



# MODERN DÜNYADA BİR SPARTALI GİBİ YAŞAMAK

DISİPLİN BİR YETENEK DEĞİL...  
İNŞA EDİLEN BİR KARAKTERDİR.



İ. ETHEM DİNÇSOYLU

MODERN DÜNYADA  
**BİR SPARTALI  
GİBİ YAŞAMAK**

“Bu kitap, teorilerden değil; gerçek hayatın içinde yaşanmış, günlük yaşamın içinde deneyimlenmiş ve tekrar edilen seçimlerle inşa edilmiş bir disiplin anlayışının kaleme alınmış hâlidir.”

MODERN DÜNYADA  
BİR SPARTALI  
GİBİ YAŞAMAK

Disiplin bir yetenek değil, inşa edilen bir karakterdir.

İ. ETHEM DİNÇSOYLU

**Yazar**

İlk Dijital Baskı • 2026

ISBN 978-625-00-5759-9

## ÖNEMLİ NOT

Bu kitap, İ. Ethem Dinçsoylu'nun yaşam deneyimlerinden, gözlemlerinden, araştırmalarından, doğa yolculuklarından ve karakter inşasına dair bireysel düşüncelerinden süzülen bir yaşam anlatısıdır.

Kitapta yer alan tüm içerikler; farkındalık, yaşam pratiği, disiplin, iç gözlem, doğa, ritüel ve karakter gelişimi temaları çerçevesinde kaleme alınmıştır.

**Bu eser; tıbbi, psikolojik, terapötik, beslenme ve diyetetik, sportif ya da eğitsel danışmanlık veya uzmanlık niteliği taşımaz.**

Burada paylaşılan tüm anlatımlar, yazarın kendi yaşam yolculuğundan süzülen kişisel deneyim, gözlem, araştırma ve yorumlarının edebi aktarımıdır.

# İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>8</b>
Bu Kitap Neden Yazıldı?.....	8
Bu Bir Motivasyon Kitabı Değil.....	9
Neden Antik Dünya? Neden Sparta?.....	10
<b>1.BÖLÜM - UYANIŞ</b> .....	<b>13</b>
1.1 Bir Şeylerin Yanlış Olduğunu Fark Etmek.....	13
1.2 Hareketsizliğin Bedeli.....	17
1.3 İlk Kıvılcım.....	22
<b>2. BÖLÜM: ÇÖKÜŞ – MODERN HAYATIN TUZAĞI</b> .....	<b>27</b>
2.1 Masa Başı Yaşam.....	27
2.2 Bedenin Yavaş Çöküşü.....	32
2.3 Zihinsel Bulanıklık.....	36
2.4 Konfor Alanı ve Erteleme.....	42
<b>3. BÖLÜM - KIRILMA NOKTASI</b> .....	<b>48</b>
3.1 “Artık Böyle Devam Edemem” Anı.....	48
3.2 İlk Karar.....	53
3.3 Ayağa Kalkmak.....	58
<b>4.BÖLÜM - DOĞAYA DÖNÜŞ</b> .....	<b>65</b>
4.1 İlk Yürüyüş.....	65
4.2 Sessizlikle Tanışma.....	70
4.3 Doğada Kendini Bulmak.....	75
<b>5. SPARTAN DİSİPLİN NEDİR ?</b> .....	<b>82</b>
5.1 Disiplinin Gerçek Tanımı.....	83
5.2 Hissetmeden Hareket Etmek.....	89
5.3 Günlük Düzen Kurmak (Spartan Rules).....	95
<b>6. BEDENİN İNŞASI</b> .....	<b>101</b>
6.1 Başlangıç: Küçük Adımlar.....	101
6.2 Merkez Gücü ve Temel Hareketler.....	107
6.3 Dayanıklılık ve Süreklilik.....	113

6.4 Küçük Başla, Büyüt.....	119
6.5 Egzersiz Disiplini.....	125
6.6 Haftalık Hareket Sistemim.....	129
6.7 Warm Run ( Spinli).....	133
6.8 Yürüyüş — Unutulmuş Temel Hareket.....	136
6.9 Kartal Formu.....	140
6.10 Gladius Olmak.....	152
6.11 Gladius Flow.....	154
6.12 Son Mesaj.....	156
<b>7. BÖLÜM — ZİHİNSEL GÜÇ VE KONTROL.....</b>	<b>158</b>
7.1 İç Sesle Savaş.....	158
7.2 Bahaneleri Yok Etmek.....	164
7.3 İrade Kası.....	169
<b>8. BÖLÜM: DOĞA, YALNIZLIK VE GÜÇ.....</b>	<b>176</b>
8.1 Yalnız Kalabilmek.....	176
8.2 Doğada Düşünmek.....	181
8.3 Kendini Duymak.....	187
<b>9.BÖLÜM - YENİ KİMLİK - SPARTAN ADAM.....</b>	<b>193</b>
9.1 Eski Benliğin Ölümü.....	193
9.2 Yeni Karakter.....	200
9.3 Disiplinin Hayat Tarzına Dönüşmesi.....	208
<b>10. SİSTEM — GÜNLÜK SPARTAN RUTİNİ.....</b>	<b>214</b>
10.1 Sabah Ritüeli.....	214
10.2 Hareket Planı.....	221
10.3 Zihin Disiplini.....	226
<b>11. BÖLÜM — BEDENİN YAKITI.....</b>	<b>233</b>
11.1 Modern Dünyada Sürekli Tüketmek.....	233
11.2 Açlık ile İştah Arasındaki Fark.....	236
11.3 Az Ama Kaliteli.....	239
11.4 Yemeğin Ödül Değil, Yakıt Olması.....	241

11.5 Doğal Su Ritüelim.....	244
<b>12. BÖLÜM — Minimal Yaşam ve Giyim Tarzı.....</b>	<b>248</b>
12.1 Fazlalığın Sessiz Yüğü.....	248
12.2 Az Eşya, Net Zihin.....	250
12.3 Fonksiyonel Giyim.....	252
12.4 Dayanıklılık Estetiğı.....	253
12.5 Gösteriş Değıl, Karakter Taşımak.....	255
<b>13. BÖLÜM.....</b>	<b>256</b>
<b>50 YAŞINDAN SONRA YENİDEN İNŞA.....</b>	<b>256</b>
13.1 “Geç Kaldım” Yalanı.....	256
13.2 Orta Yaşta Bedenin Yeniden Uyanışı.....	259
13.4 Gençleşmek Değıl, Güçlenmek.....	263
<b>14. BÖLÜM — KORKUYLA YÜZLEŞMEK.....</b>	<b>266</b>
14.1 Görünmeyen Zincirler.....	266
14.2 Korkudan Kaçmak, Korkuyu Beslemektir.....	268
14.3 Kontrollü Yaklaşmak.....	269
14.4 Zihnin Tehdidi Büyütmesi.....	270
14.5 Cesaret Korkusuzluk Değıldir.....	271
<b>15. BÖLÜM — AİLE VE ONUR.....</b>	<b>273</b>
<b>15.1 Erkeklik Gösteriş Değıl, Sorumluluktur.....</b>	<b>273</b>
15.2 Aileye Güven Vermek.....	274
15.4 Sözüünün Ağırılığı.....	277
15.5 Sessiz Liderlik.....	278
15.6 Onur, Yaşadığıın Alanla Başlar.....	279
15.7 Öz Bakım.....	281
<b>16. BÖLÜM - SPARTAN RULES.....</b>	<b>283</b>
SPARTAN RULES_I. Mücadeleyi Yarım Bırakma.....	289
SPARTAN RULES_II. Bedenini Doldurma, Bilinçli Besle.....	292
SPARTAN RULES_III. Yoğun Rekabetin İçine Gir.....	295
SPARTAN RULES_IV. Her Savaşçı Bir Geçiş Töreninden	

Geçmelidir.....	297
SPARTAN RULES_V. Hız, Güç ve Çeviklik... Dayanıklılık, Azim, Sabır ve Cesaretin Yerini Tutamaz.....	301
SPARTAN RULES_VI. Ölümü Kabul Eden İnsan, Hayatı Daha Cesur Yaşamaya Başlar.....	305
SPARTAN RULES_VII. Dedikodudan Uzak Dur, Ruhunu Besleyen Sohbetlerin İçinde Kal.....	308
SPARTAN RULES_VIII. İyi Bir Amaç Uğruna Savaş ve İnanıldığın Şeyi Sonuna Kadar Taşı.....	311
SPARTAN RULES_XI. Kendini, Gelişmeye Kararlı İnsanlarla Çevrele.....	314
SPARTAN RULES_X. Liderlik Uzakta Durmak Değildir..	318
SPARTAN RULES_XI. Adaptasyon Kasını Güçlendir....	321
SPARTAN RULES_XII. Yapılandırılmış Bir Eğitime Gir, Sistemin İçinde Kal ve Sonuna Kadar Tamamla.....	324
SPARTAN RULES_XIII. Koşulların Kurbanı Olmayı Reddet ve Kendi Sistemini İnşa Et.....	327
SPARTAN RULES_XIV. Günlük Hayatına Bilinçli Zorluklar Ekle.....	331
SPARTAN RULES_XV. Fiziksel Disiplini Asla Bırakma..	334
SPARTAN MANİFESTOSUNA DAİR.....	338
Neden Spartalı?.....	339
<b>Yazar Hakkında.....</b>	<b>341</b>
(Son Söz).....	342

# ÖNSÖZ

## Bu Kitap Neden Yazıldı ?

Bu kitabı yazmaya bir yazar olmak, bir unvan kazanmak ya da insanlara hayat dersi vermek için başlamadım. Bu kitap, önce kendime karşı dürüst olabilmek için yazıldı.

Yıllar boyunca çalıştım, sorumluluk aldım ve hayatın içinde koşturdum. Dışarıdan bakıldığında her şey yolunda görünüyordu. Uzun süre ben de öyle sandım. Ama insan bazen hayatın tam ortasında, o koşuşturma halinde, fark ettirmeden kendinden uzaklaşabiliyor. Ben de tam olarak bunu yaşadım.

Bu kitap, bir gecede değişen bir adamın hikâyesi değil. Bu kitap, yavaş yavaş kendinden uzaklaşan, sonra bir gün durup aynaya gerçekten bakmaya cesaret eden ve yeniden kendi özüne dönmeye karar veren bir adamın hikâyesi.

Buradaki her satır; terden, sessizlikten, doğadan, yarım kalmış sözlerden ve yeniden ayağa kalkma kararından çıktı.

Bir gün çok net bir şey fark ettim: İnsan bazen yeni biri olmak zorunda değildir. Bazen, sadece özüne geri dönmesi gerekir. Eğer sen de hayatının bir döneminde, dışarıdan her şey normalmiş gibi görünürken, içeride bir şeylerin eksildiğini hissettiysen... belki bu sayfalar sana da tanıdık gelecek.

Çünkü bu kitap... benim o dönüş yolculuğumun kaleme alınmış kaydıdır.

## Bu Bir Motivasyon Kitabı Değil

Eğer bu sayfalarda seni heyecanlandıracak sloganlar, geçici gaz veren cümleler ya da hayatı bir gecede değiştirecek formüller arıyorsan, yanlış kitaptasın. Çünkü ben motivasyonun gelip geçtiğini yaşayarak öğrendim. Bazı sabahlar istek gelir, bazı sabahlar gelmez. Bazı günler enerji yüksektir, bazı günler düşüktür. Bazı günler kendine inanırsın, bazı günler ise kendi gücünden bile şüphe edebilirsin. Hayatın doğal akışı budur. Ama zaman bana çok net bir şey öğretti: hayat, yalnızca motive olduğun günlerde kurulmaz.

Gerçek dönüşüm, kendini güçlü hissettiğin günlerde değil; içinden gelmediği günlerde verdiği kararlarla başlar. Karakter, istek olduğunda değil, istek olmadığına da ayağa kalkabildiğinde inşa edilir.

Bu kitap sana gaz vermek için yazılmadı. Bu kitap, sisteme sadık kalmanın neye benzediğini göstermek için yazıldı. Çünkü gerçek disiplin, alkışların olduğu günlerde değil, kimsenin görmediği anlarda oluşur.

Bu sayfaların içinde slogan yok.

Burada ter var. Tekrar var. Sessizlik var.

Düşmek var. Yeniden ayağa kalkmak var.

Ve en önemlisi...

Kendine verdiği sözünü tutmak var.

## Neden Antik Dünya? Neden Sparta?

Hayatımın belirli bir döneminde çok net bir şey fark ettim: modern dünya insana konfor sunuyor, hız sunuyor, ekranlar sunuyor ve sürekli dikkat dağıtıcı şeyler sunuyor. Ama her zaman karakter sunmuyor.

Ben kendi yaşamımda yeniden ritim ararken, gözüm sık sık geçmişe dönmeye başladı. Antik uygarlıklara, savaşçı toplumlara, taş yapılara, sözünün ağırlığını taşıyan insanlara...

Benim için Sparta hiçbir zaman yalnızca tarih olmadı.

Sparta; disipline, tekrara, sadeleşmeye ve verilen sözü sonuna kadar taşımaya dair güçlü bir fikre dönüştü.

Bu kitap antik tarihi öğretmek için yazılmadı. Bu kitap, antik dünyanın bıraktığı bazı disiplin ve karakter izlerinin, modern insanın hayatına hâlâ ışık tutabileceğine inandığım için yazıldı.



*“ Ben Spartalı doğmadım.  
Sparta’da yaşamadım.  
Ama modern dünyanın içinde, her gün Spartalı gibi  
yaşamayı seçtim.  
Bu kitap... o yolculuğun hikâyesidir.”*



# 1.BÖLÜM - UYANIŞ

İnsan hayatındaki en büyük dönüşümler çoğu zaman büyük olaylarla değil, içten gelen sessiz bir rahatsızlıkla başlar. Önce bir şeylerin eksik olduğunu hissedersin, sonra kendine daha dürüst bakmaya başlarsın. Ve bazen gerçek değişim, tam da o ilk dürüst bakışla başlar.

## 1.1 Bir Şeylerin Yanlış Olduğunu Fark Etmek

Yıllar boyunca kendi hayatımı, insan davranışlarımı ve tekrar eden günlük alışkanlıkları daha dikkatli gözlemledikçe, hayatımdaki en büyük değişimlerin sandığım gibi büyük olaylarla başlamadığını çok daha net görmeye başladım. Filmlerde gördüğümüz gibi dramatik sahnelerle, yükselen müziklerle ya da

bir anda gelen büyük aydınlanmalarla ortaya çıkmaz. Gerçek hayatta dönüşüm çok daha sessiz gelir; hatta çoğu zaman geldiğini bile anlamazsın. Çünkü gerçek uyanış, dış dünyada yaşanan büyük olaylardan değil, insanın kendi içinde hissetmeye başladığı küçük ama inatçı bir rahatsızlıktan doğar. İlk başta bunun ne olduğunu tam olarak anlayamazsın. Adını koyamazsın, açıklayamazsın; ancak bir şeylerin tam olarak yerinde olmadığını derinden hissedersin. Bu his genellikle aniden gelmez. Yavaşça yaklaşır, sessizce yerleşir ve sabırla büyür. Kendini hemen belli etmez; önce hayatın küçük anlarında ortaya çıkmaya başlar. Sabah uyandığında yaşadığın birkaç saniyelik boşlukta, günün ortasında herkes işine odaklanmışken içinden geçen açıklayamadığın huzursuzlukta, kalabalıkların içinde bile kendini yalnız hissettiğin anlarda ya da akşam eve döndüğünde fiziksel olarak çok şey yapmamış olmana rağmen derin bir yorgunluk hissettiğinde kendini göstermeye başlar. İlk başlarda bunu çok önemsemeyebilirsin. Ve hatta geçeceğini düşünürsün. Hayat yoğunluğundan olduğunu söylersin. Biraz dinlenince toparlanacağını, bunun yaşamında geçici bir dönem olduğunu, hayatın zaten böyle aktığını düşünürsün. İnsan, kendini rahatlatmak konusunda gerçekten çok yeteneklidir. Çünkü gerçeği görmek çoğu zaman rahatlatıcı değildir. Gerçekle yüzleşmek sorumluluk getirir ve insan hazır değilse, sorumluluk almaktansa açıklama üretmeyi tercih eder. Ben de uzun süre tam olarak bunu yaptım. Dışarıdan bakıldığında hayatımda büyük bir problem yoktu. Bir düzenim vardı, günlük sorumluluklarım vardı, yapılması gereken işlerim, planlarım ve hedeflerim vardı.

İnsanlarla iletişimim sürüyordu, günler birbirini takip ediyor ve hayat dışarıdan bakıldığında son derece normal akıyordu. Hatta birçok insan için her şey yolunda gibi bile görünebilirdi. Ancak insanın dış dünyada kurduğu düzen, her zaman iç dünyasındaki düzen anlamına gelmez. Ben bunu çok net yaşamaya başlamıştım. Çünkü dışarıda her şey yerli yerinde görünürken, içimde açıklayamadığım bir eksiklik büyümeğe başlamıştı. Bunun adı tam olarak mutsuzluk değildi. Geçici bir moral bozukluğu da değildi. Başarısızlık hissi de değildi. Ama bir şey eksikti. Sanki hayatın içinde hareket ediyor, fakat gerçekten yaşamıyordum. Günler geçiyor ama iz bırakmıyordu. Sabahlar başlıyor, akşamlar bitiyor; ancak içimde büyüyen o sessiz boşluk hep aynı yerde kalıyordu. Bu ilginç bir histi. Çünkü sorun görünür değildi. Kimse fark etmiyordu. Hatta çoğu zaman ben bile tam olarak fark etmiyordum. Ama hissediyordum. Ve bazen insanın hissettiği şeyler, gördüğü şeylerden çok daha gerçektir. Zaman geçtikçe bu his daha belirgin hale gelmeye başladı. Enerjim eskisi gibi değildi. Sabahları kalkmak biraz daha ağır geliyordu. Gün içinde odaklanmak zorlaşıyor, yapmak istediğim birçok şeyi yalnızca düşünüyor ama harekete geçemiyordum. Planlar yapıyor fakat uygulamıyordum. Başlamak istiyor ama sürekli erteliyordum. İçimde hâlâ bir istek vardı, fakat o isteği taşıyacak hareket artık yoktu. İnsan için en tehlikeli noktalardan biri tam da burasıdır. Çünkü düşünüş çoğu zaman bir anda gerçekleşmez. Sessizce yerleşir ve yavaş gelen şeyler, zamanla insana normal görünmeye başlar. Ben de buna alışmaya başlamıştım. Düşük enerjiye, hareketsizliğe, ertelemeye, yarım kalan planlara, başlamadan

vazgeçmeye ve içimdeki eksiklik hissine alışıyordum. Belki de en tehlikelisi, bütün bunları karakterimin bir parçası sanmaya başlamış olmamdı. Kendi kendime “Ben zaten böyleyim... Benim yapım böyle... Ben biraz geç harekete geçen biriyim... Ben çok istikrarlı biri değilim... Benim motivasyonum çabuk düşer...” diyordum. Bu cümleler ilk başta masum görünür. Ancak zamanla karakter gibi görünmeye başlar. Oysa bugün geriye dönüp kendi yaşamımı biraz daha tarafsız gözlerle değerlendirdiğimde çok net görüyorum ki, bunlar karakter değildi; bunlar, uzun süre ihmal edilmiş bir sistemin sonuçlarıydı. İnsan her şeye alışabilir. Bu, hayatta kalmasını sağlayan en güçlü özelliklerden biridir. İnsan acıya, baskıya, strese ve zorluğa alışır. Ancak aynı sistem bazen insanı yanlış olan şeylere de adapte eder. Hareketsizliğe, düşük enerjiye, dağılmış bir zihne ve konforsuz bir iç dünyaya da alışabilir. Ve bir süre sonra bunun yanlış olduğunu bile fark etmemeye başlar. Ben de tam olarak bunu yaşıyordum. Fakat bir noktadan sonra içimde başka bir şey oluşmaya başladı. Sessiz ama kararlı bir ses... Bağırılmıyordu, zorlamıyordu, her an konuşmuyordu; ancak doğru anlarda ortaya çıkıyor ve yalnızca tek bir şey söylüyordu: “Bu normal değil.” İlk başta bu sesi de önemsemedim. Yoğunluk dedim. Yorgunluk dedim. Yaş dedim. Sorumluluk dedim. Hayat dedim. Zaman dedim. Kendimi rahatlatacak onlarca sebep buldum. Çünkü o sesi gerçekten dinlemek, değişimi kabul etmek demektir. Ve değişim, sorumluluk demektir. İnsan gerçeği görmek istemediğinde, bahanesi hiç bitmez. Benim de bitmedi. Ama ne kadar açıklama üretirsem üreteyim, o ses gitmedi. Sessizdi... ama kararlıydı. Ve bir gün

gerçekten durdum. Bu fiziksel bir duruş değildi. İlk kez gerçekten kendime bakmayı seçtim. Bahane üretmeden, kaçmadan, kendimi savunmadan, başkalarını, şartları, yaşı ya da zamanı suçlamadan... olduğu gibi, çıplak gerçekliğiyle baktım. Ve o an gördüm: sorun dışarıda değildi; sorun zaman, yaş, insanlar ya da şartlar da değildi. Sorun, benim kendimden uzaklaşmış olmamdı. Bu dramatik bir an değildi. Müzik yoktu. Kimse alkışlamadı. Kimse fark etmedi. Dünya dönmeye devam etti, hayat akmaya devam etti. Ama içimde çok önemli bir şey değişti. Ben, ilk kez kendimi gerçekten net görmüştüm. Ve insan kendisini gerçekten gördüğü an, artık eski gibi devam edemez. O gün hayatım bir anda değişmedi. Ertesi sabah farklı biri olarak uyanmadım. Bir anda disiplinli, güçlü ya da dönüşmüş biri olmadım. Ama çok daha önemli bir şey oldu. Bakışım değişti. Ve insanın bakışı değiştiğinde yönü değişmeye başlar. Yön değiştiğinde ise zamanla hayat da değişir. İşte o gün çok net bir şey anladım. Bugün geriye dönüp hem kendi yolculuğuma hem de insanın tekrar eden doğasına biraz daha dikkatli baktığımda, hâlâ aynı şeyi görüyorum:

*“Uyanış, insanın ilk kez kendine dürüstçe bakabilmesidir.”*

## 1.2 Hareketsizliğin Bedeli

İnsan hayatındaki birçok yanlış seçim, çoğu zaman bilinçli kararlarla başlamaz. Kimse aynaya bakıp “artık bedenimi ihmal etmeyi seçiyorum” demez. Hiç kimse bilinçli olarak enerjisini kaybetmek, gücünü azaltmak, dayanıklılığını düşürmek ya da bedeninden uzaklaşmak istemez. Ama hayatın ilginç ve bazen acımasız bir gerçeği vardır: insanın yaşam gücünü ve kalitesini zayıflatan şeyler çoğu zaman büyük hatalar değil, fark edilmeden tekrar edilen küçük seçimlerdir. Hareketsizlik de tam olarak böyle başlar; sessizce, masumca görünerek, haklı sebeplerle, bahanelerle, mantıklı açıklamalarla ve en tehlikelisi de, geçici gibi görünerek... Ben bunu kendi hayatımda çok net yaşadım. Başlangıçta hiçbir şey yanlış gibi görünmüyordu. Bir gün biraz daha az hareket etmek büyük bir sorun gibi görünmüyordu. O gün, günlük hareket disiplini yapmamak büyük bir eksiklik gibi görünmüyordu. Bir yürüyüşü ertelemek küçük bir karar gibi görünüyordu. Asansörü kullanmak, oturmayı tercih etmek, “bugünlük dinleneyim” demek, “yarın başlarım” demek... bütün bunlar o an için son derece mantıklı görünüyordu. Ve dürüst olmak gerekirse, gerçekten de küçük şeyler gibi duruyordu. Sorun şu ki, hayat insanı büyük kararlarla değil, küçük tekrarlarla şekillendiriyor. Ben bunu çok geç fark ettim. Çünkü bir gün yapılan şey karakter oluşturmaz. Ama tekrar edilen şey, kimliğe dönüşür. İlk başta sadece biraz daha az hareket ediyorsun. Sonra biraz daha fazla oturuyorsun. Sonra biraz daha fazla erteliyorsun. Sonra biraz daha fazla yorulduğunu söylüyorsun. Sonra biraz

daha fazla dinlenmeye ihtiyaç duyduğunu düşünüyorsun. Ve fark etmeden, geçici sandığın şey yeni normalin haline geliyor. İşte tehlike tam burada başlıyor. Çünkü insan alıştığı şeyi sorgulamayı bırakıyor. Ben de bırakmıştım. Bedenimde olan değişimleri hissediyordum ama adını koyamıyordum. Sabah kalkmak biraz daha ağır gelmeye başlamıştı. Eskiden kolay gelen hareketler biraz daha fazla enerji istiyordu. Gün içinde açıklayamadığım bir ağırlık oluşuyordu. Akşam olduğunda, fiziksel olarak büyük bir şey yapmamış olmama rağmen, sanki bütün gün yük taşımışım gibi bir yorgunluk hissediyordum. İlk başta bunu normal sandım. Yoğunluk dedim. Yaş dedim. Stres dedim. Hayat dedim. Sorumluluk dedim. Modern hayat dedim. Ama gerçekte olan şey çok daha basitti: ben hareket etmiyordum. Zamanla bu durumun olumsuz etkilerini, kendi yaşam ritmimde daha net hissetmeye başlamıştım. Hareketsizliğin en büyük tehlikesi, etkisinin hemen ortaya çıkmamasıdır. Eğer zarar anında ortaya çıksaydı, insanlar çok daha erken fark ederdi. Eğer bir hafta hareketsiz kaldığında beden anında çökmeye başlasaydı, insanlar çok daha hızlı önlem alırdı. Beden sabırlıdır. Sana zaman tanır. Eksiklerini bir süre tolere eder. Bir süre sessizce uyum sağlar. Seni yarı yolda bırakmaz. Ama bu sonsuza kadar sürmez. Bedenin de bir hesabı vardır. Ve o hesap sessizce birikir. Ben bunu enerji seviyemde fark etmeye başladım. Eski zamanlarım da, iş ve hayat yoğunluğuna girmeden önceki dönemlerimde, sabah daha rahat kalkabiliyordum. Gün içinde daha uzun süre aktif kalabiliyordum. Akşam hâlâ bir şeyler yapacak enerjim oluyordu. Ama zamanla bu durumum değişmeye başladı. Sabah kalkmak daha zor hale geldi.

Gün ortasında sebepsiz bir ağırlık oluşmaya başladı. Öğleden sonra zihnim açık olsa bile bedenim sanki kapanmak istiyordu. Akşam geldiğinde üretmek değil, yalnızca oturmak istiyordum. İşin garip tarafı şuydu: hiçbir şey yapmamış olmama rağmen yorgundum. Bu uzun süre bana mantıksız geldi. Çünkü insan genelde yorgunluğu hareketle ilişkilendirir. Ama o günlerde çok net bir şey öğrenmeye başladım: hareketsizlik insanı dinlendirmez. Ben yıllar sonra şunu fark ettim: hareketsizlik bedeni bir anda durdurmuyor. Ama sessizce yavaşlatıyor. Nefes değişiyor. Duruş değişiyor. Hareket etme isteği azalıyor. Esneklik kaybolmaya başlıyor. Ve bütün bunlar o kadar yavaş oluyor ki, insan çoğu zaman neyi kaybettiğini ancak geriye dönüp baktığında fark ediyor. Ben de bir sabah uyanıp “bir şeyler ters gidiyor” demedim. Bir gün aynaya bakıp “kendimden ne zaman bu kadar uzaklaştım?” diye de sormadım. Gerçek çok daha sessiz ilerledi. Bir gün merdiven çıkarken biraz daha nefes nefese kaldım. Bir gün uzun yürüyüş biraz daha ağır geldi. Bir gün yerden kalkmak biraz daha dikkat istedi. Bir gün eğilmek biraz daha sert hissettirdi. Bir gün bedenimi taşımak biraz daha fazla enerji istedi. Ve bir noktada, içimde çok net bir his oluştu: “Eskisi gibi değilim.” Bu cümle basit görünür. Ama insan bunu kendine dürüstçe söylediğinde çok ağırdır. Çünkü artık inkâr zorlaşır. Ben de tam bunu yaşadım. Ama hareketsizliğin bedeli yalnızca bedende hissedilen yavaşlama değildir. Çok daha görünmeyen, ama çok daha derinden çalışan başka bir etkisi vardır: insanın içindeki hareket etme isteğinin sessizce zayıflamaya başlaması. Çünkü insan hareket etmedikçe, bir süre sonra hareket etmeyi

değil... ertelemeyi daha doğal görmeye başlıyor. Ve işte bu, fark edilmesi en zor döngülerden biridir. Enerjin azaldığında hareket etmek istemezsin. Hareket etmedikçe enerjin biraz daha düşer. Enerji düştükçe istek azalır. İstek azaldıkça ertelemeler başlar. Erteledikçe insan kendine verdiği sözlerden uzaklaşmaya başlar. Ve bir noktadan sonra fark etmeden, hayatın içinde var gibi görünür... ama kendi içinden yavaş yavaş uzaklaşır. Ben bu döngünün içinde yaşadım. Planlarım vardı. Ama hareket yoktu. İsteklerim vardı. Ama uygulama yoktu. Hayallerim vardı. Ama bedenim onları taşıyacak güce sahip değildi. Ve insan bir noktadan sonra bunu karakter sanmaya başlıyor. “Ben zaten böyleyim... Ben çok enerjik biri değilim... Ben hareket insanı değilim... Ben istikrarlı biri değilim...”

Bugün geriye dönüp, kendi yaşamımı biraz daha tarafsız gözlerle değerlendirdiğimde çok net görüyorum ki, bunlar karakter değildi... .

Bunlar, hareketsizliğin sonuçlarıydı.

Ben kendi hayatımda şunu fark ettim: zihinsel kararlılık, uzun süre ihmal edilmiş bir yaşam ritminin içinde aynı netlikle kalmakta zorlanabiliyor.

Ben bunu, kendi hayatımda gördüm. Evet tüm samimiyetimle bunu söylüyorum, anlatıyorum. Kendi yaşam ritmim zayıfladıkça, düşüncelerimin de ağırlaştığını fark etmeye başladım. Enerjim düştükçe kararlarım yavaşladı. Hareket azaldıkça üretim azaldı.

Üretim azaldıkça özgüvenim azaldı. Ve insan fark etmeden hayatın içinde küçülmeye başlıyor. Ben de küçülüydüm. Sessizce. Yavaşça.

Fark etmeden ta ki bir gün.

O gün baktım. Ve savunma yapmadım. Bahane üretmedim... Şartları ve koşulları suçlamadım ... Yaşımı da suçlamadım. Hayatı da suçlamadım. Sadece gerçeğe baktım. Ve içimde çok net bir cümle oluştu: “Bu benim gerçek halim değil.” Bu, ihmal edilmiş halimdi. Ve o gün hayatımda çok önemli bir şey daha öğrendim ki: hareketsizlik rahat görünür. Konforlu görünür. Zorlamaz. Seni terletmez... Seni korkutmaz...

Ama zamanla senden enerjini, gücünü, netliğini, duruşunu ve hayat sevincini alabilir. Ve ben bunu çok net anladım:

*“Hareketsizlik seni dinlendirmez... seni tüketir.”*

### 1.3 İlk Kıvılcım

İnsan hayatındaki en büyük dönüşümler, çoğu zaman dışarıdan bakıldığı gibi büyük kararlarla başlamaz. Kimse bir sabah uyandığında, yıllardır taşıdığı bütün alışkanlıkları tek bir günde geride bırakmaz. Kimse bir gecede bambaşka bir karaktere

dönüşmez. Gerçek hayat böyle çalışmaz. Gerçek değişim çok daha sessizdir; daha sade, daha derin ve çoğu zaman yalnızca onu yaşayan kişinin hissedebileceği kadar kişiseldir. Dışarıdan bakıldığında hiçbir şey değişmemiş gibi görünür. Aynı ev, aynı insanlar, aynı iş, aynı şehir, aynı sorumluluklar... Hayat olduğu gibi, aynı akmaya devam eder. Ama insanın içinde, görünmeyen bir yerde, çok önemli bir şey oluşmaya başlar. Küçük bir kıpırtı, küçük bir rahatsızlık, küçük ama inatçı bir his... Ve işin ilginç tarafı şudur: bu his ilk başta büyük görünmez. Ama doğru zamanda fark edilirse, bir hayatın yönünü değiştirebilir. Benim için de tam olarak böyle başladı. O gün dışarıdan bakıldığında sıradan bir gündü. Hayatımdaki hiçbir şey dramatik şekilde değişmemişti. Büyük bir kriz yaşamamıştım. Her şeyi alt üst eden bir olay olmamıştı. Bir şey kaybetmemiştim. Bir şey kazanmamıştım. Hayat aynıydı. Düzen aynıydı. İnsanlar aynıydı. Gün aynı şekilde başlamıştı. Ama ben aynı değildim. Bunu ilk başta tam olarak anlayamadım. Sadece içimde farklı bir şey hissediyordum. Bu, önceki huzursuzluklardan biraz farklıydı. Bu sefer yalnızca rahatsızlık değildi. Bu sefer yalnızca şikâyet değildi. Bu sefer yalnızca eksiklik hissi değildi. Bu sefer içimde hareket etmek isteyen bir şey vardı. Bunu tarif etmek kolay değil. Çünkü bu coşku değildi. Motivasyon değildi. Heyecan değildi. İlham değildi. Çok daha sessizdi... ama çok daha gerçektir. Sanki uzun zamandır uyuyan bir tarafım, ilk kez gözlerini açmaya başlamıştı. Ve bir süre sonra zihnimin içinde çok basit ama çok güçlü bir cümle oluştu: “Bir şey yapmalıyım.” Bu cümle dışarıdan bakıldığında sıradan görünebilir. Basit. Kısa. Hatta önemsiz. Ama

o gün benim için etkisi çok büyüktü. Çünkü uzun zamandır ilk defa, yalnızca düşünmek istemiyordum. Yalnızca plan yapmak istemiyordum. Yalnızca hayal kurmak istemiyordum. Yalnızca konuşmak istemiyordum. İlk defa gerçekten hareket etmek istiyordum. İşte insanın hayatındaki çok önemli anlardan biri tam burasıdır. Fark etmek önemlidir. Hayat ise ancak harekete geçtiğinde yön değiştirmeye başlar. Ve o anda insanın önünde her zaman iki yol vardır. Birinci yol tanıdıktır. Rahattır. Bildiktir. Kolaydır. Zihin hemen devreye girer: “Şimdi değil... Biraz daha düşün... Daha hazır değilsin... Doğru zamanı bekle... Önce plan yap... Biraz araştır... Pazartesi başla... Bu hafta yoğun... Yarın daha iyi olur...” Bu cümlelerin hepsi bana çok tanıdıktı. Çünkü yıllarca bunları ben de kullanmıştım. Ve dürüst olmak gerekirse, her biri kulağa son derece mantıklı geliyordu. Ama artık çok net bir şeyi görmeye başlamıştım. Bu cümlelerin hepsi farklı görünüyordu... ama aynı anlama geliyordu: Kaç. İlk defa bunu bu kadar net gördüm. Ve belki de hayatımda ilk kez, bu sese boyun eğmedim. İlk kez kaçmadım. İlk kez üzerini kapatmadım. İlk kez “daha sonra” demedim. İlk kez kendime gerçekten dürüst oldum. Bu dramatik bir karar anı değildi. Ayağa kalkıp hayatımı yeniden planlamadım. Büyük hedefler yazmadım. Yeni bir sistem kurmadım. Büyük konuşmalar yapmadım. Ama içimde çok önemli bir şey oldu. Sanki zihnimde uzun zamandır kapalı duran bir kapı, sessizce açıldı. Ve o kapı açıldıktan sonra, eski gibi kalmak artık mümkün değildi. Çünkü artık görmüştüm. Artık hissediyordum. Artık inkâr etmek daha zordu. Ama çok önemli bir gerçeği de o gün anlamaya başladım: fark etmek yetmiyor.

İstemek yetmiyor. Bilmek yetmiyor. Hissetmek yetmiyor. Eğer hareket yoksa, hiçbir şey değişmiyor. Kıvılcım tek başına ateş değildir. Eğer beslenmezse, söner. Ve işte tam bu noktada, hayatımın en önemli küçük kararlarından birini verdim. O gün küçük bir şey yaptım. Gerçekten küçük bir şey. Kimsenin dikkatini çekmeyecek kadar küçük. Kimsenin alkışlamayacağı kadar sade. Dışarıdan bakıldığında önemsiz görünecek kadar basit. Ama benim için gerçektir. O gün hiçbir şeyi beklemedim. Hazır hissetmeyi beklemedim. Mükemmel planı beklemedim... İlham gelmesini beklemedim... Doğru zamanı beklemedim. Sadece yaptım. Sadece kendime verdiğim sözü tuttum. Bu çok küçük bir hareketti. Ama etkisi düşündüğümünden çok daha büyüktü. Çünkü insan bir şeyi yalnızca düşündüğünde, hâlâ hayalin içindedir. Ama sözünü tuttuğunda, gerçekliğin içine girer. Ben bunu o gün ilk kez hissettim. O küçük hareketten sonra içimde çok farklı bir şey oluştu. Güven. Ama başkalarına karşı değil... kendime karşı. Çünkü uzun zamandır ilk defa, kendime verdiğim küçük bir sözü tutmuştum. Bu dışarıdan küçük görünebilir. Ama insan kendine verdiği sözü tuttuğunda, karakter inşa etmeye başlar. Ve o gün bunu ilk kez hissettim. Küçük bir hareket, başka bir hareketi doğurdu. Sonra bir tane daha. Sonra bir tane daha. Hepsi küçük şeylerdi. Ama artık farklı bir şey vardı. Bu sefer başlamıştım. Bu sefer sadece düşünmüyordum. Bu sefer sadece istemiyordum. Bu sefer hareket ediyordum. Ve insan bir kez gerçekten harekete geçtiğinde, içindeki o sessiz kıvılcım yavaş yavaş büyümeye başlıyor. Ben de bunu yaşadım. Yavaş yavaş. Sessizce. Gösterişsiz. Ama kalıcı şekilde. Ve zamanla çok net bir

şey anladım: büyük değişimler, büyük kararlarla başlamıyor. Büyük değişimler, kimsenin görmediği küçük ama gerçek başlangıçlarla başlıyor.

