giriştiği her işte, Sabit Fikirli keskin düşüşlerin izlediği kısa ilerleme hamleleri yapmayı bir süre için başarır. Sonunda tren raydan çıkıp devrilir. Düşüş gerçekleştiğinde Sabit Fikirli büyük olasılıkla incinecektir, tabii onunla birlikte arkadaşları, iş arkadaşları, hissedarları ve sevgilileri de...



Amatör Ruhlu

Amatör Ruhlu'nun farklı bir tavrı vardır. Öğrendiğiyle idare edebilecek duruma geldiğinde sonsuza dek durgunluk döneminde kalmaya hazırdır. Kendisi gibi Amatör Ruhlu olan arkadaşlarıyla takıldığı sürece, ustalığın gelişmesinde çok önemli olan aşamaları geçip geçmemek onun umurunda değildir. İşle ilgili toplantılara katılma zahmetine girmeyen doktor ya da öğretmen, sağlam bir forhend geliştirmiş ve pek o kadar iyi olmayan bek-hendiyle idare eden bir tenisçidir o. İş yerinde, sadece idare edecek kadar iş yapar, işten tam vaktinde ya da erken çıkar, hiçbir molayı kaçırmaz, işini yapacağına sohbet eder, sonra da niye terfi edemediğini merak eder.

Amatör Ruhlu, evliliği ya da beraber yaşamayı öğrenme ve gelişim adına bir fırsat olarak değil, dış dünyanın belirsizliklerine karşı kendisini rahat ettirecek bir barınak olarak görür. Eşlerin değişmez rollerinin açıkça benimsendiği, evliliğin asıl olarak ekonomik ve ev hayatı ile ilgili bir kurum olduğu düzende, durağan bir tekeşlilikte karar kılmak için hazırdır. Bu geleneksel düzen bazen iyi işler ama bu günün dünyasında her iki eşin de değişmez bir durgunluk döneminde sonsuza dek yaşamaya hazır olmasına ender rastlanılır. Tenis arkadaşınız oyununu geliştirip siz geliştirmedeğinizde, oyun eninde sonunda biter. Aynısı ilişkiler için de geçerlidir.

İncelediğimiz türler elbette bu denli kesin çizgilerle birbirlerinden ayrılmazlar. Aşkta Maymun İştahlı olursunuz da, sanatta ustasınızdır. İşinizde ustalık yolunda olursunuz da golf derslerinde Amatör Ruhlu'sunuzdur ya da tam tersi. Aynı alanda bile kimi zaman ustalık yolunda olup kimi zaman Sabit Fikirli olursunuz. Ancak etkinliğinizi, kişiliğinizi, kaderinizi hem yansıtıp hem de şekillendiren temel kalıplar aynı kalır.

Bazı derslerimde ve atölye çalışmalarımda, Ustayı, Maymun İştahlı'yı, Sabit Fikirli'yi ve Amatör Ruhlu'yu anlatırım. Sonra da dinleyicilerden Usta dışında hangi üç kişiliğin kendilerini en iyi tarif ettiğini ellerini kaldırarak göstermelerini isterim. Hemen her defasında, seyirciler neredeyse eşit olarak üçe bölünür, ardından yapılan tartışma birçok insanın bu bölümün konusu olan üç insan türü ile kolayca tanımlanabileceğini gösterir.

Öyleyse, bu karakterler neden ustalık yolunda olmadığımızı görmemizde yararlı olduklarını kanıtlamış oluyor. Ama asıl nokta, yola koyulmak ve bu yolda sebat etmektir. Bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi, ilk olarak toplumun engellemesiyle karşılaşırız.

Amerika'nın Uсталıęa Karşı Verdiği Savaş

Uсталık yolculuğuna çıkmayı planlıyorsanız, kendinizi toplumda geçerli olan trendlerle çatışırken bulabilirsiniz. Amerikan toplumundaki tüketiciliğe dayanan anlayış, aslında uсталıęa karşı bir ölüm kalım savaşına girişmiştir. Bunu en açık biçimde Amerikan değer yargılarında görebiliriz. Sahip olduğumuz değerleri kalabalık ailemizden, köyün yaşlılarından, spor ve oyunlardan, usta-çırak ilişkisinden alırdık. Ya da geleneksel okul eğitimi, dinsel eğitim ve uygulamalar, ruhani ve din dışı törenler bu değerleri aşılandı. Bu kurumların birçoğunun zayıflaması ya da önemlerini yitirmesiyle birlikte, gelişmiş toplumlarda değer yargılarını oluşturmakta farklı bir yön izlenmeye başlanmıştır.

Toplum, tüketiciden gittikçe daha yüksek harcama yapmasını talep eden bir ekonomik düzen çevresinde örgütlenmiştir. Paramızı harcamamız için bize yepyeni seçenekler sunulur. Yiyecek, giyecek, barınma, ulaşım, sağlık için para harcamamız ve belli sınırlar içinde birçok seçenek arasından seçim yapmamız gerekir. Bütün bunların yanı sıra, video kayıt cihazları, gemiyle yapılan geziler, sürat tekneleri, mikrodalga fırınlar gibi çeşit çeşit, baş döndürücü, ihtiyacımız olmayan nesneler aklımızı çeler. Her para harcamamızda neye değer verdiğimizi ifade etmiş oluruz. Bundan daha açık ve doğrudan bir işaret yoktur. Bize para harcatmak isteyen el ilanları, radyo ve televizyon reklamları, postalanan tanıtım broşürleri gibi her türlü dış etken temelde değer aşılama yöneldir. Aslında bu devirde değerleri asıl yaratan da onlardır.

Televizyon reklamlarına bir dikkat edin. Hangi değerlere dayanıyorlar? Bazıları korkuya; "Bizim yolculuk çeklerimizi tercih edin çünkü gelecek gezinizde soyulabilirsiniz." Bazıları mantığa hatta tasarrufa; "Şu şu nedenlerden ötürü bizim arabamız rakiplerimizden daha iyidir, üstelik daha da ucuzdur." Şık

bir çiftlik evinde, modaya uygun giyinmiş insanları belli bir marka maden suyu içerken gösteren bir reklamda olduğu gibi bazıları züppeliğe, bazılarıysa salt hazcılığa dayanır. Kasvetli bir kış günü, genç bir çift şans eseri bir seyahat acentesine rastlar, gözleri penceredeki kredi kartı etiketine takılır ve birdenbire kendilerini tropik bir cennette bulurlar.

İzlemeye devam edin, reklamların altında yatan anlayış meydana çıkacaktır. Reklamların neredeyse yarısı, konuları ne olursa olsun, mutluluğun dorukta olduğu dakikaya dayanır. Pasta çoktan hazır edilmiştir, yüzlerinden mutluluk okunan aile fertleri ve davetliler, üç yaşındaki dünyalar güzeli bir çocuğun mumları üflemesini seyretmek için toplanmışlardır. Yarışma bitmiş, ödüller alınmıştır, donmuş diyet kola kutularına uzanırken genç ve güzel yarışmacılar hoplayıp zıplamaktadır. Erkekleri bir buçuk saniye kadar bürolarında çalışırken görürüz, sonra zaten Miller biralarının zamanı gelmiştir. Bu reklamların öğrettiği hayatın en güzel yanı, mutluluğun doruğundaki dakikalardan oluşmuş sonsuz bir dizidir.

Komedi dizileri, pembe diziler, suçlularla ilgili programlar ve MTV aynı abartılı çizelgeye göre işler:

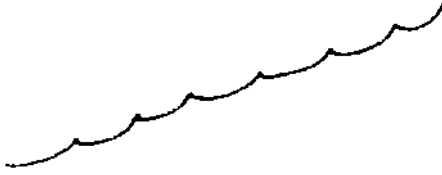
1. Yarım saat boyunca bir cümlelik fırlama espriler yaparsanız, son reklam kuşağına kadar her şey yolunda gidecektir.

2. İnsanlar kötüdür, çok çalışmayın, çabucak zengin olmaya bakın.

3. Hiçbir sorunu ciddiye almayın, göz açıp kapayıncaya kadar çözümlenir nasılsa.

4. Aklınıza gelecek en garip hayal bile hemen ve hiç gayret etmeden gerçekleşir.

Bu reklamların içeriklerinden daha çok ritimleri ustalık yolculuğuna zarar verir. Bir hayal diğerini kovalar. Bir doruk diğer doruğun üstüne biner. Hiç durgunluk dönemi yoktur.



Sonsuz Doruğun Yolu

İki kuşak televizyon çağında yetişti. Bu dönemde tüketim yanlısı anlayış değerlerimizin üzerinde hüküm sürdü. Bu sebeple birçoğumuzun birbiri ardına gelen doruklardan oluşan hayatı seçmesine şaşımamak gerekir. Peki ya varlığımız böyle yaşamaya uygun değilse? Eğitim, disiplin ya da alıştırma olmadan o doruktaki anların devamını nasıl sağlayacağız? Çok basit: Uyuşturucu kullanarak.

Elbette uyuşturucu bir çözüm getirmez. Aslında uzun vadede sizi mahveder de. Ama popüler ve ticari bir kültürde uzun vade kimin umurunda ki? Mutluluğun doruklarındaki anlardan oluşan sonsuz bir dizi elde etmeye çalışan bir kimse uyuşturucu alsa da almasa da, işine devam edecektir. Ta ki aşağıdaki grafik gibi bitene dek.



Ülkemizde halen yayılmakta olan kumar salgını, uzun vadeli çabaya karşı tutumun ne denli ortada ve pervasız olduğunu gösteriyor. Illinois eyalet piyangosu için hazırlanmış bir ilanda, adamın biri hisse senedi biriktiren insanları alaya alıyor ve sıradan bir insanın milyoner olması için tek yolun piyango bileti almak olduğunda ısrar ediyor. ABC televizyonunda, liselerimizde

yaşanan buhranla ilgili özel bir yapım sırasında ilk kez yayına giren bir reklamda, çekici gençlerden oluşmuş bir grup arasında geçen sohbeti görüyorduk. Reklamdaki oyuncular büyük olasılıkla yirmi bir yaşından büyüktüler ama insan onları liseli de sanabilirdi. İçlerinden biri “Transatlantikle yolculuğa çıkacağım” diyordu. Diğer arkadaşlarına Hawaii’de tatil yapacağını bildiriyor, bir üçüncüsü de 50 bin dolarlık nakit para ödülünü kazanacağını söylüyordu. Bu mutlu gençlerin söz konusu müşterek bahsi kazanacaklarıyla ilgili hiç şüpheleri yoksa da, istatistik bakımından bir su deposunda, lağım çukurunda ya da kuyuda boğularak ölme olasılıkları kazanma olasılıklarından daha yüksektir.

Başka bir müşterek bahis için yapılmış radyo reklamında, kardeşinin kendisini bir fast food restoranında hamburger pişirirken görmesinden utanan genç bir adamın hikayesi canlandırılıyordu. Adam profesyonel bir futbol maçına bilet alabilmek için çalıştığını söyleyince, kardeşi müşterek bahis biletleriyle şansını deneyeceğine neden böyle uğraştığını sorar. Adam anında ikna olur. Sonra da pişirdiği hamburgeri yakar ve patates kızartmalarını donmuş halde servis yapar. “Umurumda değil” der sevinç içinde, “Müşterek bahiste kazanabilirim. Bu işe ihtiyacım yok.”

Bütün bu reklam amaçlı mesajların bir tür istihbarat teşkilatı tarafından verildiğini düşünseniz, ulusun kendini yok etmeye koşullandığını söylemek zorunda kalırdınız. Her halükarda, ABD’de özellikle de çabuk kafa bulduran uyuşturucu kullanımının, ahlak çöküntüsü ya da suça yönelik güdülerden değil, son derece anlaşılır bir nedenden kaynaklandığını söyleyebiliriz. Esas neden, gelişmiş ülke insanının iyi bir hayatı mutluluğun zirvesindeki anlardan oluşan sonsuz bir dizi olarak görmesi ve insanların da bunu gerçekleştirme güdüleridir. Bu anlayışı sadece televizyon icat etmemiştir. “Nasıl kazandığın umurumda değil, yeter ki kazan” sözündeki anlayış, gayret etmeden öğrenme-

ye, kısa zamanda ünlü olmak, milyoner olmak isteğine ve en küçük başarıda baş parmakla “bir numara” işaretinin yapılmasına kadar uzanır.

Amerika’da, arka mahallelerdeki genç uyuşturucu satıcıları arasında bile girişimle ilgili egemen anlayış budur. Harlem’in doğusundaki kültürü beş yıl boyunca yaşayarak inceleyen antropolog Philippe Bourgois şöyle yazıyor: “Deneyimlerime dayanarak fakirlik kültürü kuramcılarının fakirlerin kötü bir biçimde toplumsallaştıkları ve çoğunluğun kabul ettiği değerleri paylaşmadıkları iddiasının yanlış olduğunu söyleyebilirim. Aksine, hırslı, enerji dolu, şehrin içinde yetişmiş gençler sırf sokaklardan zenginliğe ulaşmaya dayanan Amerikan rüyasına inandıkları için yer altı ekonomisine kayıyorlar. Çoğunluk gibi pastadan paylarını olabildiğince çabuk almak için canla başla uğraşıyorlar.”

Sonuçla ilgilenen, ustalık karşıtı zihniyetin hayatımızdaki her şeyde parmağı var. Modern tıp ve eczacılığa bir bakın. Hepsi de “Çabuk ve geçici rahatlama” diye savaş çıkırtkanlığı yapıyor. Hastalık belirtileriyle hemen ilgileniliyor ama hastalığın altında yatan nedenler karanlıkta kalıyor. Her gün daha da fazla araştırma, hastalıkların çoğunun nedeninin çevresel etkenler ya da yaşam biçimi olduğunu gösteriyor. On iki dakikalık bir muayenehane ziyareti doktora ne hastanın yüzüne bakacak ne de yaşam biçimini anlayacak kadar zaman verir. Olsa olsa reçete yazmaya zaman kalır.

San Francisco’dan Dr. Dean Ornish ve meslektaşlarının yaptığı öncü bir çalışma, bir numaralı ölüm nedenimiz olan koroner kalp hastalığının uzun süreli rejim, ölçülü bir egzersiz programı, yoga, meditasyon ve grup desteğiyle geri çevrilebileceğini kanıtlamıştır. Hem de ilaçlara ve ameliyatlara gerek kalmadan. Bazı doktorlar bu tedavi programını “fazlasıyla radikal” bulup eleştirdiler. Eğer radikalse, bu doktorlar neyi “tutucu” olarak de-

ğerlendiriyorlar? Göğsünüzün kesilip açılmasını gerektiren, yüzde beş ölüm riski, yüzde otuz sinirsel hasar riski taşıyan, birkaç yıl sonra tekrarlanması gereken ve 30 bin dolara mal olan bir by-pass ameliyatı mı tutucudur? Ama bütün bunların ne önemi var ki? En azından, bu ameliyat geçici de olsa bir çözüm getirmiyor mu?

Ya iş ve sanayi alanlarına ne demeli? Belki de ustalık ilkelelerine bu denli ihtiyaç duyan başka bir alan yoktur. Son zamanlarda artan işletmeleri daha verimli hale getirme hevesiyle ilgili Wall Street Journal'da yazdığı bir makalede Ralph E. Winter "Dengeli, uzun süreli büyümeden bahsedilmez oldu" diyor. "Nedeni de sabırsız hissedarlar ve para babası şirket yağmacılarıdır. Böyle olunca da işlerini ya da şirketlerini kaybetmekten korkan yöneticiler, sıklıkla dengeyi ve büyümeyi feda etmek pahasına bütün dikkatlerini maliyetleri kısma ve kısa vadeli kara vermiş durumdadır." Bütün bunlar nüfuzlu kişilerin hisselerin çoğunu satın alıp bir şirketi ele geçirmesi olarak özetlenebilir. Belli kişiler kısa zamanda büyük paralar kazanıyorlar. Şirkete ya da ulusal ekonomiye yok denecek kadar az katkı yapıyor. Şirketi yağma eden de popüler kültürün kahramanı olup çıkıyor.

Ama bugün kahraman olan yarın toplum tarafından dışlanabilir. Ortada türedi milyarderlerimizin, ölümcül rejimlerimizin, yasal olan ya da olmayan mucizevi ilaçlarımızın, piyangoların, müşterek bahislerin, çabuk ve gayret sarf etmeden elde edilmiş başarıya ve tatmine tapmanın sonucu ortaya çıkan bütün bu tatananın toplumumuzda giderek artan kitlesel bir yanılgı yarattığının işaretleri şimdiden ortadadır. Ustalığa karşı verilen savaşın ne denli tehlikeli olduğunu bize hatırlatacak bir şeye ihtiyacımız varsa, az sayıda kişiyi hemen ödüllendirip birçoklarına uzun süreli zorluklar yaşatan bankalar krizi bunun için bir örnektir. Hataya düşmeyin, bunların hepsi birbirine bağlı. Bazı insanlara uzun süre, sabırla gayret etmeden yeni bir beceri edinebilecek-

lerinin ya da kilo vereceklerinin vaadini veren aynı düşünce ortamı karşılığında değer üretmeden zenginlik de vaat eder.

Kazanılması Olanaksız Bir Savaş

Amerikan değerlerinden bazılarına yönelik bu eleştiriyi, Amerika ve Batı ülkelerinin zafer yaşadığı bir dönemde yaptığının farkındayım. Bütün dünyada, Amerika'ya ağır eleştirilerde bulunan liderlerin uluslarında bile, Amerikan yaşam tarzına artan büyük bir talep var. Bu günlerde totaliter hükümetler son derece kaygan bir yüzeyde duruyorlar. Özgür ve demokratik bir yönetime duyulan açlık hiç bu kadar güçlü olmamıştı. Merkeziyetçi ekonomik planlaması ve denetimiyle “komünizm” tam anlamıyla gerilemekte. İzlenmesi gereken yol şüphesiz özgürlük yoludur. Dünyanın büyük bir bölümünde ulusların, serbest piyasa ekonomisinde varolan tepki ve bireysel girişimcilik ruhuna ihtiyaç duyduğu gittikçe daha açık bir şekilde anlaşılıyor.

Bu zafer gerçek bir zafer, sırada kutlama var. Ancak, bir toplum için zafer anından daha tehlikeli bir an olmadığını bilerek, kendimizi değerlendirme zamanının geldiğini görmeliyiz. “Komünizmin” çöküşünün gözlerimizi kör edip, serbest piyasa ekonomisinin uzun süreli uzlaşmazlıklarını görmemizi engellemesi çok aptalca olur. Çevre ve toplumsal adalet konularını önemsemeyen, düşüncesizce tüketme yanlısı, çabuk ödüllendirme ve geçici çözümlerle idare edilen bir serbest piyasa ekonomisinde, ne pahasına olursa olsun büyümeye kendimizi adamamız çevreyle ters düşmemize neden oluyor. Mutluluğun zirvesindeki sonsuz anlar hayaline kendimizi kaptırışımız insan doğasına aykırı.

Uсталık bireyler için olduğu kadar uluslar için de geçerlidir. Şu anki ulusal refahımız devasa bir borca; çevre temizliği, alt yapı, tamirat, eğitim ve toplumsal hizmetler için yapılan trilyon dolarlık vadesi geçmiş harcamalara yani geçici çözümlere yönelen bir zihniyete dayanmaktadır. Borçla baş edilememesinin ne-

deni kolay krediler vermek; bireysel tüketicinin desteklenmesine devam edilmesi pahasına tasarrufu ve uzun vadeli kazancı feda etmektir. Sonuçların süreçten daha çok itibar gördüğünü niteliksiz iş gücünden ve ithal malların artışından anlayabiliriz. Hayatı, mutluluğun doruklarda olduğu dakikalardan oluşan sonsuz bir dizi olarak gösteren reklamların bulaşıcı hastalık gibi yayılan uyuşturucu kullanımıyla ve kumarla ilgisi yok değildir. Süper marketlerdeki dolu raflar ve süper otobanlardaki dolu şeritler uyuşturucu bağımlısı annelerden doğma bebeklerin çığlıklarını, okul ve okul dışı eğitimin çöküşünü, zenginle fakir arasında git-tikçe büyüyen uçurumu affettirmiyor.

Yine de Amerika ulusların en ilginç olmaya devam ediyor. Özgürlük anlayışı, enerjisi, yenilenme yeteneği hala dünyaya ilham kaynağı oluyor. Ancak Amerika, bu en başarılı döneminin sonuna yaklaşıyor olabilir. Uzun vadede, çabuk sonuçlarla ilgilenmeyen, sabırlı, azimli bir gayretin yolu olan ustalığa karşı girilen bu savaş kazanılması olanaksız bir savaştır.

Durgunluk Dönemini Sevmek

Hayatımızın ilk dönemlerinde, iyi notlar almak için çok çalışmamız istenir bizden. Liseden mezun olup üniversiteye girmek için iyi notlar almamız gerektiği söylenir. İyi bir işte çalışmak için liseden mezun olmak ve üniversiteye girmek gereklidir. Bir ev ve araba alalım diye iyi bir işimiz olsun istenir. Her defasında yalnızca bir şey elde edelim diye bir işi yapmamız söylenir. Hayatımız boyunca kendimize belirsizliklerle eziyet eder dururuz.

Hiç şüphe yok ki belirsizlikler önemlidir. Amaçlara ulaşmak önemlidir. Ancak ister acı olsun ister tatlı, hayatın asıl meyvesi gayretlerimizin ürünlerinde değil o süreci yaşamada, hayatta olma hissinde aranmalıdır. Bize sayısız yollardan ürüne, ödüle,

mutluluğun doruğundaki anlara değer vermemiz öğretilir. Süper kupada topu tutup şampiyonluk golüne engel olduktan sonra bile, önümüzde her zaman yarın ve gelecek vardır. Eğer güzel, ustalığa adanmış bir hayatımız varsa, zamanın çoğu durgunluk döneminde geçecektir. Aksi halde, hayatımızın büyük bir bölümü durgunluk döneminden kaçmak için yapılan huzursuz, amaçsız ve sonuçta kendine zarar veren girişimlerle geçecektir. Bir soru ise hala bir cevap beklemektedir: Yetiştirilişimizin, okul hayatımızın, işimizin hangi noktasında bize durgunluk dönemine değer vermemiz, ondan keyif almamız, hatta onu sevmemiz açıkça öğretilir?

Aikidoyu orta yaşlarımda keşfettiğim için çok şanslıyım. Geçici sonuçlara karşı direnen, çok zor bir disiplini olan Aikido durgunluk dönemini açıkça ve cesur bir gönül rahatlığı içinde göstermiştir. Aikidoya ilk başladığımda, düzenli bir gelişme göstereceğimi sanmıştım. İlk durgunluk dönemlerim kısa olduğu için onları umursamadım. Ancak bir buçuk yıl sonra korkunç boyutlarda bir durgunluk döneminde olduğumu kabul etmek zorunda kaldım. Bu kabullenme bende şok ve hayal kırıklığı etkisi yarattı ama bir şekilde inat ettim ve sonunda gözle görülür bir öğrenme hamlesi yaptım. Görünürdeki ilerleyişim bir kez daha durduğunda, kendi kendime, “Hay aksi. Başka bir durgunluk dönemi daha” dedim. Birkaç ay sonra yine bir ilerleme hamlesi yaptım sonra elbette yine kaçınılmaz bir durgunluk dönemiyle karşılaştım. Bu kez, muhteşem bir şey oldu. “Aman, yine bir durgunluk dönemi. Ne yapalım, alıştırmaya devam eder bu dönemi de atlatırım. Er ya da geç, bir ilerleme hamlesi daha yapacağım nasıl olsa” diye düşündüğümü gördüm. Ustalık yolculuğumun en heyecanlı anlarından biriydi bu.

Düzenli Alıştırma Yapmanın Keyfi

O zamanlar gittiğim aikido okulu kurulalı sadece 18 ay ol-

muştı ve mavi kuşağın üstünde olup derslere düzenli devam eden hiç öğrenci yoktu. Oradaki tek siyah kuşaklılar olan öğretmenlerimiz bizim varolduğumuz boyuttan tam anlamıyla farklı bir boyutta yaşıyorlarmış gibi görünüyorlardı. O yüce boyuta bir gün yükseleceğimi hiç düşünmemiştim. İşte oradaydım, belirli hedefe her zaman en kestirme, en dolambaçsız yoldan giden sabırsız, hırslı bir insan olan ben, belli bir amaç olmaksızın, sadece çalışmış olmak için var gücümle çalışıyordum. Aylar geçiyordu ama ben çalışmalarımın düzgün ritmini hiç bozmuyordum. Bu, hayatımda yeni bir şeydi, bir devrimdi. Zen felsefesinde olduğu gibi, durmaksızın tekrarlanan dersler “özel olmadıkları” için yapmaya değerdi.

Haftada üç ya da dört kez derslere gider, akşam yediden do-kuza kadar çalışırdım. Şehir merkezindeki dojoya (alıştırma yapılan salon) arabayla gitme zamanı geldiğinde, günün bütün sorunları ve rahatsızlıkları geride kalmaya başlardı. Beyaz pamuklu çalışma kıyafetini katlamak bile daha yavaş nefes alıp vermemi sağlıyor ve bana huzur veriyordu. Arabayla köprüden geçip şehir merkezine giderken en düşük viteste bile arabamı zorlayan uzun bir tepeyi aşar, geniş ve gürültülü, sıra sıra otomobil galerileriyle dolu bir caddeye inerdim. Yolculuk yaklaşık yarım saat sürerdi. Dışarı ne kadar gürültülü olursa olsun, ikinci kattaki dojonun merdivenlerinden çıkmak bir ibadethaneye girmek gibiydi. Burası alışılmış hayattan hem çok uzak hem de çok yakındı.

Dojoyla ilgili her şeyi çok severdim, kapıdan girerken eğilerek selam vermek, danışma masasındaki raftan üyelik kartımı almak, soyunma odasında çalışma kıyafetimi giymek gibi hem her zaman aynı olup hem de her defasında yeni olan törensel hareketleri çok severdim. Rahatlatıcı ter kokusunu, kısık sesle yapılan konuşmaları severdim. Soyunma odasından çıkıp başka hangi öğrencilerin ısınma hareketleri yapmaya başladıklarına

bakmayı severdim. Çalışma minderine adım atarken tekrar eğilerek selam vermeyi, minderin serin ve sağlam yüzeyini tabanlarımnda hissetmeyi severdim. Japon meditasyon duruşu olan seiza biçiminde oturan aikidocuların oluşturduğu uzun sırada yerimi almayı severdim. Öğretmenimizin salona girişini, törensel selam verme hareketlerini, ısınma tekniklerini, antrenmanın hızı ve etkisi arttıkça nefes nefese kalışımı, kalp çarpıntılarımı severdim.

Her zaman böyle olmazdı. Bazen derse gitme zamanı geldiğinde kendimi tembel hissederdim. Böyle zamanlarda, minderde kendimle tekrar yüzleşmektense her şeyi yapmaya razı olurum. Bazen de insanın kendisi için en iyi olanı yapmaya karşı gösterdiği kaçınılmaz direnç ağır basar ve bütün akşamı dikkatimi başka konulara vererek harcardım. Uyuşukluğumun üstesinden geldiğimde küçük bir mucizeyle ödüllendirileceğimi bildiğim halde. Merdivenlerden çıkarken kendimi nasıl hissediyor olursam olayım iki saat sonra, yüzlerce fırlatma ve düşüşten sonra, salondan hafif bir karıncalanma hissiyle ve capcanlı bir biçimde çıkardım. Kendimi o kadar iyi hissederdim ki akşamım ışık saçıyormuş gibi gelirdi bana.

Tekrar ediyorum, bu keyfin ilerleme ya da hedefe ulaşmayla pek de bir ilgisi yoktu. Uzun süreli bir hafta sonu antrenmanından sonra, öğretmenlerimden biri beni ve bir arkadaşımı bürosuna çağırıp bize siyah kuşağa en yakın derece olan kahverengi kuşağı verdiğinde itiraf etmeliyim ki çok şaşırmıştım. Yaklaşık bir yıl sonra bir gece, okulun en ileri düzeydeki dört kahverengi kuşaklı sporcusu kendi aralarında bir konuşma yaparken, bizim de bir gün siyah kuşak derecesine ulaşabileceğimizi ima ettiler. Bu hem heyecan verici hem de rahatsız edici bir düşünceydi. Bir sonraki derse geldiğimde yeni bir şeyin farkına vardım, içime bir hırs kurdu düşmüştü ve beni içten içe kemiriyordu.

