Bir Yerden Başla 

İrade gücüyle ilgili en önemli yanılgılardan birisi çok plan yapmak, çok düşünmek, çok zihinsel egzersiz yapmaktır. Bazen bu süreç tek başına o kadar yorar ki, kişinin bir süre sonra tasarladığı işe harcayacak enerjisi kalmaz. Böylece sadece tasarı yapmakla ve düşünmekle kalır. Oysa yapmamız gereken tek şey vardır: Bir yerden başlamak. Eksik de olsa, bizi tatmin eden bir çaba olmasa da bir yerden mutlaka başlamak... Çünkü hepimizin kendi hayatında sıkça tecrübe ettiği bir durum vardır. Ne kadar zorlu görünürse görünsün ilk adımı attığımız işlerimizin neredeyse hepsi bir şekilde bitmiştir ve bir yerden başlamadığımız işler ise günlerce, haftalarca, bazen yıllarca zihnimizin arka planında sürekli durarak bizi meşgul etmeye devam etmiştir.

Erteleme davranışı irade konusunda en çok yakınılan sorunlardan biridir. Bu sorunun da arka planında çok çeşitli nedenler vardır. Ancak çözüm konusuna gelindiğinde en etkili ve işe yarar çözüm aynı zamanda en basit olanıdır: Düşünmeyi, beyin patlatmayı, ayrıntılı analizler yapmayı bırakıp bir yerden başlamak. Her zamanki kısırdöngü içine girmeden ilk adımı atmak. Uzun uzun düşünmeden sadece harekete geçmek. Bu örüntü bir süre tekrar edildiğinde alışkanlık haline gelir ve kişi ilk zamanlardaki zorlanmayı yaşamadan hızlıca harekete geçer artık.

Yapmamız gereken işleri sıklıkla üç nedenden dolayı geciktiririz: Ya o iş gözümüzü korkutuyordur ve başlamak için biraz cesarete ihtiyacımız vardır; ya başlamadan önce çok ayrıntılı planlamalar yaparız ya da basit işleri ertelemecilik alışkanlığından dolayı ortada herhangi bir gerekçe de yokken sürekli erteleyip dururuz. İlk adımı bir şekilde atmak gözümüzü korkutan işin aslında o kadar da zor olmadığını gösterir bize. Burada yapılan hata daha işe başlamadan bütün sürecin zorluğunu düşünüp, ilk anda hepsinin kaygısını kendi omuzlarımıza yüklemektir. Bu bazen dünün pişmanlıklarıyla da birleşince ortaya kronik bir erteleme ve kaçınma davranışı çıkar. Ama dün çoktan geçmiş, yarın ise henüz gelmemiştir. Yapmamız gereken şey dikkatimizi ve enerjimizi bulunduğumuz güne, hatta bulunduğumuz dakikalara harcamaktır. Geçmişteki pişmanlıklara ve “keşke”lere harcadığımız ve gelecekteki kaygılara dağıttığımız o enerji bulunduğumuz âna fazlasıyla yeter. Motivasyonun sadece o ana yoğunlaşması verimliliği de kat kat arttırır. Bununla ilgili kullanılan bir metafor var; bir fili tek defada yemek imkânsızdır, onu yemek için küçük parçalara bölmelisiniz. Ya da çok yüksek bir dağa tırmanış yaptığınızda sürekli zirvenin uzaklığını düşünerek yürümek motivasyonu azaltır. Oysa sadece yürüyüş yaptığınız patikaya odaklandığınızda ve yavaş yavaş yürüdüğünüzde bir süre sonra farkında olmadan yolu yarıladığınızı fark edersiniz.

Başka zamanı, başka bölümü, başka zorlukları düşünmek sadece beynimizin bizim için ürettiği bir kaçış planıdır. Bütün bu kaçış ve kendimizi kandırma planlarını reddetmeyi öğrenmemiz gerekiyor. 50 darbenin sonunda bir kayayı paramparça ettiğinizi düşünelim. Orada kayayı parçalayan şey son vuruş değildir elbette, ilk vuruştan itibaren yavaş yavaş dağılma süreci başlamıştır. Çoğu insanın düştüğü hata, hiç darbe vurmadan önce koca kayanın nasıl parçalanacağı konusunda kara kara düşünmek, koca kayayı birkaç vuruşta parçalamayınca pes etmek veya en baştan onun parçalanmayacağını düşünerek hiç başlamamak. Oysa yapılması gereken doğru şey eline bir alet alıp, ilk vuruşla başlamaktır.

Bir işe başlamadan önce iyi bir planlamanın gerekli olduğu konusunda hiçbirimizin şüphesi olmasa gerek. Ancak buna gereğinden fazla zaman ve enerji harcamak kişiyi yorar, harekete geçecek enerji bırakmaz. Ruhsal ve bedensel enerjimiz sınırlıdır, onu etkili kullanmayı öğrenmemiz gerekiyor. Kendimizi kandırıp yapmamız gereken işin detaylarında boğulursak, suyun yüzeyine çıkacak ve kıyıya ulaşacak enerjimiz kalmaz. Bu yanlış tutum kimi zaman da mükemmeliyetçilikten beslenir. Her şeyi dört dörtlük yapma beklentisi bazen bizi hiçbir şey yapamaz hale getirir. Her şeyin mükemmelini arayan insan ulaşabileceği normal şeyleri de elinden kaçırır. Bununla ilgili sıklıkla kullanılan anonim bir ifade vardır; başlamak için mükemmel olmak zorunda değiliz, ancak gerçekten mükemmele ulaşmak istiyorsak bunun yolu sadece başlamaktan geçer. Bu yüzden mükemmeliyetçi tutumun yanılgısından kurtulup olağan olandan başlayarak harekete geçmeyi alışkanlık haline getirmek gerekir.

Kimi zaman da görünürde anlamlı bir neden yokken işlerimizi erteleyip dururuz. Erteleme davranışı anlık bir rahatlama sağlar. Ancak zihnin arka planında enerji tüketmeye devam eder. Bitirilmemiş her iş, tamamlanmamış her sorumluluk kişiyi daha fazla yorar. Çoğu zaman özünde fazla enerji gerektirmeyen bir iş ötelendikçe kişinin zihninde daha fazla yer kaplar ve bir süre sonra taşınması iyice ağır bir yük haline gelir. Zaman içinde sorumlulukları yerine getirmemenin doğurduğu sonuçlarla yüzleşmek durumunda kalır. Bu kısırdöngüden kurtulmanın sihirli bir yöntemi yok. Yapılacak en önemli şey bir yerden başlamak ve benzer durumlarda hemen harekete geçmeyi alışkanlık haline getirmektir. Bunun için bu durumla yüz yüze gelir gelmez “Hemen harekete geç, erteleyince kimse senin yerine bu işi yapmayacak” komutunu kendi kendimize vermeliyiz. Bu bazen denizde yüzmeye benzer. Suya ilk adımınızı attığınızda soğuk gelir size ve hemen dalıp yüzmek yerine bir süre suyla oyalanıp durursunuz. Kimi insanlarda bu süreç çok uzar. Suya atlayıp ilk şoku geçirdikten bir süre sonra vücut suya alışır ve düşündüğümüz kadar soğuk olmadığını fark ederiz. Yaşamdaki sorunlar denize girip yüzmeye benzemez elbette, ama yaşam görevlerimize bir kere giriştiğimizde onların korktuğumuz kadar soğuk olmadığını fark ederiz.

Dr. Ferhat Kardaş (Bu yazı, yazarın “İrade Eğitimi” adlı kitabından alınmıştır.)