Ve o gün çok net öğrendim:

*“İlk kıvılcım her şey değildir... ama onsuz hiçbir şey başlamaz.”*



## 2. BÖLÜM: ÇÖKÜŞ – MODERN HAYATIN TUZAĞI

İnsan her zaman büyük darbelerle değişmez. Bazen en büyük uzaklaşmalar, fark edilmeden tekrar edilen küçük seçimlerle başlar. Bu bölüm, bedenın, zihnin ve karakterin gürültüyle değil; sessiz alışkanlıklarla nasıl yavaş yavaş kendi ritminden uzaklaşa bildiğini anlatıyor.

### 2.1 Masa Başı Yaşam

Yıllar sonra kendi hayatıma dönüp baktığımda, insanın hayatındaki en büyük değişimlerin çoğunun, sanıldığı gibi büyük kırılmalarla, büyük krizlerle ya da hayatı bir anda altüst eden olaylarla başlamadığını çok daha net görmeye başladım. Çoğu insan değişimin yalnızca büyük olaylarla geldiğini düşünür. Büyük kayıplar, büyük kararlar, büyük yüzleşmeler, beklenmedik olaylar ya da insanı sarsan dönüm noktaları... Oysa gerçek hayat

çoğu zaman böyle ilerlemiyor. Gerçek değişim, çoğu zaman sessiz geliyor. Kendini ilan etmiyor. Kapıyı çalmıyor. İnsanı korkutmuyor. Hatta çoğu zaman fark edilmesi bile zor oluyor. Sadece hayatın içine yavaşça yerleşiyor, sabırla büyüyor ve zaman geçtikçe, sanki hep oradaymış gibi görünmeye başlıyor. Belki de bu yüzden insan, hayatındaki en büyük uzaklaşmaları çoğu zaman yaşadığı anda değil, ancak geriye dönüp baktığında fark edebiliyor.

Benim hayatımda bu sessiz değişimin en büyük parçalarından biri, yıllar boyunca masa başında geçen yaşam oldu. İlk başlarda bunda yanlış olan hiçbir şey görmedim. Hatta dürüst olmak gerekirse, birçok insan gibi ben de bunu hayatın doğal akışı sandım. Sabah başlayan işler, yetişmesi gereken sorumluluklar, toplantılar, planlamalar, bilgisayar ekranları, yapılacak listeleri, telefonlar, mesajlar, e-postalar, çözülmesi gereken konular, alınması gereken kararlar ve bitmek bilmeyen günlük tempo... Gün doluydu. Zihin gerçekten meşguldü. Akşam olduğunda gerçekten yorulduğumu hissediyordum. Bu yüzden her şeyin yolunda olduğunu düşündüm. Çünkü insan çoğu zaman meşgul olmayı, gerçekten ilerlemekle karıştırabiliyor. Ben de uzun yıllar boyunca tam olarak bunu yaptım.

Günler birbirini takip ediyordu. Haftalar geçiyor, aylar geride kalıyor, mevsimler değişiyor ve hayat kendi düzeni içinde akmaya devam ediyordu. Bütün bu zamanın içinde dışarıdan bakıldığında gerçekten düzenli görünen bir hayat vardı. Çalışıyordum. Sorumluluk alıyordum. Üretiyordum. Plan yapıyordum.

İnsanlarla iletişim hâlindeydim. Yapılması gereken şeyleri yapıyordum. Dürüst olmak gerekirse, dışarıdan bakıldığında her şey olması gerektiği gibi görünüyordu. Belki de tam bu yüzden uzun süre hiçbir şeyi sorgulamadım. Çünkü ortada görünür bir sorun yoktu. Hayat akıyordu. İşler yürüyordu. Sorumluluklar yerine getiriliyordu. Ve insan, hayatında büyük bir problem görmediği sürece çoğu zaman derine bakma ihtiyacı hissetmiyor.

Ben de uzun süre bakmadım.

Her sabah kalkıyor, güne başlıyor, yapılması gerekenleri yapıyor, günün temposuna giriyor, akşam olduğunda yorulduğumu hissediyor ve ertesi gün aynı döngünün içine yeniden giriyordum. İlk başlarda bunda rahatsız edici hiçbir şey yoktu. Hatta düzenli görünüyordu. Güvenli görünüyordu. Tahmin edilebilirdi. Belirsizlik azdı. Sürpriz azdı. Her şey planlanabiliyordu. Ve insan, planlanabilen hayatı çoğu zaman güvenli sanıyor. Oysa zaman bana çok farklı bir şey öğretti. Her güvenli görünen düzen, insanı gerçekten büyüten bir düzen olmayabiliyor. Bazı düzenler, insanı dışarıdan güçlü gösterirken, içeriden yavaş yavaş küçültebiliyor.

Ben bunu yıllar geçtikçe kendi yaşam ritmimde fark etmeye başladım. İlk başlarda bunlar gerçekten çok küçük değişimlerdi. Hatta çoğu zaman fark edilmesi bile zordu. Bazı kararları sürekli biraz daha sonraya bırakmaya başlamıştım. Gün içinde yapabileceğim bazı küçük şeyleri “yarın” demeye başlamıştım. Günün sonunda yalnızca dinlenmek istemek, bazı küçük adımları

sürekli ertelemek, hareket etmek yerine oturmayı daha doğal görmek, boş kaldığım anlarda üretmek yerine oyalanmayı tercih etmek... İlk başlarda bunların hiçbirini önemli görmedim. Hatta bunu hayatın doğal akışı sandım. Kendime sürekli mantıklı görünen açıklamalar üretiyordum. Yoğun bir dönemdi. Biraz yorgundum. Şu süreç geçsin toparlanacaktım. Biraz daha zamanım olsun başlayacaktım. Pazartesi daha uygun olacaktı. Bu hafta zaten çok yoğundu. Ve dürüst olmak gerekirse, bütün bu açıklamalar kulağa gerçekten mantıklı geliyordu.

Ama zaman bana çok sert bir şey öğretti. Bazı bahaneler, yanlış oldukları için değil; sorgulanmadan tekrar edildikleri için tehlikeli hâle geliyor. İnsan bir şeyi yeterince uzun süre tekrar ettiğinde, bir noktadan sonra onun doğru olup olmadığını sorgulamayı bırakabiliyor. Ve sorgulamayı bıraktığın şey, zamanla karakterinin bir parçasıymış gibi görünmeye başlıyor. Ben de bir dönem tam olarak bunu yaşadım. Çalışıyordum. Üretiyordum. Sorumluluk alıyordum. Hayatın içinde aktif görünüyordum. Ama fark etmeden, kendi günlük hareket disiplininimden uzaklaşıyordum. Ve insan kendi ritminden uzaklaştığında bunu ilk gün fark etmiyor. İlk hafta da fark etmiyor. Hatta bazen ilk ay bile fark etmiyor. Bazı şeylerin gerçekten değiştiğini görmek için bazen yılların geçmesi gerekiyor.

Ben de bunu çok geç fark ettim.

Çünkü hayat beni durdurmamıştı. Büyük bir kriz yaşamamıştım. Hayatımı altüst eden dramatik bir olay olmamıştı.

Kimse gelip beni uyarmamıştı. Bir alarm çalmamıştı. Her şey dışarıdan normal görünmeye devam ediyordu. Belki de bu yüzden ben de her şeyin normal olduğunu sandım. Ama bir gün, gerçekten durup kendi hayatıma biraz daha dürüst bakmayı seçtim. O gün ilk kez bahanesiz baktım. Yoğunluğu suçlamadım. Sorumlulukları suçlamadım. Şartları suçlamadım. Zamani suçlamadım. Yaşı suçlamadım. Hayatı suçlamadım. Sadece kendi hayatıma, kendi seçimlerime ve kendi günlük ritmime dürüstçe baktım.

Ve o gün gördüğüm gerçek son derece sadeydi, ama bir o kadar da sarsıcıydı. Sorun bir anda oluşmamıştı. Sorun sessizce birikmişti. Ben bir anda değişmemiştim. Ben bir anda uzaklaşmamıştım. Ben bir anda küçülmemiştim. Ben yıllardır, fark etmeden, yavaş yavaş kendi ritiminden uzaklaşıyordum. Bunu görmek kolay değildi. Çünkü insan bazen en ağır yüzleşmeyi başkalarıyla değil, kendi sessiz ihmaliyle yaşıyor. Ve dürüst olmak gerekirse, ben de tam olarak bunu yaşadım. Ama aynı gün çok önemli başka bir şey daha fark ettim. İnsan gerçeği gerçekten gördüğü an, henüz değişmiş olmuyor. Ama artık eski gibi yaşamaya devam etmesi de kolay olmuyor. Çünkü bir kez gerçekten gördüğünde, inkâr etmek zorlaşıyor.

Ben de o gün bunu, bütün netliğiyle içimde hissettim. Ve bu konuda çok net farkındalığım oluştu :

*“İnsan bazen düşerek değil, alışıarak da küçülür.”*

## 2.2 Bedenin Yavaş Çöküşü

İnsan hayatındaki en büyük kayıpların çoğu, sandığı gibi büyük kırılmalarla başlamaz. Çoğu zaman ortada dramatik bir sahne, ani bir yüzleşme ya da insanı bir anda sarsan büyük bir olay yoktur. Hayat çoğu zaman dışarıdan bakıldığında aynı akmaya devam eder. Sabah olur, gün başlar, sorumluluklar insanı bekler, yapılması gereken işler sıraya dizilir, insanlar seni görür, sen onlarla konuşursun, planlar yapılır, kararlar alınır ve gün kendi doğal akışı içinde ilerlemeye devam eder. İşte tam da bu yüzden, bazı değişimler insanın hayatına gürültüyle değil, sessizlikle girer. Kendini ilan etmez, dikkat çekmez, korkutmaz ve ilk bakışta önemli görünmez. Ancak zaman geçtikçe, o sessiz değişimlerin insanın yaşam ritmini düşündüğünden çok daha derinden etkileyebildiğini fark etmek mümkün olur.

Bugün geriye dönüp baktığımda, bunu kendi hayatımın içinde çok net görebiliyorum. Hayatımdaki bazı değişimler bir anda ortaya çıkmadı. Bir sabah kalkıp “Artık eski gibi değilim” diyerek güne başlamadım. Bir gün aynaya bakıp hayatımın farklı bir yere gittiğini de anlamadım. Gerçek hayat böyle çalışmıyor. Gerçek hayat, insanı çoğu zaman küçük tekrarlarla değiştiriyor. Aynı gibi görünen günler, birbirini takip eden haftalar, yoğun geçen aylar ve fark edilmeden geride kalan yıllar... İnsan çoğu zaman değişimin kendisini değil, yalnızca zamanın geçtiğini fark ediyor. Asıl değişim ise o zamanın içinde, görünmeyen bir yerde, sabırla birikmeye devam ediyor.

Benim için de süreç tam olarak böyle başladı. İlk başlarda hiçbir şey dikkat çekmiyordu. Hayat akıyordu. Sistem çalışıyordu. Sorumluluklar yerine getiriliyordu. Yapılması gerekenler yapılıyor, planlanan işler tamamlanıyor, günler dolu geçiyor ve dışarıdan bakıldığında gerçekten her şey yolunda görünüyordu. Dürüst olmak gerekirse, ben de uzun süre buna inandım. Çünkü insan çoğu zaman meşgul olduğu sürece ilerlediğini sanabiliyor. Takvimin dolu olması, saatlerin hızlı geçmesi, sürekli bir şeylerle ilgileniyor olmak, birçok insan için üretkenliğin işareti gibi görünebiliyor. Ben de yıllar boyunca tam olarak böyle düşündüm. Çalışıyordum, sorumluluk alıyordum, kararlar veriyordum, plan yapıyordum ve günün sonunda gerçekten yorulduğumu hissediyordum. Bu yüzden her şeyin olması gerektiği gibi ilerlediğini sandım.

Fakat yıllar geçtikçe, kendi yaşam ritmimde fark edilmesi zor bazı değişimler yaşamaya başladım. İlk başlarda bunlar gerçekten çok küçük şeylerdi. Bazı kararları biraz daha sonraya bırakmaya başlamıştım. Gün içinde yapabileceğim bazı küçük şeyleri “yarın” demeye başlamıştım. Boş kaldığım anlarda üretmek yerine oyalanmayı daha doğal görmeye başlamıştım. Günün sonunda yalnızca dinlenmek istemek, bazı küçük adımları sürekli ertelemek ve hareket gerektiren şeyleri daha sonra yapmaya karar vermek, ilk başta bana son derece normal görünüyordu. Hatta bunu hayatın doğal akışı sandım. Yoğunluk dedim. Sorumluluk dedim. Dönemsel yorgunluk dedim. Zaman dedim. Modern hayat dedim. Ve dürüst olmak gerekirse, bütün bu açıklamalar ilk başta

kulağa gerçekten mantıklı geliyordu.

Ancak zaman bana çok farklı bir şey öğretti. Bazı alışkanlıklar, yanlış oldukları için değil; sorgulanmadan tekrar edildikleri için tehlikeli hâle geliyor. İnsan bir şeyi yeterince uzun süre tekrar ettiğinde, onun doğru olup olmadığını sorgulamayı bırakabiliyor. Ve sorgulamayı bıraktığın şey, zamanla karakterinin bir parçasıymış gibi görünmeye başlıyor. Ben de bir dönem tam olarak bunu yaşadım. Bazı şeyleri daha ağır yapmaya başlamıştım. Bazı kararlar biraz daha fazla erteleniyordu. Bazı başlangıçlar biraz daha sonraya bırakılıyordu. Günlük hareket disiplinimden fark etmeden uzaklaşmaya başlamıştım. Ve işin en ilginç tarafı, bunu yaşarken kendimi yanlış bir şey yapıyormuş gibi hissetmiyordum. Çünkü insan, alıştığı şeyi çoğu zaman normal sanıyor.

Zaman geçtikçe bu sessiz değişimlerin yalnızca günlük alışkanlıklarımı değil, hayata bakışımı da etkilediğini fark etmeye başladım. Eskiden kolay görünen bazı şeyler artık biraz daha fazla kararlılık istiyordu. Eskiden üzerinde çok düşünmeden başladığım bazı işler, artık zihnimde daha uzun süre bekliyordu. Bazı kararlar, bazı küçük başlangıçlar, bazı günlük sorumluluklar bile gereğinden fazla düşünölmeye başlanmıştı. Dışarıdan bakıldığında hayat aynıydı, ancak içeride fark edilmesi zor bir yavaşlama başlamıştı. Ve belki de en tehlikeli taraf tam buydu. Çünkü insan bir anda düştüğünde ayağa kalkması gerektiğini anlıyor. Ama yavaş yavaş uzaklaştığında, çoğu zaman hâlâ doğru yerde olduğunu sanabiliyor.

Ben de uzun süre öyle sandım. Hayatımın düzenli olduğunu düşündüm. Her şeyin kontrol altında olduğunu düşündüm. Kendimi hâlâ aynı kişi sandım. Oysa gerçekte değişim çoktan başlamıştı. Sadece bu değişim sessiz ilerliyordu. Bir günde oluşmamıştı. Bir haftada da oluşmamıştı. Hatta bir ayda bile fark edilecek kadar belirgin değildi. Bu değişim, yıllar boyunca tekrar edilen küçük seçimlerin toplamıydı. Ve insan bazen hayatındaki en büyük uzaklaşmayı, hayatının tam ortasında yaşadığını çok geç fark ediyor.

Ben de bunu ancak bir gün gerçekten durup kendi hayatıma dürüstçe bakabildiğimde görebildim. O gün ilk kez bahanesiz baktım. Yoğunluğu suçlamadım. Sorumlulukları suçlamadım. Zamanı suçlamadım. Yaşı suçlamadım. Şartları suçlamadım. Hayatı suçlamadım. Sadece kendi hayatıma, kendi seçimlerime ve kendi günlük ritmime dürüstçe baktım. Ve o gün gördüğüm gerçek son derece sade ama bir o kadar da güçlüydü. Sorun bir anda oluşmamıştı. Sorun sessizce birikmişti. Ben bir anda değişmemiştim. Ben yıllardır, fark etmeden, kendi ritimimden yavaş yavaş uzaklaşıyordum.

O gün anladım ki, uzun süre ihmal edilen şey yalnızca zaman değildir. Bazen insan, fark etmeden kendi ritminden... kendi disiplininden... ve en önemlisi kendi özünden de uzaklaşabiliyor. Ve bunu gerçekten fark ettiğin an, hayatında yeni bir dönem başlıyor. Çünkü artık mesele yalnızca neyi kaybettiğini görmek değildir. Artık mesele, yeniden neye dönmek istediğini bilmektir.

Ve ben o gün çok net bir şey öğrendim:

*“Beden seni taşımaz... sen bedenini taşırsın.”*

## 2.3 Zihinsel Bulanıklık

İnsan hayatında bazı yorgunluklar vardır ki, onları fark etmek son derece kolaydır. Uzun bir günün ardından hissedilen fiziksel yorgunluk, yoğun geçen bir çalışmanın ardından gelen bitkinlik ya da uzun bir yürüyüşten sonra hissedilen doğal tükenmişlik, insanın çoğu zaman kolaylıkla fark edebildiği durumlardır. Çünkü insan bazı şeyleri doğrudan hisseder. Günün sonunda omuzlarındaki ağırlığı hisseder, hareketlerinin yavaşladığını fark eder, dinlenmeye ihtiyaç duyduğunu anlar ve çoğu zaman bedeninin verdiği bu mesajı açık şekilde algılar.

Ancak hayatın içinde fark edilmesi çok daha zor olan başka bir yorgunluk daha vardır. Dışarıdan bakıldığında görülmeyen, aynaya bakıldığında fark edilmeyen, başkalarının kolay kolay anlayamadığı ve çoğu zaman insanın kendisinin bile uzun süre adını koyamadığı farklı bir ağırlık...

Ben kendi hayatımda bununla ilk kez karşılaştığımda, yaşadığım şeyin tam olarak ne olduğunu uzun süre anlayamadım.

İlk başlarda bunu yalnızca yoğunluk sandım. Günlerin dolu geçmesini, yapılması gereken işlerin artmasını, sürekli çözülmesi gereken konuların olmasını, telefonların susmamasını, ekranların hiç kapanmamasını, mesajların peş peşe gelmesini, e-postaların birikmesini ve her gün yeni bir şeyle ilgilenmek zorunda kalmayı hayatın doğal akışı gibi görüyordum.

Dürüst olmak gerekirse, uzun yıllar boyunca birçok insan gibi ben de bunun aktif bir yaşamın doğal sonucu olduğunu düşündüm. Güncel olmak, bağlantıda olmak, her şeyi takip etmek, hızlı cevap vermek, birçok konuyla aynı anda ilgilenilebilir ve sürekli ulaşılabilir olmak, ilk bakışta güçlü görünüyordu. Hatta dışarıdan bakıldığında üretkenlik gibi bile görünüyordu. Ben de uzun süre böyle düşündüm.

Sabah daha güne tam olarak başlamadan ekranlara bakmak, henüz günün ritmine girmeden mesajları kontrol etmek, yapılması gerekenleri zihinde sıralamak, yeni gelen bilgilere göz atmak ve gün başlamadan önce bile kendini bir akışın içinde bulmak, zamanla hayatımın sıradan bir parçası hâline gelmişti. Başlangıçta bunda rahatsız edici hiçbir şey görmedim. Çünkü herkes benzer bir hayat yaşıyor gibi görünüyordu. Herkes meşguldü. Herkes hızlıydı. Herkes bir yerlere yetişmeye çalışıyordu. Ve insan, çevresinde gördüğü şey uzun süre tekrarlandığında, onu doğal kabul etmeye başlıyor.

Ben de tam olarak bunu yaptım.

Fakat zaman geçtikçe, günlük hayatımın içinde fark edilmesi zor bazı değişimler yaşamaya başladım. İlk başlarda bunlar gerçekten çok küçük detaylar gibi görünüyordu. Bir işe başlıyordum ama dikkatim çok kolay başka bir yere kayıyordu. Bir plan yapıyordum ama bir süre sonra başka bir şey ilgimi çekiyordu. Bir konuya odaklanmak istiyordum ama aklım sürekli başka şeylere gidiyordu. Gün içinde gerçekten çok şeyle ilgileniyor gibi görünüyordum; ancak günün sonunda geriye dönüp baktığımda, birçok şeyin başladığını ama çok az şeyin gerçekten tamamlandığını fark etmeye başlıyordum.

İlk başta bunu önemsemedim. Yoğunluk dedim. Çok iş var dedim. Modern hayat böyle dedim. Bugün herkes böyle yaşıyor dedim. Hatta bazen bunu üretkenlik sandım. Aynı anda birçok şeyle ilgilenebilmeyi bir avantaj gibi gördüm. Sürekli hareket hâlinde olmayı aktif olmak sandım. Sürekli meşgul olmayı ilerlemek sandım.

Fakat zaman bana çok farklı bir şey öğretti.

İnsan aynı anda birçok şeyle ilgileniyor olabilir. Ama bu, her zaman gerçekten ilerlediği anlamına gelmiyor. Bazen insanın hayatı dolu görünebilir; ama içindeki netlik aynı ölçüde güçlü olmayabilir.

Ben bunu önce küçük kararlarımda fark etmeye başladım. Eskiden fazla düşünmeden başlayabildiğim bazı işler artık zihnimde daha uzun süre bekliyordu. Basit görünen bazı

başlangıçlar gereğinden fazla erteleniyordu. Bazı kararlar olduğundan daha büyük görünmeye başlamıştı. Bazı hedefler net olmasına rağmen, ilk adımı atmak düşündüğümden daha fazla enerji istiyordu.

Dışarıdan bakıldığında hayat aynı görünüyordu.

Ama içeride...

Bir şeyler aynı netlikte çalışmıyordu.

Sanki hayatın içinde ilerliyorum gibiydim... ama aynı zamanda bazı şeyler tam olarak yerine oturmuyordu.

Sanki yapılması gerekenleri biliyordum... ama başlamak, eskisi kadar kolay olmuyordu.

Sanki hedeflerim vardı... ama yönüm her zaman aynı netlikte kalmıyordu.

Sanki hareket vardı...

ama derinlik azalmaya başlamıştı.

İşte bu dönemde ilk kez kendime daha dürüst bakmaya başladım. Çünkü insan bazı şeyleri uzun süre dış sebeplerle açıklayabiliyor. Yoğunluk diyebiliyor. Yaş diyebiliyor. Dönemsel yorgunluk diyebiliyor. Şartlar diyebiliyor. Sorumluluklar diyebiliyor.

Ben de bir süre böyle yaptım.

Ancak zaman geçtikçe, yaşadığım şeyin yalnızca yoğunlukla açıklanamayacağını fark etmeye başladım.

Sorun yalnızca yapılacak işlerin fazla olması değildi.

Sorun yalnızca zamanın hızlı akması değildi.

Sorun yalnızca modern hayatın temposu değildi.

Asıl sorun, kendi iç ritminden yavaş yavaş uzaklaşmaya başlamamdı.

Bunu fark ettiğimde birçok şey benim için daha anlamlı hâle gelmeye başladı. Çünkü insan kendi ritminden uzaklaştığında, hayatın içindeki birçok şey dışarıdan aynı görünmeye devam edebilir. İşler yine yürüyebilir. Günler yine dolu geçebilir. İnsanlar seni yine üretken sanabilir. Sen bile kendini meşgul sanabilirsin.

Ama insanın içindeki netlik azalmaya başladığında...

hayatın dışarıdan görünen düzeni, her zaman içerideki düzeni yansıtmayabiliyor.

Ben de tam olarak bunu yaşadım.

Bir süre sonra fark ettim ki mesele yalnızca ne kadar çalıştığım değildi. Mesele yalnızca ne kadar meşgul olduğum da değildi.

Mesele, bütün bu yoğunluğun içinde kendime ait sessiz alanları kaybetmeye başlamamdı.

Düşünmek için ayrılan alanlar azalmıştı.

Sadece durmak için ayrılan alanlar azalmıştı.

Bir şeyi gerçekten derinlemesine değerlendirmek için ayrılan alanlar azalmıştı.

Ve insan kendine ait sessiz alanları kaybetmeye başladığında, hayatın içindeki birçok şey hâlâ devam ediyor gibi görünse de, içerideki netlik aynı şekilde kalmayabiliyor.

Ben bunu fark ettiğim gün çok önemli bir şey öğrendim.

İnsan her zaman dışarıdaki gürültü yüzünden yorulmuyor.

Bazen insanı en çok yoran şey, hayatının içinde hiç sessizlik kalmaması oluyor.

Ve o gün kendi kendime çok net bir şey söyledim:

“Netlik, daha fazla bilgiyle değil... bazen daha fazla sessizlikle doğar.”

Ve o gün kendi kendime bir şey daha söyledim:

*“Zihin net değilse... yol da net olmaz.”*

## 2.4 Konfor Alanı ve Erteleme

İnsan doğası gereği güvenlik arayan bir varlıktır. Bilinmeyi merak eder, ancak aynı zamanda ondan çekinir. Yeni olan ilgisini çekebilir, fakat tanıdık olan çoğu zaman ona daha fazla güven verir. Zor olanı hayranlıkla izleyebilir, fakat kolay olanı yaşamaya daha yatkındır. Bu bir karakter zayıflığı değildir; bu, insan doğasının çok temel parçalarından biridir.

Yıllar sonra çok net bir şeyi fark ettim: zihin, öncelikle seni büyütme için değil, seni güvende tutmak için çalışır. Onun ilk görevi seni daha güçlü yapmak değildir. Onun ilk görevi riskleri azaltmak, gereksiz enerji harcamamayı sağlamak, belirsizliklerden uzak durmak ve mümkün olduğunca tanıdık olanın içinde kalmanı sağlamaktır. İlk bakışta bu son derece mantıklı görünür. Ve belirli koşullarda gerçekten de hayat kurtaran bir sistemdir.

Ancak modern hayatta, fiziksel hayatta kalma baskısı büyük ölçüde ortadan kalktığına, aynı sistem bazen insanın gelişiminin önündeki en görünmez engellerden biri hâline gelebiliyor. Ben bunu çok geç fark ettim. Çünkü konfor alanı, dışarıdan bakıldığında problem gibi görünmez. Aksine başarı gibi görünür. Düzen gibi görünür. Stabilitate gibi görünür. Güvenlik gibi görünür. Kontrol gibi görünür. İnsana her şey yolundaymış hissi verir. Ve tam da bu yüzden tehlikelidir.

İnsan çoğu zaman kendisini durduran şeyin korku olduğunu düşünür. Oysa birçok zaman insanı durduran şey korku bile değildir. İnsanı durduran şey çoğu zaman fark edilmeden hayatın içine yerleşmiş olan rahattıktır. Ve rahattık, hiçbir zaman insana tehdit gibi görünmez.

Benim hayatımda da süreç tam olarak böyle başladı. Dışarıdan bakıldığında her şey düzgündü. Bir düzenim vardı. Sorumluluklarım vardı. Günlerim planlıydı. Yapmam gereken şeyler belliydi. Risk azdı. Belirsizlik azdı. Günün nasıl geçeceğini büyük ölçüde biliyordum. Ne zaman kalkacağımı, nereye gideceğimi, ne yapacağımı ve günün nasıl biteceğini aşağı yukarı tahmin edebiliyordum. İlk bakışta bu güzel görünüyordu. Ve dürüst olmak gerekirse, bir süre gerçekten güzel hissettirdi.

Çünkü insan düzeni sever. Tanıdığı alanı sever. Sürprizsiz yaşamı sever. Bildiği sınırların içinde kalmayı sever. Zihin de tam olarak bunu ister. Belirsizlik olmasın ister. Risk olmasın ister. Zorluk olmasın ister. Enerji kaybı olmasın ister.

Ama zaman geçtikçe çok önemli bir şey fark etmeye başladım. Ben rahat hissediyordum, ama büyümüyordum. Hayatımda büyük krizler yoktu, ama büyük gelişimler de yoktu. Acı çekmiyordum, ama güçlenmiyordum da. Düşmüyordum, ama yükselmiyordum da.

İşte konfor alanının en tehlikeli tarafı burada ortaya çıkıyor. Konfor alanı seni bir anda yok etmez. Seni açıkça tehdit etmez.

Seni bir günde küçültmez. Sadece seni olduğun yerde tutar. Ve insan bazen, yerinde kalmanın da aslında geriye gitmek anlamına geldiğini çok geç fark eder.

Ben de bunu çok geç fark ettim. Çünkü konfor alanı rahatsız etmez. Tam tersine rahatlatır. İkna eder. Mantıklı görünür. Ve en tehlikeli yanı da budur. Sana sürekli “şimdilik böyle devam et” dedirtir.

Benim hayatımda bunun en görünür hâli ertelemeydi. Bugün geriye dönüp baktığımda çok net görüyorum ki benim problemim zaman eksikliği değildi. Bilgi eksikliği değildi. Ne yapmam gerektiğini bilmiyor olmam da değildi. Tam tersine, çoğu şeyi biliyordum. Hareket etmem gerektiğini biliyordum. Bedenime sahip çıkmam gerektiğini biliyordum. Daha disiplinli yaşamam gerektiğini biliyordum. Daha güçlü olmak istediğimi biliyordum. Değişmek istediğimi biliyordum. Ama yapmıyordum.

İşte insanın kendisiyle yüzleşmesi gereken en sert yerlerden biri tam da burasıdır. Çünkü bilmek yetmiyor.

Ben de biliyordum. Ama erteliyordum.

Ve erteleme hiçbir zaman “Ben korkuyorum” diyerek gelmez. “Ben kaçıyorum” diyerek gelmez. “Ben zayıfım” diyerek de gelmez. Erteleme çok daha zekice gelir. Çok daha mantıklı görünür. Çok daha ikna edici konuşur.

“Yarın başlarım.”

“Şimdi uygun değil.”

“Önce biraz hazırlanayım.”

“Şu dönem yoğun.”

“Pazartesi daha iyi olur.”

“Biraz daha araştırayım.”

“Doğru zamanı bekleyeyim.”

“Hazır hissedince başlarım.”

Bu cümlelerin hepsi bana tanıdıktı. Çünkü yıllarca ben de bunları kullandım. Ve dürüst olmak gerekirse, her biri kulağa gerçekten mantıklı geliyordu. Ama yıllar sonra çok net bir şeyi fark ettim: bu cümlelerin hepsi farklı görünüyordu, ama hepsi aynı anlama geliyordu.

Kaç.

İşte ertelemenin gerçek yüzü budur.

Erteleme çoğu zaman zaman yönetimi problemi değildir. Erteleme çoğu zaman konforu koruma mekanizmasıdır. Zihin sana doğrudan “Bunu yapma” demez. Onun yerine çok daha tehlikeli bir şey söyler:

“Şimdi yapma.”

Ve işin en tehlikeli tarafı şudur: “Şimdi değil” cümlesi bazen günlere, bazen haftalara, bazen aylara, bazen de yıllara dönüşebilir.

Ben bunu yaşadım. Günler geçti. Haftalar geçti. Aylar geçti. Bazı şeyler hâlâ yalnızca düşünce olarak kaldı. Planlar vardı. Hayaller vardı. Niyet vardı. İstek vardı. Ama hareket yoktu.

Ve hareket olmadığında hayat değişmiyor.

İnsan bunu bazen çok geç fark ediyor. Çünkü düşünmek, insana ürettiği hissi verebilir. Plan yapmak, insana ilerliyormuş hissi verebilir. Araştırmak, insana hazırlanıyormuş hissi verebilir. Hayal kurmak, insana yoldaymış hissi verebilir.

Ama gerçek çok daha nettir:

Hareket yoksa, ilerleme de yoktur.

Benim için bu farkındalık oldukça ağırdı. Çünkü bir noktada dönüp kendi hayatıma baktım ve dürüstçe şunu gördüm: ben plansız değildim. Bilgisiz değildim. İsteksiz de değildim.

Ben, kendi konfor dünyamın içinde sıkışmıştım.

Ve belki de benim için en ağır farkındalık buydu. Benim konforum, benim sınırim olmuştu.

Bu kolay kabul edilen bir gerçek değildi. Çünkü insan çoğu zaman düşmanını dışarıda arar. Şartlarda arar. İnsanlarda arar.

Zamanda arar. Fırsatlarda arar. Ama bazen en büyük sınır, insanın kendine kurduğu rahatlıktır.

Ben bunu kabul ettiğim gün çok önemli bir şey daha anladım: insan sınırlarının içinde güçlenmez. İnsan, sınırlarının dışında büyür. Evet, bunun bir bedeli vardır. Konfor alanından çıkmak kolay değildir. Rahatsızlık vardır. Belirsizlik vardır. Başarısızlık ihtimali vardır. Yetersizlik hissi vardır. Acemilik vardır. Direnç vardır. Zihin itiraz eder. Beden zorlanır. Eski alışkanlıklar seni geri çağırır. Ama bütün bunların diğer tarafında büyüme vardır.

Ben bunu yaşamaya başladığımda çok net gördüm. Rahat olduğum yerde güvende hissediyordum, ama güçlü hissetmiyordum. Ve artık seçim yapmam gerekiyordu. Ya rahat kalacaktım... ya büyüyecektim.

Ben ikinciye seçtim.

Çünkü artık çok net biliyordum:

*“Konfor seni korur... ama büyütmez.”*

### 3. BÖLÜM - KIRILMA NOKTASI

Bazen insanı değiştiren şey dış dñnyada yaşanan bñyñk olaylar değildir; insanı gerçekten değiştiren şey, artık kendine yalan sñyleyemedięi o sessiz andır. Bu bñlñm, farkındalığın karara, kararın harekete ve eski kimliğin yeni bir yñne dñnñřmeye başladığı ilk kırılma anlarını anlatıyor.

#### 3.1 “Artık Bñyle Devam Edemem” Anı

İnsan sandığından çok daha dayanıklı bir varlık. Bunu sadece fiziksel anlamda sñylemiyorum. İnsan bedeni yorulabilir, nefesi kesilebilir, kasları tñkenebilir, enerjisi azalabilir; ama çoğu zaman asıl dayanıklılık bedeninin değil, zihninin gñsterdięi dayanıklılıktır. İnsan istemediği şeylere uzun sñre katlanabilir. İçine sinmeyen bir dñzenin içinde yıllarca yaşayabilir. Onu tatmin etmeyen bir yaşam biçimini de normalleştirebilir. Kendisini kñçñlten

alışkanlıklara uyum sağlayabilir. Hatta onu yavaş yavaş tüketen bir hayatın içinde bile, dışarıdan bakıldığında her şey yolundaymış gibi görünmeye devam edebilir.

Bu ilk bakışta güçlü görünür. Çünkü insan zorluklara uyum sağlayabilen bir canlıdır. Ama zaman geçtikçe şunu fark ediyorsun: insanın her şeye uyum sağlayabilmesi, bazen onun en büyük gücü değil, en büyük tehlikesi haline gelebiliyor. Çünkü insan kötü olana da alışabiliyor; yorgun uyanmaya, isteksiz yaşamaya, enerjisiz hissetmeye, bedeninin ağırlaşmasına ve kendi potansiyelinin altında yaşamaya alışabiliyor. Daha da tehlikelisi, bütün bunları hayatın doğal bir parçası sanmaya başlayabiliyor.

Ben de tam olarak bunu yaşadım. Bugün geriye dönüp baktığımda, çöküşün bir anda gelmediğini çok net görüyorum. Hayatımda “işte her şey bugün bozuldu” diyebileceğim dramatik bir gün olmadı. Bir kriz olmadı. Bir felaket olmadı. Büyük bir travma yaşamadım. Bir sabah kalkıp bir anda başka biri haline de gelmedim. Tam tersine, her şey son derece sessiz başladı; o kadar sessiz başladı ki, uzun süre bunun farkına bile varmadım. Her şey yavaş yavaş, neredeyse görünmeyecek kadar küçük değişimlerle oldu. Önce hareket azaldı. Sonra beden biraz daha ağırlaşmaya başladı. Sonra sabah kalkmak biraz daha zor hale geldi. Sonra enerji düşmeye başladı. Sonra yapılacak şeyleri ertelemek daha kolay görünmeye başladı. Sonra “yarın başlarım” cümlesi daha sık kullanılmaya başladı. Sonra günler birbirine benzemeye başladı. Sonra heyecan azalmaya başladı. Sonra istek azalmaya başladı. Sonra üretim azalmaya başladı.

Ve sonunda yaşam, sadece devam eden bir rutine dönüştü.

Bütün bunların en tehlikeli tarafı ise, hiçbirinin bir anda olmamasıydı. Hiçbiri tehlikeli görünmüyordu. İnsan hayatındaki büyük kayıpları, büyük sorunları ve büyük krizleri genellikle fark eder. Ama küçük kaymaların toplamı bazen büyük çöküşlerden çok daha tehlikelidir. Çünkü insan onları hayatın doğal akışı sanır. Ben de uzun süre öyle sandım.

Sabah yorgun uyanmayı normal sandım. Gün içinde düşük enerjiyle yaşamayı normal sandım. Hareket etmek istememeyi normal sandım. Bedenimin ağırlaşmasını yaşın doğal sonucu sandım. İsteksizliği yoğunluğa bağladım. Yorgunluğu sorumluluklara bağladım. Dağınıklığı hayatın temposuna bağladım. Kendi içimdeki boşluğu dış şartlarla açıklamaya çalıştım.

Ve dürüst olmak gerekirse, bu açıklamalar bir süre gerçekten işe yarıyor. Çünkü insan gerçeği görmek istemediğinde, zihni ona çok mantıklı hikâyeler anlatabiliyor. “Şu dönem biraz yoğun.” “Bu yaşlarda böyle olması normal.” “Herkes böyle yaşıyor.” “Biraz dinlenince geçer.” “İleride toparlarım.” “Şimdilik idare eder.” “Zaten herkes yoruluyor.” Bu cümleler kulağa masum geliyor, hatta mantıklı bile geliyor. Ama zamanla şunu fark ettim: bazen insanın kendine söylediği en tehlikeli yalanlar, en mantıklı görünenler oluyor. Ben de uzun süre bu mantıklı açıklamaların arkasına saklandım. Çünkü gerçeği görmek kolay değildi. Gerçeği görmek sorumluluk getiriyordu. Çünkü gerçekten görürsen artık

bahane üretemezsin, suçlayacak birini bulamazsın ve değişmek zorunda kalırsın. Ve dürüst olmak gerekirse, ben uzun süre buna hazır değildim. Bu yüzden görmezden geldim. Kendimi meşgul ettim. Yoğunlukla örttüm. Planlarla örttüm. Günlük hayatın temposuyla örttüm. Yapılması gerekenlerle örttüm.