Belki bir tesadüftü ama o konuşmadan sonraki üç hafta için-

de dördümüz de ciddi sakatlıklar geçirdik; kırık bir ayak başparmağı, lifleri yırtılmış bir bilek, çıkık bir omuz (benimki), üç yerinden kırılmış bir kol. Bu sakatlıklardan gerçekten çok şey öğrendik. İyileştikten sonra düzenli, amaçsız çalışmalarımıza geri döndük. Dördümüz de siyah kuşak alana kadar bir buçuk yıl daha geçti.

Bu, çok çalışmadığımız anlamına gelmez. Amatör Ruhlu, durgunluk dönemine girer ve çalışmayı bırakır. O döneme dönüp baktığımda, pek çok hatamıza rağmen kesinlikle ustalık yolunda olduğumuzu anlıyorum. Amatör Ruhlu'dan farklı olarak, biz çok çalışıyor, becerilerimizi geliştirmek için elimizden geleni yapıyorduk. Ama kendimizi aşmaya çalışmanın tehlikelerini görmüştük ve ne kadar gerekiyorsa o kadar zaman durgunluk döneminde kalmaya razıydık. Hırslımızı kaybetmemiştik ama onu yararlı bir hale getirmiştik. Yine antrenmanlarımızdan keyif alıyorduk. Durgunluk dönemini seviyorduk, dahası ilerleme kaydediyorduk

Bu esaslı paradoks özellikle çaba gerektiren, affetmeyen ama ödüllendirici bir savaş sanatında daha fazla ortaya çıkar. Bence bu, zihinsel, fiziksel, duygusal ya da ruhsal öğrenim gerektiren her insani etkinlik için geçerlidir. Toplumun ustalığa karşı giriştiği ısrarcı ve etkin savaşa rağmen yaptıkları işlerde önemli başarılar elde eden, kendilerini ürün kadar sürece de adanmış, durgunluk dönemini seven hala milyonlarca insan var. Hayat bu insanlar için canlı ve doyurucudur.

Yazar bir arkadaşım, “Benim için gerçek mutluluk” demişti, “bütün saçma sapan şeylerin bittiği zamandır. Çalışma odama adım atar atmaz odada bana keyif veren sinyaller alırım, raflardaki kitaplarım, odanın kendine özgü kokusu gibi. Bu sinyaller yazdıklarımla ve yazacaklarımla bağ kurar. Bütün gece uykusuz kalsam da yorgunluğumdan eser kalmaz. Tek satır yazı yazmaktan yeni bir görüş edinmeye kadar beni bekleyen geniş bir keyif yelpazesi vardır.”

“Birçok insan sırf öğretmenleri ya da anne babaları öyle yapmaları gerektiğini söylediği için bir şeyler elde etmeye yöneliyorlar” diyor olimpiyatlara katılmış jimnastikçi Peter Vidmar. “Bir işe para, ün ya da madalya için girişen insanlar başarılı olamazlar. Kendi içinizdeki arzuyu keşfettiğinizde, sorunlarınıza başkalarının çözüm bulmasını beklemeyeceksiniz. Kendi çözümlerinizi kendiniz bulacaksınız. Kendim için hedefler belirledim ama bütün hedeflerimin altında o işten zevk aldığım gerçeği yatıyordu. Jimnastiğin eğlenceli olduğunu düşünüyordum. Bir gün olimpiyatlarda boy gösterecek bir jimnastikçi olacağım aklıma bile gelmezdi.”

Stüdyosunda haftada beş gün, dörder saat çalışan başarılı bir ressam, “Benim için alıştığım çalışma düzeni önemlidir” diyor. “İşime başladığım zaman, kendimi çok iyi hissedirim. Kendimi sabırla çalışırken görmeyi seviyorum. Özellikle sabırla çalışmak dedim çünkü işler iyi gittiğinde, ‘işte benim özümde bu var’ diyorum. Beni besleyen çalışma düzenimin ta kendisi. Bu işi yapmasaydım, kendi özüme ihanet etmiş olurum.”

Çocukluğumda cumartesi sabahları babam kendisiyle büroya gitmeme izin verirdi. Cumartesileri işe gitmesi gerektiğini sanmıyorum. Onu oraya çeken bir şey vardı, orası babamın alıştırtma yapma alanıydı. Yangın sigortası işindeydi, mektuplarına bakarken benim büroda dolaşmama, o günlerin harika mekanik aygıtları olan heybetli daktilolarla, toplama yapılan fasitlerle, zımbalarla, delgeçlerle ve sesimi silik de olsa kaydedebilen eski bir ses kayıt aygıtıyla oynamama izin verirdi. Cumartesi sabahının sessizliğini ve yapıştırıcının, mürekkebin, silgilerin, eskimiş ahşabın kokusunu severdim. Bir süre makinelerle oynar, kağıttan uçak yapardım ama daha sonra babamın odasına girer, orada öylece oturup, konsantrasyonuna hayran kalarak babamı seyrederdim. Kendisine ait başka bir dünyadaydı. Çeşitli boyut ve şekillerdeki zarfları açıp, içinden çıkanları kümelere ayırıp sek-

reterine not yazarken hem tamamıyla rahat hem de tamamıyla işine yoğunlaşmış görünürdü. Çalışması süresince dudakları hafif aralık, nefesi düzenli ve sakin, gözleri huzurluydu. Elleri durmaksızın, neredeyse hipnotize olmuş bir şekilde hareket ederdi. O zamanlar henüz on yaşında bile değilken benim de böylesi bir konsantrasyon gücüm olacak mı ya da işimden bu denli keyif alacak mıyım diye merak ettiğimi hatırlıyorum. Elbette okul saatlerinde ya da evde ödev yapma girişimlerim boşa çıkarken böyle bir konsantrasyon sağlayamıyordum. Daha o zamanlarda babamın halk tarafından tanınma, hatta işinin ona sağladığı ün gibi ek kazançlar için yanıp tutuşan, hırslı bir adam olduğunu biliyordum. Ama bildiğim bir şey daha vardı ki o da babamın işini, işinin tadını, dokusunu, ritmini sevdiğiydi. Sonradan, iş arkadaşları babamın kendi alanında iyilerden biri olduğunu söylediler. Yine de umduğunun aksine ne halk tarafından tanındı ne de ünlü oldu. Ama tanınmış biri olma çoğu zaman insanı tatmin etmez, susamış insanlar için deniz suyu neyse ün de öyledir. İşini sevmek, işi ek bir kazanç sağlamasa da ona bağlı kalmak baklava börek gibidir.

Ustalığın Yüzü

Sevdiği işi yaparken babamın yüzünden okunan o derin konsantrasyon, fiziksel zorlanmadan dolayı acı içinde olsalar bile ustalık yolundaki hemen herkesin yüzünde görülen ifadeden hiç de farklı değildi. Bizim bildiğimiz spor fotoğrafçılığı “zafer heyecanı/yenilme acısı” anlayışının esiri olmuştur. Çok büyük zorlanma anlarında acıdan ya da zaferden kıvranan yüzler gibi duyguların doruklarındaki anları bize tekrar tekrar gösterirler. Bu, gösterilecek diğer unsurları neredeyse hariç tutmaya varacak derecede yapılır. Ama bence ustalığın gerçek yüzü rahat ve huzurludur, bazen bu yüzde belli belirsiz bir gülümseme ifadesi vardır. Aslında spor alanında hayran olduğumuz kişiler kimi zaman

başka bir boyuta geçiyor gibidir. Rakip oyuncularla etrafları sarılmış, kalabalığın tezahüratlarından kafaları şişmişken, zor olanı, hatta doğüstü olanı kolaymış gibi gösterir, uyum yaratılmadığı takdirde karmaşanın yaşanacağı bir yerde her nasılsa uyum yaratmayı başarırlar.

Esquire’ın özel sayısı için ustalık konusunda yazmaya hazırlanırken, Ustalığın Yüzünü göstermek için birkaç resim bulmaya karar verdim. Belli başlı fotoğraf acentelerinin yüzlerce fotoğrafını ve slaydını gözden geçirdim. Orada, “zafer heyecanı/yenilgi acısı” fotoğraflarının arasında tam aradığım fotoğraflar duruyordu: Steven Scott’ın, yüzü sakın, bedeni rahatlamış halde bir mil koşusunun son turunu yaparken; Greg Louganis, yüzü sakın bir konsantrasyon içinde atlama tahtasının kenarında dururken; Peter Vidmar’ın bedenini inanılmaz gergin bir pozisyondayken yüzünde düşünceli ve kendine hakim bir ifadeyle yer hareketleri yaparkenki hali; Kerim Abdülcabbar rakip oyuncunun elinin üstünden “sky-hook” adını verdiği atışını yaparken, yüzünün hissettiği keyfi yansıttığı an. Abdülcabbar’ın da elbette gelişmiş bir egosu vardır. Parayı, ünü ve işinin kendisine sağladığı ayrıcalıkları sevdiğine eminim. Ama “sky-hook” atışını hepsinden çok seviyordu.

Hedefler ve belirsizlikler, daha önce de dediğim gibi, önemlidir. Ancak onlar geçmişte ya da gelecekte ve algı dünyamızın ötesinde varolmaktadır. Ustalığın yolu olan alıştırma ise sadece şimdi var. Onu görebilir, duyabilir, hissedebilirsiniz. Durgunluk dönemini sevmek, sonsuza uzanan şimdiyi sevmek, kaçınılmaz ilerleme hamlelerinin ve başarının meyvelerinin tadını çıkarmak, sonra da onları izleyen yeni durgunluk dönemini dinginlikle kabul etmektir. Durgunluk dönemini sevmek hayatınızda en gerekli ve en uzun süreli olanı sevmektir.

İkinci Bölüm

Ustalığın Beş Anahtarı

Giriş

İnsan doğumundan ölümüne kadar öğrenmek ve öğrenmeye devam etmek için gerekli niteliklere sahiptir, bu da onu bilinen her türlü canlıdan ayıran bir özelliktir. İnsan pek çok kez ev yapan, çalışan, dövüşen bir hayvan olarak tanımlanmıştır ama bütün bu tanımlar eksik ve hatalıdır. İnsan öğrenen bir hayvandır ve insan türünün özü bu basit terimde yatar.

Bu bilgilerin ışığında, genetik olarak programlanmamış becerilerde ustalaşmak bütün etkinliklerin en insana özgü olanlarıdır. Bu öğrenimin ilk ve en önemli özelliği kurallı hiçbir düzenleme gerektirmemesidir; dünyanın kendisi zaten bir okuldur. Hepimiz ustalık yolculuğuna küçük yaşlarda konuşmayı ve yürümeyi öğrenirken katılırız. Çevremizdeki her yetişkin ya da bizden büyük çocuk bir dil öğretmenidir, öyle ki bu öğretmenler başarılı olduğumuzda gülümser, asıl kelimeye yakın kelimeler söylememize izin verir ve konferans çekmez (en iyi yanı da budur). Aynı yüreklendirici, anlayışlı öğretmenlerin ve usta bir öğretmen olan yer çekiminin ani ve kararlı yardımlarıyla ayakta durmayı ve yürümeyi öğreniriz. Bir de elbette insanların genetik açıdan dile ve yürümeye yatkınlıkları söz konusudur.

Fakat daha sonra, öğrenmemize yardımcı olan çevresel koşullar olmadan, genetik açıdan eğilimli olmadığımız becerileri öğrenmek zorunda kalırız. Ne jet uçakları ne de kuyruklu piyanolar homosapienslerin evriminin bir parçası olmuşlardır. Ergenlik ve yetişkinlik yıllarımıza vardıkça ustalığa açılan kendi kapılarımızı bulmalıyız. İkinci bölümde bu kapıları açacak beş anahtardan bahsedilecektir.

1. Anahtar: Temel Eğitim

Bazı becerileri kendi kendinize öğrenebilirsiniz, bazılarını öğrenmeye çalışırsınız ama ustalık yolculuğuna çıkmak niyetindeyseniz, yapacağınız en iyi şey birinci sınıf bir eğitim almaya çalışmaktır. Kendi kendine öğrenmeye çalışan bir kişi riskli bir yoldadır. Bazı avantajları var gibidir: Neler yapamayacağınızı bilmeme özgürlüğünün tadını çıkarmak gibi. Yeni yollar keşfetmeye çıkanların gözden kaçırdığı verimli topraklarda dolaşabilirsiniz. Edison, ya da Buckminster Fuller gibi kendi kendini yetiştirmiş kişiler için bu yol işe yaramıştır. Oysa pek çokları hayatlarını tekerleği yeniden keşfedip sonra da onun yuvarlak olduğunu kabul etmeyerek geçirmişlerdir. Gün gelip de alışılmış düşünce ve eylem biçimlerini yıkacak olan kişilerin bile neyi yıktıklarını bilmeleri gereklidir.

Birçok eğitim biçimi vardır. Çoğu beceride ustalaşmak için ister bire bir, ister küçük bir grup içinde, usta bir eğitmenin ellerine teslim olmaktan daha iyisi yoktur. Ama öğretmenler dışında kitaplar, filmler, kasetler, bilgisayarla eğitim programları, bilgisayar denetimli simülörler (örneğin uçuş simülörleri), grup eğitimi, sınıf, bilgili arkadaşlar, danışmanlar, iş ortakları, hatta “sokak” vardır. Yine de tek başına bir eğitmen ya da antrenör, eğitimin her türü için bir standart oluşturur ki standart ustalık yolculuğundaki ilk ve en parlak yol göstericidir.

İyi bir eğitim için arayış, referanslara ve usta-çırak ilişkisine bakmakla başlar. Öğretmeninizin öğretmeni kimdi? Peki onun öğretmeni kimdi? Bunu en başa dek sürdürün. Bunlar belki usta-çırak ilişkisinin anlamını yitirdiği bir çağda tuhaf sorular gibi gelebilir ama yine de güzel sorulardır. (Kasetlerin, kitapların, bilgisayarlı öğrenim programlarının bile bir atası vardır.)

Öte yandan referanslara verdiğiniz önem gözlerinizi kör edip diğer konuları hesaba katmanızı engellememeli. Bir savunma sporunda sekizinci dereceden siyah kuşak, diğerinde dokuzuncu dereceden siyah kuşak, bir ötekinde orta sıklet dünya şampiyonu olduğunu söyleyerek reklam yapan bir eğitmen aslında berbat bir öğretmen olabilir. John McEnroe ileride harika bir tenis antrenörü olabilir de olmayabilir de. Nobel ödüllü bir kişinin öğretme taktikleri acemi bir fizikçi için zararlı olabilir. Aslında da-
lında çok başarılı bir kişinin birinci sınıf bir öğretmene dönüşmesi çok zordur. Eğitim, belli oranda alçakgönüllülük gerektirir, en iyisi de öğretmenin öğrencilerinin kendisini geçmesinden keyif almasıdır. Jimnastik antrenörü Bela Karole hem Romanyalı Nadia Comaneci hem de Amerikalı Mary Lou Retton'a aynı hareketleri öğretirken çok sıkıntı çekmiş olmalı.

Öğretmeni açıkça tanımak için öğrencilerine bakın. Onlar öğretmenin eserleridir. Mümkünse eğitmeninizi seçmeden önce bir dersine katılın. Dikkatinizi öğrencilere, daha da iyisi öğretmen ve öğrenciler arasındaki etkileşime verin. Öğretmen takdir ederek mi lanet ederek mi ders işliyor? Gerçekte yaşamış olmasa bile en azından efsane olmuş bir öğretmen türü vardır. Bu tür öğretmenler öğrenciyi olabildiğince az takdir ederler. Bu öğretme taktiği işe yarıyorsa, bunun sırrı ekonomik bir ilkeye dayanır, övgü o kadar zor bulunan bir meta olur ki kerhen baş sallayarak yapılan bir onaylama bile son derece ödüllendirici olarak görülür. Öğretmen belli bir maço tavır içinde olabilir ama asıl işe yaramayan aşağılama, şiddetle eleştirme ve küçük düşürme-

dir. Yani öğrencinin özgüvenini ve onurunu zedeleyen her şey. Uzun vadede olumlu sonuçlar almak için övgü cimrisi bir öğretmen bile biraz olsun öğrenciye saygı göstermelidir. En iyi öğretmen genellikle öğrencinin doğru yaptıklarına yanlış yaptıkları kadar dikkat gösterendir. Belki de gelmiş geçmiş en büyük basketbol antrenörü, Los Angeles Kaliforniya Üniversitesi'nden John Wooden uzun ve başarılarla dolu koçluk kariyeri boyunca böylesi bir eğitmen olmuştur. Wooden'ın destek verme ve hataları düzeltme arasında eşit bir oran tutturmayı başardığı gözlemlenmiştir.

Tekrar öğrencilere, öğretmenle öğrenciler arasındaki etkileşime bakın. Daha yetenekli, daha ileri düzeydeki öğrenciler mi bütün övgülerden paylarını alıyorlar? Peki ya acemiler, yeni başlayanlar? Belki siz sadece en iyilerle, şampiyon adaylarıyla rahat iletişim kuran türden bir öğretmen arıyorsunuz. Böyle öğretmenler var ve yararlı bir iş görüyorlar ama benim için eğitmenin sanatının özü yeni başlayanlarla etkili ve şevk dolu bir biçimde çalışmasında ve normale göre daha az yetenekli olanlara ustalık yolunda rehberlik etmekteki yeteneğinde yatar. Çünkü acemi biriyle yeni bir beceri edinmenin bir parçası olan ilk zihinsel ve bedensel hareketlere başlamak, sadece o becerinin iç yapısına değil aynı zamanda ustalık sürecinin de içine işlemektir. Bilgi, deneyim, teknik beceri ve tavsiyeler önemlidir ama acemilere öğretmede gerekli olan sabır ve empati yoksa, bu meziyetler hiçbir şey ifade etmez.

En İyi Eğitmen ve En Kötü Eğitmen

Kendimi ilk kez eğitmen rolünde bulduğumda bütün dünyayı etkisi altına almış bir savaşın en başarılı zamanlarını yaşıyorduk. Georgia, Albany, Turner Field'de bulunan modern uçuş okulunun 44-C sınıfı mezunlarından en başarılı altı öğrenciyi -gümüş pilot armalı, çiçeği burnunda asteğmenleri- diğer 304 mezun sa-

vaşı gönderilirken alıkoyup uçuş eğitmeni yaptılar. Görevlerimizden memnun olmak şöyle dursun, altımız da bir an önce sa-vaşı katılma isteğiyle yanıp tutuşuyorduk. Bu öylesine bir histiki izinli olduğumuz gecelerde subay kulübüne gidip birkaç kadeh içtikten sonra iyice efkarlanıyorduk. O zamanlar yirmi yaşındaydım. Diğer beş eğitmen de yaklaşık aynı yaşlardaydı.

Mart 1944'te, deneyimsizliğimize rağmen yetiştirmemiz için bize öğrenciler verildi ama tek bir kelime tavsiyede bulunan olmadı. O zamanın yüksek performanslı orta ölçekli bombardıman uçağı olan B-25'i kullanmayı onlara öğretmeye gönderildik. Avrupa Kalesi'nin istila edilmesine ramak kalmıştı. Pasifik hareketinin yıllarca süreceği tahmin ediliyordu. Sıkı güvenlik önlemleri gibi ayrıntılara aldırma şöyle dursun, on binlerce uçağın üretilmesi, bir o kadar da pilotun yetiştirilmesi gerekiyordu.

O zamanki uçuş koşulları barış zamanında olsa büyük bir skandale yol açardı. Fırtınaların dört bir yanı sardığı en karanlık gecelerde bile yüzlerce B-25, her eğitim sürecinin sonunda, rakiplerine üstünlük sağlayıp en iyi şekilde yere inmek için yarıştı. Radarlı seyir denetim sistemi gibi bir sistem yoktu, hayatımız görüşümüzün keskinliğine, uçuş yeteneğimize ve reflekslerimizin hızına bağlıydı. 1944 yazında, Turner Field'de yaşanan hayret verici iki uçak çarpışması dört uçağın tahrip olmasına, uçaklarda bulunan eğitimcilerin ve öğrencilerin feci şekilde ölmesine yol açtı. Bu çarpışmalar gazetelerde hiç yer almadı. Kimseye baş sağlığı dileyecek ya da ikinci bir şans tanıyacak zaman yoktu. Yetersiz görülen pilot adayı öğrenciler, üretim şeridinden çıkan defolu parçalar gibi bir kenara atılıyordu.

Turner Field'de geçirdiğim altı ay, onu izleyen Güney Pasifik Seferinden daha zorlu ve aslında daha tehlikeliydi. En zorlu koşullar altında uçuş eğitmeni olarak 600 saat uçtukten sonra, bir daha hiç kaybetmediğim bir uçuş ustalığı kazandım.

Peki öğrencilerime ne oldu? Ah, işte bu ayrı bir hikayedir.

Zamanı geri döndürmek olanaksız. Onca yıldan sonra yemyeşil pamuk ve mısır tarlalarının üstünde uzanan inanılmaz beyazlıktaki bulutların, sonunda duyulmaz olan motor sesinin, dumanlar çıkaran motorların ve çalışmaz olan hidrolik sistemlerin, öğrencilerimiz nefeslerini tutarken baş döndüren lideri takip etme oyununu diğer uçaklarla oynamak için Atlantik'in üzerinde yaptığımız yasa dışı uçuşların hatırası beni bırakmıyor. Ama en çok da başrolde benim olduğum eğitimlik konusundaki ibret verici hikayenin anısıyla baş başayım. Olanları değiştirmek için yapabileceğim hiçbir şey yok. Hem en iyi eğitim bendim, hem de eğitimlerin en kötüsüydim. En iyi olmam en kötüsü olduğum gerçeğini hafifletmez.

İki ay süren ileri düzeyde eğitimde yetiştirmemiz için bize dört öğrenci verildi. Stull ve Thatcher adındaki iki öğrencimin oldukça yetenekli olduğunu hemen keşfettim. Diğer ikisi, onlara da Brewster ve Edmundson diyelim, olsa olsa vasat sayılılardı. Öğrencilerim arasındaki bu uçurum bana bir fikir verdi: Stull ve Thatcher'ı bir arada tutacak, diğerleriyle uçmalarına asla izin vermeyecektim; daha az yeteneklilerin yarattığı kirlilikten uzakta, güvende olacaktı. Böylece onlara daha onlar öğrenciyken eğitimle uçuşun sırlarını verecektim. Bu uçuş şekline en yüksek performans adını verdik. Kurallar öyle gerektirmese de, bizi seyreden kimse olmasa da her zaman mükemmelliğe olabildiğince yakın bir biçimde uçacaktık.

Böylece en yüksek performans kelimelerinin anlamını dahi bilmeyen Stull ve Thatcher için normalden yaklaşık 10 kat daha sıkı standartlar koydum. Normalde, pilotlara uçuş irtifasından 60 metre aşağıya ya da yukarıya doğru sapma payı verilirdi ama ben Stull ve Thatcher'ı sadece 6 metre hata payları olduğuna inandırdım. Jiroskop pusulalarını her zaman sabit tutmaları için ısrar ettim. 3000 metre uzunluğunda bir piste inerken bile tekerlekleri yere ilk birkaç yüz metrede dokundurmayı öğrettim onlara.

Stull ve Thatcher'a elimden gelenin en iyisini verdim, onlar da yüzümü kara çıkarmadılar. Diğer öğrencilerle uçmalarına asla izin vermesem de, onların kayıtlarıyla kendi kayıtlarını karşılaştırıp ne işler çevirdiğimi anlamış olmalılar. Bazen son derece ciddi bir yüz ifadesiyle mantık dışı bir performans beklediğimde bıyık altından gülerlerdi. İlk birkaç haftadan sonra ben de kendi kendime bıyık altından gülmeye başladım. Birlikte çok hoş bir mükemmellik anlaşması yapmıştık. Onlarla uçacağım günlerin sabahında heyecan ve beklenti içinde uyanırdım.

Hala Stull ve Thatcher'ı inanılmaz bir netlikle gözümün önüne getirebiliyorum; biri pilot koltuğunda, diğeri arkasında oturmuş başka bir mükemmel yaklaşma ve yere inişi seyretmek için eğilerek bakıyor. Camdan giren saf ışık uçağın içine dolarken, kule boyunda bulutları, gökyüzünün inanılmaz mavisini, iki öğrencinin de ustalık yolculuğuna ilk adım atıldığında yaşanabilecek tarifsiz bir mutlulukla parlayan yüzlerini görebiliyorum.

Şimdi sıra geldi hikayenin hoş olmayan bölümüne.

Brewster ve Edmundson dediğim iki öğrenciyle yaptığım ilk birkaç uçuştan sonra hevesim kaçtı. En yüksek performans anlayışını savunan ben B-25'i uçurmak için gösterdikleri acemice gayretlerine tahammül gösteremeyecek kadar genç, sabırsız ve kibirliydim. Brewster ince yapılı, aristokrat bir aileden geliyormuş gibi görünen, utangaç bir öğrenciydi. Edmundsonsa iri yapılı, kendinden emin, filonun en şakacısıydı. Uçuşlarımızdan birinde beni salak durumuna düşürecek bir imada bulunduğunu düşündüm. Kontrolü elime aldım, uçağı 3000 metreye çıkardım, o uçakla asla yapılmaması gereken manevralar yapıp, uçağın sınırlarını zorladım. Brewster ve Edmundson betleri benizleri atmış, sarsılmış bir şekilde kalakaldılar.

Hareketleri beraberce gözden geçirdik. Arada sırada ilerlemelerini engelleyen ne olduğunu bulmak, gizilgüçlerini olabildiğince ortaya çıkarmak için uğraştığım oluyordu. Ama şev-

kim uzun sürmüyordu. Kontrol elindeyken Edmundson'ın yaptığı bazı kabalıklar ya da Brewster'in kararsızlığı yüzünden ya umutsuzluk ve bıkkınlık içinde başımı sallıyordum ya koltuğuma geri oturuyordum ya da kontrolü elime alıp manevranın tam olarak nasıl yapılması gerektiğini gösteriyordum onlara.

Sonunda Brewster ve Edmundson da Stull ve Thatcher'la beraber, zor da olsa mezun oldular. Savaştan sonra Atlanta'da yapılan bir baloda Brewster'la karşılaştım. Dargınlığının kendisine verdiği güçle utangaçlığını yenip Turner Field'de benimle geçirdiği deneyimler hakkında tam olarak neler düşündüğünü söyleme fırsatını yakaladı. Bunun üzerine söyleyecek bir sözüm yoktu. Karşılaşmamızdan çok önceleri bile eğitmen olarak bana verilen ilk görevi yerine getiriş biçimimden ötürü kendimi suçlu hissetmeye başlamıştım. Aslında ilk defasında yaptığım gibi bir daha asla öğrencilerim arasında ayırım gözetmedim. Savaşa gitmeden önce iki grup pilot daha mezun ettim. Onlarla ne Stull ve Thatcher'la beraberken hissettiğim coşkuyu hissettim ne de Brewster ve Edmundson'da yaşadığım gibi bir hayal kırıklığı yaşadım. Sabırsızlığımı denetim altına almak, daha yavaş öğrenen öğrenciler için elimden geleni yapmak için uğraştım. Yine de devam eden yüksek performans endişem ve gençliğin verdiği aşırılık daha az yetenekli öğrencilerin öğretmeni olarak benim kendi performansımı engelliyordu.

Acemilere Öğretmenin Büyüsü

Yıllar sonra kendimi bir kez daha eğitmen rolünde buldum. Bu defa öğrenmesi uçakla uçmaktan daha zor, karmaşık ve ince-likli bir sanatı öğretmekle meşguldüm. Bir arkadaşım oluşturduğu aikido sınıfına katılmam için beni davet ettiğinde kırk yedi yaşındaydım. Daha önce ne aikidoyu duymuş ne de bir savunma sporuyla uğraşmayı hayal etmişim. Bu olay yirmi yıl önceydi ve şu anda diyebilirim ki aikido yapmak hayatımın ikinci en derin öğrenim deneyimi oldu. Aikido öğretmekse en derin olanıydı.