Ama ne yaptıysam, içimdeki o şey kaybolmadı. Tam tersine, sessizce büyümeye devam etti. Bunu anlatması zor. Çünkü bu fiziksel bir ağrı gibi değildi. Elle tutulur bir sorun gibi değildi. Tahlilde çıkacak bir eksiklik gibi değildi. Ama oradaydı; sessiz bir huzursuzluk, adını koyamadığın bir eksiklik ve her şey varmış gibi görünürken yine de bir şeylerin yanlış olduğunu hissettiren o tanıdık boşluk.

Ben uzun süre onun ne olduğunu anlayamadım. Sadece hissettim. Ve zaman geçtikçe bu his beni daha fazla rahatsız etmeye başladı. Ta ki bir gün içimde bir ses oluşmaya başlayana kadar. Bu ses dramatik değildi. Bağırılmıyordu. Beni korkutmuyordu. Beni suçlamıyordu. Ama son derece netti. Sessizdi, ama kararlıydı. Kısa konuşuyordu. Net konuşuyordu. Ve hep aynı şeyi söylüyordu: “Bu böyle gitmez.”

İlk başta onu önemsemedim. Herkesin bazen böyle düşündüğünü sandım. Geçer diye düşündüm. Kendimi yine meşgul etmeye çalıştım. Yine başka şeylerle dikkatimi dağıtmaya çalıştım. Yine ertesi haftayı bekledim. Yine uygun zamanı bekledim. Yine enerjinin gelmesini bekledim. Yine motivasyonun gelmesini bekledim. Ama bu sefer farklı bir şey oldu. O ses

gitmedi. Çünkü o ses motivasyon değildi. O ses, gerçeğin ta kendisiydi. Ve insan gerçeği bir kere gerçekten duymaya başladığında, onu susturmak giderek zorlaşır.

Sonra bir gün, hayatımda dışarıdan bakıldığında sıradan görünen bir günde, bir şey oldu. Ne büyük bir olay yaşandı, ne dramatik bir konuşma oldu, ne biri bana hayat dersi verdi, ne de dış şartlar değişti. Aynı evdi. Aynı düzen vardı. Aynı insanlar vardı. Aynı sorumluluklar vardı. Aynı hayat devam ediyordu. Dışarıda hiçbir şey değişmemişti. Ama içeride bir şey değişmişti.

O gün ilk defa gerçekten durdum. Kaçmadan, bahane üretmeden, kendimi meşgul etmeden, sadece durdum. Ve ilk defa gerçekten kendime baktım. Bahaneler olmadan, suçlamalar olmadan, savunmalar olmadan, sadece dürüstçe baktım. Ve o anda içimde son derece net bir cümle oluştu. Bu bir motivasyon cümlesi değildi. Bu coşkulu bir karar değildi. Bu heyecanlı bir başlangıç da değildi. Bu çok daha sade, ama çok daha güçlü bir şeydi. İçimde yalnızca şu cümle yankılanıyordu: “Artık böyle devam edemem.”

O anı bugün hâlâ çok net hatırlıyorum. Çünkü o cümle sadece bir düşünce değildi. O cümle, bir yüzleşmeydi. Ve belki de hayatımdaki en dürüst yüzleşmelerden biriydi. Çünkü ilk defa çok net gördüm: sorun dışarıda değildi. Zaman değildi. İnsanlar değildi. Yoğunluk değildi. Şartlar değildi. Yaş değildi. Hayat değildi. Sorun bendeydi. Bu kabul kolay değildi. İnsanın kendi payını görmesi her zaman zordur. Ama aynı zamanda inanılmaz

özgürleştiricidir. Çünkü insan o anda çok önemli bir şeyi geri kazanır: kontrolü. Benim için de tam olarak böyle oldu.

O gün hayatım bir anda değişmedi. Ertesi sabah süper motive uyanmadım. Bir gecede başka biri olmadım. Bir anda güçlü biri haline de gelmedim. Ama çok daha önemli bir şey oldu. Yönüm değişti.

Ve bugün geriye dönüp baktığımda çok net görüyorum ki insanın hayatında bazen her şeyin aynı anda değişmesi gerekmez. Bazen tek gereken şey yönün değişmesidir. Çünkü yön değiştiğinde adımlar değişir. Adımlar değiştiğinde alışkanlıklar değişir. Alışkanlıklar değiştiğinde kimlik değişir. Kimlik değiştiğinde hayat değişir.

*“Ve ben o gün çok net bir şey öğrendim: değişim çoğu zaman büyük gürültülerle başlamaz. Değişim, insanın kendine artık yalan söyleyemediği o sessiz anda başlar.”*

## 3.2 İlk Karar

İnsan hayatında bazı gerçekler vardır ki, onları görmek kolay değildir. Ama daha da zor olan şey, gördüğün gerçekle bir şey yapmaya karar vermektir. Çünkü fark etmek ile değiştirmek arasında, sandığımızdan çok daha büyük bir mesafe vardır. Birçok

insan hayatında neyin yanlış olduğunu aslında bilir. Sabah neden yorgun uyandığını bilir. Bedeninin neden ağırlaştığını bilir. Neden ertelediğini bilir. Neden enerjisinin düştüğünü bilir. Neden kendisini eskisi kadar güçlü hissetmediğini, neden üretmediğini, neden harekete geçemediğini ve neden yıllardır aynı yerde saydığını içten içe bilir.

Çoğu insanın problemi gerçeği görememek değildir. Çoğu insanın problemi, gördüğü gerçeğin gerektirdiği sorumluluğu almaya hazır olmamasıdır. Ben de bunu yaşadım. Hayatımda yanlış giden şeyleri görmeye başladığım dönem, aslında birçok şey benim için netleşmeye başlamıştı. Bedenimdeki ağırlığı hissediyordum. Enerjimin düştüğünü fark ediyordum. Sabahları eskisi gibi kalkamadığımı görüyordum. Hareket etmek yerine ertelediğimi, yapmak yerine düşündüğümü, planlamak yerine hayal ettiğimi, uygulamak yerine beklediğimi fark ediyordum. Ve en önemlisi, bunun geçici bir dönem olmadığını, yavaş yavaş bir hayat tarzına dönüştüğünü görüyordum.

Bu farkındalık önemliydi. Ama zamanla çok net bir şeyi anladım: fark etmek tek başına hiçbir şeyi değiştirmiyor. İnsan aynaya bakabilir. Eksiklerini görebilir. Zayıf yanlarını fark edebilir. Hatta hayatıyla ilgili son derece dürüst analizler yapabilir. Ama eğer bunların hiçbiri harekete dönüşmüyorsa, farkındalık sadece zihinsel bir yük haline gelmeye başlar. Ben de tam olarak bu noktaya gelmiştim. Artık görüyordum, ama henüz hareket etmiyordum. Artık biliyordum, ama henüz değiştirmiyordum.

Artık kendime yalan söylemek zorlaşıyordu, ama henüz sorumluluk almıyordum.

İşte insanın en kritik eşiklerinden biri tam burada başlıyor. Çünkü bir noktadan sonra insanın önünde yalnızca iki seçenek kalıyor. Ya gördüğü şeyi tekrar görmezden gelmeye devam edecek, ya da hayatının yönünü değiştirecek bir karar verecek. Benim için de asıl kırılma burada başladı.

O gün içimde ilk kez çok net şekilde “Artık böyle devam edemem” cümlesi oluşmuştu. Bu güçlü bir farkındalıktı. Çünkü ilk kez gerçekten dürüsttüm. İlk kez savunma yapmıyordum. İlk kez dış şartları suçlamıyordum. İlk kez kendime gerçekten bakıyordum. Ama zamanla şunu fark ettim: bu cümle tek başına yeterli değildi. Çünkü “böyle devam edemem” demek, sorunu kabul etmektir. Ama sorunu kabul etmek henüz hayatı değiştirmez. Sorunun hayatı değiştirebilmesi için bir karar gerekir. Ve o gün hayatımda ilk kez bir adım daha ileri gittim.

Kendime sadece “böyle devam edemem” demedim. Bundan çok daha ağır bir şey söyledim. İçimde çok net bir şekilde “Bunu değiştireceğim” cümlesi oluştu.

Bugün bu cümle basit görünebilir. Hatta kulağa sıradan gelebilir. Ama o gün benim için bu cümle, hayatımın yönünü değiştiren en önemli cümlelerden biriydi. Çünkü bu iki cümle arasında, dışarıdan görünmeyen ama içeride devasa bir fark vardı. İlk cümle bir tespitti. İkinci cümle bir taahhüttü. İlk cümle

farkındalıktı. İkinci cümle sorumluluktu. İlk cümlede hâlâ gözlemciydim. İkinci cümlede artık oyuncuydum. İlk cümlede hâlâ dışarıdan bakıyordum. İkinci cümlede artık sahaya iniyordum.

Ve işin gerçeği şu ki birçok insan ilk cümlede kalıyor. Sorunu görüyor. Eksiklerini fark ediyor. Ne yapması gerektiğini biliyor. Ama yine de değiştirmiyor. Çünkü değiştirmek, düşünmekten daha zordur. Değiştirmek; alıştığın düzenin karşısına geçmektir, yıllardır otomatik pilotta çalışan sistemini bozmak demektir, konfor alanının dışına çıkmak demektir ve kendine karşı dürüst olmak kadar, kendine karşı tutarlı olmayı da gerektirir.

Ben o gün bunun ağırlığını hissettim. Çünkü karar verdiğin anda, aslında yalnızca geleceğe adım atmazsın. Aynı zamanda geçmişteki birçok alışkanlığının da karşısına geçersin. Eski uyku düzeninin, eski erteleme alışkanlıklarının, eski konfor alanının, eski bahanelerinin ve en önemlisi, eski kendinin karşısına geçersin.

İşte bu yüzden karar vermek, dışarıdan görüldüğü kadar kolay değildir. Çünkü karar yalnızca “Ne yapmak istiyorum?” sorusunun cevabı değildir.

Karar aynı zamanda “Ne olmaya artık izin vermeyeceğim?” sorusunun da cevabıdır.

Ben bunu hissettiğim anda zihnim hemen devreye girdi. Ve dürüst olmak gerekirse, zihnimin bana söyledikleri yeni değildi.

“Yavaş başla.” “Biraz daha düşün.” “Şimdi yoğun bir dönem.” “Pazartesi daha iyi olur.” “Önce biraz hazırlan.” “Doğru zaman bekle.” “Bir sistem kurunca başlarsın.” İlk bakışta bu cümlelerin hepsi son derece mantıklı görünüyordu. Hatta bazıları gerçekten akıllıca bile geliyordu. Ama yıllar içinde şunu fark etmişim: zihin bazen seni koruyor gibi görünür, ama aslında seni olduğun yerde tutar. Ve çoğu zaman zihnin söylediği bütün bu farklı cümlelerin tek bir ortak anlamı vardır: ertele.

Ben bunu ilk kez gerçekten net gördüm. Ve o gün farklı bir şey yaptım. İlk kez zihnimin sunduğu rahat yolu reddettim. İlk kez içimdeki o tanıdık konfor çağrısına “hayır” dedim. İlk kez “hazır olduğumda başlayacağım” fikrini bıraktım. Çünkü artık çok net biliyordum: hazır hissetmek, çoğu zaman hiçbir zaman gelmiyor. İnsan, hareket ederek hazırlanıyor.

Ben de o gün büyük kararlar almadım. Hayatımı bir gecede değiştirecek dramatik hedefler koymadım. Bir anda bambaşka biri olmaya çalışmadım. Bunun yerine çok daha güçlü bir şey yaptım. Küçük ama net, mükemmel değil ama gerçek, büyük değil ama sürdürülebilir, az da olsa ama sıfır olmayan kararlar aldım. Bu kararlar dışarıdan küçük görünüyordu. Ama içeride çok büyük bir anlam taşıyordu. Çünkü ilk kez kararlarım hayal değil, uygulanabilir gerçeklerdi. Ve en önemlisi, ben o gün yalnızca düşünmedim. Harekete geçtim.

Bu büyük bir şey değildi. Kimsenin alkışlayacağı bir şey değildi. Gösterişli de değildi. Ama gerçektir. Ve bazen gerçek olan

en küçük hareket, hayatı değiştiren en büyük başlangıç olabilir. Ben o gün bunu yaşadım. Yaptığım Şey küçüktü, ama etkisi büyüktü. Çünkü ilk kez zihnimin söylediklerine değil, kararımın söylediklerine göre hareket etmiştim.

Ve o gün çok net bir Şey öğrendim. Karar verdiğin anda, bahaneler artık eski gücünü kaybetmeye başlar. Suçlayacak insanlar azalır. Şartların etkisi küçülür. Beklenen “doğru zaman” önemini kaybeder. Ve yavaş yavaş kontrol yeniden sana geçmeye başlar.

Bu kolay bir duygu değildi. Çünkü sorumluluk ağırdır. Ama aynı zamanda inanılmaz özgürleştiricidir. Çünkü artık kaderinle ilgili konuşmayı bırakır, hayatını inşa etmeye başlarsın.

*“Ve ben o gün çok net bir Şey anladım: karar vermek başlangıçtır. Ama insanı gerçekten dönüştüren Şey, verdiği kararın arkasında kalabilmesidir. Çünkü karar bir anlık olabilir, ama karakter o karar tekrar tekrar uygulandığında oluşur.”*

### 3.3 Ayağa Kalkmak

Hayatımın o döneminde artık birçok Şeyi net görmeye başlamıştım. Neyin yanlış gittiğini, nerede zayıfladığımı, hangi

alışkanlıkların beni yavaş yavaş olduğum yerde tuttuğunu ve hangi bahanelerin beni yıllardır aynı döngünün içinde tuttuğunu artık inkâr edemiyordum. Kendime karşı ilk kez gerçekten dürüst olmuşum. Sorunun dışarıda olmadığını, zamanın, şartların, insanların ya da yaşadığım ortamın tek başına belirleyici olmadığını kabul etmişim. Sonra karar vermişim. Kendime “Bunu değiştireceğim” demişim. Bu güçlü bir andı. Çünkü insanın kendine verdiği gerçek bir söz, bazen dış dünyada söylenen yüzlerce cümleden daha ağır olabilir.

Ama zaman geçtikçe çok önemli bir şeyi fark ettim: karar vermek, insanın hayatını değiştirmez. Karar yön verir. Ama hareket, hayatı değiştirir. İnsan bunu çoğu zaman karıştırır. Birçok insan karar verir. Yeni bir hayata başlayacağını söyler. Güçleneceğini söyler. Düzen kuracağını söyler. Beslenmesini değiştireceğini, erken kalkacağını, hareket edeceğini, üretmeye başlayacağını ve artık ertelemeyeceğini söyler. O an gerçekten de buna inanır. Niyeti gerçektir. İsteği samimidir. Ama aradan birkaç saat, bazen birkaç gün, bazen birkaç hafta geçer ve hiçbir şey değişmez. Çünkü karar verilmiştir, ama beden hâlâ eski yerde duruyordur. Zihin hâlâ eski düzenin içindedir. Ve insan ne kadar net düşünürse düşünsün, eğer hareket yoksa hayat da aynı kalır. Ben bunu çok net anladım.

O gün hayatımda belki de en önemli şeylerden biri oldu. Ben sadece karar vermedim. Ben ayağa kalktım. Bugün bunu anlatırken kulağa çok basit gelebilir. Sonuçta ayağa kalkmak, herkesin her gün onlarca kez yaptığı sıradan bir hareket gibi

görünebilir. Ama o gün benim için bu, sıradan bir fiziksel hareket değildi. O gün ayağa kalkmak, yıllardır içinde yaşadığım eski düzene karşı atılmış ilk somut adımdı. O gün ayağa kalkmak, zihnimin kurduğu eski sistemin karşısına ilk kez bedenimle geçmekti. O gün ayağa kalkmak, düşüncenin eyleme dönüştüğü ilk andı.

Ve şimdi geriye dönüp baktığımda çok net görüyorum ki bazen insanın hayatını değiştiren şey büyük kararlar değil, ayağa kalktığı o birkaç saniyedir. Çünkü o birkaç saniye içinde sadece beden hareket etmez; kimlik hareket etmeye başlar.

Ama işin gerçeği şu ki ayağa kalkmak düşündüğümüz kadar kolay değildir. Fiziksel olarak kolaydır belki; kaslarımı kullanırsın, ağırlığını değiştirirsin ve doğrulursun. Ama asıl zor olan beden kalkması değildir. Asıl zor olan, zihnin buna izin vermesidir. Ben bunu o gün çok net hissettim.

Ayağa kalkmadan hemen önce zihnim yine devreye girdi. Yıllardır duyduğum o tanıdık ses yine oradaydı. “Biraz sonra başlarsın.” “Bugün çok da uygun bir gün değil.” “Önce biraz plan yap.” “Hazır olunca başla.” “Şu işi bitir, sonra bakarsın.” “Yarın daha enerjik olursun.” Bu sesler bana yabancı değildi. Yıllardır beni durduran seslerdi bunlar. Ve işin ilginç tarafı, bu sesler hiçbir zaman tehditkâr değildir. Bağırılmazlar. Seni korkutmazlar. Tam tersine, sana yardım ediyormuş gibi konuşurlar, seni koruyormuş gibi davranırlar ve sana mantıklı seçenekler sunuyormuş gibi görünürler.

Ama zamanla şunu fark ettim: zihnin sunduğu her rahat yol, seni büyüten yol değildir. Çoğu zaman seni olduğun yerde tutan yoldur.

Ve işte o gün ilk kez farklı bir şey yaptım. O sesi duydum, ama bu sefer dinlemedim. Tartışmadım. İkna etmeye çalışmadım. Kanıt sunmadım. Kendime motivasyon konuşması yapmadım. Sadece ayağa kalktım.

Bu birkaç saniyelik hareketin içimde yarattığı şeyi bugün bile net hatırlıyorum. Çünkü bedenim doğrulduğu anda, sanki içimde bir şey de doğrulmuştu. Uzun zamandır eğilmiş olan bir tarafım, ilk kez yeniden dikleşmeye başlamıştı.

Ve o an çok net anladım: bazen insanın önce hayatı değil, duruşu değişir. Sonra hayat değişmeye başlar.

Ayağa kalktıktan sonra ise başka bir gerçek ortaya çıktı. Karar vermek zordu. Ayağa kalkmak da zordu. Ama asıl zor olan ilk adımdı. Çünkü ayağa kalkmak hâlâ geri dönüş ihtimali bırakır. Ama ilk adım, geri dönüşü zorlaştırır. İlk adım attığında artık yalnızca düşünmüyorsunuzdur. Artık iç dünyanda plan yapmıyorsunuzdur. Artık gerçekten yola çıkmışsındır.

Ve insanın zihni en çok tam burada direnç gösterir. Çünkü ilk adım bilinmeyene doğru atılır. İlk adımda garanti yoktur. İlk adımda sonuç görünmez. İlk adımda başarı hissedilmez. İlk adımda sadece belirsizlik vardır. Ve zihin belirsizlikten hoşlanmaz. Zihin bildiği şeyi sever. Tanıdığı düzeni sever.

Alışkanlıkları sever. Tekrarı sever. Konforu sever. Bu yüzden ilk adım her zaman zor gelir.

Ben de bunu yaşadım. Ayağa kalkmıştım. Ama içimde hâlâ bir direnç vardı. Hâlâ bir parçam beni eski yere çekmeye çalışıyordu. Hâlâ bir tarafım “Gerek yok” diyordu. Hâlâ bir tarafım “Başka zaman” diyordu. Ama bu sefer çok önemli bir fark vardı: artık fark etmiştim.

Ve insan bir kere gerçekten fark ettiğinde, eski hayatına aynı bilinçsizlikle geri dönmesi kolay olmuyor. Ben de o gün ilk adımı attım.

Bu büyük bir adım değildi. Gösterişli değildi. Kimsenin alkışlayacağı bir şey değildi. Dışarıdan bakan biri için önemsiz bile görünebilirdi. Ama benim için hayatımı ikiye ayıran adımdı. Çünkü artık düşünce, eyleme dönüşmüştü. Ve çok net gördüm: ilk adımın büyüklüğü önemli değil. Önemli olan, atılmış olması.

Başlangıç kolay olmadı. Dürüst olmak gerekirse, ilk günler düşündüğüm kadar güçlü hissetmedim. Bazen dengesizdim. Bazen bedenim zorlandı. Bazen nefesim yetmedi. Bazen zihnim hâlâ eski düzeni özledi. Bazen şüphe ettim. Bazen “Acaba yapabilir miyim?” diye düşündüm. Bazen “Geç mi kaldım?” diye düşündüm. Bazen “Gerçekten değişebilir miyim?” diye düşündüm. Bunların hepsi oldu. Ve bugün şunu çok net söyleyebilirim: bu tamamen normal. Çünkü yeni olan her şey başlangıçta yabancadır.

Ve insan yabancı olana karşı doğal olarak direnç hisseder.

Ama bu sefer hayatımda kritik bir fark vardı. Ben bırakmadım.

İlk gün değil. İlk hafta değil. İlk heyecan geçtikten sonra da değil. Devam ettim. Çünkü artık anladığım bir şey vardı: ilk hareket seni başlatır. Ama seni dönüştüren şey, devam etmektir.

Çoğu insan başlar. Ama zorlanınca bırakır. İstek azalınca bırakır. Sonuç hemen görünmeyince bırakır. Modu düşünce bırakır. Hayat yoğunlaşınca bırakır. Ben de yıllarca böyle yapmıştım. Ama bu sefer farklıydı. Çünkü artık mesele sadece hareket değildi. Mesele sadece hareket etmek değildi. Mesele kim olduğumdu.

Ve işte burada başka bir şey fark ettim: ayağa kalktığında eski sen hemen yok olmuyor. Tam tersine, seni geri çağırıyor. Konforunu hatırlatıyor. Kolay olanı sunuyor. Eski alışkanlıklarını hatırlatıyor. Eski düzeni özletiyor. Ama artık çok önemli bir fark oluyor: sen onu görüyorsun. Ve bir kere gerçekten gördüğünde, artık seçim yapabiliyorsun.

Ben de seçtim. Kolay olanı değil, beni büyütecek olanı seçtim.

Ve zaman geçtikçe çok net anladım: ayağa kalkmak sadece fiziksel bir hareket değildir. Ayağa kalkmak, yeni bir kimliğin doğduğu andır. Her attığın adım, yeni seni biraz daha inşa eder. Her tekrar, eski seni biraz daha geride bırakır. Her zor gün, karakterini biraz daha güçlendirir. Ve zamanla bir gün dönüp

baktığında Şunu fark edersin: sen sadece ayağa kalkmamıŐsındır. Sen yeniden doğmaya baŐlamıŐsındır.

*“Ve ben o gün çok net Şunu öğrendim: ayağa kalkmak mükemmel olmak değildir. Hazır olmak da değildir. Ayağa kalkmak, sadece gerçek olmaktır. Ve insan gerçekten hareket etmeye başladığında, değişim artık kaçınılmaz hale gelir.”*



## 4.BÖLÜM - DOĞAYA DÖNÜŞ

Bazen insan kaybolduğunu büyük krizlerle veya büyük olumsuzluklar yaşayarak değil, içindeki sessiz ağırlıkla fark etmeye başlar. Ve çoğu zaman gerçek dönüşüm, büyük kararlarla değil; kapıyı açıp ilk gerçek adımı atmakla başlar. Bu bölüm, doğanın yalnızca bedeni değil, zihni, nefesi ve insanın kendiyile kurduğu bağı nasıl yeniden hatırlattığını anlatıyor.

### 4.1 İlk Yürüyüş

İnsan hayatında bazı anlar vardır ki, dışarıdan bakıldığında son derece sıradan görünür. Öyle büyük kararların alındığı, dramatik konuşmaların yapıldığı, hayatı ikiye bölen film sahneleri gibi anlar değildir bunlar. Kimse o anı alkışlamaz. Kimse onun önemini fark etmez. Hatta çoğu zaman insanın kendisi bile o anın ne kadar büyük bir dönüşümün başlangıcı olacağını henüz anlayamaz. Ama yıllar sonra geriye dönüp baktığında, hayatının yönünü gerçekten değiştiren şeyin tam da o sessiz anlardan biri olduğunu fark eder. Çünkü hayat her zaman büyük patlamalarla değişmez. Bazen hayat, fark edilmeyecek kadar sade görünen küçük bir yön değişikliğiyle bambaşka bir hale gelmeye başlar. Ve

insanın kaderini değiştiren Şey çoğu zaman attığı en büyük adım değil, attığı ilk gerçek adımdır. Benim için o adım bir yürüyüştü.

Bugün geriye dönüp baktığımda, o günün takvimde neden özel olduğunu söyleyemem. Çünkü o gün aslında hiçbir açıdan özel görünmüyordu. Önceden planlanmış değildi. Ajandama yazılmış değildi. Bir hedef doğrultusunda hazırlanmış değildi. Ne zel hareket kıyafetlerim vardı, ne bir hareket pratiği planım vardı, ne de “bugün hayatımı değiştireceğim” gibi büyük bir motivasyon konuşmasının içindeydim. Hatta dürüst olmak gerekirse, ne yapacağımı bile tam olarak bilmiyordum. Tek bildiğim Şey, içimde bir süredir büyüyen ve artık görmezden gelinemeyecek kadar ağırlaşan bir Şey olduğuydu. O dönemde hayat dışarıdan bakıldığında normal görünüyordu. İş vardı, sorumluluklar vardı, günlük düzen vardı, yapılması gerekenler vardı, yetişilmesi gereken Şeyler vardı. Hayat devam ediyordu. İnsanların çoğu buna “normal hayat” der. Ve gerçekten de dışarıdan bakıldığında her Şey yerli yerindeydi. Ama içimde açıklayamadığım bir sıkışmışlık oluşmaya başlamıştı. Bu tek bir olayın sonucu değildi. Bir anda ortaya çıkmış bir kriz de değildi. Daha çok yılların birikimi gibiydi; uzun süre oturmanın, uzun süre hareketsiz yaşamanın, uzun süre kendi bedenimden uzak kalmanın ve uzun süre sadece yapılması gerekenleri yapıp gerçekten yaşamayı unutmanın birikmiş ağırlığıydı.

İnsan bazen fiziksel olarak yorulmaz, ama yine de tükenebilir. Bazen beden ağır değildir, ama yine de taşıyamaz hale gelebilir. Bazen hayatın içinde görünürde büyük bir sorun yoktur, ama

içeride bir şey sessizce çökmeye başlayabilir. Ben de tam olarak böyle bir dönemin içindeydim. Sabah kalkıyor, günü tamamlıyor, sorumlulukları yerine getiriyor, yapılması gerekenleri yapıyor ve akşam olunca yeniden aynı döngünün içine giriyordum. Dışarıdan bakıldığında düzenli bir hayat vardı. Ama içten içe çok net bir şey hissediyordum. Ben yaşıyor gibi görünüyordum, ama gerçekten yaşamıyordum.

Bu farkındalık ilk başta insanı korkutuyor. Çünkü insan kendi hayatına yabancılaştığını fark ettiğinde, bunun sorumluluğunu da almak zorunda kalıyor. Ben de uzun süre bunu bastırmaya çalıştım. Kendimi meşgul ettim. Yapılacak işlerin arkasına saklandım. Yoğunluğu bahane ettim. Zamanı bahane ettim. Yaşı bahane ettim. Şartları bahane ettim. Ama ne kadar bastırırsam bastırayım, içimdeki o sessiz huzursuzluk kaybolmuyordu. Tam tersine, giderek daha görünür hale geliyordu. Ve sonra bir gün, hiç planlanmamış sıradan bir günün içinde, içimde bir şey bana dışarı çıkmam gerektiğini hissettirdi. Bu bir ses değildi. Bir motivasyon patlaması da değildi. Dramatik bir farkındalık anı da değildi. Sadece içimde artık bastıramadığım bir yön hissi oluşmuştu. Ve hayatımda ilk kez, o hissi susturmak yerine onu takip etmeye karar verdim. Kapıyı açtım, dışarı çıktım ve ilk adımı attım.

Bugün kulağa son derece basit geliyor olabilir. İnsan her gün dışarı çıkar. İnsan her gün yürüyebilir. İnsan için yürümek dünyanın en doğal hareketlerinden biridir. Ama uzun süre hareketsiz yaşamış bir beden için, uzun süre kendi iç sesine

yenilmiş bir zihin için ve uzun süre kendini ertelemiş bir karakter için, bazen en basit hareket en büyük mücadele olabilir. İlk adımı attığım anda bunu hissettim. Bedenim buna alışık değildi. Adımlarım doğal görünüyordu, ama bedenim yabancıydı. Kaslarım sertti. Duruşum tam oturmuyordu. Nefesim ritimsizdi. Vücudum sanki uzun süredir kullanılmamış bir sistem gibi davranıyordu. Ama fiziksel zorluktan daha güçlü başka bir şey daha vardı ve o da zihnimdi.

İlk birkaç dakikada o tanıdık ses yine ortaya çıktı. Yıllardır beni yerimde tutan, bana mantıklı açıklamalar sunan ve rahatlığı akıl gibi gösteren o ses yeniden konuşmaya başladı. “Buna gerçekten gerek var mı?”, “Bugünlük boşver.”, “Yarın daha hazırlıklı başlarsın.”, “Zaten yorgunsun.”, “Şimdi dinlenmen daha mantıklı.” ve “Bu kadarla ne değişecek?” gibi cümleler zihnimde dolaşmaya başladı. Bu ses bana yabancı değildi. Yıllardır onunla yaşıyordum. Hatta dürüst olmak gerekirse, uzun süre onun ben olduğumu sanmıştım. Ama o gün farklı bir şey yaptım. O sesle tartışmadım. Onu susturmaya çalışmadım. Kendimi motive etmeye de çalışmadım. Sadece onu dinlememeyi seçtim ve yürümeye devam ettim.

İlk yürüyüş kolay değildi. Bacaklarım kısa sürede ağırlık hissetmeye başladı. Nefesim tam ritim bulamıyordu. Omuzlarım sertti. Adımlarım tam akıcı değildi. Zihin sürekli geriye dönmek istiyordu. Ve dürüst olmak gerekirse, birkaç kez gerçekten durmak istedim. “Bu kadar yeter” demek, “ilk gün için bu da iyi” deyip eve dönmek istedim. Ama o gün çok önemli bir şey fark

ettim. Mesele yürüyüş değildi. Mesele kilometre değildi. Mesele tempo değildi. Mesele dayanıklılık da değildi. Mesele dışarı çıkabilmektir. Mesele kendime verdiğim sözü ilk kez gerçekten tutabilmektir. İşte bu fark beni yürütmeye devam etti.

Dakikalar geçmeye başladı. Adımlar birbirini takip etmeye başladı. Nefes yavaş yavaş ritim bulmaya başladı. Kaslar ilk şoku atlarmaya başladı. Ve sonra beklemediğim bir şey oldu. Asıl değişim bedenimde değil, zihnimde başladı. İlk başta sürekli konuşan zihnim yavaşlamaya başladı. O tanıdık iç sesin tonu düşmeye başladı. Sürekli yorum yapan düşünceler seyrekleşmeye başladı. Yapılması gerekenler, eksik kalan işler, geçmişin yükü ve geleceğin kaygısı sanki birkaç adım geride kalmaya başladı. Ve uzun zamandır ilk kez zihnimde gerçek bir boşluk oluşmaya başladı.

Bu duygu bana yabancıydı. Çünkü uzun zamandır gerçekten sessiz bir zihnin nasıl hissettirdiğini unutmuştum. İlk başta bu boşluk garip geldi. İnsan yıllarca zihinsel gürültüyle yaşayınca, sessizlik bile yabancı gelebiliyor. Ama birkaç dakika sonra başka bir şey hissetmeye başladım. Bu boşluk korkutucu değildi. Tam tersine, uzun zamandır unuttuğum bir ferahlık hissi taşıyordu. Sanki yıllardır üst üste yığılmış düşünceler ilk kez nefes almaya başlamıştı. Sanki beden hareket ettikçe zihnim de çözülmeye başlamıştı. Sanki yıllardır içimde taşıdığım görünmeyen ağırlık, attığım her adımla birlikte yavaş yavaş toprağa bırakılıyordu. Ve tam o anda çok net bir gerçekle karşılaştım. Ben uzun zamandır yaşamıyordum. Ben sadece devam ediyordum. Sorumlulukları

yerine getiriyor, görevleri tamamlıyor ve günleri bitiriyordum. Ama gerçekten yaşamıyordum. O yürüyüş benim için yalnızca bir hareket değildi. Bir dayanıklılık çalışması değildi. Sıradan bir fiziksel aktivite de değildi. O yürüyüş, eski hayatımla yeni hayatım arasındaki ilk çizgiydi. Yıllardır ertelediğim kendime doğru attığım ilk gerçek adımdı. O gün bedenimden önce kimliğim hareket etmeye başlamıştı.

Ve bugün geriye dönüp baktığımda çok net görüyorum ki;

*“hayatımdaki en büyük değişimler büyük kararlarla başlamadı. hayatımdaki en büyük değişimler, kapıyı açıp ilk adımı attığım gün başladı.”*

## 4.2 Sessizlikle Tanışma

Modern insan sessizlik içinde yaşadığını sanabilir, ama gerçekte sessizlikle çok az insan gerçekten tanışmıştır. Çünkü bugün sessizlik dediğimiz şey, çoğu zaman yalnızca dış gürültünün kısa süreli olarak azalmasından ibarettir. Gece geç saatlerde trafik azaldığında, insanlar evlerine çekildiğinde, telefon birkaç dakika çalmadığında ya da bulunduğu ortam bir süreliğine sakinleştiğinde buna sessizlik deriz. Oysa zamanla şunu fark ettim ki dışarıdaki seslerin azalması, gerçek sessizlik anlamına gelmiyor.

Çünkü insanın asıl gürültüsü çoğu zaman dışarıda değil, içeridedir.

Ben bunu çok geç fark ettim. Uzun yıllar boyunca hayatımı şehir ritmi içinde yaşadım. Sabah başlayan, akşam biten, sürekli bir şeylerin yetişmesi gereken, yapılacak listelerinin hiçbir zaman gerçekten bitmediği, zihnin bir şeyden diğerine sürekli geçtiği bir hayatın içinde yaşadım. Günler doluydu. Programlar vardı. Sorumluluklar vardı. Yapılması gerekenler vardı. İş vardı. İnsanlar vardı. Telefon vardı. Bildirimler vardı. Konuşmalar vardı. Trafik vardı. Gürültü vardı. Hareket vardı. Ve bütün bunlar bir araya geldiğinde insan bunun normal yaşam olduğunu sanmaya başlıyor. Ben de uzun süre öyle sandım.

Hatta dürüst olmak gerekirse, yoğun olmakla canlı olmayı birbirine karıştırdığım dönemler oldu. Sürekli bir şeylerle meşgul olmayı üretkenlik sandım. Günün dolu geçmesini verimlilik sandım. Zihnimin hiç durmadan çalışmasını aktif olmak sandım. Ama içten içe fark etmediğim başka bir şey vardı. Ben uzun zamandır gerçekten durmuyordum. Sadece devam ediyordum. Ve insan uzun süre durmadan yaşadığında, zihninin ne kadar yorulduğunu bile fark etmeyebiliyor.

Asıl ilginç olan ise şu ki dış dünyanın sesi bir süre sonra insanı rahatsız etmeyi bırakabiliyor. İnsan trafik sesine alışabiliyor. Kalabalığa alışabiliyor. Bildirimlere alışabiliyor. Sürekli bölünmeye alışabiliyor. Aynı anda birçok şey düşünmeye alışabiliyor.

Hatta bir noktadan sonra sessizlik ona yabancı gelmeye başlayabiliyor. Benim için bu farkındalık doğada başladı.

İlk yürüyüşlerimden birinde, bir noktada gerçekten durduğumu hatırlıyorum. Etrafımda şehir yoktu. Motor sesi yoktu. İnsan sesi yoktu. Telefon sesi yoktu. Arka planda çalışan televizyon yoktu. Bir toplantı yoktu. Bir yetiştirme baskısı yoktu. Bir bildirim sesi yoktu. Ve hayatımda ilk kez etrafımda gerçekten hiçbir şey yokmuş gibi hissettim.

İlk bakışta insan bunun huzur vermesi gerektiğini düşünür. Ben de öyle olacağını sanıyordum. Ama olmadı. Tam tersine, rahatsız oldum. Bu beni gerçekten şaşırttı. Çünkü yıllardır “biraz kafa dinlemek istiyorum”, “sessizlik iyi gelir” ve “biraz yalnız kalmak lazım” diyen bendim. Ama gerçekten sessizlikle karşılaştığımda, bunun bana beklediğim huzuru vermediğini fark ettim. İlk hissettiğim şey rahatlama değildi. İlk hissettiğim şey rahatsızlıktı. Çünkü bir şey eksikti. Yıllardır arka planda sürekli çalışan sesler artık yoktu.

Ama çok geçmeden başka bir şeyi fark etmeye başladım. Ses gerçekten kaybolmamıştı. Sadece dışarıdan içeriye taşınmıştı. Ben doğada durmuşken, zihnim konuşmaya başladı. Hem de hiç olmadığı kadar net konuşmaya başladı. İlk birkaç dakika içinde zihnim bana yapılması gereken işleri, yarım kalan planları, geçmişte yaptığım hataları, gelecekle ilgili belirsizlikleri, eksik hissettiğim alanları, vermem gereken kararları, kaçtığım sorumlulukları ve ertelediğim şeyleri hatırlatmaya başladı.

Zihnim durmuyordu. Hatta sanki dış dünyanın sustuğunu fark ettiği anda, konuşmak için daha fazla alan bulmuş gibiydi. Ve işte tam o anda hayatımda çok önemli bir şey fark ettim. Ben gürültüden kaçmaya çalışıyordum, ama asıl gürültü benim içimdeydi.

Bu farkındalık ilk başta gerçekten sarsıcıydı. Çünkü insan dış dünyayı suçlamayı sever. Kalabalığı suçlamak kolaydır. Şehri suçlamak kolaydır. Teknolojiyi suçlamak kolaydır. Tempoyu suçlamak kolaydır. Ama bir noktada çok daha rahatsız edici bir gerçekle yüzleşmek zorunda kalırsın. Dış dünya sustuğunda, geriye sadece sen kalırsın.

Ve bugün bunu çok net görüyorum. İnsan aslında sessizlikten korkmaz. İnsan, sessizlikte kendisiyle karşılaşmaktan korkar. Çünkü sessizlikte dikkat dağıtan hiçbir şey kalmaz. Telefon yoktur. Ekran yoktur. Konuşmalar yoktur. Mesajlar yoktur. Görevler yoktur. Koşuşturma yoktur. Ve bütün bunlar sustuğunda, insan ilk kez kendi zihninin karşısına gerçekten oturmak zorunda kalır.