Birinci dereceden siyah kuşak almadan çok önce bile öğretmenim tarafından yardımcı eğitmen olarak görevlendirilmiştim. Görevim yeni başlayanlara bu savaş sanatının temellerini öğretmektir. Altı yıl sonra, Ekim 1976'da siyah kuşaklarımıza kavuşmamızın hemen ardından iki aikidocu arkadaşım ve ben kendi aikido salonumuzu (dojomuzu) açtık. Birinci dereceden siyah kuşaklıların kendi okullarını kurması pek alışlagelmiş bir şey olmadığı için on dört yıl önce ilk kurulduğunda şüpheyle karşılanan Tamalpais Aikido okulumuz, zaman içinde saygın ve sevilen bir dojo haline geldi. Biz üç kurucu da becerilerimizi geliştirmeye devam ettik ve daha ileri düzeylere geldik. Farklı süreler boyunca okulumuzda eğitim gören binlerce öğrenciden yirmi sekiz siyah kuşak çıktı. Aşama yapması hiç de kolay olmayan böylesi zor bir savaş sanatı için hiç de önemsiz bir rakam değildir bu.

Bu noktada, size yavaş öğrencilere ve yeni başlayanlara öğretme sanatında artık ustalaştığımı söylemek isterdim. Ama bu doğru değil, bu konuda hala çalışmam gerek. Ortaklarımdan biri olan Wendy Palmer bana yeni başlayanlara ve yavaş öğrencilere öğretmenin sadece ilginç değil aynı zamanda zevkli olduğunu söylediği zaman onu dikkatle dinledim. Ona göre yetenekli öğrenci o kadar hızlı öğrenir ki öğrenim sürecindeki küçük aşamalar göze çarpmaz. Bu da sanatın sırlarını görmeyi engelleyen donuk bir yüzey yaratır. Yavaş öğrenen bir öğrenciyleyse öğretmenin küçük adımlarla ilerlemesi gerekir. Ama bu adımlar sanatın özüne röntgen ışını gibi işler. Hareketler yapılırken sanat da gözle görülür bir hale bürünür. Git gide işin gizemi ortaya çıkar.

Eğitmenlik deneyimim bana en yetenekli öğrencilerin ille de en iyi sporcular olamayacağını gösterdi. Bazen, şaşırtıcı olsa da görülmedik derecede yetenekli olanlar ustalık yolunda sebat etmekte zorlanırlar. 1987'de Esquire'daki meslektaşlarımla beraber uğraştıkları spor dalında usta olarak bilinen atletlerle yaptım

ğımız bir dizi röportaj da bu çelişkili bulguyu doğrular türdendi. Röportaj yaptığımız atletlerin çoğu çok çalışmanın ve deneyimin ham yetenekten önemli olduğunu vurguladı. “Allah vergisi yeteneği olan ama çalışmak istemeyen bir sürü basketbol oyuncusu gördüm” dedi Rod Carew. “Böyleleri kısa zamanda yok oldular. Hiçbir yeteneği olmadığı halde on dört, on beş yıl büyük liglerde oynamış olan basketçileri de gördüm.”

İyi At ve Kötü At

Zen ustası Shunryu Suzuki Zen Mind, Beginner’s Mind adlı kitabında hızlı ve yavaş öğrenenler konusunu atlarla ilgili bir benzetme yaparak anlatıyor. “Bizim kutsal kitaplarımızda dört çeşit at olduğu yazılıdır: Mükemmel atlar, iyi atlar, zayıf atlar ve kötü atlar. Mükemmel at daha kamçının gölgesini bile görmeden sahibinin emrinde hızlı ya da yavaş, sağa ya da sola koşar. İkinci iyi at, kamçı derisine tam değmek üzereyken ilki kadar hızlı koşar. Üçüncüsü gövdesinde kamçının acısını hissettiğinde koşar, dördüncü acı iliklerine dek işleyince koşar. Dördüncü at için koşmayı öğrenmenin ne kadar zor olduğunu hayal edebilirsiniz.

Bu hikayeyi duyduğumuzda hemen hepimiz en iyi at olmak isteriz. Eğer en iyi olmak mümkün değilse ikinci en iyi olmak isteriz. Ama Efendi Suzuki bunun yanlış olduğunu söylüyor. Hiç zorluk çekmeden öğrendiğinizde çok çalışmaya, bir alıştırmamanın en derinlerine varmaya gerek görmezsiniz.

“Kaligrafiyle uğraşıyorsanız, en iyi kaligrafların pek de becerikli olmayanlardan çıktığını fark edersiniz. El becerisi çok iyi olanlar, belli bir aşamaya gelince büyük zorluklarla karşılaşır. Bu sanatta da hayatta da böyledir.” Suzuki’ye göre en iyi at belki de en kötüsüdür. En kötü at da azmederse en iyi olabilir. Çünkü öğrenmeye çalıştığı her şeyi iliklerine kadar öğrenecektir.

Suzuki’nin ibret verici hikayesindeki dört at, ilk duyduğum-

dan beri beni çok etkilemiştir. Nedeni de görülmemiş derecede yetenekli bir kişi için bu zorluğu ortaya koymasındır. Bu hikaye bana hızlı öğrenenler için birinci ya da ikinci at gibi olduğumu, yavaş öğrenenler içinse üçüncü ya da dördüncü at gibi olduğumu fark ettirdi. Ama yine de umut var. Aikido okulumuza gelen Brewster ve Edmundson gibi öğrencilerin hepsini yetiştirmek için azmedersem ve bütün gayretimi buna adarsam günün birinde öğretmenliğin iliklerime kadar işleyen yönünü tanıyacağım.

Bu nedenle, hangi beceri ya da sanatta olursa olsun öğretmeninizi ararken, onun sınıfında en yüksek performansı gösteren birini görürseniz buna sevinin. Ama öğretmenin minderdeki en zayıf öğrenciye de özel ilgi gösterip göstermediğine dikkat edin.

Çeşitli Eğitim Modellerinin Karşılaştırılması

Peki ya diğer eğitim modelleri nasıldır? Pek çok durumda ses kasetlerinin ve video kasetlerin sadece sınırlı bir etkisi vardır. Sonuçta öğrenciyle öğrenim çevresi arasındaki etkileşim de öğrenmenin bir parçasıdır. Öğrenmenin etkisi bu etkileşimin sıklığına, niteliğine, çeşitliliğine ve yoğunluğuna bağlıdır. Kasetle öğrenimde hiç etkileşim yoktur, bilgiler sadece tek yönlü olarak akar. Video kaseti size taklit etmeniz için ideal golf vuruşunu gösterebilir ve bu hiç yoktan iyidir. Ama kaset sizi gözlemleyip ideal vuruşu ne kadar iyi taklit ettiğinizi söyleyemez. Uzaktan kumandayla kaseti kolayca durdurabilir, geri sarabilir, tekrar izleyebilir, bazı durumlarda ağır çekimde oynatabilirsiniz. Bu yönüyle video kasetler, öğrenen kişinin ilerleyişini ya da anlayışını hesaba katmadan değişmez bir hızda kaptırıp giden eğitsel filmlerden ya da televizyon programlarından daha iyidir.

Bir kitabın da ne kadar hızlı okunacağını kişi belirler, ayrıca kitap taşınabilir ve kullanışlıdır. Kaset gibi kitabın da tepki verme yeteneği yoktur. Yine de bilgisayar çağının bütün harikalarına rağmen kitap özellikle de zihinsel becerileri edinmede en

önemli araç olmaya devam ediyor. Bir resim binlerce kelimeye bedelse belki de hareketli bir resim 10 bin kelimeye bedeldir. Ama güzel yazılmış bir paragraflık yazının bireyi ve dünyayı değiştirmekte sayısız resimden daha çok gücü vardır.

Ne yazık ki tipik bir okul ya da üniversite sınıfı öğrenmek için pek de iyi bir yer değildir. “Cephe türü öğrenim” biçimi yani sabit sıralarda oturan yirmi, yirmi beş öğrencinin önünde oturan ya da ayakta duran bir öğretmenle yapılan ders, kitlesel eğitimde öğrenci akışını düzenlemek ve dikkatle izlemek için alınan idari bir önlemdir aslında. Son yüz yıl içinde sanayi, ulaşım, iletişim, bilgisayar ve eğlence alanları gibi toplumsal hayatımızın neredeyse her yönünün tanınmayacak kadar değiştiği ama okullarımızın temelde aynı kaldığı söyleniyor.

Bir bakın, işte orada duruyor: Kişisel yeteneklerini, kültürel geçmişlerini ya da öğrenme biçimlerini göz ardı ederek çoğunluğu edilgen bir öğrenci topluluğuna aynı hızda, aynı bilgileri aktaran bir öğretmen. Bu konuda, ayrıca bilgisayarları, diğer eğitsel yöntemleri öğrencinin hızına göre düzenlemek ve kişiselleştirmek yoluyla eğitim sorununa çözüm getirebilecek bir yeniden yapılanma konusunda uzun uzadıya yazmıştım. En fazla on ya da on beş yıl içinde bu doğrultuda bir tür yeniden yapılanmanın gerçekleşmesi kaçınılmazdır.

Hala iyi öğretmenler de vardır kötü öğretmenler de. Yüzlerce okula yaptığım ziyaretler bana gösterdi ki halihazırdaki sistemle eğitim vermeyi başaran bir öğretmen şüphesiz ki işinin ustasıdır. Böylesi bir öğretmen ille de en kusursuz şekilde ders veren değil, her öğrenciyi öğrenme sürecine nasıl etkin olarak katacağını keşfetmiş olandır. Belli başlı bir üniversitede görev yapan ödüllü bir matematikçi kara tahtaya formülleri yazarken kasten ufak tefek hatalar yapmasıyla ünlüydü. Öğrenciler profesörün hatasını ilk bulup düzelten olmak için birbirleriyle yarışıyorlardı. İşte eğitim sanatında gerçek bir usta.

Ne Zaman Hoşça Kalın Deneceğini Bilmek

Özellikle öğrenim sürecinin başlarında, böylesi bir öğretmenle karşılaşan insan gerçekten de şanslıdır. Üniversiteye kadar olan bütün okullarda hatta üniversitelerde okuyan öğrencilerin pek seçme şansları olmaz. Seçme şansı olanlarımız bile bazen kötü seçimler yapabiliyor. Size hiç uygun değilmiş gibi görünen bir öğretmenle ders görmeniz gerekiyorsa, önce kendinizi inceleyin. Belki de hiçbir öğretmenin veremeyeceğinden fazlasını bekliyorsunuz. Ama öğretmenler de öğrenciler gibi tembel, aşırı derecede hedefe kilitlenmiş, insanı kışkırtan ya da sadece yeteneksiz kişiler olabilirler. Arada yeterince bir psikolojik mesafe bırakmak önemlidir. Bu mesafe çok büyükse, 3. Anahtar olarak göreceğiniz ustalık yolculuğunun bir parçasını oluşturan boyun eğmeyi gerçekleştiremezsiniz; mesafe çok azsa görüşünü kaybedersiniz, öğrenci olacağınıza bir müride dönüşürsünüz. İyi bir denge tutturmak öğrencinin olduğu kadar öğretmenin de sorumluluğundadır. Uzlaşmaz farklılıklar ortaya çıktığı zaman, bilgeliğin en iyi yönü ne zaman hoşça kalın deneceğini bilmektir.

Unutmayın ki ustalık yolunda öğrenmenin sonu yoktur.

2. Anahtar: Alıştırma

Farklı şekillerde anlatılan ama aynı mesajı veren eski bir fıkra vardır. Fıkra şöyledir: Konsere gitmek için Kadıllaklarıyla yola çıkmış Teksas'lı bir çift, New York'un Doğu Yakasında kaybolurlar. Durup sakallı bir yaşlıya yolu sorarlar.

“Carnegie Hall’a nasıl varabiliriz?”

“Çalışarak!” der yaşlı adam.

Çalışmanın bu anlamı hepimiz için çok açıktır. Trampet çalmak için, dans etmeyi öğrenmek için, çarpım tablosunu ezberlemek için, savaş görevinizi yerine getirmek için çalışırsınız. Bu yönüyle çalışma, hayatınızın geri kalan bölümünden ayrı bir şe-

yi ifade eder. Yeni bir beceri edinmek, kendinizi geliştirmek, başarılı olmak, hedeflerinize ulaşmak, para kazanmak için çalışırsınız. Toplumumuzda çalışma konusunda bu tür bir düşünce biçimi çok yararlıdır: Carnegie Hall’a varmak için gerçekten de çalışmalısınız.

Oysa ustalık yolundaki bir kişi için bu kelime çalışmak fiiliyle değil, alıştırma kelimesiyle yani yaptığınız bir şey değil, sahip olduğunuz bir şey olarak daha iyi anlaşılır. Bu anlamda, her ikisi de yol demek olan Çince’deki tao ve Japonca’daki do kelimelerine anlamca yakındır. Alıştırma, üzerinde gezindiğiniz yoldur, sadece bu.

Alıştırma, başka bir şey elde etmek için değil, sadece alıştırma yapmış olmak için, hayatınızın değişmez bir parçası olarak, düzenli bir biçimde yaptığınız herhangi bir şey olabilir. Bu herhangi bir spor ya da savaş sanatı olabilir. Bahçıvanlık, briç, yoga, meditasyon ya da toplumsal hizmet olabilir. Doktor tıp alanında çalışır, avukat hukuk alanında, ortak yanları her ikisinin de çalışma yapmalarıdır. Ama bu çalışma sadece bir müşteri ya da hasta koleksiyonundan ibaretse, bir geçim yoluysa, bu ustalık çalışması değildir. Usta için yol üzerinde kazanılan ödüller güzeldir ama bunlar yolculuğun asıl amacı değildir. Sonuçta, usta da ustanın yolu da birdir. Yolcu şanslıysa, yani yol fazla karmaşık ya da uzun değilse, varış noktası kat ettiği her kilometrenin iki kilometre ötesindedir.

Atölye çalışmalarımızdan birinde bir kadın eşim Annie’ye neden hala aikido derslerine devam ettiğini sordu. “Sizin çoktan siyah kuşak olduğunuzu sanıyordum” dedi. Siyah kuşağın sadece sonu olmayan bir yolda atılan bir adım ve yaşadığınız sürece öğrenmeye devam etmeniz için size verilen bir izin olduğunu anlatması Annie’nin birkaç dakikasını aldı.

“Nasıl kazandığın umurumda değil, yeter ki kazan”, “Reklamın ürünü nasıl satacağını anlatma bana, sadece sat”, “Kazan-

mak her şey demek değildir, tek şeydir” gibi sözlerden de anlaşılacağı gibi hedeflere ulaşmaya kafasını takmış bir ulus tarafından hedefe yönelik olmayan bir yolculuk tuhaf bulunmasa da en azından anlaşılmaz bulunur. Spor sayfalarında ve iş yaşamı bölümünde gördüğünüz sloganların ardında daha derin bir gerçek gizlidir: Usta, kazanmak ve puan almakla ilgili olan söylemle uyum içindedir (bugünün medya ortamında, kim başka bir şeyi dinler ki?) ama gizliden gizliye kaderin cilveleriyle, oyunlarıyla, kıl payı kurtuluşlara ve kazanan kim olursa olsun hikayenin büyümlü sonlarına değer verir.

İşin başka bir sırrı daha vardır: Usta olarak bildiğimiz kişiler uğraştıkları beceriye sırf daha iyi olmak için kendilerini adanmazlar. İşin gerçeği, çalışmayı sevmeleridir, böyle olduğu için de gerçekten daha iyiye giderler. Daha iyiye gittikçe temel hareketleri tekrar tekrar yapmaktan daha da çok zevk alırlar.

Aikido okulumuzda, temel sınıflardaki yeni başlayan öğrenciler basit bir hareketi yaklaşık sekiz-on kez yapar sonra da dikkatlerini çekecek yeni bir şey bulmak için etrafa bakınırlar. Temel sınıflardaki siyah kuşakların ise en temel bir tekniğin içerdiği küçük farklılıkların ve sonsuz olasılıkların değerini bilecek bilgi, deneyim ve hisleri vardır.

Yıllar önce, ben siyah kuşağın bir alt derecesi olan kahverengi kuşak sahibiyken devam ettiğim bir aikido sınıfını hatırlıyorum. Öğretmenimiz shiho-nage (dört yönlü fırlatma hareketi) adlı bir tekniği bize öğretmeye başladı, sonra da aynı tekniğin çeşitlemelerini iki saatlik dersin tamamında göstermeye devam etti. Birinci saatten sonra, sırada hangi hareket olduğunu merak etmeye başladım. (Okulumuz aynı tekniği çok ender olarak bu kadar uzun süre çalıştırırdı.) Birinci saatin sonunda zamanı ve aynı hareketi kaç kere tekrar ettiğimi düşünmemi engelleyen düzensiz, transa geçmiş gibi bir ritim tutturmuştum. Algım daha da keskinleşti. Bir fırlatma hareketinin diğerinden ayrılan ve zar

zor fark edilen çeşitlemeleri benim için gözle görülür bir hale geldi. İkinci saatin sonunda dersin gece yarısına kadar sürmesini, hiç bitmemesini umar olmuştum.

Minderde Kalmak

Eski bir savaş sanatı vecizesi, “Usta; minderde her gün diğerlerinden beş dakika fazla kalandır” der. Bu sadece aikido için geçerli değildir. Ağustos 1988’de Seattle Seahawks takımının eğitim kampına davet edilmiştim. Sabah antrenmanı bittiğinde, oyuncular sahadan soyunma odasına doğru ayaklarını sürüyerek gittiler, iki oyuncu dışında. Bunlardan biri koşmaya devam ediyor sonra da diğerinden pas almak için aniden dönüş yapıyordu. Defalarca aynı sahada koştu, aynı pası yakaladı. Saha bomboştu, diğer oyuncular içeride duş alıyor, giyiniyorlardı. Antrenörler de gitmişti, hiç seyirci kalmamıştı. Saha çizgilerinin kenarında, şaşkınlık içinde kalakalmıştım. Kimdi bu hevesli top yakalayıcı, kesinlikle çiçeği burnunda bir acemi, takıma girebilmek için kendini geliştiren biri olmalıydı. Hayır, o aslında Steve Largentti, sadece Seattle Seahawks’ın değil Ulusal Futbol Ligi’nin gelmiş geçmiş en başarılı top tutucusuydu.

Herhangi bir oyunda usta olan kişi aslında bir alıştırma ustasıdır. En parlak zamanlarında Boston Celtics’li Larry Bird belki de gelmiş geçmiş en dört dörtlük basketbol oyuncusuydu. Pek çok oyuncudan daha yukarı zıplayamadığı ya da koşamadığı halde 1980 Yılıının Ulusal Basketbol Birliği En İyi Çaylak unvanını, iki şampiyonluk serisinde ve ligde üç sene üst üste En Değerli Oyuncu unvanını kazandı. Bird basketbol çalışmaya dört yaşındayken başlamış ve çalışmaktan asla vazgeçmemiş. Haziran 1986’da Celtics NBA şampiyonu olduktan sonra, muhabirler Bird’e bundan sonra neler yapmayı planladığını sormuşlar. “Hala üzerinde çalışmak istediğim bazı şeyler var” demiş. “Sezon sonrası çalışmalarına haftaya başlayacağım. Her gün iki sa-

at çalışıp en azından yüz serbest atış yapacağım.” Pek çok profesyonel kendilerine yazın bir süre için tatil verirler ama Larry Bird onlardan biri değildir. Formda kalmak için bulabildiği en sarp tepelerde bir aşağı bir yukarı koşar. Yaşadığı Indiana, French Lick’teki asfalt sahada camdan bir atış duvarıyla alıştırma yapar. Sezon boyunca Brookline’deki Hellenic Üniversitesi’nin jimnastik salonunda çalışır. Yolculuklarda, ülkenin her yanındaki oyun alanlarında, her maçtan önce mutlaka çalışır.

Boston Celtics’te oynadığı zamanlar, Bird atış çalışmak için herkesten bir ya da iki saat önce sahaya gelmesiyle ünlüydü. Faul atışları ve üç sayılık atışları çalışırdı. Bazen sadece zevk için saha kenarına oturur, topları çembere sokar ya da ilk sırada bir koltuğa oturur ve oradan atış yapardı. Bird’in kazanmayı sevdiğini söylemeye gerek bile yok. Yine de menajeri Bob Woolf’a göre Bird’ün böyle canla başla çalışmasının ve yüreğini ortaya koyarak oynamasının asıl nedeni kazanmak değil. “Bunu sadece eğlenmek için yapıyor, para kazanmak, alkışlanmak ya da ünlü olmak için değil. Basketbol oynamayı gerçekten seviyor.”

Savaş sanatlarında, dansa, müzikte ve benzerlerinde görülen bu tür yetenekler çalışmanın önemine açık örnekler oluştururlar. Ama ustalığın ikinci anahtarı daha geniş bir insani çaba gerektirir. İş hayatındaki iyi bir çalışma, müdürlerin organizasyonlarının bileşenlerini sürekli hazır tutmalarını, bütçe, sipariş karşılama ve kalite kontrol gibi temel konularda özellikle çalışkan ve disiplinli olmalarını gerektirir. Birlikte yaşayan aileler, günlük hayatın telaşına ve karmaşasına aldırmandan örf ve adetlerini sıkıca korurlar; bu her gün bütün aile bireylerinin bir araya geldiği bir yemek olabilir. Ulusal bayramların ve dini günlerin düzenli olarak büyük bir içtenlikle kutlanması gibi ulusların da kendi uygulamaları vardır.

Zaten bir yere varamadığınızı hissettiren düzenli alıştırma önceleri zahmetli bir iş gibi gelebilir. Ama alıştırma yapmanın

sonunda hayatınızın değerli bir bölümü haline geleceği gün yakındır. Zamandan ve dünyanın kargaşasından habersiz, en sevdiğiniz rahat koltuğunuza alışı gibi çalışmaya ısınırsınız. Çalışma yarın da sizin için varolacaktır. Asla sizi terk etmeyecektir.

Bir öğrenci adayı “Aikidoda ustalaşmam ne kadar zamanımı alır?” diye sorar. “Ne kadar yaşayacağınızı düşünüyorsunuz?” Tek kayda değer cevap budur. Nihayetinde çalışma ustalık yoludur. Bu yolda yeterince sebat ederseniz, onun inişleri çıkışlarıyla, zorluklarıyla ve rahatlıklarıyla, sürprizleriyle, hayal kırıklıklarıyla ve koşulsuz sevinçleriyle çok canlı bir yer olduğunu göreceksiniz. Yolculuk sırasında siz de yara berelerden ve darbelerden payınıza düşeni alacaksınız. Bunlar bedensel, zihinsel, ruhsal ve benlik yaraları olacak. Ama sonuçta bu yolculuk hayatınızdaki en güvenilir şey haline gelecektir. Eğer istediğiniz buysa sizi seçtiğiniz alanda başarılı bir kişi yapacaktır ve insanlar da sizden bir usta olarak bahsedecektir.

Ama asıl önemli nokta: Ustalık nedir? Özünde ustalık çalışmak, alıştırmak yapmak demektir. Ustalık, ustalık yolunda devam etmektir.

3. Anahtar: Teslim Olmak

Bir ustanın cesareti onun teslim olmaya ne kadar istekli olduğuyla ölçülür. Bu öğretmeninize ve disiplininizin gerektirdiklerine teslim olmak demektir. Aynı zamanda daha ileri ya da farklı bir ustalık düzeyine erişmek için zaman zaman zorluklarla kazanmış olduğunuz kendi ustalığınıza teslim olmaktır.

Her yeni öğrenme deneyiminin ilk aşamaları kendinizi budala gibi hissetmenize yol açar. Kendinizi beceriksiz hissetmeniz, gerçek anlamda ya da mecaz olarak kış üstü oturmanız neredeyse kaçınılmazdır. Başka yolu yoktur. Gururla ayakta duran bir acemi katılaşıp, silahlarını kuşanır, bu yüzden de öğrenmesi ge-

rekenleri benimseyemez. Kendi fiziksel ve ahlaki özünüze boyun eğin ya da edilgen bir biçimde kendinize zararlı olacak öğretileri kabul edin demek değildir bu. Ama eğitmeninizi çoktan tetkik ettiriz. (1. Anahtara bakın.) Artık inançsızlıkları bir süre için askıya almanın zamanı gelmiştir. Öğretmeniniz parmağını zı burnunuza değdirmenizi ve tek ayak üzerinde durmanızı istiyor. Aksini yapmak için zorlayıcı bir neden yoksa, sadece kendinizi öğretmeninize teslim edin. Bir deneyin bakalım.

Her şeyin ötesinde, önemli bir beceriyi edinmek insanda belli bir öz saygı yitimine yol açar. Bu öğrenmenin doğasında vardır. İlk birkaç atlayışınızda suya karın üstü düşeceksiniz, atlayışlarınız da havuzdaki hemen herkesin dikkatini çekecek. Bunu kabullenmeye razı mısınız? Değilseniz, dalmaktan vazgeçin. İlk resim dersinde çizdiğiniz yüz Mona Lisa'dan çok Bay Çim Kafa'ya benzeyebilir. Resmi bırakmak için iyi bir neden mi bu sizce? İlk kez buz pateni yapmayı denediğinizde ayak bileklerinizin titremesine ne demeli? Bedeninizin normalde pataklanmak için ayrılmış bölümünde buzun soğukluğunu hissetmenize ne demeli? Bu tür bir cezadan sadece yeni başlayanlar paylarını almazlar, Olimpiyatlara hazırlananlar için de bu böyledir. Olimpiyatlara çıkmak istiyorsanız bunlara katlanmaya hazır olun.

Bir de sonsuz tekrarlar, işin sıkıcı yanları, üst üste defalarca yapılan temel hareketler var. Bir budaladan başka kim bütün majör ve minör gamların her birini belki de binlerce kez tekrar etmek zorunda kalacağının tamamen bilincinde olarak müzisyenliğe atılır? Bazı kimseler için işin sadece bu yönü bile teslim olmamak için bir nedendir. Üçüncü aikido sınıfındayken, öğretmenim aikido sporundaki en temel hareket olan tai no henkoyu gösterip durmuştu. Bir an bile düşünmeden "Biz bu tekniği çoktan yapmıştık" dediğimi hatırlıyorum. Öğretmen bu sözüme cevap bile vermedi sadece belli belirsiz gülümsedi. O gün bu gündür tam anlamıyla teslim olmuş durumdayım, tai no henkoyu en az 50 bin kez çalıştım.

Aslında sıkıntının özü, saplantılı bir yenilik arayışında aranmalıdır. Memnuniyet, bilinçli tekrarda, aşına olduğumuz konuların küçük farklılıklar gösteren çeşitlemelerindeki sonsuz zenginliği keşfetmekte yatar.

Kılıç Ustası Hikayeleri

Doğu literatürü kılıç ustası ve çırağının hikayeleriyle doludur. Hepsinin de benzer bir akışı vardır. Delikanlı uzak bir yörede yaşayan bir kılıç ustası olduğunu öğrenir. Uzun ve zor bir yolculuktan sonra ustanın kapısını çalar, kendisini tanıtır ve ona öğrencisi olmak istediğini söyler. Usta kapıyı delikanlının suratına kapatır. O günden sonra her gün delikanlı ustanın kapı eşliğinde oturup beklemeye başlar. Bir yıl geçer, usta delikanlının odun kesme, su taşıma gibi ev işlerini yapmasına isteksizce razı olur. Aylar belki de yıllar geçer. Bir sabah usta delikanlıyı uyarmadan ona arkadan saldırır ve omzuna bambudan yapılma bir kılıç olan shinai ile vurur. Usta uyanıklılığı öğretmeye başlamıştır. Sonunda usta çırağına kendi shinaisini verir ve ona öğrencinin öteden beri kendini teslim ettiği kılıç sanatını öğretir.

Haftada 12 Dakikayla Tam Form (Total Fitness in 12 Minutes a Week) adlı bir kitabı ülkenin en çok satılan kitabı yapmış bir ulus için böylesi hikayeler fazla bir şey ifade etmeyebilir. Yine de kılıç ustası söylencesi popüler kültürümüze Amerikanlaştırılmış bir çeşitlemesiyle girebilmiştir. Hikayeye göre yıllar süren bir dönem, serinin ilk ve en iyi filmi olan Karate Kid'de kısıp birkaç ay olur, çırak odun kesmek ya da su taşımak yerine karate ustasının çitlerini boyar ya da arabasını cilalar.

Öğretmeninize ve uğraştığınız sanatın temellerine kendinizi teslim etmeniz sadece bir başlangıçtır. Nerdeyse her ustalık yolculuğunda öyle zamanlar olur ki bir sonraki aşamaya geçmek için zorlukla kazanılmış becerinin bir bölümünü feda etmek gerekir. Bu özellikle de aşına olduğunuz ve rahat ettiğiniz bir be-

ceri düzeyine takılıp kaldığınızda böyledir. İşte burada, bardak ve bir litre sütle ilgili hikayede anlatılan durum ortaya çıkar. Masada bir litre süt var, uzanıp alabilirsiniz. Ama elinizde bir bardak süt var ve bir litre sütü almak için elinizdeki bardağı bırakmak istemiyorsunuz.

Korkunuz nedensiz değil. Golf sahasında uzunca bir süredir doksanlık atışlar yapıyorsanız ve puanlarınızı seksenlere hatta yetmişlere çekmek istiyorsanız, bir süre için doksanlardan vazgeçebilirsiniz. Oyununuzu tekrar yapılandırmadan önce onu bozmanız gerekebilir. Bu hemen hemen bütün beceriler için geçerlidir. Uzun yıllar boyunca kendi zevkim için caz piyano çaldım. Sınırlı sayıda perdeden bildik akortlarla oluşturduğum küçük bir repertuarım vardı. Ne zaman Amatör Ruhlu adını verdiğim karakter hakkında konuşsam ya da yazsam; ya da Amatör Ruhlu'nun ilerleyişini gösteren eğriye baksam, hep kendi piyano çalışım aklıma gelirdi ve kendime, "İşte bu benim!" derdim.

Yaklaşık bir yıl önce yetenekli bir şarkıcı ve gitarist olan aikido arkadaşım Wendy'nin cesaretlendirmesiyle, kendimi küçük bir caz topluluğunda çalıp, yeni perdelerden yeni şarkılar öğrenirken, sesimin bütün akordunu değiştirirken ve genel olarak daha önce hayal bile edemediğim bir düzeye ulaşmaya çalışırken buldum. Önceleri her şey birbirine girmeye başladı. Neredeydi ah o benim eski rahat solo tarzım? Bardağı bırakmış ama litrelik sütü de tam kavrayamamıştım. İki beceri düzeyi arasındaki korkutucu ve tehlikeli boşlukta çırpınıyordum.

Tam o sıralarda caz topluluğumuz yerel bir caz salonunda çalma fırsatını yakaladı. İçimizden biri -yoksa bu ben miyim?- "Günü yaşa" dedi ve kendimi Amatör Ruhlu'nun alanından doğru Sabit Fikirli'nin alanına giderken buldum, hem de ustalığın daha geniş olan topraklarının yakınından bile geçmeden. Öylesine deliler gibi çalışıyordum ki sağ elimin serçe parmağındaki bir tendon iltihaplandı ve her çaldığımda elime buz koymak zo-

runda kaldım. Neyse ki konserimizi kazasız belasız atlattık, şimdi ben de bu beceride ustalık yoluna giden yan yolda el yordamıyla ilerliyorum.

İki Uzmanın Hikayesi

Size daha ileri ya da daha farklı bir beceri düzeyine ulaşmak için elinizdeki beceriden vazgeçme şansı verilseydi, tepkiniz nasıl olurdu? Aikido öğrenmeye çalışan iki karate ustasının -adları da Russell ve Tony olsun- hikayesi aydınlatıcı olabilir. Her ikisi de haftada beş saatlik aikido çalışması gerektiren sekiz haftalık bir sertifika programına katılmışlardı. Sınıfa aikidoyu ben öğretecektim.

Russell ufak tefek, tıknaz, gergin ve bilgili bir adamdı. Sınıf arkadaşlarına yardımcı olmak için kendi çalışmasını bırakacak kadar kibar. Doktorası vardı ve büyük bir kuruluşun profesyonel eğitim bölümünün müdürüydü. Dahası karatede birinci dereceden siyah kuşak sahibiydi. Tony ise hayatı Jersey sokaklarında öğrenmişti. Savunma sporlarına küçük yaşlarda başlamış, şimdi 31 yaşında karatede dördüncü dereceden siyah kuşaktı ve iki karate okulunun sahibiydi.

Çalışma minderine adım attığı ilk andan itibaren Russell eğitimli bir savunma sporcusu olduğunu belli etti. Kendi bireysel ısınma hareketleri pek çok karate hareketinden oluşuyordu. Derste kendisinden bir yumruk vurması istendiğinde, karateye özgü bir biçimde vuruyordu. Bir defasında, iki elle kavrama hareketinde, onun kasıtlı olarak kendi bedeni ve saldırdığı kişinin arasında olabildiğince mesafe bıraktığını fark ettim. Daha yakınlaşmasını ve kendini saldırının akışına bırakmasını önerdim. Gülerek “Şaka ediyor olmalısınız” dedi. Temel hareketleri öğrenmesi için şimdilik savunma yapmayı unutmamasını, açıkları kapamayı sonra öğreneceğimizi söyledim ona. Russell’in ustalığından vazgeçmekte zorlandığını, bu yüzden de aikido eğitimin-

den en iyi biçimde yararlanamadığını anladım. İlk dört haftadan sonra daha önce hiç savunma sporuyla uğraşmamış öğrencilerden bazılarının gerisine düştü, ancak bu noktadan sonra önceki becerisini bir yana koydu ve ustalık yoluna çıktı.

Tony'nin yaklaşımı farklıydı. Başlangıçtan beri başka bir savunma sporunda usta olduğunu ortaya çıkaracak ne bir hareket ne de jest yaptı. En küçük bir gösterişte bulunmadan, diğer sporadaki düzeyine rağmen öğretmenlerine hiçbir öğrencinin göstermediği kadar saygı gösterdi. Sakin bir içtenlikle hareket ediyordu, etrafında olan biten hiçbir şey gözünden kaçmazdı. Bütün bunların yanı sıra her eğitimli savunma sporcusunun çabucak fark edebileceği güçlü bir kişiliği vardı. Sadece oturup kalkışından, yürüyüşünden ustalık yoluna çıkmış bir yolcu olduğu anlaşılıyordu.

İlk dört haftadan sonraki bir derste bütün öğrencilerin minderin etrafında oturmalarını istedim, sonra da Tony'den bize karate katarlarından birini (önceden belirlenmiş bir dizi hareket) göstermesini rica ettim. Eğilip selam verdi, minderin ortasına doğru yürüdü, birkaç dakika derin derin nefes aldı. Sonrasında olanları neredeyse hepimiz nefeslerimizi tutarak izledik. Gözün takip edemeyeceği kadar hızlı ve gösterişli hareketlerle Tony bir biri ardına hızlı ve ölümcül tekmeler atıyor, zıplıyor, kendi etrafında dönüyor, pusulanın her yönündeki hayali düşmanları haklarken kiai diye haykırıyordu. Hareketler bittiğinde, bir kez daha mütevazı bir biçimde eğilip selam verdi ve diğerlerin yanındaki yerini alabilmek için minderin kenarına geçti. Yeni başlayanlar arasındaki en dört dörtlük öğrenci oydu.

Uğraştığınız sanat ister yöneticilik olsun, ister evlilik, ister badminton olsun ister bale, ustalık yolculuğunda belki de umut edeceğiniz en iyi şey yol boyunca karşınıza çıkacak her başlangıç için kalbinizi ve zihninizi geliştirmektir. Usta için teslim olmak demek, uzman diye bir şey yok, sadece öğrenciler var demektir.

4. Anahtar: Niyet Etmek

Niyet etmek -kişilik, irade, tavır, hayal etme, zihinde canlandırma- gibi eylemleri tek bir eylem altında birleştirir. Ama benim niyet etmek derken anlatmak istediğim ustalık yolculuğunda yol almak için gerekli olan bir unsurdur.

Zihinde canlandırmanın etkisi 1970'lerde ülkenin en önde gelen bazı sporcularının yaptığı açıklamalardan sonra halk tarafından bilinmeye başlandı. Örneğin, golf oyuncusu Jack Nicklaus önce topun havalanışını ve "yeşil saha üstünde tüm heybeti, beyazlığı ve güzelliği ile" hedefe varışını zihninde netlikle canlandırmadan, topa vurmadığını açıklamıştır. Nicklaus bize başarılı bir vuruşun yüzde 50 oranında zihinde canlandırmaya, yüzde 40 oranında oyun kurmaya ve sadece yüzde 10 oranında yaylanma hareketine bağlı olduğunu söylemiştir. Birinci ligin profesyonel futbolcuları maçtan önceki gece nasıl oynayacaklarını defalarca zihinlerinde canlandırıyorlar, ertesi gün sahadaki başarılarının zihinlerinde ne kadar iyi canlandırmışlarsa o kadar büyük olacağına inanıyorlardı. Vücut geliştirmeciler ve halterciler niyet etmenin önemini doğrulamışlardır. Arnold Schwarzenegger bir ağırlığı tek defada tam bir konsantrasyonla kaldırmanın zihinsel bilinçlilik olmadan kaldırılan on tanesine bedel olduğunu iddia etmiştir. Zihnin kas ve ağırlık gibi fiziksel nitelikler üzerinde etkisi konusunda Frank Zane ve diğerleri de ona katıldılar.

İşin aslı, spor eğitimi ve teknikleri inanılmaz derecede yüksek bir gelişim düzeyine erişmiştir, o kadar ki bundan sonra bu alanda kaydedilen gelişmelerin bu tekniklere katkıları çok az olacaktır. Jack Nicklaus'un yaylanma hareketinin, bir vuruşun başarısında sadece yüzde 10'luk payı olduğunu söylemesinin nedeni belki de kendi yaylanışının neredeyse mükemmel oluşuydu. Oysa zihin ve ruh alanı, pek keşfedilmemiş ve sporda öncü kişilerin en büyük yararları elde edebilecekleri bir alandı.

Bu fırsattan yararlanmak adına, zirvedeki pek çok takım ve oyuncu gevşemeyi, özgüveni ve belirli oyun şekillerini ya da hareketleri zihinde canlandırmayı kendilerine öğretmesi için spor psikologları tuttular. Bu akım, kendi özel psikologlarını tutmaya gücü yetmeyen spor meraklılarının zihinde canlandırma yetilerini geliştirmek için ses kasetlerinin ve video kasetlerinin piyasaya çıkmasına yol açtı. Bu kasetlerin bazılarında mesajlar özensizce verilmişti. Örneğin Mind Communications Inc. adlı şirket ses kasetlerine bilinç altına seslenen mesajlar yerleştirmiştir. Arka plandaki dalga sesleriyle, bazı kelimeler ya da cümleler bilinç seviyesinin tam altında söyleniyor. Futbolcular için hazırlanmış kasette şu cümleler var: “Nasıl oynayacağımı biliyorum. Ben önemliyim. Bunu yapabilirim. Koşmayı seviyorum. Gevşiyorum. Güçlü olmak için ağırlık çalışıyorum. Topu ilk ben ağlara gönderiyorum. Şekerden, kahveden, alkolden ve sigaradan uzak duruyorum. Topla buluşmayı seviyorum. Gol atıyorum. Antrenman yapmayı seviyorum. İşimin ustasıyım. Rakibimi yenebilirim. Topu sür, topu sür, topu sür. Derin ve düzenli nefes alıyorum. Kazanan benim.” Bu mesajların daha iyi futbolcular yaratıp yaratmadığını anlamak için şu ana kadar hiçbir araştırma yapılmadı.

Colorado Eyalet Üniversitesi’nden Dr. Richard M. Suinn yoğun gevşeme halindeyken yapılan alıştırmalarla öğrenilecek, becerinin canlı zihinsel imgelemine birleştiren görsel-motor davranış alıştırması adını verdiği daha gelişmiş bir yöntem ortaya koydu. Bu yöntemle ilgili çalışmaların birinde Kuzey Teksas Eyalet Üniversitesi’nden araştırmacılar, yeni başlayanlara yönelik bir karate sınıfındaki otuz iki öğrenciyi dört gruba ayırdılar. Karate dersleri için haftada iki kez bir araya gelecekleri altı haftalık bir dönem boyunca her gruba evde yapmaları için farklı ödevler verdiler. İşin başında her öğrenciye kaygı ve beceri testi uyguladılar, sonra da onlara çeşitli alıştırmalar verdiler:

1. Sadece yoğun kas gevşemesi sağlayan alıştırmalar.
2. Gözlerini kapayıp karate hareketlerini zihinlerinde yapmaya dayanan sadece zihinde canlandırma alıştırmaları.
3. Görsel-motor davranış alıştırmaları, önce gevşeme alıştırmaları ve sonra zihinde canlandırmaya dayanan alıştırmalar.
4. Bu grup evde hiçbir alıştırma yapmayacaktı.

Altı haftanın sonunda araştırmacılar öğrencilere yine kaygı testi uyguladılar. Karate okulu da öğrencileri temel hareketler ve yumruklama hareketleri konusunda test etti. Görsel-motor davranış alıştırmaları yapan ve sadece gevşeme alıştırmaları yapan grupların kaygı düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu kaydedildi. Yumruklama hareketlerinde görsel-motor davranış alıştırmaları grubu diğer üç grubu açık farkla geçti.

Aynı alanda yapılan bu ve diğer testler istatistiksel açıdan kayda değer ancak pek de etkileyici olmayan sonuçlar ortaya koymaktadır. Böyle olmasının bir nedeni bu çalışmaların yapıldığı sürenin oldukça kısa oluşu, diğeri ise deneylere katılan insanların çoğunlukla yeni başlayanlar oluşudur. Bu kısıtlamalar yüzünden böylesi araştırmalar usta atletlerin anlattığı pek çok anıdan daha az ilgi çekici bulunuyor.

Bence imgelemenin gücüyle ilgili en ilgi çekici kanıt doğrudan aikido minderinde aranmalıdır. Bu savaş sanatının kökleri hareketlerin işleyişi ile birlikte birçok benzetmeye ve imgeye uzanır, en güçlü fiziksel sonuçlar zihnin ya da ruhun manevi alanından kaynaklanır. Örneğin, bir bilekten yakalama hareketi olan nikkyonun bir çeşitlemesinde saldırgan sizi bileğinizden yakalar, saldırganın eli sizin bileğinizdeyken kendi elinizi onun bileğine dolar ve belli bir açıdan aşağıya doğru bastırırsınız. Düzgün olarak yapıldığında bu ufak manevra saldırganın dizlerine daha şiddetli bir biçimde vurmanıza fırsat verir.

Nikkyonun sırf mekanik bir biçimde yapılışı ancak epey bir kas gücü uygulanırsa işe yarayabilir. Oysa hareketin etkisini sa-

dece “istatistiksel anlamda kayda değer” olarak değil, gerçekten de şaşırtıcı biçimde artıran belli imgeleme teknikleri vardır. Öğrencilerime her zaman olduğu gibi ellerini saldırganın bileğine parmakları açık bir biçimde getirmelerini isterim, sonra da bileği hiç düşünmemelerini bunun yerine parmaklarının lazer ışınları gibi uzadığını, saldırganın yüzünden geçip kafatasının dibine kadar ulaştığını hayal etmelerini söylerim. Bu noktada, parmaklarının hayali uzantılarıyla saldırganın omurgasına usulca dokunduklarını hayal ederler. Bu tekniğin etkisi imgenin ne kadar canlı olduğuna bağlıdır. Kendi aikido deneyimlerime göre, imgeleme tekniğinin tek başına kas gücünden çok daha etkili gözüktüğünü söyleyebilirim. Bazen saldırgan neye uğradığını şaşırmış bir yüz ifadesiyle yere güm diye düşerken ben kas gücü kullandığının bile farkında olmam.

Gerçekten Gerçek Olan Nedir?

Mekanik ve imgelemli uygulamalar arasındaki bu uçurumu nasıl açıklayabiliriz? Parmakların sihirli uzantıları sadece hayal ürünü müdür yoksa bir şekilde “gerçek” midir? Mekanik bilimi kendi başına buna en basit açıklamayı getirir: Saldırganın omurgasına dokunan uzamış parmaklar imgesi belki de aikidocuyu nikkyonun uygulanışı için hazır bir duruma getiriyor. Böyle yaptığı kesin. Ancak uzun yıllara dayanan deneyimim bundan daha fazlasının söz konusu olduğunu gösterdi bana. Mantığım bana başka bir kimsenin bedenini delip geçecek ve omurgasına dokunabilecek metrelerce uzun tırnaklarımın olmadığını söylüyor. Yine de bu tekniğin gerçekten çaba harcamadan yapılan mucizevi örneklerini ancak zihinsel imgem çok canlı ve net olduğunda ve bir şekilde parmaklarımı saldırganın omurgasından aşağı hareket ederken hissettiğimde ortaya koyabiliyorum.

Bu da bizi gerçekten “gerçek” olan nedir sorusuna getiriyor. Davranış bilimci B.F Skinner’ın dediği gibi bilinçlilik bir epi-

fenomen midir? (ikincil olgu.) Ya da şair William Blake'in ortaya attığı gibi sadece zihinsel şeyler mi gerçektir? Ya da farklı gerçeklik sınıflarına ait olsalar bile, hem zihinsel yapılar hem de maddesel dünyanın nesneleri gerçekse, bu iki sınıf arasındaki etkileşimin özellikleri nelerdir? Bunlar kısa bir kitap, hatta uzun bir kitap için bile kapsamlı sorular. Yine de kısaca ve açıkça şunu söyleyebiliriz: Düşünce, imgeler, hisler ve benzerleri oldukça gerçektir, madde ve enerji dünyası üzerinde de büyük etkileri vardır. Aslında saf bilginin bizim somut olarak sınıflandırdığımız bilgiden çok daha kalıcı olduğu ya da iki türün de aynı nesnenin özünde bulunduğu pekala iddia edilebilir. Astronot Sir James Jeans "Evren gittikçe büyük bir makineden daha çok büyük bir düşünceye benziyor" diyor.

Örneğin, Hz. Süleyman'ın tapınağı artık ahşap, taş ve altından yapılmış olarak ayakta durmuyor, onu hiçbir yerde göremezsiniz. Ama İncil'in Üç Krallarla ilgili 6. ve 7. bölümlerini okuduğunuzda zihninizde inşa edilmiş gibi bütün ayrıntılarıyla canlanır. Scarlett O'Hara da Anna Karanina da gerçekte hiç yaşamadılar ama siz onları belki de karşı komşunuzdan daha iyi tanıyorsunuz. Portatif transistörlü radyonuz kesinlikle gerçektir, onu ellerinizle hissedebilirsiniz. Ama o radyonun kablo düzeni de gerçektir, hatta bu düzen mucidinin zihninde de aynı şekilde gerçektir. Hangisi daha gerçektir? Bunu söylemek zor. Her üç biçimde de bölümler arasındaki soyut ilişki ve onların altında yatan yapı aynı olsa da en soyut olan zaman içinde en temel ve çoğunlukla en kalıcı olanıdır. Zihindeki resim ya da çizim büyük olasılıkla elinizde tuttuğunuz radyodan daha uzun ömürlü olacaktır. Bu hayali biçimlerin de fazladan avantajları vardır: Parçalar arasında değişiklikler yapmak isterseniz, bunları üç boyutlu radyo üzerinde yapmaktansa zihinde oluşturduğunuz resimde ya da çizimde yapmak çok daha kolaydır.

Burada niyet etmenin rolü nedir? Yapının düşünce olarak

oluşmasında kesinlikle bir payı vardır. Aynı zamanda bu yapının bir biçiminden başka bir biçimine dönüşmesinde de payı vardır. Bu tür bir dönüşüm aslında ustalık sürecinin ta kendisidir. Bazen öğrencilerimden belli bir fırlatma hareketinin görüntüsünü ya da hissini zihinlerinde canlandırmalarını isterim. Sonra da ter içinde kalana dek ve hareketle ilgili önceki düşüncelerinden ya da hislerinden arınana dek onlara aynı hareketi bir saat ya da daha fazla tekrar ettiririm. Niyet etmekten bu şekilde yararlanmak savunma sporlarının elle tutulur, üç boyutlu dünyasında iyi sonuçlar almamızı sağlar.

Düşünceler, imgeler ve hisler aslında son derce gerçektir. Einstein'ın enerjinin kütle çarpı ışık hızının karesine ($E=mc^2$) eşit olduğu düşüncesi sonunda müthiş bir güç açığa çıkardı. Bu düşüncenin ısı ve moleküllerin çarpışmasına dönüşmesi uzun ve çok çalışmayı gerektiren bir süreçti. Yine de ilk önce ortada düşünce, imge ve niyet vardı.

Arnold Schwarzenegger; “Bütün bildiğim ilk adımın zihinde görüntüyü canlandırmak olduğudur çünkü orada o güzel görüntüyü gördüğünüz zaman bu sizde bir “istek gücü” yaratır. Örneğin, benim Bay Kainat olma isteğim kendimi çok net olarak sahnede kazanırken gördüğüm için ortaya çıktı.”

Niyet ustalık yolculuğunun itici gücüdür. Her usta bir görüntü ustasıdır.

5. Anahtar: Risk Almak

Gerçek bir sıra izleyen her şeyde olduğu gibi varacağımız yere, apaçık bir uyuşmazlığa, yani bir paradoksa geldik işte. Usta olarak bildiğimiz kişiler, neredeyse istisnasız olarak kendilerini uğraşlarının temellerine adanmışlardır. Onlar alıştırmaya yapma heveslisidirler. Küçük ilerleme adımlarının erbablarıdır. Aynı zamanda, paradoks da buradadır ya, bu kişiler önceki sınırlara

meydan okuyan, daha yüksek bir başarı için risk alan, bu uğurda bazen sabit fikirli olan insanlardır. Açıkça görülen o ki onlar için anahtar ya öyle ya böyle değil, hem öyle hem böyledir.

Tom Wolfe'un kitabı Gereken Nitelikler'in (The Right Stuff) kahramanı Chuck Yeager pek çokları tarafından gelmiş geçmiş en iyi pilot olarak değerlendirilir. Yeager adlı otobiyografisinin sonlarına doğru büyük bir pilot olmak için "gereken niteliklere" sahip olmanın ne demek olduğunu özetler. Bu özetin ilk iki sayfasında üç defa "deneyim"den bahseder. "Pilotlukta 'gereken nitelikler' diye bir şey varsa" der Yeager, "bu deneyimdir."

Bu durgunluk dönemi savunucusu, sonsuz ustalık yolundaki bu yolcu "uçurumun kenarında dolaşmak" konusunda konuşmaktan muzipçe zevk alan biridir aynı zamanda. Tarihte ilk defa sesten daha hızlı uçuş yapmak için planlanan günün bir gece öncesinde, Yeager gece karanlığında yaptığı delidolu bir at gezintisi sırasında attan düşerek omzunu incitir. 6 bin metre yükseklikte ana uçaktan X-1 roket uçağına bindiğinde uçağın lombar ağzını normal yoldan kapatması bu sakatlık yüzünden mümkün olmayacaktır. Yılmadan, öbür eliyle kapıyı kapatabilmek için yanına bir sopa alır ve sakatlığına rağmen ses duvarını geçmek üzere yola koyulur.

Burada işin sırrı sadece uçurumun kenarında dolaşmak değil, aynı zamanda sonsuz, belli bir amaca yönelik olmayan çalışmayla yol boyunca ortaya çıkan çekici hedefler arasındaki ince çizgide yürümektir. Dojomuzda aikidoyu öncelikle sonsuz bir yol olarak tanıtırız. Ama belli aralıklarla titiz, zorlu ve bazen de oldukça heyecan verici sınavlar yaparız. Özellikle birinci dereceden siyah kuşak için yapılan sınav insan hayatında yeni bir dönem açar. Öğrenci sınava yönelik olarak süresi üç ile altı ay arasında değişen bir hazırlık dönemi geçirir. Bu dönemde ileri düzey teknikleri yoğun bir şekilde öğrenir, fiziksel ve psikolojik bir savaş verir. Bu savaş sırasında kişiliğin hiçbir eksik yönü ve

gizli kalmış tuhaflık saklı kalamaz. Her şey yolunda giderse, sınavın kendisi bir benlik ifadesi haline gelmese de uzun bir yolculuktaki mutluluğun dorukta olduğu, olağanüstü bir an oluverir. Ama önemli olan yolculuğun ta kendisidir. Eski bir Doğu vecizesi: “Aydınlanmadan önce odun kes ve su taşı. Aydınlanmadan sonra yine odun kes ve su taşı” der. Yeni siyah kuşak olmuş bir kişinin ilk düşüşü yaşaması için ertesi gün minderde olması beklenir.

Risk almak denge gerektiren bir harekettir. Kendinizi güvenli sınırların ötesine ne zaman ittiğinizin bilincinde olmalısınız. Bu bilinç içinde ustalık yolundaki erkeğin ya da kadının sırf sınırların ötesine geçmek için bazen mantıklı bir karar alması gerekir. Çok yalın, çok açık bir spor olan koşuda bunu görebiliriz. Hızlı ve iyi koşmak neredeyse her zaman uçurumun kenarında dolaşmak gibidir. Koşuculara güvenli, mantıklı bir çalışma programı önermek gerektiği ve onları çalışırken karşılaşılabilecekleri tehlikelere karşı uyarmak gerektiği inkar edilemez. Kilo verme, stresi azaltma, kalp sağlığı gibi belirli, pratik yararlar sağlamak için koşanların da hakkını vermek gerek ancak konuyu böylesi amaçlarla kısıtlamak insan ruhunu küçük düşürmek olur. Birçok insan sadece kilo vermek için değil, makineleşmiş bir dünyanın zincirlerinden kurtulmak için; ölümlerini geciktirmek için değil, hayatın tadını çıkarmak için koşar.

Uzmanların böyle koşucular için uyarılarda bulunan öğütleri doğruluk taşıyabilir. Ancak onlar ne yaptığının farkında, olacaklara razı yetişkinler gibi, önceki sınırlarını aşmak ve gerekirse ateşle oynamak için son derece bilinçli bir şekilde koşarlar. Hatta bu, dört yüz metrelik pistin ilk turunu yürüyerek tamamlamak ya da triatlonda zafer kazanmak için yarışmak demek olsa da. American Medical News gazetesinde bununla ilgili bir haber yayımlanmıştır.

Hawai Ironman Triatlon Dünya Şampiyonası’nda, bayanlar

4 bin metre maratonunda yirmi üç yaşındaki Julie Moss'un yarışta önde giderken başına gelen talihsiz olaya spor tarihinde çok az rastlandı. Bitişe yüz metre kala Moss dizlerinin üstüne düştü. Tekrar ayağa kalktı, birkaç metre daha koştu ve yine yere yığıldı. TV kameraları onun bedenini kontrol edemediğini gösteriyordu. Tekrar ayağa kalktı, koştu ve düştü sonra da yerde sürünmeye başladı. Koşunun ikincisi tarafından geçildi ve bitiş çizgisine sürüne sürüne ulaştı, kollarını açtı ve bayıldı. ABC Sports'dan Jim McKay bunu "Kahramanca.... Spor televizyonculuğundaki en muhteşem anlardan biri" olarak değerlendirdi. Öte yandan, uzun yıllardır dayanıklılık koşucusu olan California Roseville Halk Hastanesi'nden ortopedist operatör Doktor Gilbert Lang ise bunu "aptalca ve neredeyse ölümcül" bir hareket olarak adlandırıyor.