Bu kolay değildir. Hatta çoğu zaman oldukça rahatsız edici olabilir. Çünkü yıllarca bastırđın şeyler oradadır. Ertelenen kararlar oradadır. Kaçtığın korkular oradadır. Kendine söylemediğin gerçekler oradadır. Bitmemiş hesaplar oradadır. Ve en önemlisi, kendin oradasındır. Ben uzun yıllar bununla yüzleşmemek için kendimi meşgul ettiğimi fark ettim. Bazen telefonla, bazen işle, bazen planlarla, bazen üretken görünerek,

bazen sosyal çevreyle, bazen içerik tüketerek ve bazen de yoğunluk adı altında aslında kendi içime bakmamayı seçerek yaşamıştım.

Ama o gün doğada ilk kez farklı bir şey yaptım. Kaçmadım. Telefonuma uzanmadım. Bir şey açmadım. Bir şey dinlemedim. Bir şey izlemedim. Birine mesaj atmadım. Olduğum yerde kaldım. Sadece durmayı seçtim.

İlk dakikalar gerçekten kolay değildi. Zaman yavaşladı. Dakikalar uzadı. Zihin hâlâ konuşuyordu. Bazen daha da yüksek konuşuyordu. Bazen beni kalkıp gitmeye ikna etmeye çalışıyordu. Bazen “Bu sana göre değil” diyordu. Bazen “Yeter artık” diyordu. Bazen “Boşuna zaman kaybediyorsun” diyordu. Ama bu sefer farklı bir şey yaptım. İlk defa zihnimi susturmaya çalışmadım. İlk defa onunla tartışmadım. İlk defa onu yenmeye çalışmadım. Sadece kaldım. Sadece bekledim.

Ve zaman geçtikçe çok ilginç bir şey olmaya başladı. Zihin yavaşlamaya başladı. Düşünceler arasındaki boşluk artmaya başladı. İç sesin yoğunluğu azalmaya başladı. Sanki yıllardır hiç durmadan çalışan bir motor, yavaş yavaş devrini düşürmeye başlamıştı.

Ve sonra ilk kez gerçekten sessizliği hissetmeye başladım. Bu anlatması zor bir deneyimdi. Çünkü bu sessizlik boşluk değildi. Eksiklik değildi. Korkutucu hiç değildi. Tam tersine, alan açıyordu. Yıllardır üst üste yığılmış düşüncelerin arasına alan

açıyordu. Nefes almayan zihnime alan açıyordu. Bastırılmış duygulara alan açıyordu. Kaçtığım gerçeklere alan açıyordu. Ve en önemlisi, kendimi gerçekten duyabilmem için alan açıyordu.

İşte o gün çok net bir şey öğrendim. Sessizlik boşluk değildir. Sessizlik karşılaşmadır. Sessizlik, kaçışın bittiği yerdir. Sessizlik, insanın kendine yalan söylemeyi bıraktığı yerdir. Ve insan ancak burada gerçekten değişmeye başlar. Çünkü değişim bilgiyle başlamaz. Değişim motivasyonla da başlamaz. Değişim, insanın kendi gerçeğiyle yüzleştiği anda başlar.

*Benim için o gün doğada öğrendiğim en büyük derslerden biri buydu. Sessizlik kaçılacak bir şey değildi. Çünkü sessizliğin içinde, hiç kimsenin sana söyleyemeyeceği kadar dürüst bir gerçek vardı. Ve o gerçek, benim içimdeydi.*

### 4.3 Doğada Kendini Bulmak

İnsan doğaya ilk adım attığında, çoğu zaman bunun yalnızca fiziksel bir yer değişikliği olduğunu düşünür. Şehrin içinden çıkar; betonun, araçların, ekranların, toplantıların, telefonların, bitmeyen görevlerin ve sürekli akan gündemin içinden uzaklaşır, daha sessiz, daha açık ve daha doğal bir alana geçer. İlk bakışta olan şey yalnızca budur. Bulunduğun yer değişmiştir, adres

değişmiştir, manzara değişmiştir, etrafındaki renkler, sesler ve kokular değişmiştir. Ama insan doğayla gerçekten temas etmeye başladığında, bunun yalnızca bir konum değişikliği olmadığını fark eder. Çünkü doğa sadece gidilen bir yer değildir. Doğa, insanın üzerinde görünmeyen ama çok derin bir etki oluşturan canlı bir alandır. Ve insan bazen farkında olmadan yıllarca kendisinden uzak yaşadıkdan sonra, doğaya yeniden temas ettiğinde aslında sadece dış dünyasını değil, iç dünyasını da değiştirmeye başlar.

Ben bunu kitaplarda okuyarak öğrenmedim. Ben bunu yürüyerek öğrendim. İlk başlarda doğaya çıkmak benim için sadece hareket etmektir. Biraz temiz hava almak, biraz yürümek, biraz bedenimi zorlamak ve biraz da şehirden uzaklaşmak gibi görünüyordu. Açık konuşmak gerekirse, ilk günlerde bundan çok daha derin bir şey beklemiyordum. Hatta dürüst olmak gerekirse, doğanın benim üzerimde bu kadar güçlü bir etki yaratacağını da bilmiyordum. Sadece içimde uzun zamandır bastırduğım bir huzursuzluk vardı ve bedenimi hareket ettirmenin bana iyi geleceğini düşünüyordum.

Ama yürüyüşler çoğaldıkça bir şey değişmeye başladı. Bu değişim bir anda olmadı. Büyük bir aydınlanma gibi gelmedi. Bir sabah kalkıp “artık farklı hissediyorum” dediğim dramatik bir an da olmadı. Tam tersine, bu değişim çok sessiz geldi. Yavaş geldi. Neredeyse fark edilmeyecek kadar doğal geldi. Ama tam da bu yüzden gerçektir.

İlk değişimi bedenimde hissetmeye başladım. Başlangıçta bedenim doğaya alışık değildi. Uzun süre kapalı alanlarda, ekran karşısında, masa başında ve sınırlı hareketle yaşayan bir beden için doğa farklı bir dildi. Toprak farklıydı. Eğim farklıydı. Hava farklıydı. Yürüyüş temposu farklıydı. Zeminin düzensizliği bile farklı bir farkındalık istiyordu. İlk başlarda bedenim buna hemen tepki veriyordu. Adımlarım ağırdı. Nefesim ritimsizdi. Kaslarım kısa sürede yoruluyordu. Omuzlarım sertti. Duruşum tam oturmuyordu. Bedenim, uzun süre yanlış kullanılmış bir sistem gibi yeniden çalışmayı öğrenmeye çalışıyordu. Ama ben devam ettim.

Ve zaman geçtikçe bedenimde çok ince ama çok güçlü değişimler oluşmaya başladı. İlk fark ettiğim şey nefesimdi. Şehirde insan nefes aldığını sanıyor. Ama çoğu zaman gerçekten nefes almıyor; yüzeysel nefes alıyor, hızlı nefes alıyor, farkında olmadan dar nefes alıyor ve sanki beden sürekli yetişmeye çalışıyormuş gibi nefes alıyor. Ben de uzun yıllar böyle yaşamışım. Bunu ancak doğada fark ettim. Yürüdükçe, açık havayı içime çektikçe, toprağa bastıkça, bir süre sonra nefesim derinleşmeye başladı. Göğsüm değil, sanki bütün bedenim nefes almaya başladı. İlk başta bu farkı bilinçli olarak anlamadım. Ama birkaç yürüyüş sonra çok net hissettim. Daha rahat nefes alıyordum, daha dolu nefes alıyordum ve daha sakin nefes alıyordum. Ve ilginç olan şey şuydu: nefes değiştikçe sadece bedenim değil, zihnim de değişmeye başlıyordu.

Adımlarım da zamanla değişmeye başladı. Başlangıçta acele eden bir bedenim vardı. Hızlı gitmeye çalışan, sanki bir yere yetişmek zorundaymış gibi hareket eden, adımlarının ritmini bile dış dünyanın temposuna göre belirleyen bir bedenim vardı. Ama doğa böyle çalışmıyor. Bunu anlamam biraz zaman aldı. Ama yürüdükçe bedenim de doğanın ritmine uyum sağlamaya başladı. Adımlarım yavaşladı. Ve ilginç olan şu ki, yavaşladıkça güçsüzleşmedim. Tam tersine, dengelenmeye başladım.

İşte burada çok önemli bir şey fark ettim. Biz modern hayatta yavaşlamayı geride kalmakla karıştırıyoruz. Sanki yavaşlayan kaybediyormuş gibi, sanki durmak zayıflıkmış gibi, sanki hız başarıymış gibi yaşıyoruz. Ben de uzun yıllar buna inanmıştım. Sürekli yetişmeye çalışıyordum. Sürekli daha hızlı olmaya çalışıyordum. Sürekli daha fazla şey yapmaya çalışıyordum. Ama dürüst olmak gerekirse, bütün bu hızın içinde aslında hiçbir yere gitmiyordum. Sadece yoruluyordum.

Doğa bunu bana kelimelerle öğretmedi. Doğa bunu bana gösterdi. Bir ağaca baktım; büyüyordu ama acele etmiyordu. Toprağa baktım; bekliyordu ama şikâyet etmiyordu. Rüzgâra baktım; esiyordu ama zorlamıyordu. Suya baktım; akıyordu ama yarışmıyordu. Ve ilk defa kendime baktım. Ben neden sürekli acele ediyordum? Ben neden sürekli yetişmeye çalışıyordum? Ben neden hep bir sonraki şeyi düşünüyordum? Ben neden bulunduğum yerde gerçekten olamıyordum?

Bu sorular kolay değildi. Ama gerekliydi. Ve asıl değişim burada başladı. Çünkü doğada yalnızca bedenim rahatlamıyordu. Zihnim de boşalmaya başlıyordu. Şehirde zihnin ne kadar dolu olduğunu insan çoğu zaman fark etmiyor. Çünkü sürekli bir akış var. Bir şey bitmeden başka bir şey başlıyor. Bir düşünce tamamlanmadan başka bir düşünce geliyor. Bir bildirim bitmeden başka bir görev geliyor. Bir plan bitmeden başka bir sorumluluk geliyor. Ve zamanla zihin buna alışıyor. Ben de alışmışım.

Ama doğada bu doluluk yavaş yavaş çözülmeye başladı. İlk başta düşünceler hâlâ yoğundu. Sonra seyrekleşmeye başladılar. Sonra bazıları önemini kaybetmeye başladı. Sonra bazı korkular küçülmeye başladı. Sonra bazı problemler sandığım kadar büyük görünmemeye başladı. Ve zamanla zihnimde çok uzun süredir hissetmediğim bir şey oluşmaya başladı: netlik.

Bu anlatması zor bir şey. Ama yaşayan anlar. Sanki zihnin içindeki sis yavaş yavaş dağılıyor. Sanki yıllardır üst üste biriken gereksiz düşünceler yer açmaya başlıyor. Sanki zihnin ilk defa seninle savaşmayı bırakıyor. Ve sen, hayatında belki de ilk kez gerçekten kendini duymaya başlıyorsun.

Ben bunu yaşadım. Ve o an çok net fark ettim ki insan sadece fiziksel olarak yorulmuyor. İnsan zihinsel olarak da tükeniyor. Ve bu yorgunluk görünmüyor. Kas ağrısı gibi görünmüyor. Nefes ritminde değişim gibi görünmüyor. Ama etkisi bazen fiziksel yorgunluktan çok daha ağır olabiliyor. Kararlarını etkiliyor. Sabır

seviyeni etkiliyor. İnsan ilişkilerini etkiliyor. Kendine bakışını etkiliyor. Hayattan aldığın keyfi etkiliyor. Ve en kötüsü, insan bunu normal sanmaya başlıyor. Ben de uzun süre öyle sanmıştım.

Ta ki doğaya gerçekten temas edene kadar. Toprağa bastığımda, rüzgârı yüzümde hissettiğimde, sessizliği gerçekten duyduğumda ve ağaçların arasında tek başıma yürüdüğümde, içimde taşıdığım görünmeyen ağırlığın hafiflediğini hissetmeye başladım. Bu dramatik değildi. Gösterişli değildi. Ama çok gerçektir.

Ve bir gün yürürken çok net bir şey hissettim. Doğa bana yeni bir şey öğretmiyordu. Doğa bana unuttuğum bir şeyi hatırlatıyordu. Ben doğadan kopmuştum. Ama daha da önemlisi, ben kendimden kopmuştum. Ve doğa beni değiştirmiyordu. Doğa sadece kaçacak hiçbir yer bırakmıyordu. Ve tam da bu yüzden, ilk kez kendimi gerçekten görebiliyordum.

Bugün geriye dönüp baktığımda çok net biliyorum ki doğa seni değiştirmez. Doğa seni motive etmez. Doğa sana kim olman gerektiğini de söylemez. Doğa seni yalnız bırakır. Ve eğer kaçmazsan, eğer kalırsan ve eğer gerçekten dinlersen, o yalnızlığın içinde kim olduğunu görmeye başlarsın.

Çünkü en sonunda insanın bulduğu şey yeni biri değildir.

*“En sonunda insanın bulduğu şey, kendisidir. Ve ben bunu doğada öğrendim. Çünkü doğada insan yolunu değil, önce kendini bulur.”*



## 5. SPARTAN DİSİPLİN NEDİR ?

Antik biyografi yazarı Plutarch, Lycurgus'un Sparta'da birçok kuralı yalnızca yazılı yasalarla değil; geleneklerle, eğitimle, günlük yaşam ritüelleriyle ve nesilden nesile aktarılan disiplin kültürüyle inşa ettiğini anlatır. Çünkü Lycurgus çok net bir şeyi anlamıştı: yazıya geçirilen kurallar okunabilir... ama karaktere işlenen kurallar yaşanır.

Ve belki de bu yüzden, Sparta'yı güçlü yapan yalnızca orduları ya da duvarları değildi. Sparta'yı güçlü yapan, karaktere işlenmiş bir yaşam sistemiydi.

**“Lycurgus, Sparta'da kuralları kâğıda değil... karaktere yazan adamdı.”**

“Birçok insan ne yapması gerektiğini bilir; asıl mücadele, bildiğini istikrarlı şekilde uygulayabilmektir. Bu bölüm, disiplinin sertlik ya da baskı olmadığını; hisler değişse bile kendine verdiği sözü sürdürebilmek olduğunu anlatıyor. Çünkü gerçek dönüşüm, büyük kararlarla değil, tekrar edilen küçük ama gerçek seçimlerle başlar.”

## 5.1 Disiplinin Gerçek Tanımı

Disiplin kelimesi insanların zihninde çoğu zaman sertlik, baskı ve zorlukla birlikte anılır. Bu kelimeyi duyduklarında birçok insanın zihninde benzer görüntüler oluşur. Katı kurallar, rahatlığın olmadığı yaşam biçimleri, sürekli kendini zorlamak, sürekli mücadele etmek, keyiften uzak yaşamak ve hayatı olduğundan daha zor hale getirmek... Disiplin çoğu zaman insanın kendisine karşı sert davranması, kendisini sıkması ya da yaşamını bilinçli olarak zorlaştırması gibi algılanır. Bu nedenle birçok insan disipline uzaktan hayranlık duysa bile, onunla gerçek bir bağ kuramaz. Çünkü insan doğası gereği rahat olanı seçmeye meyilli olabilir. Kimse bilinçli olarak hayatını zorlaştırmak, kendi kendine yük olmak ya da sürekli baskı altında yaşamak istemez. Bu yüzden disiplin, birçok insan için saygı duyulan ama yaklaşılmayan bir kavrama dönüşebilir.

Ben de uzun yıllar disipline tam olarak bu gözle baktım.

Disiplinli insanların güçlü olduğunu düşünüyorum, onlara saygı duyuyor, erken kalkan, düzenli çalışan, hareket pratiğini aksatmayan, verdiği sözü tutan ve planına sadık kalan insanlara hayranlıkla bakıyordum. Ama içten içe disiplinin yalnızca bazı insanlarda bulunan özel bir karakter özelliği olduğunu düşünüyordum. Sanki bazı insanlar doğuştan daha kararlı, daha güçlü, daha sert ve daha kontrollü geliyormuş gibi

düşünüyordum. Dürüst olmak gerekirse, bu düşünce insana ilk başta rahatlık veren ama aynı zamanda hareketsiz bırakan bir düşünceydi. Çünkü eğer disiplin doğuştan gelen bir şeyse, insan kendi dağınıklığını, ertelemelerini ve yarım bıraktığı şeyleri açıklamak için hazır bir bahaneye de sahip olur.

Fakat kendi hayatımla gerçekten yüzleşmeye başladığım dönemde, özellikle bedenimi, zihnimi ve yaşam tarzımı yeniden inşa etmeye karar verdiğim süreçte, disiplinle ilgili düşündüğüm birçok şeyin doğru olmadığını fark etmeye başladım. Çünkü problemimin bilgi eksikliği olmadığını görüyordum. Ne yapmam gerektiğini bilmiyor değildim. Hareket etmenin bana iyi geldiğini, düzenli hareketin önemli olduğunu, erken kalkmanın faydalı olduğunu, doğaya çıkmanın, bedenimi çalıştırmanın, daha sade yaşamının ve zihnimi toparlamanın bana iyi geleceğini zaten biliyordum. Sorun bilgi değildi. Sorun uygulamaydı. Ve uygulamanın önündeki en büyük engel de sandığım gibi zaman, yaş, iş yoğunluğu ya da dış şartlar değildi. En büyük engel, benim kendi tutarsızlığımıydı.

Bunu kabul etmek kolay değildi. Çünkü insan dış dünyayı suçladığında kendini rahatlatır. Şartları suçlayabilir. Yoğunluğu suçlayabilir. Aile sorumluluklarını suçlayabilir. Yaşı suçlayabilir. Zamanı suçlayabilir. Ama bir noktada gerçekten değişmek isteyen insan, aynaya bakıp çok daha rahatsız edici bir gerçekle yüzleşmek zorunda kalır. Benim de yüzleşmek zorunda kaldığım gerçek tam olarak buydu. Ben başlamakta zorlanan biri

değildim. Ben karar vermekte zorlanan biri de değildim. Benim problemim, verdiğim kararları sürdürememektir.

Bu farkındalık ilk başta can yakıcıydı. Çünkü geriye dönüp baktığımda hayatımda yarım kalan birçok şeyi görmeye başladım. Büyük heyecanlarla başlayan planlar, birkaç hafta sonra kaybolan rutinler, istekle başlanan ama sürdürülemeyen sistemler, motive olunan ama devamı gelmeyen kararlar... Bütün bunların ortak noktası aynıydı. Başlangıç vardı ama devam yoktu.

İşte disiplinin gerçek anlamını ilk kez burada anlamaya başladım. Disiplin, sandığım gibi sert olmak değildi. Disiplin, sandığım gibi kendine işkence etmek değildi. Disiplin, hayatı zorlaştırmak da değildi. Disiplin, kendine verdiği kararı sürdürebilmektir.

Bu cümle ilk bakışta sade görünebilir. Ama insan bunu gerçekten yaşamaya başladığında, ne kadar güçlü bir anlam taşıdığını fark etmeye başlar. Çünkü karar vermek aslında çoğu insan için zor değildir. İnsan daha sağlıklı yaşamaya, daha erken kalkmaya, hareket etmeye, daha az ertelemeye, daha çok üretmeye, daha sade yaşamaya ve daha güçlü biri olmaya karar verebilir. Karar vermek kolay olabilir. Ama kararın arkasında kalmak çoğu zaman asıl mücadeledir.

Benim hayatımda da asıl kırılma tam burada başladı. Çünkü uzun yıllar boyunca ben de birçok şeyi hislerime göre yaptım. Enerjim yüksekse hareket ettim. Kendimi iyi hissediyorsam

üretken oldum. Heyecanlıysam başladım. Motive olmuşsam plan yaptım. Ama istemediğim günlerde durdum. Ruh halim düşükse erteledim. Yorgunsam boş verdim. Modum yoksa sistemi bıraktım.

İlk bakışta bu son derece insani, hatta oldukça mantıklı görünüyordu. Ama burada görünmeyen çok büyük bir sorun vardı. İnsan her gün aynı hissetmez. Hiç kimse her sabah aynı enerjiyle uyanmaz. Hiç kimse her gün motive olmaz. Hiç kimse her gün aynı istekle ya da aynı güçle hareket etmez. Eğer hayatını yalnızca hislerine göre yaşıyorsan, hayatının yönü de zamanla sürekli değişmeye başlar. Ben de tam olarak bunu yaşıyordum. Başlıyor, sonra bırakıyordum. Tekrar başlıyor, sonra yine bırakıyordum. İstek geldiğinde hareket ediyor, istek gittiğinde sistem dağılıyordu. Ve dürüst olmak gerekirse, yıllarca bunun farkında bile yaşamıştım.

Ama bir gün çok net bir şeyi fark ettim. Sorun benim istememem değildi. Sorun, sistemimin hislerime bağlı olmasıydı.

İşte disiplinin gerçek anlamını ilk kez burada anladım. Disiplin, hissetmeye bağlı yaşamak değildir. Disiplin, istemesen de hareket edebilmektir. Modun olmasa da sözünü tutabilmektir. Yorgun olsan da küçük de olsa devam edebilmektir. Bahanelerin mantıklı görünse bile kararından sapmamaktır.

İlk başta bu yaklaşım bana sert gibi geldi. Çünkü yıllarca zihnimin sunduğu rahatlığı normal sanmıştım. “Bugün

yorgunum.” “Şimdi uygun zaman değil.” “Yarın daha iyi başlarım.” “Bir gün ara vermek sorun olmaz.” Bu cümleler kulağa gerçekten mantıklı geliyordu. Ve dürüst olmak gerekirse, bazen gerçekten haklı gibi de görünüyorlardı. Ama zamanla çok net bir şey fark ettim. Zihnin mantıklı konuşması, her zaman doğruyu söylediği anlamına gelmez. Bazen zihin seni korumaya çalışırken aynı zamanda seni küçültebilir. Bazen rahatlık sunarken seni olduğun yerde tutabilir. Bazen konfor verirken gelişimini yavaşlatabilir.

Ben bunu gerçekten kabul ettiğim gün hayatımda çok önemli bir şey değişti. Artık kendime “İstiyor muyum?” sorusunu sormayı bıraktım. Bunun yerine başka bir soru sormaya başladım: “Yapılması gerekiyor mu?”

Bu soru hayatımı değiştiren sorulardan biri oldu. Çünkü cevap evetse, yaptım. İstiyor olsam da olmasam da, modum yüksek olsa da olmasa da, enerjim çok olsa da az olsa da yaptım.

İlk başta bu yaklaşım bana sert gibi geldi. Ama zaman geçtikçe tam tersini fark ettim. Disiplin insanı sıkıştıran bir şey değildi. Disiplin, insanı özgürleştiren bir şeydi. Çünkü hislerine bağlı yaşayan insan, fark etmeden duygularının yönettiği bir hayat yaşamaya başlayabilir. Ruh hali iyiye hareket eder, ruh hali düştüyse durur, istek varsa üretir, istek yoksa vazgeçer, enerji varsa ilerler, enerji yoksa bekler. Ama kararlarına bağlı yaşayan insan yönünü kolay kolay kaybetmez. Kimliğini kolay kolay kaybetmez.

Sistemini kolay kolay kaybetmez. Ve zamanla kendine olan güvenini de daha sağlam hissetmeye başlar.

İşte tam bu dönemde ben kendime bir referans aramaya başladım. Sadece modern motivasyon kaynakları değil; daha köklü, daha derin ve daha karakter odaklı bir referans. Ve tam burada Sparta ile olan bağım değişmeye başladı.

Sparta artık benim için yalnızca tarih değildi. Yalnızca antik savaş hikâyeleri, zırhlar, kalkanlar, mızraklar ya da savaş meydanları değildi. Sparta benim için başka bir şeye dönüşmeye başladı. Disiplinin sembolüne... dayanıklılığın sembolüne... karakterin sembolüne...

Çünkü benim gördüğüm kadarıyla Spartalıların asıl gücü yalnızca bedenlerinde değildi. Asıl güçleri seçimlerindeydi. Kolayı merkeze koymuyor, konforu yön verici hale getirmiyor ve ruh hallerine göre yaşamıyorlardı.

Yapılması gerekeni yapmaya odaklanıyorlardı.

Ben de hayatımın bu döneminde tam olarak bunu arıyordum. Çünkü artık çok net görüyordum ki gerçekten değişmek istiyorsam, rahat olanı değil, geliştiren olanı seçmek zorundaydım. Ve bugün geriye dönüp baktığımda çok net görüyorum ki hayatımı değiştiren şey motivasyon değildi. Hayatımı değiştiren şey, her gün aynı kararı yeniden verebilmeyi öğrenmekti.

Çünkü disiplin, kendine verdiğin sözü, tekrar tekrar, sessizce ama gerçekten tutabilmektir.

## 5.2 Hissetmeden Hareket Etmek

İnsan doğası gereği duygularıyla yaşayan bir varlıktır. Gün içinde verdiği kararların büyük bir kısmı, çoğu zaman farkında bile olmadan içinde bulunduğu ruh halinden etkilenebilir. İnsan kendini iyi hissettiğinde daha açık düşünebilir, daha üretken olabilir, daha fazla hareket etmek isteyebilir, daha çok plan yapabilir ve gelecekle ilgili daha güçlü kararlar alma eğilimine girebilir. Enerji yüksek olduğunda hayat daha yapılabilir görünür, hedefler daha ulaşılabilir hissedilir ve zorluklar daha küçük görünmeye başlayabilir. İnsan kendisini güçlü, kararlı ve harekete hazır hissedebilir. Fakat ruh hali değiştiğinde, aynı insan aynı hayatın içinde bambaşka biri gibi davranmaya başlayabilir. Enerji düştüğünde, beden ağır hissettiğinde, zihinsel yorgunluk oluştuğunda, motivasyon azaldığında ya da günün temposu arttığında, biraz önce son derece net görünen kararlar bir anda zor görünmeye başlayabilir. Daha önce yapılabilir görünen şeyler ertelenebilir, basit görevler bile gözde büyüyebilir ve insan kendisini geri çekilmiş, isteksiz ve kararsız bir halde bulabilir. Bütün bunlar son derece insani durumlardır. Sorun burada değildir.

Sorun, insanın bütün hayatını bu değişken duyguların üzerine kurmaya başlamasıyla ortaya çıkmaya başlar.

Ben uzun yıllar tam olarak böyle yaşadım. O dönemlerde bunu bilinçli olarak yaptığımı söyleyemem. Hatta çoğu zaman bunun son derece normal olduğunu düşünüyordum. Enerjim varsa çalışıyor, istekliysem hareket ediyor, ruh halim iyiye üretken oluyor, kendimi motive hissediyorsam hareket pratiğime giriyor ve bir hedefe karşı heyecan duyuyorsam disiplinli biri gibi görünüyordum. Dışarıdan bakıldığında bu dönemlerde gerçekten güçlü bir insan gibi görünüyordum. Çünkü hareket vardı, plan vardı, istek vardı, enerji vardı ve dışarıdan görünen sistem çalışıyor gibi görünüyordu.

Ama bunun görünmeyen başka bir yüzü vardı.

Enerjim düştüğünde sistem de düşmeye başlıyordu. İsteğim azaldığında hareket de azalmaya başlıyordu. Modum bozulduğunda planlar da bozulmaya başlıyordu. Ruh halim değiştiğinde verdiğim kararlar da değişmeye başlıyordu. Ve bir süre sonra geriye dönüp baktığımda, çok tanıdık bir döngünün içinde yaşadığımı fark etmeye başladım. Başlıyor, güçlü hissediyor, heyecan duyuyor, birkaç gün hatta bazen birkaç hafta gerçekten iyi gidiyor, sonra enerji düşüyor, istek azalıyor, bahaneler daha mantıklı görünmeye başlıyor ve sistem yavaş yavaş çözülmeye başlıyordu. Sonra bırakıyor, bir süre sonra yeniden motive oluyor, yeniden başlıyor ve sonra yine bırakıyordum.

Dışarıdan bakıldığında bu durum disiplin eksikliği gibi görünebilirdi. Ama zamanla çok daha derin bir şeyi fark etmeye

başladım. Benim problemim irade eksikliği değildi. Benim problemim bilgi eksikliği değildi. Benim problemim zaman değildi. Benim problemim şartlar değildi. Benim asıl problemim, hayatımı hislerime göre yaşamaya başlamış olmamdı.

Bu farkındalık kolay gelmedi. Çünkü insan çoğu zaman dış sebepler aramaya daha yatkın olabilir. Yoğunluğu suçlamak kolaydır. İş temposunu suçlamak kolaydır. Yaşı, uykusuzluğu, sorumlulukları, zamanı ya da hayatın karmaşasını suçlamak kolaydır. Ve dürüst olmak gerekirse, bunların bir kısmı gerçekten hayatı zorlaştırabilir. Ama kendi hayatıma gerçekten dürüst baktığımda çok net bir şeyi fark etmeye başladım. Birçok insanın gerçek problemi zaman olmayabilir. Birçok insanın gerçek problemi, hissetmediği günlerde durmayı normal sanmaya başlaması olabilir.

Bu cümle ilk başta sert gelebilir. Ama kendi hayatıma gerçekten dürüst baktığımda bunu çok net görmeye başladım. “Bugün modum yok.” “Biraz yorgunum.” “Şimdi uygun zaman değil.” “İçimden gelmiyor.” “Daha iyi hissettiğimde yaparım.” Bu cümlelerin hepsi kulağa son derece mantıklı geliyordu. Hatta bazen tamamen haklı gibi de görünüyorlardı. Ama zamanla çok net bir şeyi fark ettim. Bunlar sebep değildi. Bunlar çoğu zaman yalnızca sonuca dönüşen iç tepkilerdi.

Çünkü insan çoğu zaman zor olan şeyi yapmak istemez. Bu son derece doğaldır. Zihin rahatlığı sever. Konforu sever. Enerjiyi korumak ister. Riskten uzak durmak ister. Belirsizlikten kaçmak

ister. Yorulmamak ve zorlanmamak ister. Ve dürüst olmak gerekirse, zihnin bunu yaparken sana zarar vermeye çalıştığını da söyleyemeyiz. Tam tersine, zihin çoğu zaman seni korumaya, seni rahat tutmaya, enerjini saklamaya ve güvende kalmanı sağlamaya çalışır. Ama zamanla çok net bir şeyi fark ettim. Zihin seni korumaya çalışırken, seni her zaman büyüten yönde hareket etmeyebilir.

Hayatımdaki en büyük değişimlerden biri, bunu gerçekten kabul ettiğim gün başladı. Çünkü ilk defa çok net bir şeyi kabul etmek zorunda kaldım. Hissetmiyor olmam, yapmamam gerektiği anlamına gelmiyordu. Yorgun olmam, durmam gerektiği anlamına gelmiyordu. İçimden gelmemesi, kararımdan vazgeçmem gerektiği anlamına gelmiyordu. Tam tersine, bazen gerçek karakter tam da o anlarda ortaya çıkmaya başlıyordu.

Çünkü insanın önünde aslında her gün aynı seçim vardır. Bir his gelir. Bir düşünce gelir. Bir bahane gelir. Bir direnç gelir. Ve sonra bir seçim gelir. İnsan ya o hissin peşinden gider, ya da onun üzerine çıkmayı seçer. İşte disiplinin gerçekten başladığı yer tam olarak burasıdır.

Ben bunu özellikle sabahları yaşamaya başladım. Alarm çaldığında, yatak sıcak olduğunda, hava serin olduğunda, beden ağır hissettiğinde ve zihnim bana son derece mantıklı açıklamalar sunarken, içimde aynı sesleri duymaya başlıyordum. “Biraz daha uyu.” “Bugün dinlen.” “Dün zaten çalıştın.” “Yarın daha iyi başlarsın.” “Bugün yoğun geçecek.” “Şimdi zorlamaya gerek yok.”

Ve dürüst olmak gerekirse, yıllarca ben bu sesi dinledim. Her dinlediğimde kısa vadede rahatladım. Ama uzun vadede küçüldüm.

İşte bir gün bu döngüyü fark ettim ve kendime çok net bir söz verdim. Ben artık hislerime göre değil, kararlarıma göre yaşayacaktım.

Bu karar kulağa güçlü gelebilir. Ama uygulamada kolay değildi. Çünkü zihin buna hemen karşı çıkmaya başladı. Seni korumaya çalışan o eski sistem, alıştığı düzeni bırakmak istemiyordu. Bahaneler daha mantıklı görünmeye başladı. Konfor daha çekici görünmeye başladı. Erteleme daha akıllıca görünmeye başladı. Ama zamanla çok önemli bir şeyi fark ettim. Bu direnç kalıcı değildi. Geçiciydi. Ve bu direnci aşmanın tek yolu, onun tamamen geçmesini beklemek değil; onun içinden geçmeye başlamaktı.

İnsanların çoğu önce motive olmayı, sonra başlamayı bekler. Önce enerji gelsin, sonra hareket edeyim; önce ruh halim düzelsin, sonra sistem kurayım diye düşünebilir. Ben de uzun yıllar böyle düşündüm. Ama beden bana çok farklı bir şey öğretti. Gerçek çoğu zaman bunun tam tersiydi. Motivasyon, çoğu zaman hareketten sonra gelmeye başlıyordu.

Ben bunu defalarca yaşadım. İstemediğim günlerde başladım. Yorgun olduğum günlerde başladım. Modumun olmadığı günlerde başladım. İlk birkaç dakika gerçekten zordu. Zihin direniyordu. Beden ağır hissediliyordu. Ama hareket başladıktan

birkaç dakika sonra bir şey değişmeye başlıyordu. Nefes ritim bulmaya başlıyordu. Beden canlanmaya başlıyordu. Zihin netleşmeye başlıyordu. Ve birkaç dakika önce yapmak istemeyen insan, yapıyor olmaktan memnun hale gelmeye başlıyordu.

İşte o gün çok net anladım ki hareket, duygunun sonucu değildir. Çoğu zaman duygu, hareketin ardından şekillenmeye başlar.

Bu fark bütün sistemimi değiştirdi. Artık kendime “İstiyor muyum?” diye sormuyordum. Bu soru hayatımdan çıkmaya başlamıştı. Onun yerine başka bir sistem kurmaya başlamıştım. Eğer yapılması gerekiyorsa, yapılıyordu. İstemiyor olsam da, yorgun olsam da, modum düşük olsa da, bahaneler mantıklı görünse de yapılıyordu.

İlk başta bu yaklaşım bana sert gibi geldi. Ama zaman geçtikçe tam tersini fark ettim. Bu sertlik değildi. Bu özgürlüktü.

Çünkü insan hislerine bağlı yaşadığında, çoğu zaman görünmeyen bir esaret içinde yaşamaya başlayabilir. Ruh hali yükselirse hareket eder, düşerse durur, istek varsa üretir, yoksa vazgeçer, enerji varsa ilerler, yoksa bekler. Ama kararlarına bağlı yaşayan insan, yolunu kolay kolay kaybetmez. Kimliğini kolay kolay kaybetmez. Sistemini kolay kolay kaybetmez. Ve zamanla kendine olan güvenini de kolay kolay kaybetmez.

Bugün geriye dönüp baktığımda çok net görüyorum ki hayatımı değiştiren şey motive olduğum günler değildi. Hayatımı

gerçekten değiştiren şey, istemediğim günlerde de hareket etmeyi öğrenmeye başlamamdı. Çünkü duygular geçicidir, ama tekrar edilen davranışlar zamanla karaktere dönüşmeye başlar. Ve karakter, hayatın yönünü belirlemeye başlar.

### 5.3 Günlük Düzen Kurmak (Spartan Rules)

Disiplinle ilgili insanların yaptığı en büyük hatalardan biri, onu yalnızca zihinsel g meselesi sanmalarındır. Birçok insan disiplinli olabilmek için daha güçlü bir karaktere, daha sert bir iradeye, daha yüksek motivasyona ya da daha fazla kararlılığa ihtiyaç duydugunu düşünür. Bu yüzden disiplinli insanlara baktıklarında, onların sanki doğuştan farklı yaratıldığını varsayabilirler. Bazı insanların erken kalkmak için doğduğunu, bazılarının düzenli hareket etmek konusunda doğal bir avantaja sahip olduğunu, bazılarının ise verdiği sözü tutmak konusunda diğerlerinden daha güçlü olduğunu düşünebilirler. Ben de uzun yıllar buna benzer şeyler düşündüm. Disiplinli insanlara saygı duyuyor, onlara hayranlıkla bakıyor ama içten içe onların benden farklı yaratıldığını sanıyordum. Fakat kendi hayatımla gerçekten yüzleşmeye başladığımda, bunun doğru olmadığını fark etmeye başladım. Çünkü sorun karakter eksikliği değildi. Sorun istek eksikliği de değildi. Dürüst olmak gerekirse, benim problemim karar eksikliği hiç değildi. Ben karar verebiliyordum. Değişmek istiyordum. Daha güçlü, daha sağlıklı, daha üretken, daha dik

duran, daha net düşünen ve daha kontrollü yaşayan biri olmak istiyordum.

İstek vardı. Niyet vardı. Hedef vardı. Hatta bazı dönemlerde yüksek motivasyon da vardı. Ama buna rağmen sistem dağılmaya devam ediyordu. Başlıyor, sonra bırakıyordum. Tekrar başlıyor, sonra yine bırakıyordum. Bir süre sonra bu döngü insanı gerçekten yormaya başlıyor. Çünkü fiziksel yorgunluktan çok daha ağır başka bir şey oluşmaya başlıyor. İnsan, kendine olan güveninin zayıfladığını hissetmeye başlıyor. Bir şeyi tekrar tekrar başlatıp tekrar tekrar yarım bıraktığında, zamanla yalnızca sistemini değil, kendi sözüne olan inancını da kaybetmeye başlayabiliyor. Ben de tam olarak bunu yaşamaya başladım. Her yeni kararın içinde heyecan vardı, ama aynı zamanda görünmeyen bir şüphe de vardı. Çünkü içimde bir ses, daha önce de başladığımı ve daha önce de bıraktığımı bana sessizce hatırlatıyordu.