Lang da, McKay de haklı. Bu hareket hem aptalca hem de kahramancaydı. Elbette hiçbir koşucu ölümün eşğine gitmesi için cesaretlendirilmemelidir. Ama böylesi kahramanlıklar olmasa dünya nasıl da silik, soluk ve renksiz olurdu. Belki de üstünde insanların yaşadığı bir dünya bile olmazdı çünkü milattan önce ilkel avcılar avlarının peşine düştüklerinde, kabilelerinin diğer üyeleri, yani atalarımız yaşasın diye bu uğurda kendilerini feda etmişlerdir. Julie Moss gibi insanlar, insan olduğumuzu, var olduğumuzu bize yeniden hatırlatarak hepimiz için koşarlar. Usta olarak bildiğimiz pek çok kişi onun kendi sınırlarını zorlama, ne pahasına olursa olsun yarışı tamamlama, erişilmez olana erişme arzusunu aptalca da olsa paylaşır.

Ancak yıllar süren eğitim, çalışma, teslim olma ve niyetten sonra uçuşumun kenarında dolaşmayı düşünebilirsiniz. Ya sonra? Daha çok antrenman, durgunluk döneminde harcanan daha çok zaman, yani yine sonu olmayan bir yol çıkar karşınıza.

Üçüncü Bölüm

Ustalık İçin Gereken Aletler

Giriş

Yola çıkış zamanı yaklaştıkça belli bazı konular üzerinde düşünmemiz gerekir. Eski alışkanlıklarımıza dönmeyi nasıl önleriz? Yolculuğunuz için gereken enerjiyi nereden bulacaksınız? Yol boyunca hangi tuzaklarla karşılaşacaksınız? Ustalığı hayat-taki sıradan işlere nasıl uygulayacaksınız? Yolculuk için yanınıza neler almalısınız?

İşte bu bölümde bazı yolcuların önerilerini ve yolculuk hediyelerini bulacaksınız. İyi yolculuklar!

Neden Alınan Kararlar

Başarılı Olmaz ve Bu Konuda Ne Yapılabilir?

Hayatınızda iyi yönde bir değişiklik yapmaya karar verdiniz. Bu herhangi bir önemli değişiklik olabilir ama diyelim ki ustalık yoluna çıkmayı, düzenli çalışmayı gerektiren bir değişiklik bu. Arkadaşlarınıza bu değişiklikten bahsediyorsunuz. Kararınızı yazıya döküyorsunuz. Değişiklik yapmaya başladınız bile. İşe

yarıyor. Kendinizi iyi hissediyorsunuz. Bundan mutlusunuz. Arkadaşlarınız da mutlu. Hayatınız daha iyileşti. Ama ardından kötü alışkanlıklarınıza geri dönmeye başladınız.

Peki ama neden? Siz hiç irade gücü olmayan bir tembel misiniz? İlle de öyle olmanız gerekmez. Kötü alışkanlıklara geri dönmek evrensel bir olgudur. İster iyi yönde olsun ister kötü yönde her birimiz önemli değişikliklere direniriz. Bedenimizin, beynimizin ve davranışlarımızın oldukça dar sınırlar içinde aynı kalmak gibi doğuştan bir eğilimi vardır ve aslında böyle olması çok da iyidir.

Bir düşünün, beden ısınız yüzde 10 oranında düşüp çıkabiliyor olsaydı, bu sizin için büyük sorun olurdu. Aynı şey kanınızdaki şeker düzeyi ve bedeninizin bütün diğer özellikleri için geçerlidir. Söz konusu denge durumuna, değişikliğe karşı olan bu dirence homeostasis denir. Bir mikroptan kurbağaya, bir insandan aileye, aileden toplumsal bir kuruma, oradan da bütün kültüre kadar kendi kendini düzenleyen her türlü sistemde homeostasis söz konusudur. Psikolojik durumlar, davranış ve fiziksel işlevler için de geçerlidir.

Homeostasis için en basit örnek evinizdeki ısınma sistemidir. Duvardaki termostat odanın sıcaklığını algılar. Soğuk bir kış gününde sıcaklık önceden ayarladığınız düzeyin altına düştüğünde termostat kaloriferin açılması için elektriksel sinyaller gönderir. Kalorifer termostatın da içinde olduğu odaya ısı yayar. Oda sıcaklığı ayarladığınız düzeye ulaştığında termostat kalorifere kapanması için tekrar bir elektriksel sinyal gönderir, böylece homeostasis sağlanmış olur. Odayı doğru sıcaklıkta tutmak sadece bir tepki sinyaline bağlıdır. En basit tek hücreli canlıyı yaşatmak ve iyi tutmaksa binlercesine bağlıdır. Bir insanı homeostasiste tutmak birbirine bağlı milyarlarca elektro kimyasal sinyalin beyinde algılanmasına, sinir ağlarından akmasına ve kan yoluna karışmasına bağlıdır.

Her birimizin bedeninde ısı kaybına duyarlı, cilt yüzeyine yakın, sinir uçları biçiminde bulunan 150 bin küçük termostat vardır, dışarıdan bedenimize giren ısıya karşı bizi uyaran 16 bin tanesi de cilt yüzeyinden derinlerdedir. Kalpten beyne kan taşıyan ana arterlerin dallarına yakın bir yerde bulunan daha da hassas bir termostat, alt beyindeki hipotalamustadır. Bu termostat kandaki en ufak ısı değişikliğini bile algılayabilir. Üşümeye başladığınızda bu termostatlar cilt yüzeyine yakın olan ter bezlerine, gözeneklere ve kılcal damarlara büzüşmeleri için sinyal yollar. Ter bezlerinin hareketi ve kas gerginliği daha fazla ısı oluşturmak için sizin titremenize neden olur. Duyularınız da beyninize çok açık bir mesaj iletir. Böylece siz de hareket etmeye devam edersiniz, daha kalın giysiler giyersiniz, başka birine soku-lursunuz, barınak ararsınız ya da ateş yakarsınız.

Toplumsal gruplardaki homeostasis gündeme başka tepki halkalarını da getirir. Eğitim, tembih, ceza, ayrıcalık, hediyeler, iyilikler, onay, sevgi işaretleri, hatta belli belirsiz bir beden dili ve yüz ifadeleri aileleri bir arada tutar. Aileden daha büyük toplumsal gruplar bunlara daha da fazla tepki halkaları ekler. Örneğin yasama süreci, yasaların uygulanması, eğitim, popüler sanat, spor ve oyunlara destek veren ekonomik yardımlar, karmaşık bir örf ve adetler bütünü, üstünlük nişanları, ünlüleri örnek alma gibi olgular büyük ölçüde ulusun sinir sistemini oluştururlar ve medyaya dayalı yaşam tarzı da toplumu bir arada tutar.

Asıl sorun homeostasisin her şeyi, bu iyi bir şey olmasa da, eskisi gibi tutmak için çalışmasıdır. Diyelim ki son yirmi yıldır yani liseden mezun olalı beri insana pek de hareket olanağı tanımayan bir işte çalıştınız. Şimdiyse arkadaşlarınızın çoğu spor yapmaya başladı, siz de bu zindelik modasından geri kalamayacağınızı anladınız ve katılmaya karar verdiniz. Eşofmanları ve koşu ayakkabılarını almak eğlenceliydi, hatta evinizin yakınındaki lisenin pistinde koşu yapmaya başladığınızda attığınız ilk

birkaç adım da öyleydi. Sonra pistin ilk turunu tamamlamak üzereyken çok kötü bir şey olur. Belki birdenbire mideniz tutar. Belki başınız döner. Belki göğsünüzde garip, endişe verici bir ağrı hissedersiniz. Belki de ölmek üzeresinizdir.

Hayır, ölmeyeceksiniz. Dahası hissettikleriniz büyük olasılıkla çok da önemli şeyler değil. Sizin aldığınız sadece homeostatik bir uyarı işareti, ziller çalıyor, ışıklar yanıyor. Tehlike var! Tehlike var! Nefes almada, kalp atışlarında, metabolizmada önemli değişiklikler oluyor. Her ne yapıyorsanız hemen bırakın.

Unutmayın ki homeostasis iyiye doğru bir değişimi kötüsünden ayırt edemez. Homeostasis bütün değişimlere karşı koyar. Yirmi yıldır spor yapmamış bedeniniz hareketsiz bir yaşam biçimini “normal” olarak kabul etmiştir, iyiye doğru bir değişimin başlangıcı bedeninizce bir tehdit olarak algılanır. Siz de yavaşça arabanıza geri dönersiniz, katılmak için başka bir devrim aranmaya başlarsınız.

Beş kişilik bir aile ile ilgili başka bir örneği ele alalım. Baba, altı ya da sekiz haftada bir aleme giden bir alkolik olsun. İçtiği zamanlar ve sonraki birkaç gün ailede gürültü patırtı eksik olmaktadır. Bu artık alışıl gelmiş bir olaydır. Aslında bu hengame hayatın normal hali olmuştur. Sonra bir nedenden ötürü baba içkiyi bırakır. Hepiniz ailedeki herkesin mutlu olacağını sanırsınız, gerçi kısa bir süre olurlar da. Ama homeostasisin nüksetmek için tuhaf ve sinsi yöntemleri vardır. Birkaç ay içinde ailenin bir başka üyesinin (diyelim ki genç oğullarının) önceden babasının başlattığı hengamenin aynısını çıkaracak bir şey yapması (örneğin uyuşturucu satması) güçlü bir olasılıktır. Profesyonel bir aile danışmanının sağduyulu görüşleri olmadan, aileyi istikrarlı ve “normal” diye alışılan durumunda tutmak için oğullarının bilmeden babanın yerine geçtiğini fark etmeyecektir aile.

Kurumların ve kültürlerin, değişim gündeme geldiğinde ona karşı koymak ve eski durumlarına geri dönmek için kullandıkla-

rı yöntemleri burada saymanın hiç gereği yok. Sadece şu kadarı söylenebilir; değişim iyi ya da kötü olsun, ona karşı verilen direniş değişimin büyüklüğüyle ve hızıyla doğru orantılı olacaktır. Kurumsal ya da kültürel bir reform inanılmaz bir direnişle karşı karşıyaysa bunun nedeni söz konusu değişimin ya son derece kötü ya da inanılmaz parlak bir fikir olmasıdır. Kayda değmez değişimleri, gereksiz bürokratik işlemleri, kabullenmek çok daha kolaydır, zaten onlarla bu kadar sık iç içe olmanızın bir nedeni de budur. Aynı şekilde psikoterapinin konuşmaya dayanan yöntemleri bir ölçüye kadar daha kabul edilebilirdir, bunun nedeni belki de hastanın kendi sorunları hakkında konuşabilme yeteneğinden başka pek de bir şeyi değiştirmedeği içindir. Ama bunların hiçbiri homeostasisi suçlu olarak göstermek için söylenmiyor. Zihinlerimizin, bedenlerimizin ve kurumlarımızın ayakta kalmasını istiyoruz. Hayatta kalmak için istikrara ihtiyacımız var.

Yine de değişim kaçınılmazdır. Bireyler değişir. Aileler değişir. Kurumlar ve bütün kültür değişir. Değişim süreci bir miktar kaygıya, acıya ve rahatsızlığa neden olsa da homeostasisin dengeleri yeniden ayarlanır. Akla şu sorular gelir: Homeostasisle nasıl başa çıkılır? İyiye doğru bir değişikliği nasıl daha kolay yapabilirsiniz? Bu değişikliğin uzun sürmesini nasıl sağlarsınız?

Ustalık yoluna çıktığınızda bu sorular daha büyük bir önem kazanır. Diyelim ki işinizde yıllarca amatör ruhuyla çalıştıktan sonra artık ona ustalığın ilkeleriyle yaklaşmaya karar veriyorsunuz. Kesinlikle artık bütün hayatınız değişecektir ve sizin de homeostasisle başa çıkmanız gerekecektir. Ustalığı önce hayatınızın merkezinde bulunmayan bahçıvanlık ya da tenis gibi uğraşılara uygulamaya başlarsanız da değişimin etkileri yaptığınız her şeyde hissedilecektir. Neredeyse her konuda gizilgücünüzün daha da farkına varmanız sizi pek çok yönden değiştirebilir. Ancak değişimden ne kadar yararlısanız, ne kadar keyif de alsanız er

ya da geç homeostasisle yüz yüze geleceksiniz. Homeostatik uyarı sinyalleri fiziksel ya da psikolojik belirtiler olarak ortaya çıkabilir. Bilmeden kendi çabalarınızı baltalayabilirsiniz. Ailenizin, dostlarınızın ya da iş arkadaşlarınızın direnişiyle karşılaşabilirsiniz. Maymun İştahlı'nın, Sabit Fikirli'nin ya da Amatör Ruhlu'nun o eski bildik huylarına geri dnmediyseniz kendinizi şanslı sayabilirsiniz.

Son olarak, ustalık yoluna çıkmak ve o yolda sebat etmek için gerekli olan zamanı ve çabayı gerçekten harcamak isteyip istemediğinize karar vermelisiniz. Eğer istiyorsanız işte size yardımcı olabilecek birkaç tavsiye. Bu tavsiyeler ustalık konusuna odaklanmış olsa da onları hayatınızdaki herhangi bir değişim için de uygulayabilirsiniz.

1. Homeostasis'in işleyiş biçiminin farkında olun. Belki de bütün tavsiyeler içinde en önemlisi budur. Direnişle ve tepkiyle karşılaşacağınızı unutmayın. Alarm zilleri çaldığı zaman bu illa da hasta, çılgın ya da tembel olduğunuz ya da ustalık yolculuğuna çıkmakla hata ettiğiniz anlamına gelmez. Aslında bu sinyalleri hayatınızın tam da istediğiniz gibi değiştiğinin bir göstergesi olarak da kabul edebilirsiniz. Elbette bu kendiniz için doğru olmayan bir işe giriştiğiniz anlamına da gelebilir, buna karar verecek olan yalnız sizsiniz. Öyle bile olsa paniğe kapılıp ilk tehlike sinyalinde vazgeçmeyin.

Ailenizin, dostlarınızın ve iş arkadaşlarınızın direnişiyle karşılaşabilirsiniz. (Daha önce de gördüğümüz gibi homeostasis bireyler için olduğu kadar toplumsal sistemler için de geçerlidir.) Diyelim ki eskiden, yataktan zar zor saat yedi buçukta kalkar, sürüne sürüne saat dokuzda işe varırdınız. Artık ustalık yolunda olduğunuza göre beş kilometre koşmak için saat altıda kalkıyorsunuz ve büroya saat sekiz buçukta enerji dolu bir biçimde geliyorsunuz. İş arkadaşlarınızın buna çok sevineceğini düşünebilir-

siniz ama o kadar da emin olmayın. Değişmeye başlamaktan hala çok memnun olarak eve döndüğünüzde ailenizin değişimi memnuniyetle mi karşılayacağını düşünüyorsunuz? Belki öyle olur. Unutmayın ki sistemin herhangi bir parçası değiştiğinde tamamının da değişmesi gerekir. Dolayısıyla bazı sevdikleriniz sizin öz gelişiminizi gizli ya da açık bir biçimde baltalamaya başlarsa şaşırmayın. Bunun nedeni size zarar vermek değil homeostasisin iş başında olmasıdır.

2. Değişime karşı olan direncinizle anlaşılmaya varmaya hazır olun. Peki dirençle karşılaştığınızda, kırmızı ışıklar yandığında ve alarm zilleri çaldığında neler yapmalısınız? Geri adım atamazsınız, zor kullanarak da kendinize yol açamazsınız. Koşu hızınızı artırmaktan ticari kuruluşunuzu tamamen değiştirmeye kadar her şeyde başarı ve uzun süreli değişim için uzlaşma tek çözümdür. Koşu hızını artırmaya çalışan bir uzun mesafe koşucusu acıyı bir düşman olarak değil de başarıya giden yolda olması en iyi rehber olarak görerek homeostasisle anlaşılmaya varır. Aklını değişimle bozmuş bir yönetici tatminsizlik ya da karmaşa işaretlerini yakalamak için gözlerini ve kulaklarını dört açar, sonra da büyük değişimlere kaçınılmaz olarak eşlik eden memnuniyetsizlikle karşı karşıya kalır.

İki adım ilerleyebilmek için bir adım geri gitmek bazen de bunun tersine razı olmak da risk alma sanatının bir parçasıdır. Bu sanat aynı zamanda bilinçli bir şekilde kendinize yol açmak için bir kararlılık gerektirir. Uyarılara kulaklarınızı bütünüyle tıkamak sizi rehberinizden mahrum eder ve bedensel sisteminize zarar verme riski vardır. Uyarı sinyallerine rağmen kendinize yol açmaya çalışırsanız, eski durumunuza geri dönme olasılığınız artar.

Direnişin tam olarak nasıl patlak vereceğinden asla emin olamazsınız. Bir kaygı hissi olarak mı ortaya çıkacak? Psikosoma-

tik şikayetler olarak mı? Kendi kendini baltalamaya yönelik bir eğilim olarak mı? Aileyle, dostlarla ya da iş arkadaşlarıyla girilen bir ağız dalaşı olarak mı? Bunlardan hiçbiri değil mi? Tetikte olun. Ciddi anlaşmalar yapmak için hazır olun.

3. Bir destek sistemi oluşturun. Değişimi yalnız başınıza da gerçekleştirebilirsiniz ama bu değişimin sevinçlerini ve hüznlerini paylaşabileceğiniz diğer insanların da yanınızda olması size çok yardımcı olur. En iyi destek sistemi benzer bir süreçten geçmiş ya da geçmekte olan kişilerden, kendi değişim hikayelerini size anlatıp sizinkini dinleyecek, eski halinize dönmeye başladığınızda sizi toparlayacak ve ilerlediğinizde cesaretlendirecek insanlardan oluşur. Bereket versin, ustalık yolu hemen her zaman toplumsal gruplaşmaları teşvik eder. Johan Huizinga sonraki gelişimlere ufuklar açan kitabı Homo Ludens: Kültürlerde Oyun Ögesi Üzerine Bir Çalışma'da (Homo Ludens: A Study of the Play Element in Culture) sporun ve oyunların insanları bir araya getirme eğilimlerinden bahseder. Ona göre oyuncu topluluk oyun bittikten sonra bile oynamaya devam eder. Topluluk, "Hem ayrı hem de birlikte olma" gibi istisnai bir durum içinde, dünyanın geri kalanından kendini ayırma ve bildik kuralları reddetme duygusuyla körüklenir. Aynı durum resmen spor olarak adlandırılsın ya da adlandırılmasın sanat, zanaat, avcılık, balıkçılık, yoga, Zen, meslekler ve "Büro hayatı" gibi diğer pek çok uğraş için de geçerlidir.

Ustalığı bulmak için çıktığınız yolculukta tek başınaysanız ne olacak? Ya bu yolda size eşlik edecek hiç yol arkadaşı bulamazsanız? En azından, yakınlarınıza ne yaptığınızı söyleyip onlardan size destek olmalarını isteyebilirsiniz.

4. Düzenli bir çalışma programı izleyin. Herhangi bir tür değişime giren insanlar zahmete geçecek bir etkinliği az çok dü-

zenli bir biçimde, dıştan bir hedef uğruna değil de çalışmak adına yaparlarsa istikrar ve huzura kavuşurlar. Ustalık yolundaki bir yolcu yine şanslı sayılır çünkü bu anlamda bir çalışma (daha önce de belirttiğim gibi) ustalık yolunun temelidir zaten. Yeni bir etkinliğin zorluklarından ve yaratacağı değişimden önce başka bir etkinlikte önceden düzenli bir çalışma programı oluşturduysanız alacağınız sonuçlar özellikle memnuniyet verici olacaktır. Önceden düzenli bir sabah sporu programı oturttuysanız, ustalığın ilkelerini işinize ya da ilişkinize uygulamanız daha kolay olacaktır. Alıştırma yapmak bir alışkanlıktır ve her düzenli çalışma bir tür homeostasis sağlar, istikrarsız değişim süreci boyunca sağlam bir temel oluşturur.

5. Kendinizi hayat boyu öğrenmeye adan. Öğrenmenin sadece kitaplardan öğrenmekten çok daha fazlası olduğunu zaman zaman unuturuz. Öğrenmek değişmek demektir. Kitaplar, beden ya da davranışlar eğitimin bir parçası olsun ya da olmasın, eğitim, öğrenen kişiyi değiştiren bir süreçtir. Öğrenmenin ille de üniversiteden mezun olunca, kırk, altmış ya da seksen yaşına gelince sona ermesi gerekmez. Öğrenilen en önemli şey nasıl öğrenileceğini öğrenmek yani değişmeyi öğrenmektir. Hayatı boyunca öğrenen bir kişi sürekli bununla uğraştığı için homeostasisle nasıl başa çıkılacağını bilen kişidir. Maymun İştahlı'nın, Sabit Fikirli'nin ya da Amatör Ruhlu'nun da kendilerine özgü öğrenme biçimleri vardır ama hayat boyu öğrenim, hiç bitmeyen ustalık yolunda yürüyenlere özel bir alandır.

Ustalık İçin Gereken Enerjiyi Bulmak

Ustalığa adayacak zamanınızın ya da enerjinizin olmadığını düşünüyorsanız, şu eski vecizeyi hatırlayın: Bir işi yaptırmak istiyorsanız bunu meşgul birinden isteyin. Hepimiz böyle ener-

ji dolu, kendi paylarına düşen işten daha fazlasını bile başarıyla tamamlayan en az bir kişi tanıyoruzdur. Bir düşüncecek olursak aslında bizim de enerjiyle dopdolu olduğumuz, dağları aşacak gücü kendimizde bulduğumuz, işle eğlence arasındaki sınırların bulanıklaştığı ve sonunda yok olduğu dönemlerimiz olmuştur. Sınıfta göz kapaklarınızı zorlukla açık tuttuğunuzu ama okul sonrası yorucu spor çalışmalarında nasıl da tamamen uyanık ve canlı olduğunuzu hatırlıyorsunuz değil mi? Peki ya bir aşk macerasının başında ya da işte başınıza gelen zorlu bir durumda ya da tehlike yaklaştığında hissettiğiniz o enerji patlamasına ne demeli?

İnsan kullanılmamaktan eskiyen bir makine türüdür. Elbette bunun da bir sınırı vardır, gerçekten dinlenmeye ve gevşemeye de ihtiyacımız var ama çoğunlukla enerji harcayarak daha çok enerji elde ederiz. Fiziksel yorgunluk için genellikle en iyi çare otuz dakikalık bir aerobik çalışmasıdır. Aynı şekilde çoğunlukla eylem kararı ya da eyleme girmek için açık bir niyet zihinsel ve ruhsal yorgunluğun şifasıdır. Okulda bize kinetik enerjinin hareket birimleriyle hesaplandığı öğretilir. Aynı şey insan enerjisi için de geçerlidir, harcadıkça ortaya çıkar. Geştalt terapisinin kurucusu Frederich S. (Fritz) Perls'in "Biriktirilmek istemiyorum, harcanmak istiyorum" dediği gibi enerjiyi biriktiremezsiniz. Hepimizin belki de kullanmayı hiç ummadığımız kadar çok potansiyel enerjimiz var.

Durum böyleyse, o zaman neden pek çok defa kendimizi en basit bir işi bile yapamayacak kadar güçsüz ve tükenmiş hissediyoruz? Neden o mektuplara cevap yazmıyor, o damlayan musluğu tamir etmiyoruz? Neden en yapıcı ve yaratıcı dürtülerimize karşı koyuyor ve en faydalı enerjimizi boş işler için heba ediyoruz? Hayatın birçok fırsatı önümüzden geçip giderken neden saatlerce köpük banyosunun içinde ya da televizyon başında oturuyoruz?

Bu alışkanlık bebekliğimizde başlıyor. On sekiz aylık bir bebeği birkaç saat izleyin. Bu minik enerji dehasının önemli bir görevi vardır (buna ham, su katılmamış öğrenme diyelim) ve o da görevini tamamlamak için çevresinde görebildiği, duyabildiği, koklayabildiği ve hissettiği her şeyden sonuna kadar yararlanır. Buna bazı kısıtlamalar getirmek gerekir ama biz bebeğin güvenliği için gerekenden çok daha fazla kısıtlama getiririz. Sonuçta biz yetişkinler enerjimizin çoğunu kaybetmiş durumdayız ve hemen yoruluveriyoruz. Bu yüzden çocuğa “Neden yerinde durmuyorsun?” ya da “Çıkarttığın bu seslere bir dakika daha katlanamayacağım” diyebiliriz. Sinirli tepkiler verebilir, onu fiziksel olarak kısıtlamaya çalışabilir, Allah korusun dayak atabiliriz. Büyük olasılıkla küçük öğrenciyi, yanında ne olursa olsun televizyonun karşısına oturtarak öğrenme sürecine ara veririz. İşte oldu! Tamamdır! Artık çocukcağız bizim kadar tembelleşti.

Okula gittiğinde çocuğu daha kötü haberler bekliyordur. Öğrenmenin sıkıcı olduğunu duyar. Her sorunun tek bir doğru cevabı vardır ve sizin de kıpırdamadan oturup edilgen bir biçimde dinleyip hiçbir şey yapmayarak soruya cevap vermeyi öğrenmeniz gerekir. Yirmiden otuz beşe kadar değişen sayıda küçük öğrencilerin hepsini aynı anda aynı şeyi yapmaya zorlayan geleneksel sınıf düzeni, bireysel girişkenliği ve araştırmacılığı neredeyse imkansızlaştırır. Altı yaşındaki Johnny sınıfta şarkı söylemek ister. “Şimdi olmaz Johnny. Yapmamız gereken işler var” ya da daha kötüsü “Aptal olma Johnny” der öğretmeni. Kırk yaşındaki Johnny ne zaman içinden geleni yapmak istese o öğretmenin sesi hala bilinçaltında yankılanır.

İnsanı çıldırtan yetersizliğine rağmen geleneksel okul eğitimi sonunda çocuğa okumayı, yazmayı, hesap yapmayı öğretir ve bir parçacık olsun bilgi verir ama eğitimde sıklıkla kullanılan en etkili kelimeler yapma, hayır ve yanlıştır. Eğitimin temeli olumsuzluğa dayanır. Albert Einstein “Modern eğitim yöntemleri he-

nüz merak dürtüsünü bütünüyle yok etmedi... Keşfetme ve araştırma keyfinin zorlamayla ya da bir görev hissiyle insanlara benimsetilebileceğini düşünmek büyük bir hatadır” diye yazar.

Ama sorun sadece okul değildir. Hayatın her aşamasındaki akran grupları herkesi aynı düzeye getirici bir baskı uygular. Yerleşik kurallara uygun davranmak itibar görür. Buna karşı bir tehdit oluşturduğu için fazla enerjiden korkulur. Elbette çoğunlukla da tehdit oluşturduğu doğrudur. İnsan enerjisinin serbest kalmasında insanı korkutan bir şey vardır. Örneğin bir psikopat toplumsal kısıtlamaları içselleştirememiş olan kişidir. Bazen alışılmadık bir cazibe ve ikna yeteneği olan, her zaman için vicdan ve pişmanlıktan yoksun olan bu kişi, insanüstü gibi gözüken büyük miktarlarda enerjiyi kısa süreli ve yalnızca kendine yararlı olacak amaçlarına yönlendirebilir.

Bu karanlık enerji bizi hem ümitsizliğe hem de hayrete düşürür. Siyah şapkalı adamlar, her tür kötü adam ve dolandırıcı tuhaf bir biçimde bizi kendisine çeker. Bunun nedeni kendimizde kabul bile edemeyeceğimiz özellikleri böylesine pervasızca ifade ettikleri içindir. Gazetelere şöyle bir bakın, aç gözlü papazlar, sahtekar gurular, hırsız bankacılar, şaibeli örgütler ve silah tüccarları. Bunların hepsi de vicdandan yoksun ama tutkulu bir duygu durumu içindedirler. Elbette fanatiklere ve körü körüne tutkularının peşinden gidenlere karşı tedbirli olmalıyız. Şüphesiz toplum enerjimizi bastırmak için bizi “toplumsallaştırmak” istiyor.

Bu işin olumsuz yönü ama bunun yanında doğuştan gelen enerjilerini kaybetmemiş, bu enerjiyi kendilerinin ve bizim çıkarlarımız için kullanan sorumluluk sahibi, düşünceli insanlar da vardır. Ortaya koydukları enerji büyük ölçüde hepimizde var. Bu sınırsız kaynaktan yüzde on daha fazla yararlanabilirsek, hayatlarımız büyük ölçüde değişirdi. Şimdi buna nasıl başlayacağımızı görelim:

1. Fiziksel zindeliğinizi koruyun. Hepimiz bütün gün oturarak kağıtlarla boğuğuğu halde fiziksel açıdan zinde insanlar tanıyordur. Bir de ne zaman kendilerine çalışma isteği gelse, bu istek geçene kadar yatan, hala da enerjik olduklarını iddia eden kişiler tanırız. Ama eşit koşullar altında, fiziksel enerjinin hayatımızın her alanına çok büyük katkısı vardır. Kendilerini iyi hisseden, doğayla ve kendi bedenleriyle temas halindeki insanlar bu gezen ve üzerinde yaşayanların yararı için enerjilerini hareketsiz, sağlıksız bir hayat süren insanlardan daha çok harcarlar.

2. Olumsuzu kabullenin ve olumlunun üstünde durun. Popüler din adamı Norman Vincent Peale'nin *Olumlu Düşüncenin Gücü* adlı kitabından tutun, Skinner'ın psikoloji ekolüne, işletme eğitim seminerlerine kadar her şeyde olumlu düşüncenin gücünden bahsediliyor. İyimserlik, aydınlar ve kendilerini "gerçekçi" ilan eden gazeteciler ve yorumcular tarafından sürekli olarak eleştirilir ama birçok çalışma hayata olumlu bakan insanların olumsuz bakanlardan daha az hastalık geçirdiğini göstermektedir.

Üstelik iyimser insanların daha çok enerjisi vardır.

Mkemmeliyetin Peşinde (In Search of Excellence) adlı kitabın yazarı ve belki de Amerika'nın en ünlü yönetim danışmanı olan Tony Peters, Amerika'nın en başarılı şirketlerinin yöneticilerinin "şaşırtıcı derecede benzer bir dil" konuştuklarını söyler. Karşılarındaki kişiye olumlu tavrın değerini, övgünün ve diğer olumlu tepkilerin etkisini vurgularlar. Peters bana, "En başarılı yöneticiler olumsuzluklara tahammül etmek istemeyen kişilerdir" demişti. Peters bir araştırmanın bulgularına göre çok başarılı insanların "ocukken aşırı derecede fazla övgüyle karşılaşan, öyle ki utandıracak derecede çok övülen" insanlar olduğunu söyler.

Fazlasıyla olumlu olmak mümkün müdür? Hayatınızda ve

dünya genelinde düzeltilmesi gereken durumları ve olumsuz etkenleri inkar etmeniz şartıyla evet. Bazı Doğu felsefeleri, Batı dinleri ve sözde dinler aynen böyle yapar. Kötülüklerin ve belaların hayalden ibaret olduğunda ısrar etmeleri din değiştirmiş kişiyi rahatlatır ama çoğu kez kişinin kendi gerçekliğini inkar etmesine ve dünyadaki adaletsizliklere duyarsız kalmasına neden olur. Genel olarak inkar enerjiyi kısıtlarken, gerçekçi bir kabuleniş enerjiyi açığa çıkarır.

Hayatınızdaki ciddi darbeler bile sizi ölü noktadan uzağa fırlatarak ve rehabetinizi üzerinizden alarak size fazladan enerji sağlar, elbette bu darbelerin gerçek olduğunu inkar etmezseniz. Gerçeği kabullenmek ağlayıp sızlamak değildir, gerçekle yüzleşmek ve yoluna devam etmektir. Hayatınızda yanlış giden bir şeyi arkadaşınıza anlatmanız bile kendinizi daha iyi ve enerjik hissetmenizi sağlar.

Olumsuz olanla başa çıktığınıza göre, en iyi yönünüze yoğunlaşmak için özgürsünüz artık. Olumsuz eleştiriler getiren öğretmenler ve gözetmenlerden mümkün olduğunca uzak durun. İnsanların neyi doğru yaptığını göz ardı ederek yanlışlarını yüzlerine vurmak onların enerjisini azaltır. Öğretme, denetleme ya da öğüt verme sırası size geldiğinde şu yaklaşımı deneyebilirsiniz: “Yaptıklarıyla ilgili şunu beğeniyorum ve şöyle şöyle yaparsan daha da ilerlersin.”

3. Doğruyu söylemeyi deneyin. “Bir şirket için çalışanlarının birbirine doğruyu söylemeye başlamasından daha güç verici bir şey yoktur” der, 1960’larda doğruyu söyleme duygu-tanışım gruplarını halka tanıtan ve şimdilerde şirket danışmanlığı yapan Dr. Will Schutz. “Şirket yöneticileriyle yaptığımız oturumlardan sonra elde ettiğimiz bir sonuç da toplantıların artık daha kısa sürdüğüydü. Şirketimiz bize eskiden bir buçuk saat süren toplantılarının artık yirmi dakika sürdüğünü bildirdi. ‘Artık ne söy-

lemek istiyorsak onu söylüyoruz. Bir şeyi söylememek için bir sürü zaman ve enerji harcamamıza gerek kalmadı.” Yalanlar ve sırlar bir kuruluşu zehirler. İnsanlar enerjilerini birbirlerini aldatmak, birbirinden bir şeyler gizlemek ve kime ne söylememek gerektiğini hatırlamaya harcarlar. İnsanlar doğruyu söylemeye başladıklarında hatalarda hemen bir azalma ve üretkenlikte artış görülür.

Doğruyu söyleme kendinize yol açmak için başkalarını aşağıladığınız zaman değil, kendi duygularınızı açığa vurduğunuz zaman işe yarar. Sonunda, doğruyu söylemek beraberinde risk, zorluk, heyecan ve bütün o enerjinin açığa çıkması gibi bir sürü şey getirir.

4. Karanlık yönünüzü onurlandırın ama kendinizi ona kaptırmayın. Carl Jung’un gölge olarak adlandırdığı, kişiliğimizin gizli kalmış bölümünde ne kadar enerjiyi kilit altında tuttuğumuzu Tanrı bilir. Şair ve hikaye yazarı Robert Bly İnsan Gölgesi Üzerine Küçük Bir Kitap adlı eserinde Jung’un fikirlerine modern bir anlatım getirir. Bly, küçük bir çocuğu dört bir yana ışık saçan canlı bir enerji topu olarak gözümüzde canlandırmamızı ister. Ancak anne ve baba bu topun belli parçalarını beğenmez. Onların sevgisini kaybetmemek için çocuk, hoşlarına gitmeyen parçaları peşinden sürüklediği görünmez bir torbaya koyar. “Okul çağına geldiğimizde” der Bly “torba oldukça genişlemiştir.” Ardından öğretmenlerin söyledikleri gelir. “İyi çocuklar böyle ufak şeylere öfkelenmez.” Biz de öfkemizi alır torbaya koyarız. Bill’in iddiasına göre yirmi yaşına geldiğimizde özgün enerjimizden kala kala küçücük bir parça kalır geriye.

Ama saklamış olduğumuz enerjiyi hala kullanma şansımız var. Kişiliğimizin o yasaklanmış parçalarından yararlanmak, kendimizi kaptırıp saklı kalmış parçaya göre davranmak anlamına gelmez. Örneğin, öfke büyük miktarda enerji içerir. Öfkeyi

artık hissedemeyecek kadar bastırmışsak ona eşlik eden enerjiyi bilinçli ve yapıcı bir biçimde kullanamayacağımız açıktır. Ama kendimizi öfkemize kaptırır, onun fevri tepkilere dönüşmesine göz yumarsak verdiği enerjiyi de heba etmiş oluruz. Öfkeyi dile getirmenin uygun olduğu zamanlar da vardır ama kızgınlık hatta hiddetten kaynaklanan coşkun enerjiyi olumlu amaçlar için kullanma şansımız da vardır. Yani içinizde öfkenin kabardığını hissettiğinizde gidip hep gerçekleştirmek istediğiniz bir plan üstünde deli gibi çalışın ya da öfkenizin altında yatan enerjiyi ustalık yolculuğu için gereken bir yakıtla dönüştürebilirsiniz.

Toplum bizi birçok parçamızı o görünmez torbaya koymaya zorlamaktan vazgeçtiğinde, daha enerji dolu bir dünyada yaşayacağız. O gün gelinceye kadar, hayran olduğumuz enerji hırkası insanların, karanlık olarak adlandırılan bölümden fıskıran enerjinin nasıl kullanılacağını bilen insanlar olduğunu aklımızın bir köşesine yazabiliriz.

5. Önceliklerinizi belirleyin. Potansiyel enerjinizi kullanmadan önce, onunla ne yapacağınıza karar vermeniz gerekir. Herhangi bir karar verirken korkunç bir gerçekle yüz yüze gelirseniz: Bir yönde ilerleyebilmek için bütün diğer yönlerden vazgeçmelisiniz. Bir hedef belirlemek pek çok sayıdaki diğer olası hedeflerden vazgeçmek demektir. Yirmi dokuz yaşında, hala hayatının amacını, hedefini bulmaya çalışan bir arkadaşım şöyle demişti: “Bizim kuşağımız seçeneklere açık olmak düşüncesine göre yetişti. Ama bütün seçeneklere açık olunca da insan tek bir halt bile yapamıyor.” Sorun şudur: “Hangi yegane seçenek ya da hedef bütün diğerlerinde bulunan olasılıkları verebilir ki?”

Bu rahatsızlık verici denklem hayat boyu sürececek hedeflerden, on dakika sonra yapacaklarınıza kadar olan her şey için geçerlidir. O dağınık dolabı toplansanız mı daha iyi olur, yeni aldığınız kitabı okusanız mı, yoksa o yazılmayı bekleyen mektubu

yazsanız mı? Zengin, tüketime odaklanmış bir yaşam biçimi önünüze çıkan seçenekleri kat be kat çoğaltır. Televizyon durumu daha da karmaşıktır. Size sayısız olanak sunar siz de hiçbirini seçemez, hangisini seçeyim diye ekranın başında kalırsınız. Kararsızlık eylemsizliğe, eylemsizlik de enerji azalmasına, depresyona ve umutsuzluğa yol açar.

Sonuçta özgürlük, sınırları kabul etmekle başlar. Her şeyi bir anda yapamazsınız ama önce birini sonra da ötekini yapabilirsiniz. Enerji bakımındansa yanlış bir seçim yapmak hiç yapmaktan daha iyidir. İşe günlük, haftalık, aylık ve bütün hayatınız için olan önceliklerinizi listelemekle başlayabilirsiniz. Bugün veya yarın yapmak istediğiniz her şeyi yazın. Yazdıklarınızı A, B, C diye kümelere ayırarak önceliklerinizi düzenleyin. En azından en önemlileri saptayın. Aynısını uzun süreli hedefleriniz için de yapın. Öncelikler elbette değişebilir, onları ne zaman isterseniz değiştirebilirsiniz ama onları kağıda dökmek hayatınıza netlik kazandırır ve netlik de enerji yaratır.

6. Vaatler verin. Harekete geçin. Uсталık yolculuğu belirli bir amaç için yapılmaz. Yolculuğun kendisi bir amaçtır. Ama daha önce belirttiğimiz gibi yol boyunca karşımıza çıkacak -ilki yola çıkmak olan- geçici hedefler olacaktır. Hiçbir yolculukta da kesin, belli bir zaman sınırı kadar enerji verici bir amaç olamaz. Bir gösterinin galası, bir iş anlaşmasının bitiş tarihi ya da bir makalenin veya kitabın basım tarihi gibi olayları yaşamış herkes bunu bilir. Aikido okulumuzda panoya yılda dört defa yeterlilik gösteren öğrencilerin derecelendirme sınavlarına kaydolabilmeleri için bir duyuru asılır. Kimi öğrenciler sınavdan birkaç gün öncesine kadar adlarını listeye yazmazken, bazı öğrenciler hemen imzalarını atıverirler. Adını bir duyuruya yazmanın bile insana verdiği netlik ve enerji dalgasını antrenman sırasında gözlemek bir eğitmen için çok yararlıdır. Adlarını duyuruya geç ya-

zanların, vaat vermekten, doğan enerjiden yararlanacak daha az zamanları kalır.

Dışarıdan kabul ettirilen bir zaman kısıtlamasından yararlanmak her zaman mümkün olmayabilir. Bazen bu tarihi sizin belirlemeniz gerekir. Bunu yapmanın bir yolu da kararınızı herkeşe duyurmaktır. Hayatınızdaki önemli kişilere bunu söyleyin. Zaman kısıtlaması ne kadar sıkı olursa ona boyun eğmemek o kadar zorlaşır ve verdiği enerji daha da artar. Her şeyin ötesinde, harekete geçin ve hareket etmeye devam edin. Bir işi yarım bırakmayın. Akıllıca plan yapmak için zaman ayırın ama zamanınızı tümden plan yapmakla geçirmeyin. “Her ne yapabiliyorsanız ya da yapmayı hayal ediyorsanız, başlayın ona” diye yazmıştır Goethe. “Cesaretin içinde harika bir güç ve büyü vardır” der.

7. Ustalık yoluna çıkın ve bu yolda sebat edin. Ustalık yolculuğundan başka hiçbir şey sizi enerjik bir hayata sürükleyemez.. Düzenli bir çalışma sadece enerji açığa çıkarmaz, aynı zamanda bu enerjiyi yararlı bir hale getirir. Çalışmanın verdiği destek olmazsa, zaman kısıtlamaları çılgınca bir etkinlik dönemleri ve çöküş dönemleri arasında gidip gelmelere yol açar. Ustalık yolculuğunda her şeyi net biçimde görebilir, enerjinin düşük olduğu anlarda da yüksek olduğundaki gibi enerji akışını sağlayabilirsiniz. Ayrıca enerjiyi biriktiremeyeceğinizi, kullanmayarak üst üste yığamayacağınızı öğrenirsiniz. Elbette yeterli bir dinlenme ustalık yolculuğunun bir parçasıdır ama ona olumlu bir eylem eşlik etmiyorsa, dinlenme sizin sadece hevesinizi kırar.

Dünyadaki depresyonun, memnuniyetsizliğin hatta suça ve savaşa yol açan huzursuzluk hissinin nedenlerini belki de enerjimizin kullanılmayan bölümünde aramalıyız. Enerjiyle dopdolu insanlar uyuşturucu kullanmaya, suç işlemeye ya da kendilerini tamamen uyanık ve canlı hissetmek için savaşa katılmaya

gerek duymazlar. Herkese yetecek hatta artacak kadar yapıcı ve yaratıcı iş var. Şu andan itibaren hepimiz enerjimizi artırabiliriz.

Yol Boyunca Karşımıza Çıkabilecek Tuzaklar

Ustalık yolculuğuna çıkmak kolaydır. Asıl zor olan bu yolda sebat etmektir. Kendini bu yola adanmış bir yolcu, yol boyunca ödülleri kadar tuzaklarla da karşılaşacaktır. Belki bu tuzakların hepsinden sakınamazsınız ama en azından yolda tuzaklar olduğunu bilmeniz yararlı olacaktır. İşte yol boyunca karşılaşabileceğiniz on üç tuzak.

1. Ustalıkla uyuşmayan bir yaşama biçimi. Ustalık yolu uzay boşluğunda varolmaz. Bu yol zorunluluklardan, keyiflerden ve ilişkilerden oluşan bir manzara içinde uzanıp gider. Ustalık yolu işiyle ve geçimiyle ilişkili bir yolcu şanslıdır, diğerlerininse ustalık getiren çalışmaları yapmak için çalışma saatleri dışında zaman ve boşluk bulmaları gerekir, bununla para da kazanamazlar. İşin sırrı gerçekçi olmaktır. İşinizle ustalık yolculuğu arasında bir denge kurabilecek misiniz? Ama umutsuzluğa kapılmayın, hepimizin içinde büyük miktarda harcanmamış enerji var. Zaman bulmaya gelince, her gün televizyon başında geçirdiğimiz yedi saate ne dersiniz? Bir de aile ve arkadaşlar konusu var. Yaptığınız şeyle ilgili onların desteğini aldınız mı? Özellikle de eşiniz size destek oluyor mu? Psikolog Nathaniel Brandon danışanlarına, “Sizin heyecanınıza ortak olmayan biriyle asla evlenmeyin” der. Önemli olan nokta şudur: ustalık yolunda işler iyi gitmediğinde hayatınızın diğer yönlerini gözden geçirin. Sonra da hayatınızın geri kalanını ustalık ilkelerine uygun olarak yaşayabilme olasılığını etraflıca düşünün.

2. Hedefe ulaşma takıntısı. Bu kitapta sayısız defa vurgulan-

dığı üzere günümüzde pek çok insanda görülen çabuk, kesin ve gözlü görülür sonuçlar alma arzusu ustalığın belki de en amansız düşmanıdır. İnsanların hedefleri olması iyidir ama bu hedeflere ulaşmanın en iyi yolu yol boyunca atılan her adımda ılımlı beklentiler içine girmektir. Bir dağa tırmanırken önünüzde zirve olduğunun farkında olun ama sürekli de zirveye bakmayın. Gözünüzü yoldan ayırmayın. Zen deyişinin ifade ettiği gibi dağın tepesine vardığınızda tırmanmaya devam edin.

3. Kötü eğitim. İyi eğitimin önemi ve kötü eğitimi anlamının yollarını çoktan okudunuz. Birkaç noktayı tekrar etmek gerekirse, öğretmeninize kendinizi teslim edin ama sadece öğrenci olarak, bir mürit olarak değil. Bir öğretmenden diğerine geçmeyin ama sadece üşengeçlikten de yürümeyen bir durumu devam ettirmeyin. İyi bir eğitim almanızda başlıca sorumluluk öğretmeninizin değil sizindir, bunu unutmayın.

4. Rekabet eksikliği. Rekabet sporun olduğu kadar hayatın da tuzu biberidir. Ne zaman ki bu tuz biber oyuncunun öğünü haline gelir, işte oyuncu o zaman hastalanır. Rekabet motivasyon yaratabilir. Oyunları ve diğer girişimleri bir arada tutmaya da yarar; birisiyle rekabet etmek için aynı pistte koşmayı kabul etmeniz gerekir. Rekabeti, zor elde ettiğiniz becerilerinizi son noktasına kadar bileylemek için bir fırsat olarak ele alın. Kazanma isteğinden yoksun oynamak oyunun anlamını kaybettirir ve rakibi aşağılar. Kazanmak bu yolculukta gerekli bir öğedir ama her şey demek değildir. Kibarca yenmek ve kibarca yenilmek ustalık belirtileridir.

5. Aşırı rekabetçilik. Kazanmaktan başka hiçbir şey düşünmeyen usta adayının uzun vadede kaybedeceği kesindir. “Kazanmak her şey demek değildir, önemli olan tek şeydir.” sözü en

büyük aldatmacalardan biridir. Düşünün bir kere eğer kazanmak önemli olan tek şeyse, çalışma, disiplin, şartlandırma ya da kişilik hiçbir şeydir. Kazanmanın bir alışkanlık olduğu söylenir ama kaybetmek de öyledir. “Bir Numara” olma anlayışı ve ona eşlik eden aşırı rekabet duygusu kazanmaktan çok kaybetmeye yol açar. Kim bilir olimpiyat madalyası kazanabilecek kaç kişi, hayatın amacının kasabadaki diğer okulu yenmek olduğu ve kazandığınız sürece oyunu nasıl oynadığınızın önemli olmadığı konusunda vaaz veren gençler ligi antrenörleri yüzünden spor-
dan soğumuşlardır.

6. Tembellik. Tembellik, direnç ve bağımlılık gibi psikiyatrik terimlerle ifade edilebilir ama kelimenin kendisine bakmak daha da yararlı olacaktır. Tembelliğin kelime anlamı, “eyleme ya da gayrete eğilimli olmama durumu, işten kaçış, üşengeçlik, uyuşukluk”tur. İşin kötü yanı tembellik sizi ustalık yolundan ayırır, iyi yanıysa ustalık yolu tembellik için en iyi çaredir. Cessur olun.

7. Sakatlıklar. Eğer ustalık yolunuz fiziksel bir etkinlikten geçiyorsa, büyük olasılıkla yolun bir yerinde sakatlıklarla karşılaşacaksınız. Küçük sakatlıklar yolun uzandığı topraklarda vardır zaten. Ama bir de sizi geçici ya da kalıcı olarak yolunuzdan çıkarabilecek ciddi sakatlıklar vardır. Sert sporlar dışında bu ciddi sakatlıklar önlenemez. İnsanlar hedefe ulaşma takıntısı, kendini aşma isteği, bedenlerinde neler olup bittiğinin bilincinde olmama yüzünden sakatlanmaktadır. Bir hedefe ulaşmanın en iyi yolu her şeyin tam anlamıyla bilincinde olmaktır. Önceki sınırları aşmak bedeninizle bir anlaşmaya varmak demektir, onu önemsememek ya da verdiği mesajları umursamamak değil. Anlaşmaya varmak bilinçlilik gerektirir. Ciddi bir sakatlığı önle-

mek dikkatli olmaktan öte bilinçli olmak meselesidir. Bunların hepsi zihinsel, duygusal ya da fiziksel sakatlıkların bir bölümü için de geçerlidir.

8. Uyuşturucular. Uyuşturucular size bu kültürün hep vaat ettiği çabuk başarının ancak bir yanılsamasını verebilir. Hızlı şeritten ilerleyen ustalık yolcuları durgunluk döneminde hiç zaman geçirmeden hemen yüksek bir zafer dalgasını yaşamak için uyuşturucu kullanabilirler. Önceleri bu işe yarar gibi görünse de sürekli kullanımı kaçınılmaz olarak felakete yol açar. Uyuşturucu bağımlısıysanız, ustalık yolunda değilsiniz.

9. Ödüller ve madalyalar. Dış kaynaklı motivasyondan aşırı derecede yararlanmak ustalık yolculuğunuzu yavaşlatabilir, hatta sona erdirebilir. Araştırmalar gösteriyor ki okul çağındaki çocuklara yıldızlı pekiyiler vermek ilk anda öğrenmelerini hızlandırıyor ama sonra ne kadar çok yıldız verirsiniz verin ilerleme düzeyleri düşüyor. Yıldız vermekten vazgeçtiğinizdeyse ilerleme düzeyleri kendilerine önceden hiç yıldız verilmemiş çocuklarından bile daha aşağı düşüyor. Koşu hızının psikolojik sınırları ile ilgili bir rapora göre şampiyon olmuş bir koşucunun hızını artırmasını engelleyen başlıca etken daha önce bir rekor kırmış olması ya da önemli bir madalya kazanmış olmasıdır. Yazar Henry W. Ryder, Harry Jay Carr ve Paul Herget Scientific American dergisinin Haziran 1976 sayısında, “Şampiyonlar kendileri için belirlenen hızı geçince değil, rekor kırdıklarında duruyorlar” diye yazmışlardı. “Onların ardından gelen şampiyonlar da aynısını yapar. Kendi kısa yarış hayatlarında geçmişteki bütün büyük koşucuların başarılarını gözlemlerler ve öncekiler gibi altın madalyayı alınca da yerlerinde sayarlar. Yerlerinde saymalarına neden olan hız değil de madalya olduğu için ulaştıkları hız hiçbir şekilde fizyolojik sınırların son noktası ola-

rak değerdendirilemez.” En son ödölün altın madalya değıl de yolun ta kendisi olduğunu anlayana kadar belki de bu yolun ne kadar uzayacağını, insanın nereye kadar ulaşabileceğini hiç bilemeyeceğiz.

10. Kibir. Ustalık yoluna çıkma nedenlerinizden biri de belki iyi görünmekti. Ama önem derecesi ne olursa olsun yeni bir şey öğrenmek için gülünç görünmeye de hazır olmalısınız. Yıllar süren çalışmalardan sonra bile hala gülünç durumlara düşebilirsiniz. En Değerli Oyuncu unvanını taşıyan bir oyuncu topu ayarlayamaz ve popo üstü düşerse, bunu milyonların gözü önünde yapar. Siz de bunu öğretmeninizin, birkaç dostunuzun ya da okul arkadaşınızın yanında yapmaya hazır olmalısınız. Sürekli nasıl göründüğünüzü düşünürseniz etkili bir öğrenim ve yüksek bir performans için gerekli olan konsantrasyon durumuna asla erişemezsiniz.

11. Ölümcül ciddiyet. Kahkaha olmadan yolun engebeli ve taşlı yerlerine tahammül etmek çok acılı olabilir. Espri anlayışı sadece yükünüzü hafifletmez aynı zamanda görüş açınızı da genişletir. Fazlasıyla ciddi olmak her şeye at gözlüğüyle bakmak gibidir. Kendinize gülebilmek görüşünüzü netleştirir. Yol arkadaşı seçerken onların neşesiz, kendini beğenmiş ve her şeyi çok fazla ciddiye alan kişiler olmamalarına dikkat edin.

12. İstikrarsızlık. İstikrarlı çalışma ustalık işaretidir. Çalışmaları aynı zaman ve mümkünse aynı yerde devam ettirmek sizi coşturan, sürükleyici bir ritim oluşturabilir. Egzersizlerden önce, sonra ve çalışma sırasında sevdiğiniz törensel hareketleri tekrarlamamanın bile bir değeri vardır. “Akış” adını verdiği mutlu bir konsantrasyon durumu konusunda araştırmalar yapan psikolog Mihaly Csikszentmihalyi, bazı doktorların her ameliyattan

önce ellerini aynı şekilde yıkayıp ameliyat giysilerini aynı şekilde giydiklerine, böylece zihinlerini ameliyat dışındaki konulardan uzak tutup yapacakları işe tam anlamıyla yoğunlaştıklarına dikkat çekiyor. İstikrarsızlık size sadece zaman kaybettirmez, çalışmaya koyulduğunuzda işleri sizin için daha da zorlaştırır. Birkaç ders kaçıırırsanız, bunu tamamen bırakmak için bir baha-ne olarak kullanmayın. Ustalık yolunda pek çok dönemeç vardır ve bu yol belli bir taktik ve hareket esnekliği gerektirir. İstikrar işin özüdür ama Ralph Waldo Emerson'ın bize söylediği gibi aptalca bir istikrar “Küçük düşünen zihinlerin şakacı cinidir.”

13. Mükemmeliyetçilik. Bir bakıma teknolojinin evlerimize insana egemen olan bu denli yenilikler getirmesi çok kötüdür. Yerel radyo istasyonu bana “yirmi dört saat dünyanın en iyi orkestralarından müzik” dinleme vaadi verir. Bu eserlerin üzerinde sadece titizlikle çalışılmamış, en iyi pasajlar bir araya getirilerek defalarca kaydedilmiş ve bütün kayıt elektronik olarak desteklenmiştir. Yerel müzelerimizde Van Gogh'un, Degas'ın, Gauguin'in ve Manet'nin eserlerini görebiliriz. Televizyonda da bize ellerinden gelenin en iyisini vermeye çalışan en başarılı atletleri, dansçıları, buz patencilerini, şarkıcıları, oyuncularını, komedyenleri ve bilginleri görebiliriz. Bunlarla karşılaştırıldığında biz nasıl olur da ustalıktan bahsedebiliriz? Bir de kendi kendisini acımasızca eleştirenlerimiz vardır. Kendimizi dünyanın en iyileriyle karşılaştırmaya bile kalmadan kendimiz için öyle yüksek standartlar koyarız ki ne kendimiz ne de bir başkası ulaşabilir. Yaratıcılık için de bundan kötüsü olamaz. Ustalığın mükemmellikle bir ilgisi olmadığını fark edemeyiz. Ustalık süreçle, yolculukla ilgilidir. Usta, günler geçse de, yıllar geçse de ustalık yolunda sebat eden kişidir. Usta, hayatta olduğu sürece denemeye, yanılmaya, yeniden denemeye hazır olan kişidir.