İşte tam burada çok önemli bir gerçekle karşılaştım. Benim problemim disiplin eksikliği değildi. Benim problemim, sistem eksikliydi. Bu farkındalık hayatımda çok şey değiştirdi. Çünkü ilk kez gerçekten şunu anlamaya başladım: disiplin tek başına bir düşünce değildir. Disiplin yalnızca güçlü hissetmek değildir. Disiplin yalnızca “Ben yapacağım” demek de değildir. Disiplin, uygulanabilir bir sistem olmadan uzun süre taşınmaz. Çünkü sistem yoksa insan her gün yeniden karar vermek zorunda kalır. “Bugün kalkayım mı?”, “Bugün hareket yapayım mı?”, “Bugün yürüyüşe çıkayım mı?”, “Bugün kendime verdiğim sözü tutayım

mı?” gibi görünüşte küçük kararlar, fark edilmeden büyük miktarda zihinsel enerji tüketmeye başlar. Ve karar yorgunluğu oluşmaya başladığında, zihin çoğu zaman daha rahat olanı seçmeye eğilim gösterebilir.

Ben de tam olarak bunu yaşıyordum. Kararlarım vardı, ama karar sistemim yoktu. İsteklerim vardı, ama uygulama düzenim yoktu. Hedeflerim vardı, ama günlük ritmim yoktu. Her şey, kendime sorduğum çok basit ama hayatımı değiştiren bir soruyla değişmeye başladı: “Eğer her gün yeniden karar vermek zorunda kalmasaydım... nasıl yaşardım?” Bu soru beni sistem kurmaya götürdü. Ve ilk kez çok net şunu fark etmeye başladım: insan plansız yaşadığında çoğu zaman duygularına göre yaşamaya başlar. Enerjisi yüksekse hareket eder. Modu yerindeyse üretir. İstek varsa uygular. Ama sistem kurduğunda, artık ruh haline göre yaşamaz. Sadece uygular.

Ben de tam olarak bunu yapmaya başladım. Kendime karmaşık olmayan ama son derece net bir düzen kurdum. Bu düzenin gösterişli olması gerekmiyordu. Mükemmel olması gerekmiyordu. Profesyonel görünmesi de gerekmiyordu. Tek ihtiyacım olan şey, gerçek olması ve sürdürülebilir olmasıydı. İlk baktığım yer günün başlangıcı oldu. Çünkü zamanla çok net bir şeyi fark etmiştim: gün rastgele başlamıyor. Günün ilk kararları, günün geri kalanını görünmeyen şekilde şekillendirmeye başlıyor. İnsan sabah nasıl başlıyorsa, çoğu zaman gün de o ritmin devamı olarak ilerlemeye başlıyor. Eğer sabah pazarlıkla başlıyorsa, gün içinde de pazarlık artabiliyor. Eğer sabah ertelemeyle başlıyorsa,

gün içinde de ertelemeler çoğalabiliyor. Eğer sabah konfor seçiliyorsa, gün boyunca zihin konfor aramaya devam edebiliyor.

Bu yüzden ilk değiştirdiğim şey sabah oldu. Alarm çaldığında kalkmaya başladım. İlk bakışta bu basit gibi görünebilir. Ama aslında bütün sistemin başlangıç noktası tam olarak burasıydı. Eskiden alarm çaldığında zihnim hemen konuşmaya başlıyordu. Birkaç dakika daha uyumanın mantıklı olduğunu söylüyor, çünkü yorgunluğu hatırlatıyor, bugünün yoğun geçeceğini anlatıyor ve yarın daha iyi başlayabileceğimi fısıldıyordu. Uzun yıllar bu sesi dinledim. Ama sistem kurmaya başladığım gün, alarm artık bir tartışma konusu olmaktan çıktı. Alarm artık karar değildi. Alarm artık uygulamaydı. Çaldığında kalkılıyordu. Pazarlık yapılmıyordu. Erteleme düşünülüyordu. Bahane üretilmiyordu.

İlk başta bu küçük gibi göründü. Ama zamanla bunun karakteri değiştiren bir alışkanlık olduğunu görmeye başladım. Çünkü insan sabah verdiği ilk kararlar, aslında kendisine kim olduğunu göstermeye başlıyor. Sabahı düzenledikten sonra ikinci adım hareket oldu. Karmaşık sistemler tercih etmedim. Büyük salon hedefleri koymadım. Bedenimi hareket ettirecek en temel hareketleri seçtim: Push-Up, Plank ve Mountain Climber. Hepsi buydu. Basit görünüyordu. Ama tam da bu yüzden güçlüydü. Çünkü yapılabilirdi. Her gün. Her yerde. Farklı koşullarda.

Bazı günler daha fazla yaptım. Bazı günler daha az yaptım. Bazı günler bedenim güçlü hissediliyordu. Bazı günler zihnim direnç gösteriyordu. Ama bir kural hiç değişmedi. Sistemimde

sıfır gün olmayacaktı. Bu kural zamanla hayatımın en güçlü kurallarından biri haline geldi. Çünkü insan çoğu zaman büyük başarısızlıklarla değil, küçük kopuşlarla sistemini kaybetmeye başlayabiliyor. “Bugünlük boşver” diye başlıyor. Sonra bir gün daha geçiyor. Sonra sistem sessizce dağılmaya başlıyor. Ben bunu yıllarca yaşadım. Bu yüzden artık sistemimin merkezinde başka bir şey vardı. Miktar değil, devamlılık vardı. Bazı günler birkaç tekrar yaptım. Bazı günler kısa bir plank tuttum. Bazı günler kısa bir tempo çalışması yaptım. Ama sıfır yoktu.

Bu küçük fark zamanla hayatımda çok büyük bir fark yaratmaya başladı. Çünkü kısa sürede çok net bir şeyi fark ettim: insanın sistemini bozan şey çoğu zaman fiziksel yorgunluk değildir. Zihinsel dağınıklık, bahaneler, iç konuşmalar, ertelemeler ve konfor arayışı çoğu zaman çok daha belirleyici olabiliyor. Bu yüzden bedenimi çalıştırırken zihnimi de gözlemlemeye başladım. Gün içinde kendimi izlemeye başladım. Ne zaman bahane ürettiğimi, ne zaman kaçmak istediğimi, ne zaman kendimi ikna etmeye çalıştığımı daha net fark etmeye başladım. Bu farkındalık bana çok güçlü bir şey kazandırdı: kontrol.

Zaman geçtikçe bu sistem benim için yalnızca günlük bir rutin olmaktan çıkmaya başladı. Bu sistem, bir kimliğe dönüşmeye başladı. Ve bir gün ona kendi içimde bir isim verdim: **Spartan Rules — Spartan İlkeleri**. Bu isim benim için gösteriş değildi. Bir marka da değildi. Bu isim, benim için bir yaşam sözleşmesine dönüşmeye başladı. Sabah kalkmak, hareket etmek, bahane

üretmemek, hissetmeyi beklememek, başladığını yarım bırakmamak, kaçmamak ve devam etmek... Bu kurallar dışarıdan bakıldığında son derece sade görünebilir. Ama hayatımı değiştiren şey tam da bu sadelik oldu. Çünkü zamanla çok net bir şey gördüm: karmaşık sistemler insanı etkileyebilir, ama basit sistemler insanı gerçekten dönüştürebilir.

Ve bu sistem yalnızca hareket pratiğinde kalmadı. İş hayatıma geçti. Kararlarıma geçti. İnsan ilişkilerime geçti. Projelerime geçti. Söz verdiğim her alana geçti. Ve bir noktadan sonra çok ilginç bir şey oldu. Disiplin artık çaba gibi hissettirmemeye başladı. Çünkü artık uyguladığım şey yalnızca bir görev değildi. Uyguladığım şey, kimliğimin doğal bir parçası haline gelmeye başlamıştı. Ve bugün geriye dönüp baktığımda çok net görüyorum ki;

*“hayatımı değiştiren şey büyük hedefler değildi. Hayatımı gerçekten değiştiren şey, her gün uygulayabileceğim kadar sade ama karakter gerektirecek kadar gerçek kurallar koyabilmektir.”*



## 6. BEDENİN İNŞASI

“Zihin ne kadar güçlü olursa olsun, onu taşıyan beden zayıflamaya başladığında hayatın ritmi değişmeye başlar. Bu bölüm yalnızca kas yapmak için değil; yeniden hareket etmeyi, temeli güçlendirmeyi ve bedenin içinde kaybolan gücü yeniden uyandırmayı anlatıyor.”

### 6.1 Başlangıç: Küçük Adımlar

İnsan hayatının belli dönemlerinde, içinde tarif etmesi kolay olmayan sessiz bir rahatsızlık hissetmeye başlayabilir. Dışarıdan bakıldığında her şey normal görünür. Günlük hayat devam ediyordu, sorumluluklar yerine getiriliyordu, iş vardır, aile vardır, düzen vardır ve hayat bir şekilde akmaya devam ediyordu. Fakat insanın içinde, açıklaması kolay olmayan bir huzursuzluk yavaş yavaş oluşmaya başlar. Aynaya baktığında hâlâ kendisini tanır ama aynı zamanda bir şeylerin eskisi gibi olmadığını da fark etmeye başlar. Enerji eskisi kadar yüksek değildir, beden eskisi kadar canlı değildir, sabah yataktan kalkmak eskisi kadar kolay değildir ve gün içinde istek, hareket arzusu ve canlılık zamanla azalmaya başlamıştır. İnsan çoğu

zaman bunu yaşa, yoğunluğa, strese ya da hayatın doğal akışına bağlar.

Ben de uzun süre böyle yaptım. Kendime farklı açıklamalar sundum. Yorulduğumu söyledim, yoğun olduğumu söyledim, zamanı doğru kullanamadığımı söyledim ve ileride toparlayacağımı söyledim. Ama içten içe bildiğim bir gerçek vardı. Sorun zaman değildi. Sorun yaş değildi. Sorun şartlar da değildi. Sorun, bedenimle olan bağımı yavaş yavaş kaybetmeye başlamamdı.

İnsan güçlü olmak ister. Daha sağlıklı olmak ister. Daha enerjik olmak ister. Daha dik yürümek, daha rahat nefes almak, daha dayanıklı olmak ve günün sonunda hâlâ enerjisi kalmış bir insan olmak ister. Bunların hepsi son derece doğal isteklerdir. Fakat ilginç olan şey şudur: insan çoğu zaman değişmeyi gerçekten istemesine rağmen harekete geçemez. Dışarıdan bakıldığında bu tembellik gibi görünebilir. Bazen insanlar buna isteksizlik der. Bazen karakter eksikliği der. Ama ben kendi yolculuğumda şunu çok net gördüm: insan çoğu zaman istemediği için başlamaz değildir; çoğu zaman fazla büyük düşündüğü için başlayamaz. Çünkü insan değişmek istediğinde zihninde genellikle büyük tablolar kurar. Bir anda fit olmak ister. Bir anda güçlü olmak ister. Bir anda yılların yorgunluğunu silmek ister. Bir anda disiplinli bir hayat kurmak ister. İnternette dönüşüm hikâyeleri görür, güçlü bedenler görür, etkileyici hareket pratiği videoları görür ve kendi içinde büyük kararlar almaya başlar. “Bu sefer tamamen değişeceğim” der. “Artık her gün hareket

edeceğim” der. “Hayatım artık tamamen farklı olacak” der. Fakat tam da bu noktada zihin devreye girer. Çünkü zihin büyük olanı gördüğünde çoğu zaman heyecanlanmaz; önce tehdit algılar. Yapılması gereken şey çok büyük görünmeye başladığında, zihin bunu zor, yorucu, karmaşık ve sürdürülemez olarak etiketlemeye başlar. Sonra insana mantıklı görünen cümleler sunmaya başlar. Şimdi doğru zaman olmadığını söyler. Daha iyi bir plan yapılması gerektiğini söyler. Önce biraz araştırmak gerektiğini söyler. Hazırlıklı başlanması gerektiğini söyler. Ve insan fark etmeden, değişim isteği yerini hazırlık görüntüsü altında gecikmeye bırakır.

Ben de uzun süre tam olarak bunu yaşadım. Güçlü olmak istiyordum. Bedenimi yeniden inşa etmek istiyordum. Daha disiplinli bir hayat kurmak istiyordum. Hatta zihnimde bununla ilgili çok net görüntüler bile oluşuyordu. Kendimi daha güçlü, daha dik, daha enerjik ve daha kontrollü biri olarak hayal ediyordum. Fakat hayal ile uygulama arasında büyük bir boşluk vardı. Çünkü ne bedenim buna hazır, ne zihnim buna hazır, ne de hayatımın içinde sürdürülebilir bir sistemim vardı. İstiyordum ama başlamıyordum. Düşünüyordum ama uygulamıyordum. Planlıyordum ama hareket etmiyordum. Ve bir süre sonra insanın en çok yorulduğu şeyin fiziksel efor değil

sürekli ertelenen kararlar olduğunu fark etmeye başladım.

Sonra hayatımda çok basit görünen ama her şeyi değiştiren bir farkındalık oluştu. Değişimin büyük bir sıçramayla başlaması gerekmediğini fark ettim. Hatta çoğu zaman büyük sıçrama

fikrinin insanı durdurduğunu fark ettim. Gerçek değişim büyük bir patlamayla başlamıyordu. Gerçek değişim, küçük ama gerçek bir hareketle başlıyordu. Bu düşünce ilk başta bana fazla basit gelmişti. Çünkü modern dünya bize sürekli büyük düşünmeyi, büyük hedefler koymayı ve büyük sonuçlar istemeyi öğretiyor. Oysa beden farklı çalışıyordu. Zihin farklı çalışıyordu. Karakter farklı inşa oluyordu. Ve ben bunu ancak uygulamaya başladığımda gerçekten anlamaya başladım.

Benim için o ilk adım sadece beş şınavdı. Bugün bunu okuyan biri için beş şınav son derece küçük görünebilir. Hatta bazı insanlar bunu hareket pratiği bile saymayabilir. Bazıları için bu yalnızca bir hazırlık hareketi gibi görünebilir. Ama benim için o gün o beş tekrar, sadece beş tekrar değildi. O beş tekrar, yıllardır ertelenen kararların ilk fiziksel karşılığıydı. O beş tekrar, yıllardır konuşulan ama uygulanmayan değişimin ilk somut adımındı. O beş tekrar, zihnimin yıllardır kazandığı savaşlarda bedenimin ilk kez cevap vermesiydi.

Fakat dürüst olmak gerekirse, o gün kolay değildi. Vücudum hazır değildi. Kaslarım bu yükü taşımaya alışık değildi. Nefes ritmim bozuluyordu. Omuzlarım çabuk yoruluyordu. Merkez bölgem zayıflığını hemen gösteriyordu. Ama fiziksel zorluktan daha güçlü başka bir şey vardı: zihnim. İçimdeki o tanıdık ses hemen konuşmaya başlamıştı. Bu kadar az yapmanın neyi değiştireceğini soruyordu. Yarın başlamanın daha mantıklı olacağını söylüyordu. Önce daha iyi bir plan yapılması gerektiğini söylüyordu. Hatta bu kadar küçük bir şeyin ciddiye alınmaya bile

değmeyeceğini fısıldıyordu. Ve dürüst olmak gerekirse, yıllarca ben tam da bu ses yüzünden yerimde kalmıştım.

Ama bu sefer farklı bir şey yaptım. O sesi susturmaya çalışmadım. Onunla tartışmadım. Onu ikna etmeye de çalışmadım. Sadece dinlememeyi seçtim. Yere indim. Ellerimi zemine koydum. Ve o beş şınavı yaptım.

Belki dışarıdan kimse için büyük bir olay değildi. Kimse alkışlamadı. Kimse fark etmedi. Kimse bunu başarı olarak görmedi. Ama benim içimde çok önemli bir şey değişmeye başlamıştı. Çünkü o gün ilk defa çok net bir şey gördüm: başlamak, gerçekten en zor kısımdı. İnsan çoğu zaman fiziksel olarak zorlandığı için değil, zihinsel olarak başlamadığı için aynı yerde kalıyordu.

İlk günler gerçekten kolay değildi. Kaslarım ağrıdı. Nefesim düzensizdi. Plank yaptığımda bedenim titriyordu. Mountain climber yaptığımda kalp ritmim yükseliyor, nefesim hızlanıyor ve zihnim sürekli bırakmak istiyordu. Bazı sabahlar bedenim ağrıdı. Bazı günler gerçekten yorgundum. Bazı günler hiç yapmak istemiyordum. Ve bütün bunlar tamamen normaldi. Çünkü hem beden hem de zihin alıştığı düzeni korumak ister. İnsan yıllarca hareketsiz yaşadıkdan sonra, beden bir anda değişimi alkışlamaz. Önce direnç gösterir. Zihin de aynı şekilde çalışır. Çünkü değişim, her zaman mevcut düzeni tehdit eder. Ama zamanla çok önemli bir şey fark ettim. Bu direnç kalıcı değildi. Geçiciydi. İlk günlerde büyük gibi görünen o iç direnç, devam ettikçe gücünü kaybetmeye

başlıyordu. Beden uyum sağlamaya başlıyordu. Kaslar toparlanmaya başlıyordu. Nefes düzenlenmeye başlıyordu. Hareketler daha doğal gelmeye başlıyordu. Ama bundan da önemlisi, içimdeki karakter değişmeye başlıyordu. Ben büyük yapmadım. Ben gösterişli başlamadım. Ben mükemmel programlar kurmadım. Ben profesyonel sistemler kullanmadım. Ama her gün yaptım. Bazen çok az yaptım. Bazen sadece birkaç tekrar yaptım. Bazen sadece kısa bir plank yaptım. Bazen sadece bedenimi hareket ettirecek kadar çalıştım. Ama bir şey değişmedi: sıfır gün olmadı. Ve işte hayatımı değiştiren şey tam olarak buydu.

Çünkü zaman geçtikçe beş tekrar altıya çıktı. Altı yediye çıktı. Yedi ona çıktı. Plank süresi uzadı. Mountain climber daha akıcı hale geldi. Nefes daha güçlü hale geldi. Duruş değişmeye başladı. Enerji değişmeye başladı. Aynadaki görüntü değişmeye başladı. Ama dürüst olmak gerekirse, en büyük değişim bedenimde değil, karakterimde oluyordu. Çünkü her gün küçük de olsa hareket ettiğimde, kendime aynı mesajı veriyordum: “Ben sözünü tutan bir adamım.”

İnsan bazen kas yapmadan önce karakter yapar. Bazen fiziksel güçten önce iç güç oluşur. Bazen değişim aynada görünmeden önce, gözlerinin içindeki kararlılıkta görünmeye başlar. Ben bunu yaşayarak öğrendim.

Bugün geriye dönüp baktığımda çok net görüyorum ki, hayatımdaki en büyük dönüşümler büyük hareket pratikleriyle

başlamadı. Büyük ekipmanlarla başlamadı. Büyük motivasyonlarla başlamadı. Büyük planlarla da başlamadı.

“Çünkü hayatımdaki en büyük dönüşümler,  
büyük adımlarla değil...

Geri dönmediğim küçük adımlarla başladı.”

## 6.2 Merkez Gücü ve Temel Hareketler

İnsan fiziksel güç kavramıyla ilk tanıştığında, çoğu zaman gücü yanlış yerde aramaya başlayabilir. Bunun oldukça doğal sebepleri vardır. Çünkü modern dünya gücü çoğunlukla dışarıdan görünen şeylerle tanımlamaya alışmıştır. Daha büyük kaslar, daha geniş omuzlar, daha belirgin kollar, daha estetik bir görüntü, daha fit bir beden ve daha dikkat çekici fiziksel değişimler... İnsan ister istemez bütün bunları güçle eşleştirmeye başlayabilir. Sosyal medyada görülen görüntüler, hareket kültüründe karşılaşılan bedenler, başarıyla ilişkilendirilen fiziksel formlar ve dış görünüşe verilen aşırı önem, insanın gücü yalnızca gözle görülen şeylerden ibaret sanmasına neden olabilir. Ben de uzun süre bunun etkisinde kaldım. Güçlü olmanın daha kaslı görünmekle, daha sert görünmekle ya da daha atletik görünmekle ilgili olduğunu düşündüğüm dönemler oldu. Fakat kendi dönüşümümün içine gerçekten girmeye başladığımda, bedenimi yeniden inşa etmeye

karar verdiğimde ve özellikle hareketsiz geçen yılların ardından yeniden hareket etmeye başladığımda çok daha derin bir gerçekle karşılaştım. Gerçek güç çoğu zaman gözle görülen yerde başlamıyordu. Gerçek güç, hissedilen yerde başlıyordu. Daha derinde. Daha görünmeyen bir yerde. Bedenin merkezinde.

İnsan bedenini gerçekten tanımaya başladığında, merkezin ne kadar önemli olduğunu zamanla daha net fark etmeye başlıyor. Çünkü beden yalnızca kaslardan oluşan bir yapı değildir. Beden, birbirine bağlı çalışan, birbirini destekleyen, dengeleyen ve birlikte hareket eden canlı bir sistemdir. Bu sistemin merkezinde ise birçok insanın yalnızca karın bölgesi sandığı ama aslında çok daha büyük bir anlam taşıyan bir alan vardır: merkez bölgesi.

Core diye bilinen, merkez yalnızca karın kaslarından ibaret değildir. Merkez; nefesin ritmini, omurganın stabilitesini, bedenin dengesini, hareketin kontrolünü, duruşun sağlamlığını ve gücün sürdürülebilirliğini etkileyen temel bir yapıdır. İnsan yürürken, eğilirken, doğrulurken, bir yük taşıırken, nefes alırken ve hatta yalnızca dik dururken bile bu merkez sürekli devrededir. Eğer bu merkez zayıfsa, bedenin diğer bölgelerinde ne kadar gelişim olursa olsun, o güç tam anlamıyla hayata yansıyamayabiliyor.

Ben bunu kitaplardan önce bedenimde öğrendim. Yıllarca masa başında geçen hayat, uzun saatler oturmak, bilgisayar ekranı karşısında hareketsiz kalmak ve günün büyük bölümünü sınırlı hareketle geçirmek, fark etmeden bedenimin merkezini

zayıflatmıştı. İlk başta bunu tam olarak anlamıyordum. Çünkü insan zayıflayan merkez bölgesini aynaya bakarak hemen fark etmeyebilir. Ama bedenin verdiği sessiz sinyaller vardır. Uzun süre oturduktan sonra kalkarken hissedilen sertlik, duruşun bozulmaya başlaması, omuzların öne düşmesi, bel çevresinde hissedilen güçsüzlük, hareket ederken çabuk yorulmak, nefes ritminin kolay bozulması ve dengenin zayıflamaya başlaması... İşte bütün bunlar bedenin merkezinin sessizce verdiği mesajlardır. Ben de zamanla bunları fark etmeye başladım. Ve dürüst olmak gerekirse, dışarıdan görünen fiziksel eksikliklerden çok daha fazla beni rahatsız eden şey buydu. Çünkü içten içe biliyordum ki bedenimin temeli zayıflıyordu.

İşte bu farkındalıkla birlikte harekete bakışım tamamen değişmeye başladı. Artık amacım yalnızca kas yapmak değildi. Sadece kilo vermek değildi. Sadece fit görünmek değildi. Ben bedenimin temelini yeniden inşa etmek istiyordum. Gösterişli değil, sağlam bir yapı kurmak istiyordum. Dışarıdan güçlü görünen değil, içeriden gerçekten güçlü olan bir sistem kurmak istiyordum. Ve tam da bu yüzden yolculuğuma karmaşık sistemlerle başlamadım. Bir spor salonuna gitmedim. Özel makineler aramadım. Profesyonel ekipmanlar toplamadım. Saatlerce program karşılaştırmadım. Karmaşık hareket planları kurmadım. Bunun yerine kendime çok basit ama hayatımı değiştiren bir soru sordum: “Bedenimin gerçekten ihtiyacı olan temel ne?”

Bu soru beni üç temel harekete götürdü: Push-Up, Plank ve Mountain Climber. İlk bakışta bunlar son derece sade görünebilir. Hatta birçok insan bu kadar sade bir sistemin gerçekten etkili olabileceğine inanmayabilir. Çünkü modern aktif yaşam kültürü çoğu zaman karmaşıklığı başarıyla eşleştirir. Ne kadar detaylı program, ne kadar farklı ekipman, ne kadar teknik terim ve ne kadar ileri seviye sistem varsa, insanlar onun daha etkili olduğuna inanabilir. Ama ben zamanla tam tersini öğrendim. Beden, özellikle yeniden inşa sürecinde, karmaşıklıktan çok temele ihtiyaç duyar. Ve temel doğru kurulursa, gelişim zamanla kaçınılmaz hale gelir.

Push-Up (Şınav) benim için yalnızca üst vücut hareketi değildi. Çünkü bu hareketi yaptığımda bunları gözlemliyordum, şınavda yalnızca göğüs, kol ve omuz kasların çalışmaz. Merkez bölgen devreye girer, nefes sistemin devreye girer, beden koordinasyonunun devreye girer ve bütün sistem aynı anda çalışmaya başlar. Ama bütün bunlardan daha önemlisi, zihnin de devreye girer. İlk tekrarlar kolay olabilir. Ama tekrarlar arttıkça beden sinyal vermeye başlar. Kollar ağırlaşır, omuzlar yanmaya başlar ve nefes hızlanır. İşte tam o noktada zihnin konuşmaya başlar. “Bu kadar yeter.” “Bugünlük bu kadar.” “Yarın devam edersin.” Benim için Push-Up yalnızca fiziksel güç ölçüsü değildi. Push-Up, karakterimin aynası haline gelmeye başlamıştı. Çünkü her tekrar bedenimin gücünü gösterdiği kadar, zihnimin ne kadar direnebildiğini de gösteriyordu. İlk günlerde sayı gerçekten düşüktü. Bunu kabul etmek zorundaydım. Hayalimdeki bedenle,

o gün sahip olduğum beden arasında büyük fark vardı. Nefesim çabuk bozuluyordu. Kollarım hızlı yoruluyordu. Tekrar sayısı düşündüğümünden çok daha azdı. Ama o gün çok önemli bir şeyi fark ettim: sayı önemli değildi. Önemli olan gerçektir. Gerçekten başladığım ilk gündü. İnsan kendine karşı dürüst olduğunda, başlangıç noktası ne kadar mütevazı olursa olsun, gelişim için sağlam bir zemin oluşmaya başlıyor.

Plank ise benim için tamamen farklı bir deneyimdi. İlk bakışta hareketsiz görünen, dışarıdan bakıldığında basit gibi duran ama içine girildiğinde bambaşka bir gerçeklik sunan bir hareketti. İlk Plank deneyimlerimde zamanın nasıl yavaşladığını hâlâ hatırlıyorum. Dışarıdan yalnızca birkaç saniye geçmiş gibi görünüyordu ama içeride bambaşka bir savaş yaşıyordum. Karın bölgesi yanmaya başlıyor, omuzlar titriyor, nefes derinleşiyor ve zihnin sürekli aynı şeyi söylüyordu: bırak. İşte Plank bana çok önemli bir şey öğretti. Bazen gerçek mücadele hareketin içinde değil, hareketsizliğin içinde başlıyor. Çünkü Plank sırasında kaçacak yer yoktur. İvme yoktur. Hız yoktur. Sadece sen varsındır, nefesin vardır, titreyen beden vardır ve bırakmak isteyen zihnin vardır. İşte tam o noktada fiziksel çalışmanın ötesinde çok daha derin bir şey oluşmaya başlar: zihinsel dayanıklılık.

Mountain Climber ise benim sistemimde farklı bir enerji taşıyordu. Eğer Plank sabrı öğretiyorsa, Mountain Climber hareketin içindeki mücadeleyi öğretiyordu. Bu hareket başladığında beden hemen ritim ister. Kalp atışı yükselir. Nefes

hızlanır. Kaslar aynı anda birçok noktadan çalışmaya başlar. Omuzlar, merkez bölgesi, bacaklar ve kardiyovasküler sistem birlikte devreye girer. Ve belli bir noktadan sonra zihin yine konuşmaya başlar. Çünkü hız arttıkça konfor alanı hızla geride kalır. İnsan yavaşlamak ister. Durmak ister. Bırakmak ister. Ama tam da devam edilen o birkaç saniye, çoğu zaman gerçek gelişimin başladığı yerdir.

Benim sistemim yıllar içinde işte bu üç hareketin etrafında şekillendi. Dışarıdan bakıldığında son derece sade görünüyordu. Hatta bazı insanlar için fazla basit bile görünmüş olabilir. Ama zaman geçtikçe çok net bir şeyi gördüm: bu sistemin gücü karmaşıklığında değil, uygulanabilirliğindeydi. Çünkü basit olan yapılırdır. Basit olan tekrar edilir. Basit olan hayatın içine girer. Karmaşık olan ise çoğu zaman ertelenir, yorulur ve bir süre sonra hayatın dışına düşer.

Ben sistemimi zorlaştırmadım. Ben sistemimi sürdürülebilir hale getirdim. Bazı günler daha güçlüydim. Bazı günler daha yorgundum. Bazı günler enerjim yüksekti. Bazı günler zihnim direnç gösteriyordu. Ama kural değişmedi. Az da olsa devam ettim. Bazen birkaç Push-Up. Bazen kısa bir Plank. Bazen kısa ama yoğun bir Mountain Climber. Ama sıfır gün olmadı.

Ve zamanla çok ilginç bir şey olmaya başladı. Tekrarlar arttı. Süre uzadı. Nefes güçlendi. Duruş değişti. Dayanıklılık arttı. Ama en önemlisi, temel güçlenmeye başladı.

Bugün geriye dönüp baktığımda çok net görüyorum ki gerçek güç gösterişli başlangıçlarla oluşmadı. Gerçek güç, bedenimin merkezinde, görünmeyen yerde, tekrarlarla ve sabırla inşa edildi.

*“Çünkü insan gerçekten sağlam olmak istiyorsa, önce temelini güçlendirmek zorundadır.”*

### 6.3 Dayanıklılık ve Süreklilik

İnsan fiziksel gelişimden söz ettiğinde, dayanıklılığı çoğu zaman yalnızca bedenle ilişkilendirme eğiliminde olabilir. Birinin ne kadar güçlü görüldüğü, ne kadar ağırlık kaldırdığı, ne kadar hızlı koşabildiği, ne kadar uzun süre hareket edebildiği ya da fiziksel olarak ne kadar etkileyici bir görüntüye sahip olduğu, çoğu zaman dayanıklılığın ölçüsü gibi algılanabilir. Dışarıdan bakıldığında bu oldukça mantıklı görünür. Çünkü fiziksel kapasite gözle görülebilir, kas gelişimi fark edilebilir ve güç çoğu zaman dışarıdan anlaşılabilir. Bu yüzden dayanıklılık da çoğu zaman fiziksel kapasitenin doğal bir sonucu gibi görünür. Fakat kendi dönüşüm yolculuğumun içine gerçekten girdiğimde, bedenimi yeniden inşa etmeye başladığımda ve hareketin yalnızca dış görünüşten ibaret olmadığını yaşamaya başladığımda, çok daha farklı bir gerçekle karşılaştım. Dayanıklılık sandığım gibi yalnızca kaslarla ilgili değildi. Sadece nefesle ilgili değildi. Sadece fiziksel

kapasiteyle ilgili de değildi. Gerçek dayanıklılık, kaslardan önce zihinde başlıyordu.

Bu farkındalık benim için çok önemliydi. Çünkü insan hareket etmeye başladığında beden elbette tepki verir. Kaslar yorulur, nefes ritmi değişir, kalp atışı yükselir, hareketler ağırlaşır, duruş bozulmaya başlayabilir, omuzlar yanabilir, merkez bölge titremeye başlayabilir ve bacaklar ağırlaşabilir. Bütün bunlar son derece doğaldır. Çünkü beden, alışık olmadığı her yeni uyaran karşısında önce uyum arar ve bazen direnç gösterir. Ama zamanla çok net bir şeyi fark etmeye başladım: insanı çoğu zaman durduran şey, bedenin verdiği fiziksel tepkinin kendisi değildi. İnsanı durduran şey, o fiziksel tepkiyi yorumlayan zihindi.

Çünkü beden yalnızca sinyal verir. Yorulduğunu söyler. Nefesinin hızlandığını gösterir. Kaslarının sınırına yaklaştığını hissettirir. Ama “Bırak” kararını veren beden değildir. “Yeter” diyen beden değildir. “Bugünlük bu kadar” diyen beden değildir. Bütün bu kararları veren şey zihindir. Ve insan bunu gerçekten fark ettiğinde, dayanıklılığın anlamı tamamen değişmeye başlar.

Ben bunu ilk olarak merkez çalışmalarım sırasında çok net yaşamaya başladım. Özellikle Plank sırasında geçen o saniyelerde, Mountain Climber sırasında yükselen nefeste ya da son Push-Up tekrarlarında bunu tekrar tekrar gördüm. Kaslarım yanıyordu ama henüz tamamen tükenmemişti. Nefesim hızlanıyordu ama hâlâ devam edebiliyordum. Omuzlarım ağırlaşıyordu ama bedenim hâlâ hareket edebiliyordu. Fakat zihnim çok daha erken devreye

giriyordu. Bana “Yeter” diyordu. “Bugünlük bu kadar” diyordu. “Zorlamaya gerek yok” diyordu. “Yarın daha güçlü devam edersin” diyordu. Ve dürüst olmak gerekirse, yıllarca ben tam da bu sesin yönlendirmesiyle yaşadım.

Bu yalnızca hareket pratiğinde olmadı. Hayatta da aynı şey tekrar etti. Bir şey zorlaştığında, bir süreç uzadığında, bir hedef hemen sonuç vermediğinde, bir alışkanlık ilk heyecanını kaybettiğinde ya da bir plan artık eğlenceli görünmediğinde, bırakma düşüncesi ortaya çıkıyordu. Ve ben uzun yıllar bunun farkında bile değildim.

Ben de birçok insan gibi başlangıçlarda iyiydim. Yeni kararlar almakta iyiydim. Heyecanla programa başlamakta iyiydim. İlk günlerde motive olmakta iyiydim. Yeni bir hedef koymak, yeni bir sistem kurmak ve yeni bir sayfa açmak bana güç veriyordu. İlk günlerde enerjim yüksekti. İlk antrenmanlarda isteğim yüksekti. Kendimi güçlü hissediyordum. Hatta bazen gelecekte nasıl biri olacağımı hayal ediyor ve bunun heyecanıla daha da motive oluyordum. Ama zaman geçtikçe, ilk heyecanın etkisi azalmaya başladığında işin gerçek yüzü ortaya çıkıyordu. Çünkü motivasyon kalıcı değildir. Heyecan kalıcı değildir. İstek kalıcı değildir. Ruh hali kalıcı değildir. Ve insanın gerçek karakteri tam da bunlar azalmaya başladığında ortaya çıkar.

Ben bunu yıllarca yaşayarak öğrendim. Başlıyordum ama sürdüremiyordum. İstiyordum ama devam ettiremiyordum. Plan yapıyordum ama birkaç hafta sonra sistem dağılmaya başlıyordu.

Ve dürüst olmak gerekirse bunun sebebi güçsüzlük değildi. Bunun sebebi yetenek eksikliği de değildi. Asıl sebep çok daha basitti. Ben iyi günlere göre sistem kuruyordum. Ama zor günlere göre sistem kurmamıştım.

Bu farkındalık hayatımda çok şey değiştirdi. Çünkü bir noktadan sonra çok net bir gerçeği kabul etmek zorunda kaldım. Herkes iyi günlerde hareket edebilir. Enerjin yüksek olduğunda, ruh halin yerindeyken, beden dinlenmişken, zamanın müsaitken, zihnin açıkken ve hedefin heyecan vericiyken, birçok insan bir şeyler yapabilir. Sabah erken kalkmak kolay görünür. Hareket etmek eğlenceli görünür. Plan uygulamak güçlü hissettirebilir. Ama gerçek test burada başlamaz. Gerçek test, zor günlerde başlar.

Beden yorgunken, uyku azalmışken, modun düşükken, işler yoğunken, bahaneler çok mantıklı görünürken, hiç kimsenin seni zorlamadığı anlarda ve kimsenin seni görmediği sabahlarda karakter ortaya çıkar. Benim de gerçekten yapmak istemediğim sabahlar oldu. Alarm çaldığında yatakta kalmak istediğim günler oldu. “Bugünlük boşver” demek için zihnimin bana onlarca mantıklı sebep sunduğu anlar oldu. Bazen bedenim gerçekten yorgundu. Bazen zihnim dağınıktı. Bazen motivasyonum neredeyse sıfıra yakındı. Bazen hiçbir şey yapmak istemiyordum. Ve dürüst olmak gerekirse, eski ben olsaydım büyük ihtimalle bırakırdım. Bir gün ara verirdim. Sonra bir gün daha. Sonra sistem yavaş yavaş kaybolurdu. Ama bu sefer farklıydı.

Çünkü artık çok önemli bir şeyi öğrenmiştim. Mesele ne kadar yaptığım değildi. Mesele, yapıp yapmadığımdı.

Bu fark ilk bakışta küçük görünebilir. Ama benim hayatımı değiştiren en güçlü farklardan biri buydu. Çünkü insan çoğu zaman yaptığı şeyin miktarına odaklanır. Kaç tekrar yaptığına, kaç dakika çalıştığına, ne kadar terlediğine ve ne kadar zorlandığına odaklanır. Oysa ben zamanla şunu fark ettim: bazı günler beden büyük işler yapacak halde olmayabilir. Bazı günler gerçekten az yapabilirsin. Bazı günler sadece birkaç tekrar gücün olabilir. Bazı günler sadece birkaç dakikalık enerjiye sahip olabilirsin. Ama sıfır, bambaşka bir şeydir.

Çünkü sıfır gün, yalnızca o gün hiçbir şey yapmamak anlamına gelmez. Sıfır gün, sistemle bağın kopmaya başladığı gündür. Sıfır gün, alışkanlığın kırılmaya başladığı gündür. Sıfır gün, karakterin kendiyi pazarlık yapmaya başladığı gündür.

Ben bunu çok net gördüm. Bu yüzden bazı günler sadece birkaç Push-Up yaptım. Bazı günler kısa bir Plank yaptım. Bazı günler kısa ama gerçek bir Mountain Climber yaptım. Bazı günler yalnızca bedenime “Sistem hâlâ yaşıyor” mesajını verecek kadar hareket ettim. Ama yaptım.

Ve işte zamanla çok ilginç bir şey olmaya başladı. İlk günlerde büyük görünen direnç yavaş yavaş küçülmeye başladı. Zihnim eskisi kadar güçlü itiraz etmemeye başladı. Bedenim daha hızlı uyum sağlamaya başladı. Nefesim daha dengeli hale geldi.