Gündelik Hayatta Ustalaşmak

Zihnimizi hedeflerle, sonuçlarla ve geçici çözümlerle yordumumuz için kendi deneyimlerimizden uzak kalıyoruz. Daha vurucu bir şekilde ifade etmek gerekirse hayatımızdaki pek çok saat bizden gitti. Sabah uyanırız ve acele ile giyiniriz. (Giyinmek işten sayılmaz.) Evden erken çıkabilmek için aceleyle kahvaltı ederiz. (Kahvaltı etmek de işten sayılmaz.) İşe gitmek için acele ederiz. (İşe gitmek de önemli sayılmaz.) Belki iş saatleri ilginç ve memnun edici geçer, biz de yemek saatini beklerken zorla işe katlanmak zorunda kalmayız. Belki öğlen yemeği sıcak, samimi bir buluşma havasında, hoş bir sohbetle geçer. Ama böyle olmayabilir de.

Ne olursa olsun hiçbirimizin kaçınamayacağı bazı günlük işler vardır. Bunlar temizlik, ortalığı toplama, dökülen yaprakları temizleme, alışverişe çıkma, çocukları arabayla çeşitli etkinliklere götürme, yemek hazırlama, bulaşık yıkama, araba yıkama, yürüme, büroda yapmamız gereken kendini tekrarlayan işler gibi şeylerdir. Bunlar yapmaya değer işlere başlamadan evvel tamamlamamız gereken, pek de işten sayılmayan “arada kalan zamanlardır”. Durup bir düşünecek olursanız, hayatın çoğunun bu “aradaki zamanlar” olduğunu görürsünüz. Hedefe yönelme ta-kıntısı düşüncelerimize egemen olursa, işten sayılabilecek pek az şey kalır geriye. Lig boyunca futbol milli takımının maça çıktığı toplam süre on altı saattir. Bu oyuncular için yılın geriye kalan 8744 saatinin “arada kalan zamanlar” olduğu anlamına mı gelir? Zaman önemini elde edilen ürün ya da sonuç mu belirler? Hep denildiği gibi kazanmak önemli olan tek şeyse mutluluğun zirvede olduğu anların önemini sadece zaferler mi belirler?

Başka türlü de düşünebiliriz. Zen uygulaması, meditasyon durumunda oturma ve ilahi söyleme dönemlerinden oluşur. Yine de bütün Zen ustaları size taştan duvar örmenin ya da bulaşık

yıkamanın özünde meditasyondan hiç de farklı olmadığını söyleyecektir. Bir Zen öğrencisinin uygulamadaki yeterliliği nasıl meditasyon yaptığıyla olduğu kadar avluyu nasıl süpürdüğü ile de belirlenir. Aynı düşünce biçimini daha az gizemli durumlar için de uygulayabilir miyiz? Hepimiz sıradan işlerden sıra dışı olanlara kadar her şeyi çalışmamızın bir parçası haline getirerek hayatımızın kaybedilmiş saatlerini geri alabilir miyiz?

Araba Kullanma Sanatı

Örneğin araba kullanmayı ele alalım. Diyelim ki bir arkadaşınızı ziyarete gitmeniz için on beş kilometrelik bir yol boyunca araba kullanmak zorundasınız. Bu araba yolculuğunun kendisini bir “arada kalan zaman”, atlatılması gereken bir şey olarak görebilirsiniz. Ya da ustalık çalışması yapmak için bir fırsat olarak da ele alabilirsiniz bunu. Böyle düşünürseniz arabanıza tam bir bilinç içinde, günün hangi zamanında olduğunuzun, sıcaklığın, rüzgarın hızının ve yönünün, güneşin geldiği açının ya da yağmur, kar, sulu sepken yağıp yağmadığının farkında olarak yaklaşabilirsiniz. Bu bilinçliliğin kendi zihinsel, fiziksel ve duygusal durumunuza da yayılmasına izin verin. Arabanın etrafında dolaşıp durumunu özellikle de lastiklerin durumunu kontrol edin. İyi bir görüş için ön camın ve diğer camların yeterince temiz olduğundan emin olun. Zamanı gelmişse yağ ve diğer sıvıların düzeylerini kontrol edin.

Kapıyı açıp sürücü koltuğuna oturun ve emniyet kemerini bağlama, koltuğu ve dikiz aynasını ayarlama, fren pedalının basıncını ve direksiyonun hareketini kontrol etme gibi hareketleri bir törensellik içinde yapın. Sonra da motoru çalıştırmadan önce rahatlayın ve derin bir nefes alın. Boynunuzda, omuzlarınızda ve karnınızda oluşmuş olabilecek gerginliği dışarı atmaya özellikle dikkat edin. Sanki koltuğun içine gömülüymüşsunuz gibi sırtınızı koltuğa sıkıca yaslayın. Kalçalarınızın ve bacakla-

rınızın otururken oluşturduğu basıncın farkında olun. Kendinizi koltukla bütünüleşiyormuşsunuz, bütün arabayla tek vücut oluyormuşsunuz gibi hissedin.

Motoru çalıştırın, çıkardığı seslere ve titreşimlere dikkat edin. Bütün göstergeleri kontrol edin ve bol yakıt olduğundan emin olun. Son zamanlarda arabayla ilgili yaşadığınız sorunları aklınıza getirin ve bunların yolculuğunuzu nasıl etkileyebileceğini düşünün. Hareket etmeye başladığınızda, aracınızın arkasından, yan taraflarından, önünden her zaman sorumlu olduğunuzu ve başka arabalar ne yaparsa yapsın arabanızı bir kazaya olanak vermeyecek şekilde kullanacağınızı kendinize bir kere daha hatırlatın.

Bu kısa araba yolculuğu ustalık çalışmak için size pek çok fırsat yaratacaktır. Sırf çok yaygın bir beceri olduğu için araba kullanmayı hafife alırsınız. Aslında bir arabayı çeşitli hava, trafik ve yol koşullarında kullanmak çok yüksek bir algı, konsantrasyon, eřėüdüm ve karar verme düzeyi gerektirir. 1960’larda UCLA’deki (Kalifornia Los Angeles Üniversitesi) beyin araştırmacıları astronot adaylarının beyin dalgası etkinliklerini aya iniş simülatöründe ve Los Angeles’ta araba kullanırken ölçtüler. Otoyolda araba kullanmanın daha fazla beyin etkinliği gerektirdiği ortaya ıktı.

Her sürücünün ortaya koyduğu özellikle ustalık isteyen beceriler vardır. Bunlar hareket alanınızdaki bütün diğer arabaların yapacakları olası hareketleri önceden tahmin etmek, bir viraja doğru hızla girmek, dönerken hızı biraz artırmak, diğer arabanın dibinde aniden durmak için değil yavaşça ve bir devamlılık hissi içinde frenlere basmak, debriyaja basarken aynı anda vites değiştirmek, diğer sürücülerini rahatsız etmeden sıkışık bir otoyolda şerit değiştirmek, beklenmeyen şeylerle uygun biçimde uğraşmak gibi becerilerdir.

Uzun ve sıradan dönemlerle anlık korkunç değişiklikler arasında iyi bir ayar tutturmak, ölüm ve sakatlanma tehlikesinin bir

sonraki dönemeçte karşımıza çıkma olasılığı aslında araba kullanmayı büyük bir beceri haline getirir. Bütün bunları da göz önüne alacak olursak araba kullanırken ustalığa ne kadar çok gerek duyulduğu anlaşılır. Araba kullanmaktan daha kolay beceriler de ustalık ilkelerinden paylarını alabilirler.

Ev İşlerinin Ritmi

Örneğin bulaşık yıkamayı ele alın. Asıl amacınız bu işten öğindiğince çabuk kurtulmak olduğu için gelişigüzel ya da acele bir biçimde yıkayabilirsiniz bulaşıkları. Ya da bunu bir meditasyon, bir dans olarak yapabilirsiniz. Bu seçeneği tercih ederseniz başlamadan önce kendinizi sakinleştirmek için bir dakikanızı ayırın. Kendinizi dengeleyip ortalayın. İşin genel akışına karar verin sonra da başlayın. Her hareketinizin tam olarak bilincinde olun. Her ne kadar bu işle elleriniz doğrudan ilgiliyse de bedeninizin geri kalanına, özellikle ayaklarınıza, karnınıza, omuzlarınıza ve sırtınıza dikkat edin. Bütün hareketlerinizin fiziksel kütle merkezinizden, göbek deliğinizin yaklaşık 2 santim aşağısındaki bir noktadan kaynaklandığını gözünüzde canlandırın. Hareketlerinizde verimlilik, zarafet ve uyum olsun. Acele ve kestirme hareketlerden kaçının. İş bitirip başka bir şeyle uğraşmayı düşünmek yerine o ana, yapmanız gereken işe odaklanın. Her şeyden önemlisi acele etmeyin. Acele etmezseniz bulaşıkları yıkamayı normalden daha çabuk bitirdiğinizi göreceksiniz. Büyük olasılıkla da işiniz bittiğinde kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.

Ustalığın değişmeyen, telaşsız ritmine kendimizi uydurmamız için hayat fırsatlarla doludur. Uсталık ürün yerine süreçle ilgilenir yine de toplumumuzda geçerli olan aceleci, hedefe yönelme takıntılı ritimden daha kısa zamanda daha çok ve daha iyi ürün alır. Bu ritmi alışkanlık haline getirmek için çalışmak gereklidir. Gündelik işlerdeki ustalık arayışında eski tip elektrik süpürgeleri acımasız bir öğretmendir. Yılanı benzeyen hortumu

ve uzun elektrik kordonuyla odadaki her cisme çarpmak için özellikle tasarlanmış gibidir. Çelik gövdesi ne kadar mobilya varsa hepsine çarpmaya ya da sürtünmeye kararlı gibidir. Hortuma takılan aparat nedense hep bir sonraki temizlik işi için uygun olmaz. Elektrik kordonu her defasında kısa gelir ve en uygunsuz zamanda fişten çekilip yeni bir prize takılması gerekir.

Elektrik süpürgesiyle temizlik yapmaktan kaçınanlarınız neler kaçırdığınızı bilmiyor. Çok zahmetli bir iş olabilir ama aynı zamanda ustalık yolunda gereken bazı becerileri geliştirmek için iyi bir fırsattır. Bu iş de en az kitaplarınızı dengede tutmak ya da tezinizde dipnotları doğru şekilde yazmak ya da golfta yeni bir vuruş denemek kadar çaba gerektirir. İş bitirmek için kendini zorlamak yerine dikkatini sürece veren, duruşunu, dengesini ve ağırlık merkezini bir kere olsun kaybetmeden bütün evi elektrikli süpürgeyle temizleyebilen bir insan ustalık hakkında bir şeyler biliyordur.

İlişkilerin Zorluğu

Kişisel deneyimler düzeyinde, toplumun bitmek bilmez bölme çabalarına rağmen bütün hayatımız bir bütündür. Yürüyüşümüz, çocuklarımızla konuşma biçimimiz, sevişme biçimimiz, nasıl kayak yaptığımız, bir meslek için çalıştığımız ya da işimizi nasıl yaptığımızla yakından ilgilidir. Aslında durup düşünecek olursanız tenis oynayışımızı geliştirmek için bütün dikkatimizi vermeye hazır olmamız ama ilişkilerimiz gibi “gündelik” olayları büyük ölçüde şansa bırakmamız oldukça gariptir.

İşin aslı şudur ki ustalık kazanmak için bir sporu çalışmak zorundaysanız, ilişkilerinizde ustalığa ulaşmak için de çalışmalısınız, hem de daha çok çalışmalısınız. Sporda da ilişkilerde de inişler, çıkışlar ve durgunluk döneminde geçen uzun dönemler olacaktır. Sonunda hayatınızın her alanında en önemli öğrenim ve gelişmenin durgunluk döneminde yaşandığını keşfedeceksiniz. Aynı ilkeler her durumda geçerlidir. Örneğin aşağıdaki parag-

raflarda ustalık kapılarını açan beş anahtarın ilişkilere nasıl uygulanabileceğini görebilirsiniz.

Eğitim. Bazı insanlar ilişkilerini daha iyi hale getirmek için evlilik danışmanlığının, kitapların ya da kasetlerin önemli olmadığını düşünür. Danışmanlık adına verilen bazı öğütlerin yavan olduğu, bazı kitapların ve kasetlerin anlatım biçiminin midenizi bulandıracakı doğrudur ama yakın ilişkiler çiftlerden hiçbirisi farkına varmadan bir kısır döngü içine girebilir ve her sorunu yalnız başına çözmek de zordur. İster sporda ister ikili ilişkilerde ister başka konularda olsun ustalık yolundaysanız, her zaman en iyi rehberi aramanız gerekecek. Bu bir danışman, kitap ya da anlayışlı ve tarafsız bir arkadaş olabilir. Etrafa alıcı gözle bakın, seçiminizi dikkatlice yapın, önerilere kulak verin.

Çalışma. Bir sporcu haftada pek çok saatini spora adamaya hazırdır. Ustalık yolundaki çiftler en azından haftanın belirli zamanlarını çocuklardan, arkadaşlardan, işten ve sıradan eğlencelerden uzak olarak sadece ilişkilerine ayırabilirler. Ama daha önce de gördüğümüz gibi çalışma bunun ötesinde bir şeydir, belli bir değişmezlik ve sıradan eylemlerin sayısız kez tekrarlanmasından keyif alma yeteneği de çalışmanın bir parçasıdır.

Teslim olmak. Sanatınıza teslim olma yeteneği ustalığın bir işaretidir, bu sanat ister bir savaş sanatı olsun ister evlilik sanatı. Eskiden kalma bir davranış biçimini onun yerini neyin alacağını bilmeden değiştirebilir misiniz? İlişkinizde ilerleme ve değişim adına bazı uzun süren anlaşmazlıklara boyun eğmeye hazır mısınız? İşin püf noktası dengeyi kaybetmeden benlik duygunuzu kaybetmektir. Ne kadar güçlü olursanız kendinizden o kadar çok verebilirsiniz. Kendinizden ne kadar çok verirseniz o kadar güçlü olursunuz.

Niyet etmek. İlişkilerde olumlu bir tavır geliştirmek ustalık yolunda büyük bir adım atmaktır. Ayrıca zihinsel kararlılık (bir soruna ya da uzun vadeli bir hedefe odaklanma yeteneği) açıklık ve hayal gücüyle (seçenekleri görme ve arzulanan durumları gözde canlandırma yeteneği) bir araya geldiğinde bu bileşim spora ve diğer şeylere olduğu kadar ilişkilere de uygulanabilir.

Risk almak. Ustalık yolu sürekli bir çalışma üstüne kurulmuştur ama aynı zamanda macera yaşanabilecek bir yerdir. Ustalık yolundaki bir çift deneyimlere açıktır, beraberce yeni oyunlar oynar yeni danslar öğrenirler. Belki de en büyük macera çiftlerin arasındaki yakınlıktır. Beraberce her defasında daha açık bir iletişim kurma, belli durumlarda her şeyi ortaya koyarak ve karşılığında hiçbir şey beklemeyerek sadece anı yaşamaktır.

Bu bölümde vurgulanmak istenen, hangi beceriyi geliştirmek istiyorsanız, hangi yolda yürümek istiyorsanız ustalık ilkelerinin size rehberlik edeceğidir. Çinli Zen ustası Layman P'ang'ın (M.S.740-808) sözleriyle:

*Günlük işlerim oldukça sıradan;
Ama onlarla tam bir uyum içindeyim.
Hiçbir şeye tutunmuyorum, reddetmiyorum hiçbir şeyi;
Hiçbir yerde engel ya da anlaşmazlık yok.
Zenginlik ya da gurur kimin umurunda?
En zavallı nesne bile parıldarken.
Benim mucizevi gücüm ve ruhsal çalışmam:
Kuyudan su çekmek ve odun taşımak.*

Sonuç olarak hayatta hiçbir şey “sıradan” ya da “arada kalan” değildir. Her hareketinizi, her düşüncenizi birbirine bağlayan ip-liklerin sonu yoktur. Ustalığa giden farklı yollar sonunda birleşir.

Yolculuk İçin Hazırlanmak

Yeterince oyalandık. Hazırlanmanın ve yola koyulmanın zamanı geldi. Belki yeni bir şeye başlıyorsunuz, ustalığın bilinmediği topraklarında dolaşacaksınız. Belki de yıllardır maymun İştahlılık ettiğiniz, Sabit fikirle çalıştığınız ya da amatörcce uğraştığınız eski bir beceriyi geliştirmek için ustalık yoluna çıkmaya karar verdiniz. Belki de bütün hayatınızı, bütün yeteneğinizi bir ustalık süreci olarak göreceğinize ant içtiniz.

Hangi nedenle yola çıkarsanız çıkın, işte size rehberlik edecek olan bu kitaptan yanınıza alacaklarınızın ve yolculuğunuzu daha güzel hale getirecek, yol size dik, taşlı ve katlanılması zor geldiğinde kullanabileceğiniz birkaç yol armağanının listesi. Önce bu kitaptan yanınıza neler almanız gerektiğini kontrol edin. Onları birer birer sırt çantanıza yerleştirirken aşağıdaki konulara bir göz atın ve yolculuğunuz sırasında ne zaman isterseniz geri dönüp bakın.

Ustalığın Beş Anahtarı

1. Anahtar: Eğitim
2. Anahtar: Alıştırma
3. Anahtar: Teslim Olmak
4. Anahtar: Niyet Etmek
5. Anahtar: Risk Almak

Değişim ve Homeostasisle Başa Çıkmak

- Homeostasis'in işleyiş biçiminin farkında olun.
- Değişime karşı olan direncinizle anlaşılmaya varmaya hazır olun.
- Bir destek sistemi oluşturun
- Düzenli bir çalışma programı izleyin
- Kendinizi hayat boyu öğrenmeye adanın

Uсталık için Gereken Enerjiyi Bulmak

- Fiziksel zindeliğinizi koruyun
- Olumsuzu kabullenin ve olumlunun üstünde durun
- Doğruyu söylemeyi deneyin
- Karanlık yönünüzü onurlandırın ama kendinizi ona kaptırmayın
- Önceliklerinizi belirleyin
- Vaatler verin. Harekete geçin
- Uсталık yoluna çıkın ve bu yolda sebat edin

Yol Boyunca Karşılaşılabilecek Tuzaklar

- Uсталıkla uyuşmayan bir yaşama biçimi
- Hedefe ulaşma takıntısı
- Kötü eğitim
- Rekabet eksikliği
- Aşırı rekabetçilik
- Tembellik
- Sakatlıklar
- Uyuşturucular
- Ödüller ve madalyalar
- Kibir
- Ölümcül ciddiyet
- İstikrarsızlık
- Mükemmeliyetçilik

Sıra geldi yolculuk hediyelerine. Aşağıdaki zihin ve beden alıştırmaları kendi aikido çalışmalarımın esinlenerek oluşturduğum Leonard Enerji Eğitiminin alınmıştır. Bu çalışma 1973'ten beri atletlerden şirket yöneticilerine ve ilişkilerini geliştirmek isteyen çiftlere kadar yaklaşık 50 bin insan tarafından uygulanmıştır. Leonard Enerji Eğitimi bedeninizi, günlük sorunlarınızı çözmek için kullanacağınız bir araç ve söz konusu

sorunlarla başa çıkma şeklinizi geliştirmek için bir öğrenim sistemi olarak görür. Sorunlarınız fiziksel, zihinsel ya da duygusal olabilir. Leonard Enerji Eğitimi özellikle ustalık yoluna çıkanlar için yararlı olabilir.

Denge sağlamak ve güç merkezini bulmak:

Denge sağlamak, beden ağırlığınızın her yana, sağa sola, öne ve arkaya baştan ayaklara kadar her yere eşit olarak dağılması demektir. Güç merkezini bulmak bedeninizi baş ya da omuzlardan değil de hareketlerin kaynağı merkezmiş gibi karın ortasından yönetmek demektir. Hatırlanması gereken önemli bir nokta da psikolojik olarak dengede ve merkezde olmaktır.

Çoğu göğüs önde yürüyen, ağırlığı başa veren Batılılar için dikkatimizi karnımıza toplamak kadar basit bir şey bile bazen inanılmaz sonuçlar yaratır. Örneğin bir kriz anında fiziksel merkezinize (yani karında göbek deliğinin iki ya da üç santim aşığındaki bir noktaya) hafifçe dokunmak karşı karşıya olduğunuz sorunla baş etme yeteneğinizi ve tavrınızı büyük ölçüde değiştirebilir. Şunu deneyin: Ayakta durun, dikkatinizi bedeninizin üst kısmına yoğunlaştırmak için birkaç kez alnınıza hafifçe vurun. Sonra da bir arkadaşınızın size tam kürek kemiklerinizden sertçe vurmasını isteyin, böylece dengenizi kaybedecek ve öne doğru bir adım atacaksınız. Yine aynı şekilde ayakta durun ve dikkatinizi merkezde toplamak için göbek deliğinizin iki üç santim aşağısına birkaç kez vurun. Sonra da arkadaşınızın size deminki gibi kürek kemiklerinizden aynı şiddetle vurmasını isteyin. Çoğu insan dikkatleri merkezde toplandığında daha dengeli olduklarını söyler.

Denge sağlama ve ağırlık merkezini koruma alıştırmalarını bir ya da daha fazla kişiyle uygularken, bu alıştırmaları size okuyacak birine gerek duyacaksınız. Sıra noktaların olduğu yerlerde durarak yavaş ve açık bir şekilde okuyun.

“Lütfen bacaklarınızı omuz hizasından biraz daha açık tutarak ayakta durun, gözleriniz açık olsun, dizlerinizi bükmeyin dümdüz olsunlar, gövdeniz dimdik, kollarınız gevşemiş olarak yanlarda dursun..... Şimdi sağ elinizin parmaklarıyla göbek deliğinizin iki ya da üç santim aşağısındaki bir noktaya dokunun. Karnınızın içine doğru sertçe bastırın..... Şimdi sağ elinizi serbest bırakın..... Nefes alın. Sanki nefesiniz doğrudan beden merkezimize gidiyormuşçasına bırakın aşağıya doğru hareket etsin. Nefes alışınızla karnınız merkezden dışarı doğru, yanlara doğru, kalça kemiklerinin iki yanına ve alt kısmına doğru genişlesin.....

“Gevşemiş bir biçimde nefes alıp vermeye devam ederken, kollarınızı önünüze getirin ve bilekleriniz tamamen gevşesin. Bütün bedeninizi titreştirmek için el çırpın..... Şimdi kollarınızı yavaşça indirin ve yanlarınıza koyun. Bacaklarınıza dokunur dokunmaz yavaşça kaldırmaya başlayın onları, sanki boynunuza kadar ılık deniz suyu içinde ayakta duruyormuşsunuz da kollarınız denizin üstüne çıkmaya başlamış gibi. Kollarınız yükseldikçe, dizlerinizi hafifçe bükerek bedeninizi alçaltın. Elleriniz gevşek dursun, avuç içleriniz gerçekten suyun üstünde duruyorlarmış gibi aşağıya baksın.

“Gövdeniz dik dursun. Kollarınız deniz yüzeyine ulaştığında avuçlarınızla sanki bir deniz topunu yavaşça suyun yüzeyinde itermiş gibi yapın, omuzlarınız gevşek olsun. Sanki açık olan avuçlarınızla çevrenizdeki her şeyi hissedebiliyormuşsunuz ya da ‘görebiliyormuşsunuz’ gibi kollarınızı sağdan sola, soldan daha hareket ettirin.....

“Ellerinizi silkeleyin ve aynı hareketleri tekrar edin. Kollarınızı iki yanınıza koyun ve tekrar yavaş yavaş kaldırın. Kollarınız yükseldikçe bedeniniz azar azar aşağıya insin. Dizleriniz bükülü, gövdeniz dimdik olsun. Şimdi kollarınızı ileri uzatın ve sanki dünyayı avuçlarınızla hissediyormuşsunuz gibi kollarınızı bir sağa bir sola sallayın....

“Tamam. Ellerinizi serbest bırakın, tamamen gevşemiş biçimde iki yanınızda dursunlar.... Gözlerinizi kapatın. Dizleriniz ne bükülü olsun ne de kaskatı. Şimdi de ağırlığınızın sağ ve sol ayağınız arasında eşit olarak paylaşıp paylaşılmadığını kontrol edin. Dengenize ince ayar yaparak ağırlığınızı önce sağa sonra sola verin..... Şimdi de ağırlığınızın ayak tabanınızla topuğunuz arasında eşit olarak paylaşıldığından emin olun..... Dizleriniz ne bükülü olsun ne de kaskatı. Lütfen gözlerinizi kapayın ve açmayın ve ne zaman isterseniz daha rahat bir pozisyon alın..... Şimdi de başınızın omurganız üzerinde en az kas gücüyle durabileceği noktayı bulabilmek için başınızı ileri geri oynatın. Radyonuzda uzaktaki bir istasyonu dinleyebilmek için ince ayar yapıyormuşsunuz gibi duyarlı olun.....

“Çenenizi gevşetmek için zaman ayırın..... Sonra dilinizi..... Gözlerinizin etrafındaki kasları..... Alnınızı, şakakları, kafa derisini..... Sonra da ensenizi.....

“Şimdi, derin bir nefes alıp kalçalarınızı kaldırın ve gerginleştirin..... Nefes verirken, omuzlarınızın düşmesine izin verin. Omuzlarınız ileri fırlamıyor, yumuşamış, ılık bir çikolata gibi aşağıya doğru akıyor, eriyor. Her nefes verişinizde, bırakın biraz daha düşsün omuzlarınız..... Aynı erime hissi kollarınıza, ellerinize kadar insin. Ellerinizi ağırlaştığını ve ısındığını hissedin. Bu erime hissini sırasıyla kürek kemiklerinize, göğüs kafesinize, önünüze ve sırtınıza, yanlarınıza, diyaframınıza inmesine izin verin..... Bütün iç organlarınız dinlensin, gevşesin ve yumuşasın..... Sıra geldi leğen kemiğinin alt kısmına, burası da gevşesin. Bütün gerginlikten kurtulun. Her nefes verişinizle gerginliğiniz biraz daha azalsın..... Erime, gevşeme hissi bacaklarınıza, ayaklarınıza kadar insin..... Ayağınızın yeri, yerin de ayağınızı ısıttığını hissedin. Sizi dünyaya bağlayan, dünyayı da size bağlayan yer çekiminin emniyet verici kucaklamasını hissedin.....

“Şimdi sırtınızı düşünün. Ya arkanızda ne olduğunu hisse-

debilseydiniz? Nasıl olurdu? Peki ya sırtınızda ‘gözler’ olsaydı?..... Ya da ensenizde?..... Dizlerinizin arkasında?..... Topuklarınızın arkasında?..... Gözleriniz kapalıyken, arkanızda ne olduğunu genel olarak hissedebiliyor musunuz?.....

“Şimdi bedeninizde gergin, katılaşmış ya da uyuşmuş bir alan kalmış mı diye bütün bedeninize bir bilinç ışığı demeti yolların. Böyle bir alan bulursa, sadece orayı aydınlatın, oraya yoğunlaşın. Bazen farkında olmak bile tek başına bütün bu sorunların üstesinden gelir.....

“Bir kez daha dikkatinizi nefes alıp verişinize yoğunlaştırın..... Ritmin farkında olun..... Şimdi nefes alırken aynı anda gözlerinizi açın. Belli bir nesneye bakmayın. Sadece dünyanın gözlerinize dolmasını bekleyin..... Gevşemiş ve huzurlu gözlerle, tutturduğunuz dengeli ve gevşemiş durumunuzda yavaşça etrafta dolaşın..... Bırakın fiziksel merkeziniz bilinçlilik merkeziniz olsun..... Bu alıştırmadan sonra nesnelerin size farklı görünüp görünmediğini, onları farklı hissedip hissetmediğinizi kendinize sorun.”

Denge sağlama ve güç merkezi alıştırmalarını birkaç kez tekrar ettikten sonra, bu hareketleri hızla, saniyeler içinde yapabildiğinizi göreceksiniz. En önemli noktayı tekrar vurgulamak gerekirse: Bedeniniz diğer olgular için bir araç olarak kullanılabilir. İlişkilerinizde, mesleğinizde, günlük işlerinizde, bütün hayatınızda denge sağlayıp, güç merkezinizi bulabilirsiniz. Merkeze geri dönmek. Ustalık yolunda öyle anlar gelecektir ki ne kadar yetenekli ya da dengeli olursanız olun sizi merkeze fırlatacaktır.

Ama umutsuzluğa kapılmayın, sonuçta buna çalışarak kendinizi hazırlayabilirsiniz. Durumun farkında olursanız, dengeli ve güç merkezini bulmuş konumunuza daha da derin bir düzeyde geri dönebilirsiniz. Güç merkezinizi yeniden bulmak için işte size iki yol:

1. Ayakta durun ve gözlerinizi kapatın, kendinizi dengeleyin ve güç merkezinizi bulun. Sonra da dizleriniz bükülü bir biçimde belinizden eğilin. Kollarınızı yere doğru sarkıtın. Bu pozisyona alıştığınızda, aniden doğrulun ve hemen gözlerinizi açın. Dengenizi kaybetmiş olduğunuzun tam olarak bilincine varın, duruşunuza geri dönmek için kendinizi zorlamayın. Bunu yerine bir elinizle güç merkezimize dokunun, dengeli ve merkezi bulmuş duruma gelin. Bu süreç boyunca neler olduğunun bilincine varın. Bir an için dengenizi kaybettikten sonra dengeli ve güç merkezini bulmuş bir durumda olmak size biraz daha derin, güçlü bir deneyim gibi gözükmedi mi?

2. Bu defa da gözleriniz açık olarak ayakta dururken dengeleme ve güç merkezini bulma alıştırmalarını yapın. Gözlerinizi açarak birkaç defa sağdan sonra da soldan kendi etrafınızda dönün ama sadece başınız birazcık dönene kadar. Sonra da dönmeyi bırakın, güç merkezimize dokunun ve ayak tabanlarınızı git-tikçe daha çok hissederek dengeli ve merkezi bulmuş durumunuza geri dönün. Tekrar güç merkezinizi geri kazanma sürecinde olan bitenin farkında olun.

Fiziksel ya da psikolojik olarak merkeze fırlatıldığınızda bu iki alıştırmanın size hissettirdiklerini hatırlayın.

Beklenmeyen darbelerden enerji elde etmek:

Ne kadar iyi planlarsak planlayalım hayatın içinde ani şoklar da vardır, psikolojik ya da fiziksel talihsizlikler en beklemediğimiz zamanda başımıza geliverir. Beklenmeyen darbe sevdiğiniz bir mücevherinizi kaybetmekten sevdiğiniz birini kaybetmeye, işten kovulmaktan sevgilinizin sizi terk etmesine kadar uzayıp gidebilir. Bazen bu talihsizliklere karşı körü körüne mücadele ederiz, bu da onların hayatımızdaki etkilerini daha da güçlendirir. Bazen de kendimizi katılaştırır acıyı ve şoku inkar deriz, bu

da bütün hislerimizi engeller ve deneyimlerden olumlu bir şeyler çıkarmamızı olanaksızlaştırır. Bazen de zamanımızı kötü kaderimize ağlamaktan başka hiçbir şey yapmayarak harcarız. İşte size farklı bir yaklaşım, ciddi bir darbeden bile enerji elde etmek için bir yol... Buna darbeyi bir hediye olarak kabul etmek de diyebilirsiniz.

Arkanızda birisi sessizce dursun. Gözleriniz açık bir biçimde kendinizi dengeleyin ve güç merkezinizi ayarlayın. Hazır olduğunuzda kollarınızı yana doğru kırk beş derecelik bir açıyla açın. Bunu yaparak arkanızda duran kişiye sessizce size yaklaşması ve sizi irkiletecek kadar şiddetle bileğinizden yakalaması yanı beklenmeyen bir darbe etkisi yaratması için sinyal vermiş oluyorsunuz. Bileğinizi kurtarmaya çalışmayın ya da rahatsız olmamış gibi yapmayın. Bunun yerine bileğinizden yakalanmanın sizi nasıl etkilediğinin tam olarak farkında olun. Nasıl etkilendiğinizi yüksek sesle, olabildiğince ayrıntılı olarak anlatın. (Örneğin, “Yüreğim ağzıma geldi.” Ya da “Gözlerim yerinden oynadı ve elektrik akımına benzer bir şey sol koluma çarptı.”) Arkadaşınız bileğinizi sıkıca tutmaya devam ederken, siz de hissettiklerinizi anlatın. Hiçbir şeyi söylemekten kaçınmayın, burada önemli olan gerçek darbeler yaşandığı zaman, durumunuzla açıkça yüzleşmek, bununla ilgili hislerinizi yaşamak ve kabul etmektir. Bunu yaptıktan sonra, arkadaşınız bileğinizi tutmaya devam ederken dizlerinizi hafifçe bükerek bedeninizi alçaltın, dengeli ve güç merkezinizi bulmuş bir duruma gelin. Bileğinizden yakalanmanın aslında sisteminize enerji kattığını, bu enerjiyi de söz konusu sorununuzu çözmek için kullanabileceğinizi hatta geriye de enerji kalacağını düşünün. Derin nefes alın. Kan dolaşımınıza salıverilen adrenalinin fişeklediği uyanılma ve netlik hissi bırakın bütün varlığınızda serbestçe dolaşsın. Arkadaşınıza bileğinizi bırakmasını söyleyin. Etrafta gezin, dolaşın. Yolucağunuz sırasında başınıza gelen herhangi bir talihsizliğin pozitif enerjiye dönüştürülebileceğini düşünün.

Ki'ye giriş:

Buna Japonca'da ki, Çince'de ch'i, Yunanca'da pneuma, Sanskritçe'de prana ve Yıldız Savaşları Üçlemesi'nde "Güç" denir. Kelime eski geleneklere göre nefes alma kavramından geliyor. Her varlığı birbirine bağlayan ve her yaratıcı eylemi destekleyen evrenin en temel enerjisi sayılıyor. Doğu kökenli savunma sporlarının ortak noktası bu enerjiye inanmaları. Bu enerjinin akışını kişinin bedeninde kontrol ederek ya da dış dünyadaki nesnelere yönelterek savunma sporcusunun olağanüstü güçler elde edebileceği düşünülür. Efsaneler, rakibini odanın öbür ucunda durdurabilen ya da tepe taklak fırlatabilen ustalarla doludur. Karateyle uğraşanlar genelde kiremitleri ya da beton tuğlaları kırmalarında kas gücünden çok ki'nin yardım ettiğini iddia ederler.

Şimdiye dek ki'nin etkisini ölçmek zor olduğu için kuşkucular ki gücünün telkinden ya da bir tür yalancı ilaç etkisinden geldiğini söylüyorlar. Pragmatist biri için bu farklılığın bir önemi yoktur. Ki, aikido sporunda önemli bir rol oynar ve bu sporla uğraşan biri olarak ben kişisel ki'm ile tekniklerimin etkisi arasında güçlü bir bağıntı buldum. (4. Anahtar: Niyet etme bölümüne bakın.) Ki, eğitimsiz bir kişiye özellikle bitkinlik ve stres anlarında rahatlamayla birlikte artan bir güç hissi verir, bu yüzden de yolculuğunuz için çantanıza koymanız gereken bir malzemedir.

İşte size ki'yi gözünüzde canlandırarak enerji elde edebileceğinizi göstermek için tasarlanmış bir egzersiz sunuyorum. Bu egzersiz oturma, kalkma ve arkadaşınızın size basınç uygulayacağı hareketlerden oluştuğu için dizleriniz, sırtınız ya da karnınızla ilgili bir sorunuz varsa bu egzersizi denemeyin.

Ellerinizi dizlerinize koyarak kolsuz, sırtı düz bir sandalyede oturun. Birkaç defa ayağa kalkıp oturun ve sadece bu hareketi nasıl yaptığınıza dikkat edin. Şimdi arkadaşınızdan ellerini omzunuza koymasını ve sizi aşağıya doğru itmesini isteyin. Demin

yaptığınız hareketlerle kas gücünüzü kullanarak ve arkadaşınızı zın ellerinin uyguladığı aşağıya doğru bastıran güce karşı yukarı kalkmaya çalışın. Arkadaşınıza ayağa kalkmanızı güçleştirecek kadar sıkı bastırmasını söyleyin.

Şimdi de arkadaşınızdan ellerini omzunuzdan çekmesini isteyin. Yerinizden kalkmayın, rahatlamak için kendinize birkaç dakika verin. Göğsünüzdeki ve omuzlarınızdaki bütün gerginliği salıverin. Ayaklarınızın yere sımsıkı bastığını hissedin. Sol avucunuzu karnınıza koyun ve her nefes alışınızda karnınızın şiştiğini hissedin. Sol elinizi dizinize koyun ve aynı şekilde nefes almaya devam edin.

Şimdi karın merkezinizde yaklaşık greyfurt büyüklüğünde ışıklı bir ki enerji topu olduğunu hayal edin. Topun her nefes alışınızda şiştiğini ve her nefes verişinizde indiğini gözünüzde canlandırın. Dikkatinizi bu ki topuna odaklayın. Arkadaşınızdan deminki kadar baskı uygulayarak omzunuza tekrar bastırmasını isteyin. Bu defa dikkatinizi basınca hiç vermeyin. Ki topunun ayağa kalkmanızı sağlayacak gücü size vereceğini farz edin. Dikkatinizi karnınızdaki ki'den ayırmadan aynı fiziksel hareketleri yaparak ayağa kalkın.

Bu iki deneyim arasındaki farka dikkat edin. Aldığınız sonuçlar, ki'nin “gerçek” olup olmamasından ya da sadece psikolojik bir destek olmasından daha önemlidir. Ne olursa olsun, ki'yi siz yaratmadınız. En iyi düşünce biçimine göre, ki zaten hep oradaydı. Ki her yerdedir.

Güç kazanmak için rahatlamak:

Güç kelimesi Latince “yapabilmek” kelimesinden gelir. En doğrusu, bu yapabilme yetisinin sadece başka insanlar üzerinde egemenlik kurmak için değil, ustalık için gereken kendi gizilgücünüzü fark etmek için kullanılmasıdır. Her durumda güç rahatlama ile yakından ilgilidir. Tıpkı gergin bir kasın eninde sonun-

da güç kaybedeceği gibi katı, sert ve zorba bir tavır da sonuçta başarısız olur.

Ayakta durup bir kolunuzu önünüze doğru dümdüz uzatmakla başlayın. İki koldan herhangi biri olabilir ama bu sefer de sağ kol olsun. Kol, parmaklar açık ve baş parmak yukarıya bakacak şekilde açılmalı. Arkadaşınızdan kolunuzun sağına geçmesini, bileğinize ve dirseğinize bastırarak bükmesini isteyin. Karşı koymayın. Bu egzersizin kolu omuzdan değil dirsekten bükmeye dayalı olduğunu unutmayın.

Arkadaşınız sizden hiç direniş görmeden kolunuzu bükmeye çalıştığına göre, şimdi sıra kolunuzu güçlü ve esnek bir hale getirmek için birbirinden bütünüyle farklı iki yöntem deneyeceksiniz. Her bir yöntemden sonra, arkadaşınız kademeli olarak gücünü artırarak kolunuzu dirsekten bükmeye çalışacak. Arkadaşınız gereğinden fazla baskı uygulamamalı. Bunun bir yarışma değil güçlenmeyi sağlayan iki ayrı yöntemi karşılaştırma olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Burada dikkat edecek nokta baskı altındaki bir kolu düz tutmanın ne kadar çaba gerektirdiğini görmek.

İLK YÖNTEM: Kolunuzu dümdüz ve kaskatı halde tufun. Kolunuzun bükülmesini önlemek için kaslarınızı kullanın. Arkadaşınıza kolunuzu bükmeye çabalarken giderek artan bir güç uygulamasını söyleyin. Kolunuz bükülebilir de bükülmeyebilir de. Sonuç ne olursa olsun bu süreçte ne kadar çaba harcadığınızı dikkat edin. Belki de en önemlisi bu deneyim hakkında neler hissettiğinize dikkat etmenizdir.

İKİNCİ YÖNTEM: Kolunuzu deminki gibi yatay olarak kaldırın. Bu defa, kolunuzdaki canlılığı ve omzunuzdan parmak uçlarınıza akan enerjiyi hissedin. Şimdi kolunuzu parmaklarınızdan uzanıp duvarları ya da önünüzdeki cisimleri delip geçen ufka doğru, evrene doğru ilerleyen güçlü bir lazer ışını olarak gözünüzde canlandırın. Bu ışının çapı kolunuzdan daha geniş, ko-

lunuz onun ayrılmaz bir parçası. Dilerseniz bu ışını ki olarak düşünün. Kolunuz ne kaskatı ne de gergin. Aslında oldukça gevşemiş durumda. Ama unutmayın ki gevşemiş olmak güçsüz olmak demek değildir. Birisi kolunuzu bükmeye çalışırsa, bu ışın daha da güçlenir ve delici olur, kolunuz da hiç çabalamadan daha güçlenir. Şimdi de arkadaşınızdan kolunuza deminki kadar güç uygulayarak onu bükmeye çalışmasını söyleyin. Bu defa ne kadar çaba gösterdiğinizize dikkat edin. Bu deneyim hakkında neler hissediyorsunuz?

Bu egzersizi denemiş olan insanların şaşırtıcı bir çoğunluğu ikinci yöntem olan “enerji kolu”nun birinci yöntem “direnç kolun”dan daha güçlü olduğunu keşfetmişlerdir. Kaslardaki elektiriksel etkinliği gösteren elektromiyografik ölçümler bu öznel yargının doğru olduğunu işaret ediyor. Enerji kolu belki az güç verir ama bükülmesi direnç kolundan daha zordur.

Fiziksel performansın sonuçları açıktır: Gücün bütünüyle ortaya çıkabilmesi için rahatlama şarttır. Bedenimizi hayatımızdaki diğer her şey için bir mecaz olarak ele alırsak, bu sonuçlar daha da önemli olacaktır. Hepimiz gergin ve kaskatı olmadan da yaptığımız her şeyde güçlü olabileceğimizi anlasaydık dünyamız nasıl olurdu bir düşünün.

Bu yolculuk hediyeleri ımarım kitaptaki diğer bilgiler gibi ustalık yolculuğunuzda sizin için yararlı olur. Ancak şu anda sizin halihazırda sahip olduklarınızla karşılaştırıldığında herhangi birinin ya da herhangi bir şeyin size vereceklerinin önemsizliği beni düşündürüyor. Siz, uzun bir evrim yolculuğunun zirvesisiniz. DNA’nız dünyanın bütün kütüphanelerinden daha çok bilgi içeriyor, bu öyle bir bilgi ki hayatın başlangıcına kadar gidiyor. Potansiyel olarak dünya üstüne gelmiş en müthiş, çok yönlü atletsiniz. Birçok yaratığın yüksek düzeyde gelişmiş duyu organları var ama hiçbirinin duyularının toplamı sizinki kadar donanımlı ve bütünleşmiş değil. (Çıplak bir insan gözü en küçük ışık

birimi olan bir kuantumluk ışığı bile algılayabilir ve on milyondan fazla rengi ayırt edebilir.) Beyniniz evrende bilinen en karmaşık varlıktır, milyarlarca parıldayan nöron birbirleriyle o kadar çeşitli ve o kadar çok bağlantı kurar ki şimdiye kadar tasarlanmış, hayal edilmiş en iyi bilgisayarın kapasitesi bile solda sıfır kalır. Toplam yaratıcı kapasitenizi en iyi şöyle tanımlayabiliriz; bütün amaçlar için sınırsızdır.

Yaşınız, yetiştirilişiniz ya da eğitiminiz ne olursa olsun, kullanılmamış bir gizilgüçten yaratılmışsınızdır. Kullanılmayı kullanma, öğrenmek ve yaşadıkça öğrenmeye devam etmek sizin evrimsel kaderinizdir. Bu kaderi seçmek, ustalık yolunda yürümek her zaman kolay değildir ama bu insanın en son macerasıdır. Varış noktalarını uzaktan göreceksiniz, oraya varacak ve geride bırakacaksınız ama ustalık yolu devam edecek. Hiç bitmeyecek.

Bu yolculuğa nasıl çıkmalı? Sadece ilk adımı atmanız yeterli. Ne zaman? Şimdi tam zamanı.

Son Söz

Usta ve Budala

“Bana nasıl öğrenci olunacağını söylemeni istiyorum.”

Bu bir istekten çok bir talep, neredeyse bir tehditti. Bunu söyleyen, uzun siyah saçlı, gür bııklı, on dokuzuncu yüzyıl cezaevi kaçkını gibi hırpani giyimli bir dağ adamıydı. Kaliforniya’nın Büyük Güney kıyısındaki Los Padres Ulusal Orman Alanı’nın engebeli tepelerinde yasa dışı olarak yaşıyordu. Burası atmacalar, şahinler, dağ aslanları ve vahşi domuzların yaşadığı bir yerdi. Eğitim üzerine yazdığım bir kitabın son düzeltme baskısını yeni vermiştim, 1960’ların sonlarıydı. Esalen Enstitüsü’nde bir hafta sonu dinlenmek için San Francisco’nun güneyine doğru dört saat araba sürmüştüm.

Pasifik kıyısında, denizle Los Padres Dağları arasındaki birkaç düzlükten birinde inşa edilmiş bir kır evine yaklaştıkça kongavullarının sesini duyuyordum. Kır evinin içindeyse dağ adamı her birinin de bir davulu olan sekiz kişiyle çevrili halde bir davulun başında oturuyordu. Belli ki katılmış olanlara resmi olmayan bir biçimde ders veriyordu. Davullardan biri boştaydı. O davulun başına geçip diğerlerine katıldım ve dersi elimden geldiğince iyi takip etmeye çalıştım. Ders bittiğinde gitmek için kalktım ama dağ adamı arkamdan geldi, omzumdan tuttu ve beni olduğum yere çivileyen anlamlı bir bakış fırlattı.

“Adamım,” dedi, “sen gerçek bir öğrencisin.”

Orada dilim tutulmuş bir biçimde kalakaldım. Bu adamla önceden tanışmıyordum ve o da benim eğitim üzerine yazılmış bir kitabı yeni bitirdiğimi bilmiyordu. Benim tutucu şehir kılığım yüzünden büyük olasılıkla karşı kültürün müzik aleti olan konga davulunda tam bir acemi olduğumu düşünmüştü, bu nedenle de açıkça görülen hızlı ilerleyişim onu şaşırtmış olmalıydı. Sözlerinden o kadar etkilenmiştim ki ona daha önce davul çaldığımı söylemedim. Metale asetilenli kaynak makinesiyle şekil veren bir heykeltıraş olduğunu ve bir yıldır hiç ilerleme göstermediğini, artık bir öğrenci olamadığını anlattı bana. Bir öğrenci olarak düşündüğü benim Los Padres'teki yerine gelmemi, çalışmalarını görmemi ve ona nasıl öğrenci olunacağını anlatmamı istedi. Evine dönmek üzereydi ve bana istersem arabamla onu takip edebileceğimi söyledi.

Bu davet aklımı karıştırmıştı ama bunun Big Sur'un efsanevi dağ adamlarından birinin yasaklı yerine uğramak için ender bir fırsat olduğunu fark ettim ve teklifini hemen kabul ettim. Çarpık çurpuk arabasını sarp ve dolambaçlı bir yol boyunca, sonra da bir dağ otlağından meşe ve defne ağaçlarından oluşmuş bir ormana iki yüz metreden daha uzak olmayan bir otoyola kadar takip ettim. Epey bir zaman yol aldıktan sonra arabası sallana sallana bir tepeye çıkmaya başladı ve sonunda sahile bakan sıradağların en tepesindeki açıklık bir araziye vardı. Bu açıklıkta, iki odalı bir kulübe, bir alet edevat barakası, metal heykeller için derme çatma bir atölye ve tavuk ya da tavşan kümesine benzer çeşitli ahşap yapılar vardı. Ziyaretim sırasında arazinin bitimine yakın bir yerde hayalet gibi ayakta durmuş uzun elbiseli, gür, sarı saçlı zayıf bir genç kadın da dikkatimi çekti. Ama dağ adamı ondan hiç bahsetmedi.

Adam beni ikinci güneşinin altında bir metal levha gibi parlayan, geniş ön camı 4 bin metre aşağıdaki Pasifik'e bakan,

sağlam inşa edilmiş bir kulübeye buyur etti. Oturduk ve bir süre ondan bundan konuştuk. Kendimi biraz konudan sapmış gibi hissettim. Ortamda birçok konga davulu olduğunu gören biri bizi bir on dokuzuncu yüzyıl kaşifinin kulübesinde sanırdı. Her şey bir rüya gibiydi, beklenmedik davet, zorlu araba yolculuğu, gizemli kadın, okyanusun ağaçlar arasından parıldayışı... Ona nasıl gerçek bir öğrenci olunacağını göstermem için dağ adamı şimdi kalkıp çalışmalarına bakacağımızı bildirdi, onu sessizce takip ettim, bu sırada ona yararlı olacak hiçbir öneri yoktu aklımda.

Bana tarih sırasına göre heykellerini gezdirdi, hangi noktada yaratıcılık kaynağının tükendiğini ve öğrenciliğinin bittiğini gösterdi. İş bittiğinde gözlerini üstüme dikti ve sorusunu bir kez daha tekrar etti.

“Söyle bana. Nasıl öğrenci olurum?”

Zihnim bütünüyle boşaldı, “Çok basit. Öğrenci olmak için, budala olmayı seve seve kabul etmelisin” deyivermişim.

Dağ adamı düşünceli bir biçimde başını salladı ve “sağ ol” dedi. Arabaya binip dağdan inene kadar ancak birkaç kelime geçti aramızda.

Cevabımın o biraz tuhaf, kolayca unutilan 60’lı yılların anılarından daha fazla bir şey olduğuna karar verene kadar yıllar geçti. Diğer zamanlarda da, verdiğim her türlü fikir ve öğüt zihnimde birer birer toplanmaya başladı, o zaman öğrenme ve budala olmayı seve seve kabul etme arasında, usta ve budala arasında normal bir ilişkiden fazlası olduğunu fark ettim. Budala demekle neyi kastettiğime gelince, aptal, düşüneyemeyen bir insanı kastetmiyorum, orta çağ soytarısının ruhunu taşıyan, saray soytarısı, tarot kartlarında o müthiş sıfır rakamıyla gösterilen kaygısız deliyi kastediyorum. Sıfır rakamı bütün yaratımın kaynağı olan verimli boşluğu, yeni şeylerin varolmasını sağlayan boşluk durumunu simgeler.

Önemli bir şeyin öğrenilmesinde boşluk konusunun bir ön koşul olması Zen ustasına giden bilge adamın hikayesinde de geçer. Bilge adam Zen ustasına nasıl daha bilge olabileceğini sorar. Usta, sadece bilge adamın fincanına taşıp adamın üstüne dökülünceye kadar çay koyar. Böylelikle kelimelere gerek görmeden kişinin fincanı çoktan dolmuşsa yeni bir şey için yer kalmadığını bilge adama anlatmış olur. Bir de neden gençlerin yenilikleri bazen yaşlılardan daha çabuk öğrendiği konusu vardır. Örneğin neden benim ergenlik çağındaki kızlarım yeni dansları öğrenirken ben öğrenemedim. Bunun tek nedeni onların budala gibi görünmeye istekli olmaları ama benim olmamam mı?

Konuşmayı öğrenen on sekiz aylık bir bebeğin durumunu da ele alabilirsiniz. Davranışçı psikolog B. F. Skinner'ın edimsel koşullanma olarak adlandırdığı durum içinde, oğlu çeşitli anlamsız sesler çıkarırken babanın onun oyun parkına eğilmiş olduğunu düşünün. Onca ses arasından bebeğin ağzından bir de ba hecesi çıksın. Sonra ne olur? Babanın ağzı kulaklarına varır, neşeyle hoplayıp zıplar ve “Duydun mu? Oğlum “baba” dedi” diye bağırır. Elbette bebek “baba” dememiştir. Ama on sekiz aylık bir bebek için bir yetişkinin gülümsemesi ve hoplayıp zıplaması kadar ödüllendirici bir şey yoktur. Yani, bebeğin bir dahaki sefere ba hecesini söyleme olasılığının az da olsa arttığını ifade eden davranışçı psikologlar bizim sağduyumuzla bulduğumuz şeyi doğrulamış olurlar.

Baba bir süre için ba hecesini duymaktan memnun olur ama sonra bu coşkusu git gide azalır. Sonunda bebek sadece ba değil bab demeyi başarmıştır. Bir kez daha baba sevinçten deliye döner, böylece oğlunun bab sesini çıkarma olasılığını artırmış olur. Böyle pekiştirmeler ve yakın sesler çıkarma yoluyla ufaklık sonunda gayet güzel bir biçimde baba demeyi öğrenir. Unutmayın ki bunu yapabilmek için sadece anlamsız sesler çıkartmasına, “hata” yapmasına, benzer sesler çıkartmasına, kısacası

budala olmasına izin verilmekle kalınmamış, bunun için desteklenmiştir.

Peki ya bebeğe bu tür bir özgürlük verilmeseydi? Aynı sahneyi baştan alalım. On sekiz aylık oğlunun oyun parkına eğilmiş bir baba var. Bebeğin ağzından ba sesi çıkıyor. Bu defa, baba çocuğa sert sert bakıp, “Hayır, oğlum, bu yanlış! Doğru telaffuz ba-ba olacak. Şimdi benden sonra tekrar et bakayım: Ba-ba. Ba-ba. Ba-ba. Böylesi koşullar altında ne olurdu? Bebeğin çevresindeki bütün yetişkinler aynı şekilde davranacak olsalardı, büyük olasılıkla bebek hiçbir zaman konuşmayı öğrenemeyecekti. Her halükarda, ciddi şekilde konuşma ve psikolojik sorunları olacaktı.

Bu senaryo size abartılı görünüyorsa, hayatınızda anne babanız, akranlarınız, okulunuz, toplumunuz öğrenme sürecinizde size oyuncu, özgür ve budala olma hakkı tanımadığı için kendi kendinizi yüreklendirmeniz gereken anları bir düşünün. Aptal olduğunuzu düşünürler korkusuyla kaç kez yeni bir şeyi deneyemediniz? Çocuksu olduğunuzu düşünürler korkusuyla kaç kez içinizden geldiği gibi davranmamak için kendinizi kısıtladınız? Çok kötü. Psikolog Abraham Maslow gizil-güçlerini yüksek bir düzeyde kullanabilen kişilerde çocuksu bir özellik keşfetti ve buna “ikinci çocukluk” adını verdi. Ashleigh Montagu Mozar ve Einstein gibi dahileri tanımlamak için yeni doğmuş anlamına gelen neoneyt terimini kullanmıştır. Arkadaşlarımızda ve kendimizde budalaca bulup burun kıvırdığımız şeyleri, aslında yeniden keşfedilmiş bir dehanın sıra dışı dünyası olarak görüp gülümsemeliyiz, budala olma özgürlüğünün dahinin başarısının anahtarlarından biri olduğunu hatta konuşmayı öğrenmek kadar temel bir şey olduğunu hiç aklımızdan çıkarmamalıyız.

Judonun kurucusu Jigoro Kano iyice yaşlanmış, ölümüne az kalmıştı. Hikayeye göre öğrencilerini etrafına topladı ve onlara

beyaz kuşağıyla gömülmek istediğini söyledi. Ne kadar da dokunaklı bir hikayedir bu, dünyanın en yüksek dereceli judocusu son günlerinde acemilik işareti olan beyaz kuşak takacak kadar alçak gönüllüdür! Ama sonradan anladım ki Kano'nun isteği alçak gönüllükten ziyade gerçekçiliktir. Son dönüşüm olan ölüm anında hepimiz beyaz kuşağız. Ölüm bizi acemi durumuna düşürüyorsa, hayat da bizi tekrar tekrar acemi yapıyor. En yüksek başarı ve şöhret anında bile ustanın gizli aynasında bilgiye aç, budalayıcı oynamaya hazır, sınıfın en yeni öğrencisinin görüntüsü yansır.

Bu yol ne kadar uzun olursa olsun, ustalık yolunda yürüyen herkes için Kano'nun son isteği düşünülmesi bir soru hatta her daim yeni kalacak bir zorluk ortaya koyar:

Beyaz kuşağınızı takmaya hazır mısınız?