Kaslarım daha çabuk toparlanmaya başladı. Ve daha da önemlisi, devam etmek eskisi kadar zor görünmemeye başladı. Çünkü insan tekrar ettikçe yalnızca kaslarını eğitmez. Sinir sistemini eğitir. Karar sistemini eğitir. Kimliğini eğitir. Ve bir noktadan sonra daha önce mücadele gibi görünen şey, hayatın doğal bir parçası haline gelmeye başlar. İşte sürekliliğin gerçek gücü tam burada ortaya çıkar.

Süreklilik gösterişi değildir. Sosyal medyada dikkat çekmez. İnsanlara anlatacak dramatik hikâyeler üretmez. Kimse seni her gün yaptığın küçük tekrarlar için alkışlamaz. Kimse birkaç dakikalık bir hareket pratiği için seni kutlamaz. Kimse “Bugün de bırakmadın” diye seni ödüllendirmez. Ama beden fark eder. Zihin fark eder. Karakter fark eder. Ve zaman... mutlaka fark eder.

Ben bunu yaşayarak öğrendim. Ve bugün geriye dönüp baktığımda çok net görüyorum ki hayatımı değiştiren şey yetenek değildi. Hayatımı değiştiren şey motivasyon da değildi.

“Hayatımı değiştiren şey, zor günlerde bile sistemi canlı tutabilmektir. Çünkü yetenek insanı başlatabilir. Ama insanı gerçekten dönüştüren şey, bırakmamayı öğrenmesidir.”

## 6.4 Küçük Başla, Büyüt

İnsan doğası gereği sonucu görmek ister. Attığı adımın karşılığını görmek, verdiği emeğin somut bir dönüşüme dönüştüğünü hissetmek ve yaptığı şeyin gerçekten işe yaradığını mümkün olduğunca erken fark etmek ister. Bu oldukça insani bir durumdur. Fakat yaşadığımız çağ, bu doğal eğilimi çok daha güçlü hale getirdi. Çünkü modern dünya hız üzerine kuruldu. Bilgi hızlı geliyor, iletişim hızlı ilerliyor, ulaşım hızlandı, tüketim hızlandı, eğlence hızlandı ve sonuç beklentisi de aynı şekilde hızla şekillenmeye başladı. İnsan neredeyse her şeyi birkaç dokunuşla elde etmeye alışıyor. Böyle bir dünyanın içinde yaşayan zihin, ister istemez değişimin de hızlı olmasını beklemeye başlıyor. İnsan bedeniyle ilgili bir karar aldığında da çoğu zaman aynı beklentiyle yola çıkıyor. Daha güçlü olmak istiyor ama hemen olsun istiyor. Daha enerjik hissetmek istiyor ama birkaç gün içinde fark görmek istiyor. Daha fit görünmek istiyor ama bunun kısa sürede gerçekleşmesini bekliyor. Hatta bazen fark etmeden, yılların getirdiği alışkanlıkların ve hareketsizliğin birkaç hafta içinde tamamen değişmesini umuyor.

Ben de bu düşünceden bağımsız değildim. Bedenimi yeniden inşa etmeye karar verdiğim ilk dönemlerde içimde güçlü bir istek vardı. Daha enerjik olmak istiyordum. Daha dik durmak istiyordum. Nefesimin daha açık olmasını, merkez sistemimin güçlenmesini, dayanıklılığımın artmasını ve hareket ettikçe kendimi daha canlı hissetmeyi istiyordum. Ve dürüst olmak

gerekirse, bütün bunların mümkün olduğunca hızlı gerçekleşmesini de istiyordum. İlk günlerde zihnim sürekli daha fazlasını yapmak istiyordu. Daha çok tekrar, daha uzun Plank, daha hızlı Mountain Climber, daha yoğun antrenman ve daha sert yüklenme... Çünkü zihnim hâlâ modern dünyanın hız anlayışıyla düşünüyordu. Ne kadar çok yaparsam, o kadar hızlı sonuç alacağımı sanıyordum.

Ama beden bana çok farklı bir şey öğretti. Beden aceleyi sevmez. Beden pazarlık yapmaz. Beden etkilenmez. Beden kandırılmaz. Beden yalnızca gerçeğe cevap verir. Ve bedenin dili sabırdır.

Bunu anlamam biraz zaman aldı. Çünkü ilk dönemlerde daha hızlı ilerlemek istediğim zamanlar oldu. Kendimi zorladığım, kapasitemin üstüne çıkmaya çalıştığım, kısa sürede daha büyük sonuçlar almak istediğim dönemler oldu. Bazı günler enerjim yüksekti ve bunun etkisiyle normalden fazla yükleniyordum. Bazı günler gelişimi hızlandırmak için daha sert gitmem gerektiğini düşünüyordum. Fakat çok geçmeden beden bana çok net sinyaller vermeye başladı. Gereğinden fazla yüklenen günlerin ardından toparlanmak zorlaşıyordu. Hareket kalitesi düşmeye başlıyordu. Bazı günler istek azalıyordu. Bazı sabahlar beden ağırlaşıyordu. Ve en önemlisi, sistem sürdürülebilir olmaktan çıkmaya başlıyordu.

İşte tam o noktada çok önemli bir şey fark ettim. Gelişim, yalnızca daha fazla yapmakla ilgili değildi. Gelişim, doğru

miktarda tekrar edilen şeyin zaman içinde büyümesiyle ilgiliydi. Bu farkındalık benim bütün yaklaşımımı değiştirdi. Çünkü ilk defa bedenim bir ritmi olduğunu anlamaya başladım. Nasıl doğada her şeyin bir ritmi varsa, nasıl toprak bir tohumu bir gecede ağaca dönüştürmüyorsa, nasıl bir ağacın kök salması, güçlenmesi ve büyümesi zaman alıyorsa, beden de aynı şekilde çalışıyordu. Zorlayarak değil, besleyerek geliyordu. Baskıyla değil, tekrarlarla güçleniyordu. Sabırsızlıkla değil, süreklilikle dönüşüyordu.

İşte o noktadan sonra hedefim hızlanmak değil, büyümek oldu. Ve büyümek için küçük başlamayı kabul ettim. Bu benim için çok önemliydi. Çünkü insanın egosu bazen küçük başlamayı kabul etmek istemez. İnsan kendini güçlü görmek ister, daha fazlasını yapmak ister ve daha hızlı ilerlemek ister. Ama karakter bazen tam tersini yapabilme cesaretidir. Gerektiğinde küçük başlayabilmek ama gerçekten başlayabilmek.

Benim için bu yolculuk yalnızca beş Push-Up ile başladı. Sadece beş tekrar. Dışarıdan bakıldığında önemsiz gibi görünüyordu. Hatta bazı insanlar için dikkate bile alınmayacak kadar küçüktü. Ama benim için mesele artık dışarıdan nasıl görüldüğü değildi. Ben artık sistem kuruyordum. İlk gün beş tekrar yaptım. Ertesi gün yine yaptım. Sonraki gün yine yaptım. Ve zamanla bedenim o yükü tanımaya başladı. Kaslarım uyum sağlamaya başladı. Nefesim daha dengeli hale gelmeye başladı. Hareketler daha kontrollü hale gelmeye başladı.

Sonra bir gün fark etmeden altıncı tekrar geldi. Ben özel bir karar vermedim. Kendimi zorlamadım. Büyük bir hedef koymadım. Beden hazır olduğunda, gelişim kendiliğinden gelmeye başladı. Sonra yedi oldu. Sonra sekiz. Sonra on. Sonra sayıların artık benim için eskisi kadar önemli olmadığını fark ettim. Çünkü asıl büyüyen şey tekrar sayısı değil, kapasitemdi.

Aynı şey Plank sırasında da oldu. İlk başta saniyeler çok uzundu. Yirmi saniye bile zihinsel olarak ağır geliyordu. Omuzlar titriyordu. Merkez bölgesi yanıyordu. Zihin sürekli bırakmak istiyordu. Ama beden tekrar ettikçe yeni duruma uyum sağlamaya başladı. Bir gün yirmi saniye kolay geldi. Sonra otuz saniye geldi. Sonra kırk. Sonra bir dakika geldi. Ve ilginç olan şey şuydu: bu artışlar dramatik değildi. Kimse bunu fark etmiyordu. Sosyal medyada paylaşılacak büyük başarı anları gibi görünmüyordu. Ama içeride çok büyük bir şey oluyordu. Sistem büyüyordu.

Mountain Climber da bana aynı şeyi öğretti. İlk başta ritim bozuluyordu. Nefes çabuk yükseliyordu. Hareket akışı dağılmaya başlıyordu. Ama tekrar ettikçe beden ritim bulmaya başladı. Koordinasyon gelişmeye başladı. Kardiyovasküler sistem uyum sağlamaya başladı. Dayanıklılık artmaya başladı. Ve fark etmeden sınırlar genişlemeye başladı.

İnsan gelişimini her gün fark etmeyebilir. Çünkü her gün aynaya bakar. Her gün kendi bedeninin içinde yaşar. Bu yüzden değişim çoğu zaman gözden kaçabilir. Bugün yapılan küçük gelişim yarın fark edilmeyebilir. Yarın yapılan gelişim de hemen

hissedilmeyebilir. Ama zaman geçer. Haftalar geçer. Aylar geçer. Ve sonra bir gün hiç beklemediğin bir anda fark edersin. Merdiven çıkarken daha az nefes nefese kaldığını fark edersin. Yürürken daha dik durduğunu fark edersin. Sabah yataktan daha rahat kalktığını fark edersin. Eskiden zor gelen hareketlerin artık doğal geldiğini fark edersin. Daha az yorulduğunu fark edersin. Daha fazla yapabildiğini fark edersin. Ve belki de en güzeli, kendine olan bakışının değiştiğini fark edersin.

İşte o an çok değerlidir. Çünkü insan o anda yalnızca fiziksel gelişimi görmez. Verdiği emeğin biriktiğini, sabrettiği günlerin boşa gitmediğini ve kimsenin görmediği tekrarların gerçekten bir karakter inşa ettiğini de görmeye başlar. Ama o noktaya gelmek için sabır gerekir. Ve sabır, çoğu insanın düşündüğü gibi yalnızca beklemek değildir.

Ben bunu geç öğrendim. Eskiden sabrı, sonucun gelmesini beklemek sanıyordum. Oysa gerçek sabır bambaşka bir şeydi. Gerçek sabır; sonuç görünmese bile devam etmektir. İlerleme hissetmesen bile sistemi korumaktır. Aynı hareketi, aynı kararı, aynı disiplini ve aynı sadakati tekrar tekrar uygulayabilmektir.

Benim de gelişmediğimi sandığım dönemler oldu. Bazı haftalar hiçbir şey değişmiyormuş gibi geldi. Aynaya baktığımda fark göremediğim zamanlar oldu. Hareketler aynıymış gibi hissettirdiği dönemler oldu. Sanki yerimde sayıyormuşum gibi düşündüğüm anlar oldu. Ama bu sefer bırakmadım. Çünkü artık

bedenin nasıl çalıştığını anlamıştım. Gelişim her gün görünmeyebilirdi. Ama her gün sessizce gerçekleşiyordu.

Ve zamanla çok net bir şey gördüm. Hızlı değişimler etkileyici olabilir. Ama çoğu zaman kalıcı değildir. Hızlı başlayan birçok sistem, aynı hızla sönebilir. Büyük motivasyon patlamaları, kısa süre sonra yerini boşluğa bırakabilir. Sert başlangıçlar, çoğu zaman sert bırakışlar üretebilir. Ama yavaş gelişim, sessiz gelişim, sabırlı gelişim ve karakterle beslenen gelişim kalıcıdır.

Ben hızlı olmadım. Gösterişli olmadım. Kimseye bir şey ispatlamaya çalışmadım. Sadece gerçek oldum. Ve zamanla şunu gördüm:

*“Küçük başlayan şeyler... eğer bırakılmazsa, hayatı değiştirecek kadar büyüyebilir.”*

## 6.5 Egzersiz Disiplinim

Zamanla şunu fark ettim: hareket yalnızca hareket etmek değildir. Hareket, bedeni hazırlamak, zihni toplamak, nefesi düzenlemek ve enerjiyi doğru yönetmektir. Çoğu insan hareket pratiğini yalnızca yapılan hareketlerden ibaret sanabilir; kaç tekrar yapıldığına, kaç dakika sürdüğüne ya da ne kadar yorulduğuna odaklanabilir. İlk bakışta bu oldukça doğal görünür. Çünkü dışarıdan görünen şey, çoğu zaman hareketin yalnızca sonuç kısmıdır. Oysa zamanla kendi bedenimi daha dikkatli

dinlemeye başladığımda, gerçek sistemin bundan çok daha derin olduğunu fark etmeye başladım. Benim için hareket pratiği, başladığım anda değil, hazırlanmaya başladığım anda başlıyor. Bu yüzden sistemim toplamda yaklaşık otuz dakikadan oluşuyor. Uzun değil. Karmaşık değil. Ama tamamen bilinçli. Her dakikasının bir amacı var. Her bölümün bir görevi var. Rastgele yapılmıyor. Çünkü ben yalnızca bedenimi çalıştırmıyorum; ben kendimi yeniden inşa ediyorum.

Haftada üç gün bu sistemin içine giriyorum. O gün geldiğinde artık kendime “Yapsam mı, yapmasam mı?” diye sormuyorum. Çünkü karar çoktan verilmiş oluyor. Kararın tekrar tekrar verilmesi enerji tüketir. Sistem ise karar yükünü azaltır. Bu yüzden o gün geldiğinde yapılacak tek şey, sistemin içine girmek oluyor. Ve ben yıllar içinde şunu çok net öğrendim: insan bazı kararları her gün vermeye devam ettikçe yorulur, ama bazı kararları sistem haline getirdiğinde güçlenmeye başlar.

Sistemimin ilk beş dakikası hazırlık bölümünden oluşuyor. Birçok insan bu bölümü gereksiz görebilir. Bazıları doğrudan ana bölüme geçmek isteyebilir. Bazıları hızlı başlarsa daha hızlı sonuç alacağını düşünebilir. Ben de geçmişte buna benzer düşündüğüm dönemler yaşadım. Ama zamanla bedenin aceleyi sevmediğini öğrendim. Uzun süre masa başında yaşamış bir beden, yıllarca hareketsiz kalmış bir sistem ve gün boyunca farklı yükler taşımış kas yapısı, bir komutla savaş moduna geçmez. Önce uyanması gerekir. Önce hazırlanması gerekir. Önce kendini hatırlaması gerekir.

İşte bu yüzden ilk beş dakika benim için son derece değerlidir. Hafif mobilizasyon hareketleriyle başlarım. Omuzları açarım. Kalça çevresini aktive ederim. Eklemleri uyandırırım. Omurgaya hareket kazandırırım. Gün boyunca sabit kalan bölgeleri yeniden dolaşıma davet ederim. Ve bütün bunların merkezinde her zaman nefes vardır. Çünkü zamanla çok net gördüm ki nefes yalnızca oksijen almak değildir. Nefes, beden ile zihin arasındaki ilk bağlantıdır. Eğer nefes yüzeyselse, zihin de çoğu zaman dağınık olur. Eğer nefes açıksa, beden de daha hazır hissetmeye başlar. Bu ilk dakikalarda her seferinde aynı şeyi hissediyorum. Gün yavaş yavaş dışarıda kalmaya başlıyor. Telefon sessizleşiyor. İş düşünceleri uzaklaşıyor. Sorumluluklar geri planda kalıyor. Günün gürültüsü yavaş yavaş sönüyor. Ve ben kendi alanıma girmeye başlıyorum.

Hazırlık tamamlandığında ana bölüm başlıyor. Yaklaşık yirmi iki dakika süren gerçek çalışma burada başlıyor. Bu bölümde gösteriş yok. Karmaşıklık yok. Gereksiz çeşitlilik yok. Sadece temel var. Sadece gerçek var. Ve yıllar içinde benim sistemimin merkezine yerleşen üç temel hareket var: Push-Up, Plank ve Mountain Climber.

Ben zamanla şunu fark ettim: beden, karmaşık olanla değil, tekrar edilen temel ile gelişiyor. Push-Up bana kuvveti hatırlatıyor. Plank bana merkezimi hatırlatıyor. Mountain Climber bana ritmi, dayanıklılığı ve devam etmeyi hatırlatıyor. Bazı günler tempo yükseliyor. Bazı günler kaslar daha erken yanmaya başlıyor. Bazı günler nefes daha hızlı yükseliyor. Bazı

günler zihin daha erken bırakmak istiyor. Ama tam da o noktada asıl çalışma başlıyor. Çünkü insan çoğu zaman bedeninin sınırlandığını düşündüğü yerde durmak istiyor. Oysa ben kendi hayatımda çok net gördüm ki birçok zaman bedenim sınırlandığını sandığım yerde, aslında karakter devreye girmeye başlıyor.

Bu sürecin benim için çok önemli başka bir parçası daha var: müzik. Ben hareket pratiğimi müzik eşliğinde yapıyorum. Ama bu yalnızca arka planda çalan bir ses değil. Bu, ritim. Bu, odak. Bu, geçiş. Doğru seçilmiş bir hareket pratiği müziği yalnızca kulağa gelmiyor; sinir sistemine işliyor, kalp ritmine karışıyor, nefesle birleşiyor, adımlara karışıyor ve tekrarların içine yerleşiyor. Bir noktadan sonra beden ile ritim birbirini taşımaya başlıyor. Ben bunu özellikle yoğun günlerde çok net hissediyorum. Gün boyunca zihnim dağılmış olabilir. Enerjim düşmüş olabilir. Modum düşük olabilir. Ama müzik başladığında sistem devreye giriyor. Ve artık düşünce azalıyor. Analiz azalıyor. Bahaneler azalıyor. Hareket başlıyor.

Son üç dakika ise birçok insanın atladığı ama benim asla atlamadığım bölümden oluşuyor: toparlanma. Dışarıdan bakıldığında bu bölüm önemsiz görünebilir. Hatta bazı insanlar “Bitti, yeter” diyerek doğrudan sistemden çıkmak isteyebilir. Ama ben zamanla toparlanmanın da çalışmanın bir parçası olduğunu öğrendim. Çünkü beden yalnızca yüklenerek gelişmez. Beden, toparlanmayı da öğrenerek gelişir.

Bu son dakikalarda nefesimi yeniden yavaşlatırım. Kalp ritminin doğal seviyeye dönmesine izin veririm. Kasları rahatlatırım. Omurgayı gevşetirim. Hareketin içinde çalışan sistemi yeniden sakinleştiririm. Bedenime bugün verdiği cevap için sessizce teşekkür ederim. Ve zihnimi yeniden günlük hayatın ritmine hazırlamaya başlarım. Bu son dakikalarda çoğu zaman içimde aynı duygu oluşur. Sessiz ama güçlü bir duygu...

“Ben bugün yine sözümü tuttum.”

Ve zamanla şunu çok net öğrendim: hareket yalnızca kas yapmaz. Hareket yalnızca kondisyon oluşturmaz. Hareket yalnızca beden değiştirmez. Hareket, karakter inşa eder. Çünkü her otuz dakikanın sonunda yalnızca bedenim değişmiyor; ben değişiyorum.

Ve bu sistemin özü benim için artık son derece net:

*“Beş dakika hazırlan.*

*Yirmi iki dakika mücadele et.*

*Üç dakika toparlan.*

*Ve haftada üç gün...*

*Kendine verdiğin sözü tut.”*

“Zamanla çok net bir şey fark etmeye başladım. Yalnızca antrenman yapmak bedenimi değiştirmiyordu. Gerçek dönüşüm,

antrenman bittikten sonra verdiğim kararlarla şekillenmeye başlıyordu. Ne yediğim, ne zaman yediğim, bedenime hangi yakıtı verdiğim ve günlük beslenmeme ne kadar bilinçle yaklaştığım, aynadaki değişimi doğrudan etkiliyordu. Özellikle beslenmeme daha fazla dikkat etmeye başladığım dönemlerde, kas tonusumda gözle görülür bir değişim fark ettim. Kaslar daha belirgin görünmeye, beden daha sıkı hissettirmeye ve enerji gün içine daha dengeli yayılmaya başladı. O gün çok net anladım: Kaslar yalnızca antrenmanda uyarılır, ama çoğu zaman mutfakta görünür hâle gelir. Çünkü beden, yaptığın çalışmayı taşır; ama ona verdiğin yakıtla şekillenir.”

## 6.6 Haftalık Hareket Sistemim

Disiplin üzerine konuşmak kolaydır. hareketden, karakterden, dönüşümden ve iradeden bahsetmek de kolaydır. Zor olan, bütün bunları günlük hayatın içine gerçekten yerleştirebilmektir. Çünkü insan hayatındaki gerçek değişim, anlık ilhamla ya da geçici motivasyonla oluşmaz. Gerçek değişim, tekrar eden sistemlerle oluşur. Ben bunu uzun süre tam olarak anlayamadım. İstek vardı. Motivasyon vardı. Başlama arzusu vardı. Hatta zaman zaman güçlü başlangıçlar da vardı. Ama düzen yoktu. Düzen olmayınca ilerleme de kalıcı olmuyordu. Başlıyor, bir süre devam ediyor, sonra bırakıyor, yeniden başlıyor ve bir süre sonra tekrar aynı noktaya geri dönüyordum. Günün sonunda fark ettim ki problem kapasite eksikliği değildi. Problem bilgi eksikliği de değildi.

Problem sistem eksikliğiydi. Bir gün çok net bir karar verdim. Ben motivasyon sistemi kurmayacaktım. Ben yaşam sistemi kuracaktım. Çünkü motivasyon gelir ve gider. Enerji yükselir ve düşer. İstek bazı günler güçlüdür, bazı günler sessizdir. Ama sistem varsa, duygu değişse bile yön kaybolmaz. İşte benim dönüşümüm tam burada başladı. Ve yıllar içinde bu sistem sadeleşerek bugünkü haline geldi.

## Haftada Üç Gün – Beden İnşası

Benim beden sistemim karmaşık değil. hareket salonu yok. Makineler yok. Saatler süren programlar yok. Bahane üretecek alan yok. Haftada üç gün, yaklaşık otuz dakika... ama tam odak. Bu benim savaş alanım. Bu benim kendimle yaptığım anlaşmanın uygulandığı yer.

Bu günlerde temel hareketler var: Push-up, Plank ve Mountain Climber. Bu hareketleri seçmemin sebebi gösterişli olmaları değil; temel olmaları. Çünkü bu hareketler bedenin merkezini çalıştırıyor, gücü, dengeyi ve dayanıklılığı aynı anda besliyor. Dışarıdan bakıldığında otuz dakika kısa görünebilir. Ama zamanla şunu çok net öğrendim: odakla geçirilen otuz dakika, dağınık geçen üç saatten çok daha değerlidir.

Ben burada yalnızca kas çalıştırmıyorum. Ben karakter çalıştırıyorum. Çünkü özellikle istemediğim günlerde, bahanelerin hazır olduğu günlerde, enerjimin düşük olduğu günlerde o hareket pratiğime yine başlamak bana kim olduğumu

hatırlatıyor. Her tekrar, yalnızca kasları değil, kimliğimi de güçlendiriyor.

### *Hafta Sonu – Doğaya Dönüş*

Beden salonla güçlenebilir. Ama ruh, her zaman duvarların içinde güçlenmez. Bu yüzden sistemimin ikinci ayağı doğa oldu. Hafta sonları, mümkün oldukça en az üç ila dört saat, bazen daha uzun süre doğaya çıkıyorum. Yürüyorum. Tırmanıyorum. Sessizlikte kalıyorum. Nefesimi dinliyorum. Toprağa basıyorum. Rüzgârı hissediyorum.

Bu benim için yalnızca yürüyüş değil. Bu zihinsel bakım. Karakter bakımı. İç temizlik. Çünkü şehir zihni parçalayabiliyor. Gürültü, trafik, ekranlar, sorumluluklar, mesajlar ve sürekli yetişme hali insanın dikkatini bölüyor. Ama doğa farklı çalışıyor. Doğa topluyor. Doğa sadeleştiriyor. Doğa netleştiriyor.

Ben doğada yalnızca yol yürümüyorum. Ben kendime dönüyorum. Sessizliğin içinde zihnim sadeleşiyor. Sorular netleşiyor. Gereksiz gürültüler kayboluyor. Ve her dönüşte yalnızca bedenim değil, zihnim de daha güçlü dönüyor.

*“Doğada Yürümek bana gerçekten çok iyi hissettiriyor.”*

## Hareket Disiplinimin Sırrı

Benim hareket disiplinim çok mükemmel olmayabilir. Bilimsel görünmek için de kurulmadı. Başkalarını etkilemek için kurulmadı. Sosyal medyada iyi görünmek için kurulmadı. Bu hareket pratiklerim, benim hayatıma uyduğu için uyguluyorum. Ve yıllar içinde çok net bir şey öğrendim: en iyi sistem, en karmaşık sistem değildir. En iyi sistem, gerçekten uygulayabildiğin sistemdir.

İnsan saatler süren mükemmel programlar hazırlayabilir. Detaylı planlar yapabilir. Karmaşık hedefler koyabilir. Ama eğer uygulanmıyorsa, bunların hiçbirisi hayatı değiştirmez. Basit ama sürdürülebilir olan sistem ise zamanla karaktere dönüşür. Ben bunu yaşayarak öğrendim.

Bugün biri bana “Nasıl değiştin?” diye sorarsa uzun cevaplar vermem. Büyük teoriler anlatmam. Karmaşık planlardan bahsetmem.

Sadece şunu söylerim:

*“Haftada üç gün beden. Haftada bir gün doğa. Her gün disiplin.”*

## 6.7 Warm Run ( Spinli)

Zamanla şunu fark ettim: bazı savaşlar kaslarla kazanılmıyor. Bazı savaşlar nefesle, ritimle ve panik anında zihnin verdiği kararlar kazanılmaya başlıyor. Çünkü insanı çoğu zaman durduran şey, gerçek yorgunluğun kendisi olmuyor. Çoğu zaman insanı durduran şey, içeride bir anda yükselen o tanıdık alarm hissi oluyor. O aniden yükselen iç baskı... o tanıdık iç ses... “Yeter.” “Dur.” “Nefesin yetmez.” “Bugünlük bu kadar.” Ben kendi hayatımda bu sesi gerçekten tanımaya başladığımda, sistemime farklı bir çalışma eklemeye başladım. Kendi içimde buna birde kendince isim verdim: Amigdala Koşusu :)

Bu isim herhangi bir teknik yöntem oluşturmak, bilimsel görünmek ya da bir sistemi olduğundan farklı göstermek için verilmiş bir isim değildi. Bu, tamamen kendi bedenimde ve kendi zihnimde tekrar tekrar hissettiğim o iç alarm hâlini tarif etmek için kullandığım kişisel bir isimdi. Çünkü tempo yükseldiğinde, kalp hızlandığında, nefes sıklaştığında ve beden yoğun eforun içine girmeye başladığında, zihnimin daha eski, daha korumacı ve daha temkinli tarafı hemen devreye girmeye başlıyordu. Beni korumaya çalışan taraf... beni yavaşlatmak isteyen taraf... beni geri çekmek isteyen taraf... Ve ben zamanla çok net fark ettim ki asıl çalışma tam da orada başlıyordu.

Bu çalışma uzun sürmüyordu. Ama yoğun oluyordu. Sistemim üç kısa sprintten oluşuyordu. Süreden çok kaliteye, hızdan çok

farkındalığa ve zorlamaktan çok kontrollü yoğunluğa odaklanıyordum. Çünkü burada amaç yalnızca daha hızlı koşmak değildi. Buradaki amaç, beden yükselen tempoya girdiğinde zihnin nasıl tepki verdiğini tanımaya başlamaktı.

İlk sprint her zaman bedenimi uyandırmaya başlıyordu. Kalp ritmi yükselmeye başlıyor, nefes derinleşiyor, kaslar devreye giriyor ve beden yavaş yavaş yoğunluğa hazırlanıyordu. Bu ilk bölümde zihnim hâlâ sakindi. Kontrol hissi hâlâ güçlüydü. İç alarm henüz tam olarak yükselmemişti. Beden yalnızca uyanıyordu. Sistem yalnızca devreye giriyordu. Ve ben bu bölümde nefesimi, ritmimi ve hareket kalitemi gözlemlemeye başlıyordum.

İkinci sprintte işler değişmeye başlıyordu. Bacaklar ağırlaşmaya başlıyor, nefes daha yoğun hissediliyor, beden ısınıyor ve içerideki o tanıdık ses yavaş yavaş konuşmaya başlıyordu. “Bugün yeter.” “Bunu sonra da yaparsın.” “Biraz yavaşla.” “Zaten çalıştın.” İşte tam burada mesele yalnızca fiziksel dayanıklılık olmaktan çıkmaya başlıyordu. Çünkü artık mücadele yalnızca kaslarla ilgili olmuyordu. Mücadele karakterle ilgili olmaya başlıyordu. İnsan tam burada bedeninin değil, zihninin oluşturduğu sınırlarla karşılaşmaya başlıyor.

Üçüncü sprint ise benim için gerçek yüzleşme alanına dönüşüyordu. Bu noktada beden gerçekten çalışmış oluyordu. Nefes yoğunlaşıyor, kalp göğsün içinde daha güçlü hissediliyor, kaslar ağırlığını daha net göstermeye başlıyor ve zihin çıkış yolları

aramaya başlıyordu. Bahaneler hazır oluyordu. Kaçış mümkün gibi görünüyordu. Yavaşlamak kolay görünüyordu. Bırakmak son derece mantıklı gibi hissedilebiliyordu. Ama ben artık burada kaçmamayı öğrenmeye başlamıştım.

Ben nefesimi yönetmeye başlıyordum. Ritmimi korumaya çalışıyordum. İçeride yükselen baskıyı bastırmaya çalışmıyordum. Onunla savaşmaya da çalışmıyordum. Sadece onu fark ediyordum. Onu gözlemliyordum. Ve kontrollü şekilde devam ediyordum.

İşte bu üç sprint bana yalnızca fiziksel dayanıklılık kazandırmadı. Bana çok daha derin bir şey kazandırmaya başladı: **alarm altında kalabilme becerisi.**

Çünkü zamanla çok net bir şey fark ettim. Hayatın içinde de aynı şey tekrar ediyordu. Baskı yükseldiğinde... sorunlar çıktığında... belirsizlik arttığında... işler kontrolümden çıkıyor gibi görüldüğünde... eskisi gibi hemen paniklememeye başladım. Çünkü bedenim de zihnim de tekrar tekrar aynı şeyi öğrenmeye başlamıştı: yükselen alarm hissi, her zaman gerçek tehlike anlamına gelmeyebilir. Bazen o alarm, yalnızca insanın büyümeye başladığı eşiği gösteriyor olabilir.

Ve zamanla çok net bir şey daha anladım: insan gerçek dayanıklılığı rahat anlarda kazanmıyor. İnsan gerçek dayanıklılığı, nabızı yükseldiğinde, nefesi hızlandığında, beden

yoğunluğu hissettiğinde ve zihin geri çekilmek istediğinde... içeride kalmayı öğrenerek kazanmaya başlıyor.

Ve bu sistemin özü benim için artık son derece net:

“Üç kısa sprint...

Yükselen nabız...

Kontrollü nefes...

Kaçmak isteyen zihni gözlemlemek...

Ve alarmin içinde kontrollü kalabilmek.”

## 6.8 Yürüyüş – Unutulmuş Temel Hareket

Zamanla şunu fark ettim: modern insan hareketi çoğu zaman gereğinden fazla karmaşık hale getirmeye başlayabiliyor. Programlar, cihazlar, uygulamalar, ölçümler, salon üyelikleri, özel takvimler ve sürekli takip edilen veriler... İnsan bir noktadan sonra hareket edebilmek için bütün bunlara ihtiyaç duyduğunu sanmaya başlayabiliyor. İlk bakışta bunların hepsi faydalı görünebilir. Doğru kullanıldığında gerçekten destekleyici de olabilir. Ama zamanla kendi hayatıma daha dikkatli bakmaya başladığımda çok daha temel bir gerçeği fark ettim. Bedenin en doğal hareketlerinden biri, en temel hareket pratiklerinden biri ve insanlık tarihinin en eski ritimlerinden biri aslında son derece

sade bir şeydi: yürümek.

Tarih boyunca insan bedenini canlı tutan şey yalnızca savaşlar, avlar ya da yoğun fiziksel işler değildi. Asıl temel, günün içine yayılan sürekli hareketti. Yer değiştirmekti. Doğanın içinde ilerlemekti. Yük taşımaktı. Ayağa kalkmaktı. Oturup yeniden hareket etmekte. Ve bütün bunların merkezinde çoğu zaman çok sade ama güçlü bir ritim vardı: yürüyüş.

Ama modern hayat bu ritmi büyük ölçüde sessizleştirmeye başladı. Saatlerce oturuyoruz. Ekranlara bakıyoruz. Araçlarla hareket ediyoruz. Gün boyunca zihnimiz yoruluyor ama bedenimiz çoğu zaman aynı yerde kalıyor. Ve zamanla insan yalnızca fiziksel kapasitesini değil, doğal hareket ritmini de daha az hissetmeye başlayabiliyor. Ben bunu kendi hayatımda çok net yaşadım. Yıllarca masa başında geçen zaman, bedenimi fark ettirmeden daha sert, daha sabit ve daha az akışkan bir hale getirmeye başlamıştı. Omuzlarım öne kapanmaya başlıyordu. Kalça çevresi daha az hareket ediyordu. Bel çevresindeki destek hissi zayıflıyordu. Nefesim daha yüzeysel hale geliyordu. Gün içindeki enerjim eskisi kadar güçlü hissettirmiyordu. Ve en tehlikelisi, bütün bunlar yavaş gerçekleştiği için insan bir süre sonra bunu normal sanmaya başlayabiliyor.

Ben de uzun süre bunu normal sandım. Ta ki yeniden yürümeye başlayana kadar. Başlangıçta bu yalnızca yürümek gibi görünüyordu. Temiz hava almak... biraz hareket etmek... biraz nefes almak... biraz günün içinden çıkmak... İlk başta oldukça

basit görünüyordu. Ama zamanla bunun çok daha derin bir şey olduğunu fark etmeye başladım. Çünkü yürüyüş yalnızca bir aktivite değildi. Yürüyüş, bedenin unuttuğu ritimle yeniden temas kurmasıydı.

Çoğu insan yürüyüşü yalnızca bacak hareketi gibi görebilir. Oysa zamanla kendi bedenimi daha dikkatli dinlemeye başladığımda çok farklı bir şey fark ettim. Bilinçli yapılan bir yürüyüşte yalnızca bacaklar devrede olmuyor. Bütün sistem çalışmaya başlıyor. Özellikle merkez bölge, duruş sistemi, nefes ritmi, omurga kontrolü ve denge mekanizması her adımda birlikte çalışmaya başlıyor. Çünkü insan yürürken her adımda küçük bir denge geçişi yaşıyor. Ağırlık bir taraftan diğer tarafa aktarılıyor. Gövde ritmik olarak organize oluyor. Omurga denge kuruyor. Kalça hareketi destekliyor. Karın çevresi doğal bir stabilite sağlamaya yardımcı oluyor. İnsan bütün bunları çoğu zaman fark etmiyor. Çünkü yürüyüş son derece doğal görünüyor. Ama tam da bu yüzden bu kadar güçlü bir temel haline geliyor.

Bana yürüyüşün iyi geldiğini gördüm. Ve halen, hergün yürümeye devam ediyorum. Çünkü yürüyüş benim en önemli, hareket disiplini.

Zamanla çok net yaşadım ve öğrendim: merkez yalnızca Plank yaparken aktif hale gelmiyor. Merkez, bilinçli yürürken de devreye girebiliyor. Eğer yürürken beden farkındalığı açıksa, omuzlar daha açık tutuluyorsa, göğüs daha dikse, nefes daha serbestse ve adımlar daha bilinçli atılıyorsa, sıradan görünen bir

yürüyüş bile görünmeyen bir hareket pratiğine dönüşebiliyor. İşte yürüyüşün benim için gerçek gücü tam burada başladı.

Zamanla yürüyüş benim için boş zaman aktivitesi olmaktan çıkmaya başladı. Bir ritüele dönüşmeye başladı. Bazen kısa... bazen daha uzun... bazen şehir içinde... bazen doğanın içinde... ama mümkün oldukça düzenli. Çünkü artık çok net biliyordum ki yürüyüş yalnızca bedenimi hareket ettirmiyordu; zihnimi de toplamaya başlıyordu.

Ben bunu özellikle doğada çok net hissettim. Yürüdükçe nefes değişmeye başlıyordu. Düşünceler sadeleşmeye başlıyordu. Gün içinde zihnimde dolaşan karmaşık düşünceler yavaş yavaş netleşmeye başlıyordu. Kararlar daha berrak hale geliyordu. İç gürültü azalmaya başlıyordu. Ve bedenim her seferinde bana aynı şeyi hatırlatıyordu:

“Sen yalnızca oturmak için burada değilsin...  
Sen hareket ettikçe kendini hatırlayan bir varlıksın.”

Ben bunu yaşayarak öğrendim. Ve zamanla çok net bir şey daha anladım: bazı hareket pratikleri insanı zorlayarak güçlendirir. Bazıları insanı terleterek geliştirir. Bazıları insanı sınırlarıyla yüzleştirir. Ama bazı hareket pratikleri vardır ki insanı kendi ritmine geri döndürerek güçlendirmeye başlar. Yürüyüş, benim için tam olarak buna dönüştü.

Basit görünüyordu. Ama düzenli tekrar edildiğinde bedenimi yeniden hizalamama, nefesimi daha derin hissetmeme, duruşumu

daha bilinçli taşımama, merkezimi daha aktif hissetmeme ve zihnimi daha sade tutmama yardımcı olmaya başladı.

Ve bu yüzden Spartan yaklaşımı burada benim için son derece net:

*Yürümek basit görünebilir...*

Ama basit olan şeyler, doğru tekrar edildiğinde hayatı değiştirebilir.

Çünkü her adım yalnızca mesafe değildir...

*“Her adım, bedenin unuttuğu gücü yeniden hatırlamaya başlayan sessiz bir çağrıdır.”*

## 6.9 Kartal Formu

### Kartal Vücut Formu – Antik Atletik Savaşçı Formu

Zamanla şunu fark ettim: benim aradığım şey yalnızca güçlü görünmek değildi. Daha iri olmak, daha büyük kaslara sahip olmak, daha hacimli görünmek ya da aynada dikkat çekici bir fizik görmek... bütün bunlar ilk bakışta etkileyici görünebilir. Hatta birçok insan için motivasyon kaynağı da olabilir. Ama yıllar

geçtikçe insan çok daha derin bir gerçeği fark etmeye başlıyor. Beden yalnızca görüntü değildir. Beden, insanın içeride kurduğu sistemin dışarıdan görünen yansımasıdır. İnsan nasıl düşündüğünü, nasıl yaşadığını, neye inandığını ve kendine nasıl davrandığını çoğu zaman kelimelerden önce bedeniyle göstermeye başlar. Omuzların duruşu, bakışların netliği, nefesin açıklığı, yürüyüşün ritmi ve bedenin taşıdığı enerji... bütün bunlar, insanın içeride inşa ettiği karakterin dışarıya yansıyan sessiz diline dönüşmeye başlar.

Ben bedenimi yeniden inşa etmeye başladığım dönemde, kendime çok basit görünen ama hayatımın yönünü değiştiren bir soru sordum:

“Ben gerçekten nasıl bir beden istiyorum?”

İlk başta bu soru fiziksel bir soru gibi görünüyordu. Sanki yalnızca kas yapısı, görünüş, ölçüler ya da dışarıdan görünen form ile ilgiliymiş gibi duruyordu. Ama zamanla çok net gördüm ki cevabı fiziksel değildi. Cevabı karakterle ilgiliydi. Çünkü ben ağır olmak istemiyordum. Hantal olmak istemiyordum. Yalnızca kaslı görünmek istemiyordum. Ben hazır olmak istiyordum. Harekete hazır... doğaya hazır... tırmanışa hazır... mücadeleye hazır... uzun yürüyüşlere hazır... baskı anlarında dağılmadan devam edebilecek kadar hazır bir beden istiyordum.

İnsan yaş aldıkça gösterişin etkisi azalıyor. Görüntünün heyecanı azalıyor. Dışarıdan nasıl görüldüğünden çok, bedeninin

gerçekten sana nasıl hizmet ettiği önem kazanmaya başlıyor. İşlev... dayanıklılık... denge... nefes... hareket özgürlüğü... toparlanma kapasitesi... işte bütün bunlar zamanla çok daha değerli hale geliyor. Benim aradığım şey de tam olarak buydu.

Zamanla zihnimde tek bir görüntü netleşmeye başladı:

“Kartal.”

Ama burada mesele yalnızca bir hayvan sembolü değildi. Kartal benim için zamanla bir beden felsefesine dönüşmeye başladı. Çünkü kartal gereksiz yük taşımaz. Gereksiz enerji harcamaz. Gereksiz hareket etmez. Sabırlıdır. Odaklıdır. Dengelidir. Keskin bir farkındalık taşır. Ve en önemlisi, hafif kalırken güçlü kalabilmeyi hatırlatır. Enerjisini doğru zamanda kullanır. Gereksiz yere kendini tüketmez. Gerektiğinde bekler. Gerektiğinde yükselir. Gerektiğinde kararlı şekilde harekete geçer. Benim beden, metaforum Kartal oldu.

Ben bedenimi tam olarak bu anlayışla inşa etmek istedim.

Benim hedefim hiçbir zaman “büyük beden” olmadı. Benim hedefim, kendi içimde tanımladığım **antik atletik savaşçı formu** oldu. Tarih boyunca fiziksel olarak zorlu koşullarda yaşayan savaşçılar, atletler ve mücadele sporcuları yalnızca dışarıdan güçlü görünmek için değil; hareket etmek, dayanmak, uyum sağlamak ve gerektiğinde performans gösterebilmek için bedenlerini geliştiriyordu. Bedenleri gösteriş için değil, işlev için hazırlanıyordu. Omuzları açıktı. Duruşları daha dikti. Merkez

sistemleri güçlüydü. Adımları daha dengeliydi. Nefesleri kontrollüydü. Uzun süre hareket edebiliyor, yorulduklarında tamamen dağılmadan devam edebiliyor ve baskı altında daha net kalabiliyorlardı.

İşte ben bedenimi tam olarak bu anlayışa göre inşa etmeye karar verdim.

Bu yüzden hareket disiplinimde zamanla buna göre şekillenmeye başladı. Push-Up benim için yalnızca üst vücut hareketi olmadı. Omuz hattımı, itiş gücümü, beden farkındalığımı ve duruşumu destekleyen temel hareketlerden birine dönüştü. Plank yalnızca karın çevresini hissettiğim bir hareket olmadı. Merkez farkındalığımı, omurga kontrolümü, nefes disiplinimi ve zihinsel dayanıklılığımı geliştiren güçlü bir pratiğe dönüştü. Mountain Climber ise ritmi, çevikliği, koordinasyonu ve dayanıklılığı aynı anda hissettiğim en değerli sistemlerden biri haline geldi.

Sprintler bana yükselen tempoda sakin kalmayı öğretti. Yürüyüş bana ritmi öğretti. Doğa bana gerçekliği öğretti. Çünkü doğada gösteriş çalışmaz. Doğada yalnızca gerçekten inşa ettiğin şey seninle birlikte yürür.

Zamanla çok net bir şey fark ettim: kartal vücut şekli yalnızca egzersiz alanında oluşmuyor. Kartal vücut şekli hayatın içinde oluşuyor. Yürürken oluşuyor. Tırmanırken oluşuyor. Nefesini düzenlerken oluşuyor. Yorulduğun halde devam etmeyi seçtiğinde

oluşuyor. Omurganı daha bilinçli taşıdığında oluşuyor. Omuzlarını açtığında oluşuyor. Gün içinde duruşunu koruduğunda oluşuyor. Bahane üretmek yerine hareket etmeyi seçtiğinde oluşuyor.

Çünkü beden yalnızca egzersiz saatlerinde şekillenmiyor. Beden, gün boyunca nasıl taşıdığına göre şekillenmeye başlıyor.

Ben bugün aynaya baktığımda artık yalnızca bedenimi görmüyorum. Bir yön görüyorum. Bir disiplin görüyorum. Bir sembol görüyorum. Ve en önemlisi, bir karakter görüyorum.

Çünkü zamanla çok net anladım ki kartal gibi görünmek kaslarla başlamıyor. Kartal gibi görünmek omurgayla başlıyor. Nefesle başlıyor. Duruşla başlıyor. Kararla başlıyor.

İnsan omuzlarını açtığında yalnızca bedenini düzeltmiyor; bazen yıllardır taşıdığı görünmeyen yükleri de bırakmaya başlıyor. İnsan bakışını kaldırdığında yalnızca başını kaldırmıyor; bazen kendine olan güvenini de yeniden hatırlamaya başlıyor. İnsan merkezini güçlendirdikçe yalnızca beden farkındalığını değil, hayat karşısındaki duruşunu da daha net hissetmeye başlıyor.

Ben buna kendi içimde tek bir isim verdim:

**Kartal Vücut Şekli.** Bu benim için estetik bir hedef değil. Bu benim için bir yaşam duruşu. Çünkü insanın bedeni, nasıl yaşadığını anlatır.

Ve ben artık yalnızca kas taşımak istemiyorum.

Ben karakter taşımak istiyorum.

Ve bu yüzden benim için kural artık son derece net:

*“Yere bağlı kal...*

*Ama bakışın yukarıda olsun.*

*Enerjini koru.*

*Anı bekle.*

*Ve zamanı geldiğinde kararlı hareket et.*

*Çünkü benim beden hedefim büyük olmak değil...*

*Kartal gibi olmak.”*

## Kartal Formu ve Yürüyüş

Metafor olarak, **Kartal Formu** adını verdiğim bir beden anlayışına yaklaşımdı. yani Antik atletik savaşçı formu... Güçlü ama ağır olmayan... Dayanıklı ama katılaşmayan... Hareketli ama dağılmayan... Sakin ama gerektiğinde her an hazır kalabilen bir

beden... Gösteriş için değil; taşıdığı enerjiyle hissedilen, duruşuyla konuşan ve hareketiyle karakterini yansıtan bir beden.

Ben bedenimi yeniden inşa etmeye başladığım ilk dönemlerde, bu formun yalnızca egzersizle oluşacağını düşünüyordum. Push-Up (Şınav) yaptığımda güçleneceğimi, Plank yaptığımda merkezimi geliştireceğimi, Mountain Climber yaptığımda dayanıklılığımı artıracakımı tahmin ediyordum. Ve bütün bunlar gerçekten bu yolculuğun önemli parçalarıydı. Fakat zamanla kendi bedenimi daha dikkatli gözlemlemeye başladığımda çok daha derin bir gerçeği fark ettim. Beden yalnızca belirli saatlerde çalıştırılarak şekillenmiyor. Beden, günün geri kalanında nasıl taşıdığıyla da şekillenmeye başlıyor.

İşte tam bu noktada yürüyüş benim için bambaşka bir anlam kazanmaya başladı.

Yürüyüş artık benim için yalnızca bir yerden başka bir yere gitmek değildi. Yürüyüş, bedenin kendini nasıl taşıdığını yeniden hatırlamasıydı. Yürüyüş, duruşla ilgiliydi. Omurgayı daha bilinçli taşımakla ilgiliydi. Göğsün daha açık kalmasıyla ilgiliydi. Omuzların daha geride ve daha dengeli hissedilmesiyle ilgiliydi. Kalça çevresinin daha akışkan çalışmasıyla ilgiliydi. Merkez sistemin, yani bedenin denge ve kontrol hissinin her adımda yeniden devreye girmesiyle ilgiliydi.

Ben zamanla çok net fark ettim ki her adımda beden küçük ama son derece değerli bilgiler alıyor. Denge... Kontrol... Ritim...

Farkındalık... Hareket kalitesi... Ve zamanla bu küçük tekrarlar birikmeye başladığında, beden yalnızca yürümüyor; kendini organize etmeye başlıyor.

Ben yürüyüşe bilinç kattığımda çok ilginç bir şey yaşamaya başladım. Adımlarım değiştikçe duruşum değişmeye başladı. Duruşum değiştikçe nefesimi daha net hissetmeye başladım. Nefesim değiştikçe gün içindeki enerjim farklı hissettirmeye başladı. Enerjim değiştikçe kararlarım, odaklanmam ve hatta gün içindeki zihinsel ritmim bile farklılaşmaya başladı.

Ve bütün bunlar birleştiğinde çok net bir şey fark ettim: beden yalnızca hareket etmiyordu. Beden, kendini yeniden hatırlamaya başlıyordu.

Her adımda aynı gerçeği biraz daha net hissetmeye başladım. Beden insana yalnızca taşıdığı fiziksel yükü göstermiyor. Bazen insanın kendini nasıl taşıdığını da sessizce yansıtıyor.

Eğer omuzlar kapanmaya başlamışsa, beden bunu taşımaya başlıyor. Eğer nefes yüzeyselleşmişse, beden bunu taşımaya başlıyor. Eğer duruş dağılmışsa, beden bunu da taşımaya başlıyor. Ama insan bedenini daha bilinçli taşımaya başladığında, omurgasını daha farkında tuttuğunda, göğsünü daha açık hissettiğinde, merkez sistemini daha canlı tuttuğunda ve adımlarını daha kararlı attığında... beden bambaşka bir mesaj vermeye başlıyor.

O mesaj benim için çok netti:

## “Ben hazırım.”

Ben bunu özellikle doğada çok daha güçlü hissettim. Patikada yürürken... yokuş çıkarken... taşlı zeminde denge kurarken... nefes yükselirken ama ritim bozulmazken... beden bana her seferinde aynı şeyi hatırlatmaya başladı. Kartal formu yalnızca egzersiz saatlerinde oluşmuyor. Kartal formu, gün boyunca bedenini nasıl taşıdığına göre oluşuyor.

Ve zamanla çok net bir şey daha anladım: yürüyüş boş zaman aktivitesi değildir. Yürüyüş, bedenin en temel hareket ritmiyle yeniden temas kurmasıdır. Çünkü uzun süre hareket etmeyen bir beden yalnızca dayanıklılık hissini kaybetmez; zamanla kendi doğal akışını da daha az hissetmeye başlayabilir. Ama bilinçli yürüyen bir beden, her adımda kendi doğasına biraz daha yaklaşmaya başlayabilir.

İşte bu yüzden benim için kural artık son derece net:

*“Kartal formu yalnızca egzersizde değil...*

*Her adımda inşa edilir.*

*Çünkü beden, gün boyunca nasıl taşınıyorsa...*

*Zamanla ona dönüşmeye başlar.”*

## Kartal Pençesi

Zamanla çok ilginç bir şey daha fark etmeye başladım. Bu planladığım bir şey değildi, bilinçli olarak oluşturmaya çalıştığım bir duruş değildi ve kendime “Böyle yapmalıyım” dediğim özel bir hareket de değildi. Dürüst olmak gerekirse, ilk başta bunun farkına bile tam olarak varmıyordum. Ama bedenimde, özellikle zorlandığım anlarda, derin odak gerektiren anlarda ya da içimde o tanıdık savaşçı enerji yükselmeye başladığında, ellerimde farklı bir duruş oluşmaya başladığını fark ettim. Parmaklarım hafifçe açılıyor, avuç içlerim sanki görünmeyen bir gücü toplamaya hazırlanmış gibi şekilleniyor ve ellerim farkında olmadan kartal pençesini andıran doğal bir forma geçmeye başlıyordu.

İlk başta bunun yalnızca tesadüf olduğunu düşündüm. Bedenin yoğunluk anlarında verdiği sıradan bir tepki olabileceğini düşündüm. Yoğun efor sırasında oluşan geçici bir hareket gibi gördüm. Ama zaman geçtikçe bunun tekrar etmeye başladığını fark ettim. Hareket pratiklerim sırasında, ritim yükseldiğinde, doğa yürüyüşlerinde, dik yokuşları çıkarken, nefesim derinleştiğinde, zor kararların içinde kaldığımda ve baskının yükseldiği anlarda bedenim aynı tepkiyi tekrar tekrar vermeye başladı. Hiç düşünmeden, hiç planlamadan ve özellikle oluşturmaya çalışmadan, sanki içeride başka bir sistem devreye giriyor ve beden, zihnin karar vermesini beklemeden kendini hazırlamaya başlıyordu. İşte tam o noktada çok güçlü bir şey fark ettim. Bazen beden, zihinden önce hazırlanabiliyor. Bazen beden,

insanın kim olmaya başladığını, insanın kendisinden bile önce göstermeye başlayabiliyor. Çünkü zamanla çok net gördüm ki insan yalnızca düşünerek dönüşmüyor. İnsan yalnızca karar vererek de dönüşmüyor. Gerçek dönüşüm, tekrar edilen davranışların, tekrar edilen seçimlerin, tekrar edilen duruşların, tekrar edilen nefeslerin ve tekrar edilen hareketlerin zamanla beden farkındalığının doğal bir parçası haline gelmesiyle ortaya çıkmaya başlıyor.

İnsan önce bazı şeyleri bilinçli yapıyor. Sonra tekrar ediyor. Sonra alışıyor. Ve bir noktadan sonra beden, artık o kimliği düşünmeden taşımaya başlıyor. İşte kartal benim için tam olarak buna dönüşmeye başladı. Kartal artık yalnızca zihnimde taşıdığım güçlü bir sembol değildi. Yalnızca ilham aldığım bir görüntü değildi. Yalnızca ulaşmak istediğim bir beden formu da değildi. Zamanla çok net fark ettim ki bedenim bu kimliği kendi diliyle taşımaya başlamıştı.

Ellerimin bu forma geçmesi bana her seferinde aynı şeyi hatırlatıyordu. Hazır olmayı, odakta kalmayı, enerjimi gereksiz yere dağıtmamayı, gücümü boş yere tüketmemeyi ve zamanı geldiğinde kararlı şekilde hareket etmeyi hatırlatıyordu. Dışarıdan bakıldığında bu küçük bir detay gibi görünebilir. Hatta birçok insan bunu hiç fark etmeyebilir. Belki çoğu insan bunu sıradan bir el hareketi gibi görebilir. Ama zamanla çok net bir şey öğrendim. Karakter çoğu zaman büyük konuşmalarda ortaya çıkmıyor. Karakter, kimsenin görmediği anlarda, bedenin verdiği küçük tepkilerde ortaya çıkmaya başlıyor. Omuzların baskı

altında nasıl durduğunda, nefesin yoğunluk anında nasıl değiştiğinde, bakışların zorluk karşısında nereye yöneldiğinde, adımların belirsizlik içinde nasıl devam ettiğinde ve bazen ellerin gerilim anında nasıl şekillendiğinde, karakter sessizce kendini göstermeye başlıyor.

Ben zamanla çok net anladım ki kimlik yalnızca zihinde kurulmaz. Kimlik, beden farkındalığına da yerleşmeye başlar. Ve beden o kimliği gerçekten taşımaya başladığında duruşun değişmeye başlar, bakışın değişmeye başlar, nefesin değişmeye başlar, yürüyüşün değişmeye başlar ve bazen ellerin bile bunu sessizce anlatmaya başlar.

Bu sözü güzel yakıştırdım ;

*“kartal önce gökyüzüne çıkmaz; önce pençesini hazırlar.”*



# GLADIUS

## 6.10 Gladius Olmak

Zamanla şunu fark etmeye başladım: güçlü görünmek ile gerçekten etkili hareket edebilmek aynı şey değildir. İnsan ilk başta fiziksel gücü daha büyük kaslarda, daha sert görünüşte ya da daha ağır bir bedende arayabilir. Bu son derece doğaldır. Çünkü dışarıdan bakıldığında güç çoğu zaman hacimle, sertlikle ve fiziksel baskıyla eşleştirilir. Fakat bedenimi yeniden inşa etmeye başladıkça, hareketin yalnızca kuvvetten ibaret olmadığını çok daha net görmeye başladım. Çünkü gerçek mücadelede yalnızca güçlü olan değil; doğru açıyı bulan, enerjisini doğru kullanan, zamanlamasını koruyan ve gereksiz yük taşımayan bedenler uzun süre ayakta kalabiliyor.

İşte tam bu noktada zihnimde tek bir kelime netleşmeye başladı:

### **Gladius.**

Roma savaşçılarının taşıdığı kısa ama son derece etkili o kılıç... Büyük değildi. Ağır değildi. Gösterişli değildi. Ama doğru elde, doğru zamanda, doğru açıyla kullanıldığında son derece etkiliydi. Ve zamanla şunu fark ettim: benim aradığım beden anlayışı da tam olarak buydu. Büyük ama yavaş bir beden değil... güçlü ama hantallaşmış bir beden değil... gösterişli ama enerjisini çabuk

tüketen bir beden değil... Ben hızlı adapte olabilen, açığı kullanabilen, gerektiğinde yön değiştirebilen, merkezini koruyabilen ve enerjisini boşa harcamayan bir beden istiyordum.

Bu farkındalığı zihnimde en net canlandıran sahnelerden biri, Troy filmindeki Achilles ve Hector karşılaşması oldu. O sahnede ilk dikkatimi çeken şey ham güç değildi. İlk dikkatimi çeken şey, hareketin zekâsıydı. Achilles yalnızca güçlü değildi. Hafifti. Akıcıydı. Sürekli açı değiştiriyordu. Gereksiz enerji harcamıyordu. Rakibinin merkezini okuyordu. Ritmini bozuyordu. Bekliyordu. Gözlemliyordu. Ve doğru an geldiğinde kararlı hareket ediyordu.

İşte o sahneyi izlerken çok net bir şey fark ettim: gerçek ustalık bazen daha sert vurmakta değil; doğru yerde olmaktadır. Bazen daha fazla enerji üretmekte değil; enerjiyi doğru zamanda kullanmaktadır. Bazen daha büyük olmakta değil; daha verimli hareket edebilmektedir.

Ben kendi bedenimi yeniden inşa ederken tam olarak bunu hedeflemeye başladım. Push-Up bana itiş gücünü öğretiyordu. Plank bana merkezimi korumayı öğretiyordu. Mountain Climber bana ritim içinde yön değiştirebilmeyi öğretiyordu. Sprintler bana baskı altında dağılmamayı öğretiyordu. Yürüyüş bana akışı öğretiyordu. Ve bütün bunlar zamanla tek bir sistemde birleşmeye başladı:

## **Gladius Vücut Esnekliği.**

*“Güçlü... ama ağır değil.  
Dayanıklı... ama katı değil.  
Hızlı... ama kontrolsüz değil.  
Akıcı... ama dağınık değil.  
Sakin... ama gerektiğinde kararlı.”*

Çünkü zamanla çok net anladım:

*“Gerçek güç, daha büyük olmakta değil... gerektiğinde bir gladius gibi keskin, kontrollü ve etkili kalabilmektedir.”*

## 6.11 Gladius Flow

Zamanla şunu fark etmeye başladım: güçlü bir beden yalnızca kuvvet üreten bir beden değildir. Gerçekten etkili bir beden, gerektiğinde patlayabilen, gerektiğinde yavaşlayabilen, yön değiştirebilen, açığı okuyabilen, merkezini koruyabilen ve baskı altında akışını kaybetmeyen bedendir. Çünkü hayatın içinde olduğu gibi hareketin içinde de her zaman en büyük olan değil; çoğu zaman en hızlı adapte olan, ritmini koruyan ve doğru anda doğru hamleyi yapan öne çıkar. İşte bu farkındalık beni yalnızca kuvvet çalışmaya değil, bedenimi farklı hareket sistemleriyle yeniden eğitmeye yöneltti. Bu yolculukta ilk tanıştığım sistemlerden biri, spor biliminde plyometrik antrenman olarak bilinen patlayıcı hareket çalışmaları oldu. Bu sistem, yalnızca

daha yükseğe sıçramayı ya da daha hızlı hareket etmeyi öğretmez; aynı zamanda kasların kısa sürede güçlü şekilde aktive olmasını, yerle temas süresinin azalmasını, yön değiştirirken bedenın hızla yeniden organize olmasını ve baskı altında reaktif karar verebilmeyi geliştirir. Jump Squat, Burpee, Skater Jump, Lateral Hop, Box Jump, Explosive Push-Up ve Split Jump gibi hareketler bana yalnızca fiziksel güç kazandırmadı; bedenime hız, patlayıcılık, ritim ve karar anında kararlı hareket edebilme yeteneği kazandırdı.

Fakat zamanla çok net bir şey fark ettim: yalnızca patlayıcı olmak yeterli değildi. Beden yalnızca hız üretmeyi değil, o hızı akış içinde kullanmayı da öğrenmeliydi. İşte tam bu noktada farklı bir sistemle tanıştım: Flow Movement, yani akış temelli hareket sistemi. Bazı çevrelerde Animal Flow olarak da bilinen bu yaklaşım, bedenın yalnızca kaslarla değil; koordinasyonla, geçişlerle, dengeyle, yerle temasla ve beden farkındalığıyla güçlenmesini sağlar. Beast pozisyonu merkez gücünü ve stabiliteyi, Ape hareketi mobilitayı ve yön değiştirmeyi, Crab pozisyonu omuz açıklığını ve ters düzlem kontrolünü, Lateral Transitions açı değişimini, Crawl Patterns ise bedenın çapraz koordinasyonunu ve doğal hareket zekâsını geliştirir.

Ve zamanla çok net anladım ki benim aradığım beden anlayışı tam olarak buydu. Yalnızca güçlü değil... yalnızca hızlı değil... yalnızca dayanıklı da değil... gerektiğinde eskiv yapan, gerektiğinde akabilen, gerektiğinde açı değiştirebilen ve baskı altında da merkezini koruyabilen bir beden. Tıpkı doğru elde

kullanılan bir gladius gibi... Hafif, çevik, keskin, kontrollü ve kararlı.

*“Bazı insanlar gücünü göstererek etkiler. Bazı insanlar ise yalnızca duruşuyla hissettirir. Gladius, ikinci yolu seçenlerin sembolüdür. “*

## 6.12 Son Mesaj

Zamanla çok net bir şey fark ettim: beden inşası hiçbir zaman tamamlanan bir proje değildir. İnsan belli bir seviyeye geldiğinde yol bitmez; yalnızca yeni kapılar açılmaya başlar.

Push-Up, Plank, Mountain Climber, yürüyüş, sprintler, merkez gücü, kartal duruşu ve gladius akışı bana güçlü bir temel kazandırdı. Ama temel oluştuğunda beden daha fazlasını öğrenmek ister. Daha fazla kontrol... daha fazla çeviklik... daha fazla çekiş gücü... daha fazla beden hâkimiyeti...

İşte bu yüzden yolculuğumun bir sonraki adımlarında barfiks ve Calisthenics çalışmalarına da kararlılıkla devam edeceğim. Çünkü benim için amaç yalnızca kas geliştirmek ya da zor hareketler göstermek değil; bedenimi her düzlemde daha özgür, daha kontrollü, daha hafif ve daha yetkin hale getirmek.

Çünkü zamanla çok net anladım ki gerçek savaşçı, yalnızca bugünkü gücüyle değil; öğrenmeye devam eden bedeniyle güçlü kalır.

*“Kartal yukarıdan görür.  
Gladius yakından karar verir.  
Ve güçlü insan... ne zaman hangisi olacağını bilir.”*



## 7. BÖLÜM – ZİHİNSEL GÜÇ VE KONTROL

Bedenini geliştirmek isteyen birçok insan, ilk olarak antrenman programlarını, beslenme sistemlerini ya da disiplin planlarını araştırmaya başlar. Fakat çoğu zaman asıl engel dışarıda değildir. Asıl engel, insanın kendi zihninin içinde verdiği görünmeyen mücadeledir. Çünkü birçok insan ne yapması gerektiğini bilmediği için değil; bildiği şeyi, istemediği günlerde uygulayamadığı için aynı yerde kalır. İşte bu bölüm, kaslardan önce kararın, hareketten önce zihnin ve disiplinden önce içsel kontrolün neden inşa edilmesi gerektiğini anlatıyor.

### 7.1 İç Sesle Savaş

İnsan hayatının belirli dönemlerinde, karşısına çıkan zorlukların kaynağını dış dünyada aramaya başlar. İşlerin istediği gibi gitmemesini yoğunluğa bağlar, motivasyon eksikliğini çevresine bağlar, harekete geçememesini şartlara bağlar, mutsuzluğunu yaşadığı şehre, bulunduğu ortama, karşısına çıkan insanlara ya da hayatın ona sunduğu imkânlarla bağlar. İlk bakışta bunların hepsi oldukça mantıklı görünür. Çünkü gerçekten de hayat zaman zaman zor olabilir. İnsan yorulabilir, şartlar ağırlaşabilir, destek eksik olabilir ve işler planlandığı gibi gitmeyebilir. Fakat insan bir noktadan sonra, ne kadar dış dünyayı suçlarsa suçlasın, içeride çözülmeyen bir şey varsa aynı

döngülerin tekrar tekrar karşısına çıktığını fark etmeye başlar. Benim için de bu farkındalık kolay gelmedi. Uzun süre ben de hayatımdaki sorunların dışarıdan kaynaklandığını düşündüm. Daha doğru bir ortamım olsaydı, daha fazla zamanım olsaydı, daha az sorumluluğum olsaydı, daha fazla destek görseydim, daha genç olsaydım ya da daha farklı insanlarla karşılaşsaydım her şeyin farklı olabileceğine inandım. Ama yıllar geçtikçe, şartlar değişse bile bazı sonuçların değişmediğini fark etmeye başladım. İşte o zaman rahatsız edici bir gerçekle yüzleştim. Asıl savaş dışarıda yaşanmıyordu. Asıl savaş içeride yaşanıyordu. Bu savaşın en zor tarafı görünmez olmasıdır. Fiziksel bir rakibin yoktur. Karşında duran somut bir düşman yoktur. Sana saldıran, seni iten ya da seni durduran gözle görülür bir engel yoktur. Bu yüzden çoğu insan bu savaşı ciddiye bile almaz. Çünkü gözle görülmeyen şeyler çoğu zaman tehlikeli görünmez. Oysa insanın hayatını gerçekten şekillendiren savaşların büyük kısmı içeride yaşanır. Kimse seni bu savaşta görmez. Kimse ne kadar mücadele verdiğini bilmez. Kimse kaç kere kalkmak isteyip vazgeçtiğini, kaç kere başlayıp ertelediğini ve kaç kere kendi zihninin içinde yorulduğunu fark etmez. Ama bu savaşı kaybedersen, sonuçlarını herkes görür. Zayıflayan beden görülür. Dağılan disiplin görülür. Azalan enerji görülür. Solmaya başlayan ışık görülür. Vazgeçmiş bakışlar görülür. İşte beni en çok sarsan şey de buydu. Çünkü yıllarca dışarıdaki hayatı düzeltmeye çalışırken, içeride beni yavaş yavaş aşağı çeken görünmeyen bir sistemin içinde yaşadığımı fark etmemiştim.

Benim için bu savaşın en net hissedildiği yer sabahlardı. Alarm çaldığında fiziksel olarak önümde duran hiçbir engel yoktu. Kapı açıktı. Ayaklarım sağlamdı. Sağlığım yerindeydi. Beni yatağa bağlayan hiçbir zincir yoktu. Ama yine de kalkamıyordum. İlk başta bunun yorgunluk olduğunu düşündüm. Sonra yaşın etkisi olabileceğini düşündüm. Sonra yoğunluk dedim. Sonra stres dedim. Ama günler geçtikçe fark ettim ki beni durduran şey bedenim değildi. Beni durduran şey, zihnimin içinde konuşan bir sestti. Alarm çaldığı anda, daha gözlerim tam açılmadan o ses devreye giriyordu. Sessiz ama net bir şekilde konuşuyordu. Bana “Biraz daha uyu” diyordu. “Bugün dinlen” diyordu. “Dün zaten yoruldu” diyordu. “Yarın daha iyi başlarsın” diyordu. İlk başta bu ses düşman gibi görünmüyordu. Aksine, bana yardım ediyormuş gibi konuşuyordu. Koruyucu gibiydi. Mantıklıydı. İkna ediciydi. Hatta çoğu zaman sevgi dolu bile görünüyordu. Ama zaman geçtikçe, bu sesin beni ileriye götürmediğini fark ettim. O ses beni olduğum yerde tutuyordu. Ve daha kötüsü, fark ettirmeden beni geriye çekiordu.

İnsan bir anda çökmez. Bir sabah uyanıp bütün gücünü kaybetmez. Bir günde vazgeçmez. Bir karar verip aniden zayıf hale gelmez. İnsan küçük tavizlerle zayıflar. Küçük ertelemelerle, küçük “bugünlük boşver”lerle, küçük “yarın yaparım”larla ve küçük “şimdi doğru zaman değil”lerle zayıflar. Ve o iç ses, her gün sana tam da bunu yaptırmaya çalışır. Büyük yenilgiler teklif etmez. Büyük hatalar yaptırmaz. Sadece küçük tavizler ister. Çünkü küçük tavizler, zamanla karakteri aşındırır. Ve işte bir

sabah, alarm çaldığında yatakta gözlerim tavana bakarken bunu bütün netliğiyle fark ettim. Benim problemim dış dünya değildi. Benim problemim, içimde konuşan o sestti. Ve daha da önemlisi, ben yıllardır o sesi dinliyordum.

İnsan gün içinde en çok kiminle konuşur diye sorsalar, çoğu insan ailesini, arkadaşlarını, iş çevresini ya da sosyal çevresini söyler. Ama gerçek çok farklıdır. İnsan gün içinde en çok kendisiyle konuşur. Zihninde hiç durmadan akan bir diyalog vardır. Bazen bir yorum, bazen bir yargı, bazen bir korku, bazen bir kıyaslama, bazen bir eleştiri ve bazen de görünmez bir emir şeklinde akıp gider. Çoğu insan bunun farkında bile değildir. Çünkü bu ses yıllardır oradadır. O kadar uzun süredir oradadır ki, insan onu kendi kimliğinin bir parçası sanmaya başlar. Ben de öyle sanıyordum. İçimde konuşan her şeyi “ben” zannediyordum. “Yorgunsun” diyenin ben olduğumu sanıyordum. “Bugün olmaz” diyenin ben olduğumu sanıyordum. “Hazır değilsin” diyenin ben olduğumu sanıyordum. Ama zamanla fark ettim ki o sesin tamamı ben değildim. O sesin içinde yılların alışkanlıkları vardı. Ertelemeler vardı. Başarısızlık korkuları vardı. Konfor alanı vardı. Kaçış mekanizmaları vardı. Ve bunların hepsi birleşip bana konuşuyordu. Sanki beni koruyormuş gibi davranıyordu ama gerçekte beni sınırlandırıyordu.

Bunu fark ettiğim gün gerçekten sarsıldım. Çünkü yıllardır kendimi dinlediğimi sanıyordum. Oysa gerçekte kendimi değil, beni küçülten bir sistemi dinliyordum. Ve işte gerçek kontrol tam burada başladı. Çünkü insan o sesi tamamen susturamaz. O ses

her zaman orada olacaktır. Zor günlerde daha yüksek konuşacaktır. Yorgun olduğunda daha mantıklı gelecektir. Konfor istediğinde daha ikna edici olacaktır. Ama insan bir şeyi gerçekten fark ettiğinde, onun esiri olmaktan çıkmaya başlar. Ve ben ilk defa şunu anladım: o sesi susturmak zorunda değilim. Sadece onu her duyduğumda otomatik olarak takip etmemeyi öğrenmem gerekiyor.

Sabahlar bu savaşın en net yaşandığı yerdi. Çünkü günün nasıl başladığı, çoğu zaman günün nasıl geçeceğini de belirliyordu. Alarm çaldığında yaşanan şey yalnızca yataktan kalkıp kalkmama meselesi değildi. Orada verilen karar, günün geri kalanını, hatta karakterin yönünü belirleyen küçük ama kritik bir karardı. Ben uzun süre kalmayı seçtim. Kendimi ikna ettim. Kendime mantıklı sebepler sundum. “Bugün gerçekten yorgunum” dedim. “Bu kadar da sert olmaya gerek yok” dedim. “Yarın daha iyi başlarım” dedim. Ve her seferinde dışarıdan hiçbir şey değişmiyor gibi görünüyordu. Ama içeride bir şey değişiyordu. Her taviz, kendime olan saygımdan küçük bir parça alıyordu. Her erteleme, karakterimin bir köşesini yavaş yavaş aşındırıyordu.

Ve sonra bir sabah, hiçbir motivasyon konuşması yapmadan, hiçbir büyük karar almadan ve hiçbir dramatik hazırlık olmadan farklı bir şey yaptım. Alarm çaldı. Zihnim konuşmaya başladı. Ama bu sefer düşünmedim. Pazarlık yapmadım. Mantık yürütmedim. Sadece kalktım. İşte o an hayatımdaki ilk gerçek zaferlerden biri geldi. Kimse görmedi. Kimse alkışlamadı. Kimse

tebrik etmedi. Ama ben biliyordum. Çünkü ilk defa dış dünyayı değil, kendi zihnimi geçmiştım.

Ve o sabah bana çok net bir şey öğretti. İç sesi yenmek, onu susturmak değildir. İç sesi yenmek, onun konuşmasını beklemeden harekete geçebilmektir.

Her şey fark etmekle başlar. Çoğu insan hayatını otomatik pilotta yaşar. Düşünmeden hareket eder. Fark etmeden ertelemeler yapar. Fark etmeden alışkanlıklarına teslim olur. Fark etmeden aynı döngülerin içinde yaşamaya devam eder. Ama bir gün durup gerçekten kendini izlersen, o sesi duymaya başlarsın. Ne zaman bahane ürettiğini, ne zaman korkudan kaçtığını, ne zaman konforu seçtiğini ve ne zaman kendini kandırdığını görmeye başlarsın. İşte değişim tam o anda başlar. Çünkü artık fark etmişsindir. Ve farkındalık, kontrolün ilk adımıdır.

Ben o sesi fark ettiğim gün, hayatım bir anda değişmedi. Ama yön değiştirdi. O sesi susturmadım. Onunla kavga etmedim. Onu yok etmeye çalışmadım. Sadece artık onu körü körüne dinlemeyi bıraktım. Ve bazen gerçek değişim için gereken tek şey budur. Çünkü artık biliyorum; iç ses hep olacak, bana konuşacak, beni durdurmaya çalışacak ve bana mantıklı sebepler sunacak. Ama artık bir fark var. O sesi dinlemek zorunda değilim.

Çünkü

*“Gerçek güç, sessizlikte değil; seçimde gizlidir.”*

## 7.2 Bahaneleri Yok Etmek

İnsan zihni hayatta kalmak için yaratılmıştır; gelişmek için değil. Bu ilk bakışta sert bir cümle gibi gelebilir ama insan kendisini gerçekten gözlemlemeye başladığında bunun ne kadar doğru olduğunu fark etmeye başlar. Zihin öncelikle seni korumak ister. Yorulmamanı ister, risk almamanı ister, belirsizliğe girmemeni ister ve başarısızlık ihtimalinden uzak durmanı ister. Dışarıdan bakıldığında bu koruyucu gibi görünür. Hatta çoğu zaman mantıklı bile görünür. Fakat hayatın garip bir gerçeği vardır: insanı koruyan şeyler, çoğu zaman aynı anda onu sınırlayan şeylere de dönüşebilir. Ben bunu hayatımın belirli bir döneminde çok net fark etmeye başladım. Dışarıdan bakıldığında kötü bir hayatım yoktu. Bir düzenim vardı, sorumluluklarım vardı, alışkanlıklarım vardı ve yapılması gereken işlerim vardı. Ama içeride bir şeyler yavaş yavaş eksilmeye başlamıştı. Enerjim düşüyordu, hareket isteğim azalıyordu, başlama gücüm zayıflıyordu ve en kötüsü, bunu ilk başta fark etmiyordum. Çünkü önümde duran şey açık bir problem değildi. Beni aşağı çeken şey sessizdi, görünmezdi ve çoğu zaman son derece mantıklı görünüyordu. İşte o şey, bahaneydi.

İnsan kendini kandırma konusunda sandığından çok daha ustadır. Ve bunun en tehlikeli tarafı, çoğu zaman bunun farkında bile olmamasıdır. Çünkü yaptığı şey doğrudan yalan söylemek değildir. İnsan aynaya bakıp bilinçli şekilde kendine “Bugün yapmak istemiyorum” demez. Bunun yerine zihni çok daha

sofistike bir yol seçer. Sana mantıklı açıklamalar üretir, seni ikna eder, seni rahatlatır ve seni suçlu hissettirmeden geri çeker. “Bugün gerçekten yorgunsun” der. “Şimdi başlamak için doğru zaman değil” der. “Önce biraz dinlen, sonra daha güçlü başlarsın” der. “Bu hafta zaten yoğunsun, biraz toparlanınca daha iyi olur” der. İlk bakışta bunların hiçbirinde yanlış bir şey yoktur. Hatta çoğu doğru bile olabilir. Evet, gerçekten yorgun olabilirsin. Evet, gerçekten yoğun bir dönemden geçiyor olabilirsin. Evet, gerçekten daha uygun bir zaman olabilir. Ama zamanla fark ettim ki doğru gibi görünen her şey, insanın gerçeği olmak zorunda değildir. Çünkü gerçek bazen çok daha rahatsız edici olabilir. Ve benim gerçeğim şuydu: ben çoğu zaman yapamadığım için değil, yapmak istemediğim anlarda kendime sebep üretiyordum.

Bu farkındalık beni gerçekten sarstı. Çünkü insan başkalarının ona doğruyu söylemediğini fark ettiğinde kızabilir, uzaklaşabilir ya da tepki verebilir. Ama insan kendi zihninin onu yıllardır sakın sakın ikna ettiğini fark ettiğinde, bu çok daha derin bir yüzleşme yaratır. Ben de bunu yaşadım. Her gün küçük küçük bahaneler üretiyordum. Her sabah, her hareket öncesi, her yürüyüş kararı öncesi ve her yeni başlangıç öncesi kendimi ikna ediyordum. Üstelik bunu o kadar başarılı yapıyordum ki gerçekten haklı olduğuma inanıyordum. Ama fark etmediğim şey şuydu: her ikna oluşum, beni biraz daha zayıflatıyordu. Çünkü bahane, insanı bir anda çökerten bir düşman değildir. Bahane sessiz çalışır. Acele etmez. Bağırılmaz. Baskı kurmaz. Sana zarar veriyormuş gibi görünmez. Tam tersine, seni rahatlatır. Sana iyi hissettirir.

Suçluluk duygunu azaltır. O an için içini rahatlatır. Ama zaman geçtikçe fark edersin ki, o rahatlık seni ileriye götürmemiştir. Seni olduğun yerde tutmuştur. Ve daha da kötüsü, fark ettirmeden seni geriye çekmiştir.

İnsan bir anda vazgeçmez. Kimse bir sabah uyanıp “Artık mücadele etmeyeceğim” demez. İnsan her gün küçük küçük vazgeçer. Bir gün alarmı erteler, bir gün hareketi pas geçer, bir gün yürüyüşü erteler ve bir gün kendine verdiği sözü bozar. Bunların her biri küçük gibi görünür. Ama karakter, büyük kararlarla değil, küçük tekrarlarla şekillenir. Ve ben fark etmeden her gün küçük vazgeçişler yaşamaya başlamıştım. Bir süre sonra bu vazgeçişler istisna olmaktan çıktı. Normal hale geldi. Sonra alışkanlık oldu. Ve insanın alışkanlık haline getirdiği şey, zamanla kimliğine dönüşmeye başlar. İşte asıl tehlike tam da buydu.

Ertelemenin ne olduğunu da yıllar sonra gerçekten anlamaya başladım. Uzun süre ertelemenin tembellik olduğunu düşündüm. İnsanların tembel olduğu için harekete geçemediğine inandım. Ama kendi hayatımı gerçekten gözlemlemeye başladığımda, ertelemenin çok daha farklı bir şey olduğunu fark ettim. Erteleme çoğu zaman tembellik değildir. Erteleme çoğu zaman kaçıştır. İnsan zor olan şeyden kaçır, belirsizlikten kaçır, yorulmaktan kaçır, başarısız görünmekten kaçır ve kendisini gerçekten sınamaktan kaçır. Ve bu kaçışı daha kabul edilebilir hale getirmek için ona yeni isimler verir. “Henüz zamanı değil” der. “Doğru planı yapıyorum” der. “Hazırlanıyorum” der. “Şartlar biraz düzelsin” der. Ben de bunu yaptım. Defalarca yaptım.

Kendime “Yarın başlarım” dedim. “Pazartesi kesin başlıyorum” dedim. “Bu hafta yoğun, haftaya net başlarım” dedim. Yarınlar birikti. Haftalar geçti. Aylar geçti. Ama hayatımda hiçbir şey değişmedi. Çünkü gerçek şu ki, ertelenen her şey zamanla büyür. Ve büyüdükçe zihinde daha ağır hale gelir. Başlangıçta beş dakikalık bir yürüyüş kadar basit olan bir şey, aylar sonra zihinde büyük bir dağa dönüşebilir. İşte bir gün bunu bütün çıplaklığıyla fark ettim. Ben zamanı beklemiyordum. Ben aslında kaçıyordum.

Bu farkındalık acı vericiydi ama aynı zamanda özgürleştiriciydi. Çünkü insan kaçtığını fark ettiğinde, artık kendisine karşı daha dürüst olmaya başlar. Ve dürüstlük, gerçek değişimin başladığı yerdir. En zor yüzleşmelerden biri de insanın kendisini kandırdığını fark etmesidir. Çünkü insan başkalarını kandırabilir, çevresine farklı görünebilir, daha güçlü, daha disiplinli, daha motive ya da daha hazır görünebilir. Ama insan kendisini kandırmaya başladığında işler gerçekten tehlikeli hale gelir. Çünkü dışarıdan biri seni uyarabilir, sana gerçekleri gösterebilir. Ama kendi zihninin içinde savunduğun bahaneler, dışarıdan gelen bütün gerçekleri susturabilir. Ben de bunu yaşadım. “Bugün gerçekten dinlenmem lazım” dedim. “Zaten dün yapmıştım” dedim. “Bir gün ara vermek sorun olmaz” dedim. Bu cümlelerin hepsi tanıdıktı. Hepsi mantıklıydı. Ve hepsi tehlikeliydi. Çünkü ben kendime doğrudan yalan söylemiyordum. Daha kötüsünü yapıyordum. Kendimi ikna ediyordum.

Ve ikna olmuş bir zihin, değişmek istemez. Çünkü kendini haklı görür. İşte bir gün aynaya bakar gibi kendime şu soruyu

sordum: “Gerçekten yapamıyor muyum, yoksa yapmak istemiyor muyum?” Bu soru kolay değildi. Çünkü bu soru, bütün maskeleri indirir, bütün hikâyeleri susturur ve geriye yalnızca gerçeği bırakır. Cevap netti. Yapabiliyordum. Gücüm vardı. Zamanım vardı. Fırsatım vardı. Ama irademi kullanmıyordum. İşte o gün, bahanelerin gücü ilk defa gerçekten kırılmaya başladı.

Sonra çok önemli bir şeyi daha fark ettim. Bahaneler düşünceye yaşar. Eylemde değil. İnsan ne kadar çok düşünürse, o kadar çok sebep bulur. Ne kadar çok analiz ederse, o kadar çok erteleme ihtimali üretir. Ne kadar çok beklerse, o kadar çok konfor alanı güçlenir. Ve ben bunu kırmak için kendime çok basit ama hayatımı değiştiren bir kural koydum. Düşünmeden başla. Alarm çaldığında kalk. Hareket vakti geldiyse başla. Yürüyüş zamanı geldiyse çık. Zihnin konuşmaya fırsat bulamadan hareket et. İlk gün zor oldu. İkinci gün daha da zor oldu. Üçüncü gün yine sesler geldi. Bahaneler hâlâ oradaydı. Ama bir şey değişmeye başlamıştı. Artık onları beslemiyordum. Artık onlarla pazarlık yapmıyordum. Artık onlara uzun uzun cevap vermiyordum.

Ve zamanla şunu anladım: bahaneler tamamen yok edilmez. Ama beslenmezse zayıflamaya başlar.

Bugün hâlâ o ses konuşuyor. Hâlâ mantıklı sebepler sunuyor. Hâlâ bazen bana dinlenmeyi, ertelemeyi ve beklemeyi öneriyor. Ama artık bir fark var. Artık her düşünceye cevap vermek zorunda olmadığımı biliyorum. Artık her bahaneyi dinlemek zorunda olmadığımı biliyorum. Çünkü gerçek değişim yalnızca

düşünmekle başlamaz. Gerçek değişim, insanın harekete geçmeyi seçtiği anda başlamaya başlar.

### 7.3 İrade Kası

İnsan hayatında birçok şeyi eksik sanabilir. Daha fazla zamana ihtiyacı olduğunu düşünebilir, daha iyi şartlara ihtiyacı olduğunu düşünebilir, daha genç olması gerektiğine, daha fazla destek görmesi gerektiğine ya da daha fazla bilgiye sahip olması gerektiğine inanabilir. Bazen doğru insanları bulursa hayatının değişeceğini düşünür, bazen daha iyi bir şehirde yaşarsa, daha iyi bir işe sahip olursa, daha az sorumluluğu olursa ya da daha fazla maddi imkâna kavuşursa harekete geçebileceğine inanır. İlk bakışta bunların hepsi son derece mantıklı görünür. Çünkü gerçekten de şartlar insan hayatını etkiler. Fakat insan kendisine gerçekten dürüst olmaya başladığında, hayatında tekrar eden ve değişmeyen bazı sorunların aslında şartlardan değil, içeride eksik olan başka bir güçten kaynaklandığını fark etmeye başlar. Benim için de bu farkındalık kolay gelmedi. Uzun yıllar boyunca eksik olan şeyin motivasyon olduğunu sandım. Bazen ilham eksikliği olduğunu düşündüm, bazen zaman eksikliği olduğunu düşündüm, bazen enerji eksikliği olduğunu düşündüm ve bazen de uygun ortam eksikliği olduğunu düşündüm. Ama yıllar geçtikçe ve aynı döngüler tekrar tekrar karşıma çıktıkça, artık kaçamayacağım kadar net bir gerçekle yüzleşmek zorunda

kaldım. Eksik olan şey motivasyon değildi. Eksik olan şey iradeydi.

İrade, çoğu insanın sandığı gibi doğuştan gelen gizemli bir özellik değildir. Bazı insanların güçlü, bazı insanların zayıf yaratıldığına inanmak kolaydır. Çünkü bu inanç, insana rahat bir kaçış sunar. “Ben öyle biri değilim” demek kolaydır. “Ben disiplinli bir yapıda doğmadım” demek kolaydır. “Benim karakterim böyle” demek kolaydır. Çünkü bu cümleler, sorumluluğu insanın elinden alır. Eğer irade doğuştan gelen bir şeyse, o zaman yapabileceğin pek fazla şey kalmaz. Ama gerçek çok daha rahatsız edici, aynı zamanda çok daha özgürleştiricidir. İrade doğuştan gelmez. İrade inşa edilir. Ve daha da önemlisi, bu inşa büyük kararlarla başlamaz. Büyük hedeflerle, büyük motivasyonlarla, büyük sözlerle, dışarıya verilen dramatik vaatlerle ya da bir anda hayatı değiştirecek büyük çıkışlarla başlamaz. İrade, küçük seçimlerle oluşur. O kadar küçük seçimlerle oluşur ki, çoğu insan bu seçimlerin hayatını şekillendirdiğini fark bile etmez.

Sabah alarm çaldığında yataktan kalkıp kalkmamak, hareket vakti geldiğinde başlamak ya da ertelemek, yorulduğunda durmak ya da birkaç dakika daha devam etmek, yürüyüşe çıkmak yerine koltuğa oturmak ya da ayakkabılarını giyip dışarı çıkmak, bir tabağı daha doldurmak ya da durmak, telefon ekranında kaybolmak ya da kitabımı açmak... bütün bunlar dışarıdan bakıldığında küçük görünür. Hatta önemsiz gibi bile görünebilir. Ama karakter büyük anlarda değil, tam olarak bu küçük anlarda

şekillenir. Çünkü insan büyük savaşlara, küçük seçimlerin toplamıyla hazırlanır.

Ve küçük seçimlerinde zayıf kalan biri, büyük karar anlarında da aynı zayıflığı yaşamaya devam eder.

Benim iradem güçlü değildi. Bunu bugün rahatlıkla söyleyebiliyorum. Çünkü yıllarca kolay olanı seçmeye alışmışım. Ertelemeye alışmışım. Rahatlığa alışmışım. “Bugünlük boşver” demeye alışmışım. “Yarın daha iyi başlarım” demeye alışmışım. “Şimdi doğru zaman değil” demeye alışmışım. Ve insanın en tehlikeli alışkanlıklarından biri budur: tekrar edilen zayıflık, zamanla normal hale gelir. Bir süre sonra insan kendi potansiyelini unutmaya başlar. Daha fazlasını yapabileceğini bilir ama yapmaz. Yapabilecek gücü vardır ama kullanmaz. Ve zamanla bunun normal olduğuna inanmaya başlar. Ben de bir dönem tam olarak böyleydim. Ta ki bir gün, kendime dürüstçe şu soruyu sorana kadar: “Gerçekten hayatımda değişmesini istediğim şeyler için gereken karaktere sahip miyim?” Bu soru kolay değildi. Çünkü bu soru, bahaneleri susturur, hikâyeleri susturur ve insanı gerçeğe baş başa bırakır. Ve o gün çok net bir şey fark ettim: eğer irade yoksa, hiçbir şey yok.

Planların hiçbir anlamı kalmaz. Motivasyon konuşmaları bir süre sonra etkisini kaybeder. Hedefler yalnızca kâğıt üzerinde kalır. Güzel fikirler zihinde dolaşır ama hayata geçmez. Çünkü irade yoksa, bilgi tek başına hayatı değiştirmez. İstek tek başına hayatı değiştirmez. Hayal tek başına hayatı değiştirmez. İnsan

ancak yapmak istemediği halde yapmayı öğrendiğinde dönüşmeye başlar. Ve benim gerçek yolculuğum da tam burada başladı.

Çoğu insan büyük başlar. Büyük kararlar alır. Bir anda hayatını değiştirmeye çalışır. Sert programlar yapar. Gerçekçi olmayan hedefler koyar. Bir anda her şeyi değiştirmek ister. Beslenmesini tamamen değiştirir, saatlerini değiştirir, hareket planını değiştirir, uyku düzenini değiştirir ve zihinsel alışkanlıklarını aynı anda değiştirmeye çalışır. İlk günler heyecan yüksektir. İstek yüksektir. Enerji yüksektir. Ama sonra hayat devreye girer. Yorgunluk gelir. İş gelir. Sorumluluklar gelir. Duygular değişir. Ve insan bırakıverir. Ben de bunu defalarca yaptım. Büyük başladım. Büyük sözler verdim. Büyük planlar yaptım. Ve büyük başladığım kadar hızlı bıraktım.

Sonra bir gün farklı bir şey yapmaya karar verdim. Bu sefer büyük başlamayacaktım. Bu sefer mesele yalnızca hareket yapmak değildi. Mesele yalnızca kilo vermek değildi. Mesele yalnızca dış görünüş değildi. Bu sefer mesele karakter inşa etmektir. Ve karakter, büyük çıkışlarla değil, küçük ama tutarlı tekrarlarla inşa edilir. O yüzden küçük başladım. Beş şnav. Sadece beş. Bir dakika plank. Sadece bir dakika. On dakikalık bir yürüyüş. Abartısız, gösterişsiz ve kimsenin etkilenmeyeceği kadar sade. Ama bu sadeliğin içinde başka bir şey vardı: devamlılık.

İlk gün zor geldi. İkinci gün daha zor geldi. Çünkü mesele fiziksel değildi. Beden çoğu zaman düşündüğümüzden daha

güçlüdür. Asıl direnen şey zihindir. Zihin eski düzenini bırakmak istemez. Konforunu kaybetmek istemez. Eski alışkanlıklarının bozulmasını istemez. Ve tam da bu yüzden ikinci gün bazen birinci günden daha zor gelir. Üçüncü gün bahaneler daha akıllı hale gelir. Dördüncü gün zihnin daha mantıklı konuşur. Beşinci gün sana gerçekten haklı görünen sebepler sunar. Ama bu sefer bir şey farklıydı. Bu sefer ben yapıp yapmamayı tartışmıyordum. Karar çoktan verilmişti. Ben sadece uyguluyordum.

Ve işte o noktada, hayatımda ilk defa iradenin nasıl oluştuğunu görmeye başladım. Her yaptığım küçük tekrar, içimde görünmeyen bir kası güçlendiriyordu. Her sabah kalkışım, her istemediğim halde yaptığım hareket, her “boşver” diyen sese rağmen attığım adım ve her yorgunluğa rağmen tamamladığım yürüyüş, görünmez ama gerçek bir güç inşa ediyordu. Kimse bunu göremiyordu. Kimse alkışlamıyordu. Kimse takdir etmiyordu. Ama ben hissediyordum. Çünkü irade önce dışarıda değil, içeride görünür hale gelir.

Zamanla şunu fark ettim: irade en çok, istemediğin günlerde gelişir. İyi hissettiğinde yapmak kolaydır. Enerjin yüksekken, moralin yerindeyken, hava güzelse, işler yolundaysa ve çevrenden destek görüyorsan yapmak kolaydır. Ama hayat her zaman böyle değildir. Bazen yorgunsundur. Bazen canın hiçbir şey yapmak istemez. Bazen moralin bozuktur. Bazen zihnin dağınıktır. Bazen beden ağır gelir. İşte irade tam orada gelişir. İnsan iyi günlerinde değil, zor günlerinde karakterini inşa eder.

Benim de istemediğim birçok gün oldu. Yorgun olduğum günler oldu. Bahanelerin gerçekten mantıklı geldiği günler oldu. “Bugün dinlensen haklısın” diyebileceğim günler oldu. Ama bu sefer farklıydı. Artık kendimle pazarlık yapmıyordum. “Yapmalı mıyım?” sorusunu sormuyordum. “İstiyor muyum?” sorusunu sormuyordum. Sadece yapıyordum. Ve her yaptığım gün, irade biraz daha güçleniyordu.

Bir noktadan sonra motivasyonun ne kadar geçici olduğunu daha net görmeye başladım. Motivasyon bir gün gelir, bir gün gider. Bazen çok yüksektir, bazen hiç yoktur. Eğer insan hayatını yalnızca motivasyona bağlarsa, sonuçları da motivasyon kadar değişken olur. Ama disiplin farklıdır. Disiplin, duygulara bağlı değildir. Disiplin karara bağlıdır. Ve irade, tam olarak bu disiplini besleyen görünmez güçtür. İrade disiplini büyütür. Disiplin iradeyi güçlendirir. Ve bu döngü gerçekten kurulduğunda, insanın hayatı sessiz ama kalıcı şekilde değişmeye başlar.

İnsan çoğu zaman gücü yanlış yerde arar. Kaslarda arar. Dış görünüşte arar. Başkalarının gözündeki imajda arar. Takdirde arar. Beğenilmekte arar. Ama gerçek güç çoğu zaman görünmeyen yerde oluşur. Kimsenin seni izlemediği anlarda, sabah alarm çaldığında, kimsenin alkışlamadığı hareket pratiklerinde, yorgunken devam ettiğin dakikalarda ve bırakabilecekken bırakmadığın anlarda gerçek güç sessizce oluşmaya başlar. Ve ben bunu öğrendiğimde, sadece bedenim değişmedi. Hayatım değişmeye başladı. Çünkü artık biliyorum: irade bir anda gelmez. Her gün yapılan küçük seçimlerle oluşur.

Her “yapıyorum” dediğinde biraz daha büyür. Her “boşver” dediğinde biraz daha zayıflar. Ve bir gün dönüp geriye baktığında fark edersin ki, eskiden zor gelen şeyler artık doğal hale gelmiştir. Bu, hayat kolaylaştığı için değildir. Bu, sen değiştiğin içindir.

*“Çünkü gerçek güç, kaslarda değil... kararda gizlidir.”*



## 8. BÖLÜM: DOĞA, YALNIZLIK VE GÜÇ

### 8.1 Yalnız Kalabilmek

Modern insanın en büyük çelişkilerinden biri şudur: hayatında hiç olmadığı kadar çok bağlantı vardır, ama hiç olmadığı kadar kendisinden uzaklaşabiliyor. Gün boyunca ekranlarla çevrilidir, mesajlarla çevrilidir, haberlerle çevrilidir, sosyal medya akışlarıyla çevrilidir, sürekli konuşan insanlarla, fikirlerle, görüntülerle, bildirimlerle, seslerle çevrilidir. Dış dünya neredeyse hiç susmaz. Bir şey biter, başka bir şey başlar. Bir ekran kapanır, başka bir ekran açılır. Bir mesaj gelir, başka bir mesaj gelir. Bir video biter, diğeri başlar. Ve insan zamanla bu akışa o kadar alışabiliyor ki, sessizlik ona doğal değil, yabancı gelmeye başlayabiliyor. İşte tam bu noktada insan fark etmeden çok önemli bir şeyi kaybetmeye başlayabiliyor: kendisiyle kalabilme becerisini.

Çoğu insan yalnız kalmaktan çekindiğini açık açık söylemez. Hatta çoğu zaman bunun farkında bile olmayabilir. Çünkü yalnızlıktan uzaklaşmak her zaman dramatik görünmez. Bazen sadece elin otomatik olarak telefona gitmesidir. Bazen sessiz bir ortamda hemen müzik açma ihtiyacıdır. Bazen televizyonu gerçekten izlemeyecek olsan bile arka planda açık bırakmandır.

Bazen sırf yalnız kalmamak için gereksiz sohbetlerin içinde kalmandır. Bazen dışarıda olma ihtiyacıdır. Bazen sürekli üretiyor gibi görünme ihtiyacıdır. Bazen sürekli meşgul kalma isteğidir. İlk bakışta bunların hiçbiri problem gibi görünmeyebilir. Çünkü modern hayat tam olarak bunu normalleştirmiştir. Sürekli meşgul olmak, sürekli bağlantıda olmak, sürekli bir şeylerle ilgilenmek, sanki üretkenliğin, sosyalliğin ya da aktif yaşamın doğal bir parçasıymış gibi gösterilebiliyor. Ama insan gerçekten durup kendine biraz daha dürüst bakmaya başladığında, bazen bütün bu hareketin altında çok daha derin bir şey olduğunu fark etmeye başlayabiliyor: kaçış.

Ben de uzun süre bunun farkında değildim. Sessiz kaldığım anlarda elim telefona gidiyordu. Yapacak bir şey olmadığında zihnimi başka bir uyararla dolduruyordum. Boş kaldığım anlarda hemen bir video açıyor, bir şeyler izliyor, birileriyle konuşuyor ya da dikkatimi başka yere verecek bir şey buluyordum. O dönem bunu son derece normal sanıyordum. Çünkü çevremdeki birçok insan da benzer şekilde yaşıyordu. Herkes meşguldü. Herkes bir şeylerle uğraşıyordu. Herkes sürekli bir yere yetişiyor, bir şey tüketiyor, bir şey izliyor, bir şey konuşuyordu. Ben de bunun hayatın doğal akışı olduğunu sanıyordum. Ama bir gün, tamamen tesadüfen, hiçbir ekranın, hiçbir konuşmanın, hiçbir gürültünün olmadığı bir ortamda tek başıma kaldığımda, içimde çok farklı bir şeyle karşılaşmaya başladım. İlk başta garip bir huzursuzluk hissettim. Dışarıdan bakıldığında hiçbir problem yoktu. Hava sakindi. Ortam sakindi. Kimse beni rahatsız etmiyordu. Yapmam

gereken acil bir iş yoktu. Kağıt üzerinde her şey sakindi. Ama içimde açıklaması kolay olmayan bir hareketlilik vardı. Düşüncelerim bir anda daha görünür hale gelmeye başladı. Gün içinde fark etmeden ertelediğim kararlar, üzerinde durmadığım konular, kaçtığım alanlar, kendime verdiğim ama tutmadığım sözler ve görmezden geldiğim bazı gerçekler birer birer yüzeye çıkmaya başladı. İlk başta bunu istemedim. Rahatsız oldum. Sıkıldım. İçim daraldı. Bir şeyler açmak, bir şeyler izlemek ya da birileriyle konuşmak istedim. Çünkü yıllardır sessizliğin içinde gerçekten kendimle kalmamıştım.

Ve işte o gün benim için son derece rahatsız edici ama aynı zamanda son derece özgürleştirici bir farkındalık oluşmaya başladı. Benim uzak durmaya çalıştığım şey yalnızlık değildi. Benim uzak durmaya çalıştığım şey... kendimle baş başa kalmaktı.

Bu farkındalık kolay sindirilecek bir şey değildi. Çünkü insan dış dünyadan uzaklaştığını fark ettiğinde yönünü değiştirebilir. Ama kendisinden uzaklaştığını fark ettiğinde, artık kaçabileceği çok fazla alan kalmayabiliyor. Ve ben o gün ilk defa şunu daha net görmeye başladım: insan bazen sessizlikten değil, sessizlikte görünür hale gelen gerçeklerden çekinebiliyor. Çünkü dış dünya sustuğunda, insanın iç dünyası daha görünür hale gelmeye başlayabiliyor. Ve bu her zaman rahatlatıcı olmayabiliyor. Bazen yüzleşmek istemediğin alanları gösteriyor. Bazen ertelediğin kararları hatırlatıyor. Bazen karakterindeki zayıf kalan yönleri görünür hale getiriyor. Bazen kaçtığın korkuları daha net fark etmene neden olabiliyor. İşte bu yüzden birçok insan yalnız

kalmakta zorlanabiliyor. Çünkü yalnızlık, insanı başkalarıyla değil... kendisiyle karşı karşıya bırakabiliyor.

Zamanla şunu fark ettim: yalnızlık sadece fiziksel olarak tek başına olmak değildir. İnsan kalabalıkların ortasında da kendinden uzak hissedebilir. Gürültünün içinde de yalnız hissedebilir. İnsanlarla dolu bir masada otururken de kendi içinde boşluk hissedebilir. Ama gerçek yalnızlık başka bir şeydir. Gerçek yalnızlık, bütün uyarılar sustuğunda başlar. Telefon kapandığında, ekranlar karardığında, konuşmalar bittiğinde, müzik sustuğunda ve yalnızca sen kaldığında... kendinle.

İlk başta bu bana kolay gelmedi. Sessizlik ağır geldi. Zaman daha yavaş akıyormuş gibi geldi. Dakikalar uzuyormuş gibi geldi. Günlük hayatın gürültüsünün altında kalan birçok şey daha görünür hale gelmeye başladı. Kaçırılmış fırsatlar, ertelenmiş kararlar, tutulmayan sözler, korkular, eksik kalan yönler ve uzun zamandır üzerinde durmadığım alanlar birer birer görünmeye başladı. Dürüst olmak gerekirse, ilk günler hiç romantik değildi. Huzurlu da değildi. Filmlerdeki gibi aydınlatıcı da değildi. Rahatsız ediciydi. Ağırdı. Bazen bunaltıcıydı. Ama ilk defa gerçekti.

Ve işte tam o noktada hayatımın önemli kararlarından birini verdim. Kaçmamaya karar verdim. Sessizliğin içinde kalmaya karar verdim. Rahatsız olsam da kalmaya karar verdim. Sıkılsam da kalmaya karar verdim. İçimde konuşan düşünceler beni zorladığında da kalmaya karar verdim. Çünkü artık çok net

biliyordum ki gerçek güç, her zaman rahatlığın içinde oluşmuyor. Gerçek güç, bazen rahatsızlıkla baş başa kalabildiğin yerde oluşmaya başlıyor.

Ben yalnız kalabilmeyi doğada öğrendim. Çünkü doğa yalan söylemez. Doğa seni eğlendirmeye çalışmaz. Doğa seni oyalamaz. Doğa seni alkışlamaz. Doğa seni motive etmeye çalışmaz. Doğa çoğu zaman yalnızca seni sana bırakır. Telefonun çekmediği, insan seslerinin olmadığı, ekranların olmadığı, yapay uyaranların olmadığı anlarda... sadece sen ve düşüncelerin kalırsınız. İlk başta bu bana zor geldi. Telefonu kontrol etme isteği geldi. Bir şey açma isteği geldi. Dikkatimi başka yere verme isteği geldi. Ama zamanla bir şey değişmeye başladı.

Kendi içimdeki gürültü daha net fark edilmeye başladı. Sonra yavaş yavaş sadeleşmeye başladı. Düşüncelerim daha net görünmeye başladı. İçimde taşıdığım bazı şeyler daha anlaşılır hale gelmeye başladı. Ve belki de yıllar sonra ilk defa... kendimi gerçekten duymaya başladım.

İşte o an çok net anladım ki yalnızlık eksiklik değildir. Yalnızlık ceza değildir. Yalnızlık dışlanmak değildir. Yalnızlık, doğru kullanıldığında insanın kendi karakterini inşa etmeye başladığı en güçlü alanlardan biri olabilir. Çünkü insan başkalarının arasında nasıl görüldüğünü her yerde görebilir. Ama gerçekten kim olduğunu... çoğu zaman yalnız kaldığında daha net fark etmeye başlayabilir.

Bugün artık yalnızlık bana korkutucu gelmiyor. Çünkü artık yalnız kaldığımda boşluk görmüyorum. Eksiklik hissetmiyorum. Kaçma ihtiyacı hissetmiyorum. Çünkü biliyorum ki kendinle kalabilmek... gerçekten güçtür.

Ve sonunda çok net bir şey anladım:

*“Yalnızlık bir eksiklik değildir. Bir fırsattır. Kendini duymak için... kendini tanımak için... kendini inşa etmek için... Ama bunun için önce... kaçmayı bırakmak gerekir.”*

## 8.2 Doğada Düşünmek

Modern insanın en büyük yanılgılarından biri, sürekli düşündüğünü sanmasıdır. Gün boyunca yüzlerce karar verir, onlarca konuya tepki verir, mesajlara cevap verir, haberler okur, insanları dinler, planlar yapar, yetişmesi gereken işlerin peşinden koşar, problemler çözmeye çalışır, gelecek hakkında hesaplar yapar ve geçmişte yaşananları zihninde tekrar tekrar döndürür. Dışarıdan bakıldığında gerçekten zihinsel olarak aktif görünür. Sürekli çalışan, sürekli analiz eden ve sürekli meşgul olan bir zihin vardır. Ben de uzun yıllar boyunca tam olarak böyle yaşadım. Gün boyunca kafamın içinde bitmeyen düşünceler vardı; yapılacak işler, sorumluluklar, hedefler, sorunlar, planlar, ertelenen kararlar ve yetişmesi gereken görevler... Zihnim

neredeysse hiç durmuyordu. Ve dürüst olmak gerekirse, ben bunu üretkenlik sanıyordum. Bunu düşünmek sanıyordum. Hatta bazen kendime “Ben çok düşünüyorum.” diyordum.

Ama yıllar sonra, kendimi gerçekten daha dikkatli gözlemlemeye başladığımda, oldukça rahatsız edici bir gerçekle karşılaşmaya başladım. Ben düşündüğümü sanıyordum. Oysa çoğu zaman yalnızca tepki veriyordum. Bu farkındalık kolay kabul edilecek bir şey değildi. Çünkü insanın zihninin sürekli aktif olması, onun gerçekten derin çalıştığı anlamına gelmeyebiliyor. Hatta bazen tam tersi olabiliyor. Sürekli aktif olan bir zihin, çoğu zaman derinleşmekte zorlanabiliyor. Çünkü derin düşünce hızla oluşmuyor. Derin düşünce, kalabilmekle oluşuyor. Bir düşüncenin içinde gerçekten kalabilmekle, bir sorunun etrafında acele etmeden dolaşabilmekle, bir fikri hemen savunmaya geçmeden, hemen çözmeye çalışmadan ve başka uyarılarla bölünmeden inceleyebilmekle oluşuyor. Ama dürüst olmak gerekirse, şehir buna pek izin vermiyor.

Şehir hızlıdır. O kadar hızlıdır ki insan bir süre sonra bu hızın içinde yaşadığını bile fark etmeyebilir. Sabah kalkarsın ve saatle yarış başlar. Trafik vardır. İnsan kalabalığı vardır. Telefon bildirimleri vardır. Haberler vardır. E-postalar vardır. Mesajlar vardır. Aramalar vardır. Yapılması gereken işler vardır. Sürekli bir sonraki adıma geçme baskısı vardır. Her şey hareket halindedir. İnsanlar hızlı yürür, hızlı konuşur, hızlı karar verir, hızlı tüketir ve hızlı geçer. Ve fark etmeden bu hız, insanın zihninin içine de yerleşmeye başlayabilir.

Ben bunu ilk fark ettiğimde gerçekten şaşırđım. Çünkü zihnim gün boyu doluydu ama net değildi. Çok şey düşünüyordum ama az şey anlıyordum. Çok konuya temas ediyordum ama hiçbirinin içinde gerçekten kalamıyordum. Bir fikir aklıma geliyor, tam onun üzerine düşünmeye başlayacakken telefon çalıyordu. Bir karar üzerinde duracakken bir mesaj geliyordu. Bir şeyin nedenini anlamaya yaklaşırken dışarıdan bir ses dikkatimi dağıtıyordu. Sonra başka bir şey devreye giriyordu. Sonra başka bir düşünce başlıyordu. Ama hiçbir şey tamamlanmıyordu. Düşünceler başlıyor ama bitmiyordu. Sorular oluşuyor ama netleşmiyordu. Fikirler doğuyor ama derinleşemiyordu. Ve bu döngü o kadar uzun sürdü ki, ben bunu normal sanmaya başlamıştım.

Ta ki doğaya gerçekten yalnız gitmeye başlayana kadar.

İlk başta bunun yalnızca bir yürüyüş olacağını düşünüyordum. Temiz hava almak, biraz hareket etmek, şehirden uzaklaşmak ve kafamı dağıtmak... benim için mesele buydu. En azından başlangıçta öyle sanıyordum. Ama doğada geçirdiğim ilk uzun yalnız yürüyüşlerden birinde çok farklı bir şey yaşamaya başladım. Önce bedenim yavaşladı. Sonra nefesim yavaşladı. Sonra adımlarım kendi ritmini bulmaya başladı. Ve fark etmeden zihnim de yavaşlamaya başladı.

Bu benim için gerçekten farklı bir deneyimdi. Çünkü yıllardır zihnim sürekli koşuyordu. Sürekli bir şeylere yetişmeye çalışıyordu. Ama doğanın içinde hiçbir şey benden hız istemiyordu. Ağaçların acelesi yoktu. Rüzgârın yetiştirilmesi gereken

bir yer yoktu. Toprağın kendini ispat etme derdi yoktu. Kuşların gösteriş yapma ihtiyacı yoktu. Güneş kendi zamanında yükseliyor, kendi zamanında alçalıyordu. Her şey sakin görünüyordu ama hiçbir şey tembel değildi. Her şey yavaştı ama hiçbir şey durmuş değildi. Her şeyin bir ritmi vardı. Ve fark etmeden ben de o ritmin içine girmeye başladım.

Doğanın en güçlü taraflarından biri tam olarak budur. Seni zorla değiştirmeye çalışmaz. Sana emir vermez. Seni motive etmeye çalışmaz. Sana ne yapman gerektiğini söylemez. Ama bir süre onun içinde kaldığında, sen zaten değişmeye başlamış olabilirsin. Nefesin değişebilir. Bakışın değişebilir. Adımların değişebilir. Ve belki de en önemlisi, düşünme biçimin değişmeye başlayabilir.

Ben ilk defa doğada gerçekten düşünmeye orada başladım. Bu, şehirde yaptığım gibi problem çözmeye çalışmak değildi. Bu, kafamın içinde sürekli konuşmak da değildi. Bu, endişe üretmek hiç değildi. Bu bambaşka bir şeydi. İlk defa bir düşüncenin içinde gerçekten kalabiliyordum. Onu hemen çözmek zorunda hissetmiyordum. Onu hemen savunmak zorunda hissetmiyordum. Onu hemen bitirmek zorunda hissetmiyordum. Sadece onunla birlikte yürüyordum. Ve fark ettiğimde en ilginç olan şey şuydu: ben yürüdükçe düşüncelerim de yürümeye başlıyordu.

Başta dağınk görünen şeyler birleşmeye başladı. Yarım kalan fikirler tamamlanmaya başladı. Bastırdığımı sandığım sorular

yeniden görünmeye başladı. Karışık görünen konular sadeleşmeye başladı. Ve o an çok güçlü bir şeyi fark ettim. Doğa bana cevap vermiyordu. Ama zihnimi, cevapları duyabilecek kadar sadeleştirmeye başlıyordu.

Bu benim için gerçekten büyük bir farkındalıktı. Çünkü yıllarca cevapları dışarıda aramıştım. Kitaplarda... videolarda... insanlarda... konuşmalarda... eğitimlerde... sistemlerde... tavsiyelerde... Ama ilk defa şunu fark etmeye başladım: bazı cevaplar öğrenilmez. Bazı cevaplar duyulur. Ve onları duyabilmek için önce insanın içindeki gürültünün biraz azalması gerekir.

Ben yürüdükçe bunu daha net hissetmeye başladım. Her adımda zihnim biraz daha sadeleşiyordu. Her ritimde düşünceler biraz daha netleşiyordu. Her nefeste içimdeki dağınıklık biraz daha toparlanıyordu. Ve bir noktada, uzun zamandır kendime sormadığım bazı sorular yeniden karşıma çıkmaya başladı. Ben gerçekten ne istiyorum? Neden başladım? Neden bırakıyorum? Neden kaçıyorum? Neden ertelediğim şeyleri hâlâ taşıyorum? Neden bazı şeylerden çekiniyorum?

Ve ilk defa bu sorular beni korkutmadı. Çünkü ilk defa onlardan uzaklaşmıyordum. Onlarla birlikte yürüyordum.

İşte o gün çok net anladım ki yürümek yalnızca fiziksel bir hareket değildir. Yürümek aynı zamanda insanın düşüncelerine alan açabildiği özel bir süreçtir. Adımlar tekrar eder, ritim oluşur,

nefes derinleşir ve bu ritim zamanla insanın iç dünyasında daha fazla netlik oluşturmaya başlayabilir.

Bugün geriye dönüp baktığımda, hayatımdaki birçok net kararın bir masa başında, bir toplantıda, bir eğitimde ya da bir ekranın karşısında değil; doğada, yürürken geldiğini daha net görebiliyorum. Çünkü doğada düşünmenin en büyük gücü bilgi vermesi değildir. Netlik vermesidir.

Şehir çoğu zaman zihni doldurabilir. Doğa ise zihni sadeleştirebilir. Şehir sana seçenekler sunabilir. Doğa sana önceliklerini gösterebilir. Şehir dikkatini dağıtabilir. Doğa sana odaklanabileceğin alanlar açabilir. Ve insan gerçekten odaklanabildiğinde, yalnızca ne istediğini değil, ne istemediğini de daha net görmeye başlayabilir. Ve bazen hayatı değiştiren en büyük farkındalık tam da burada başlar.

Ben bunu doğada öğrendim. Ve yönüm değişmeye başladı.

Bugün artık çok net biliyorum ki doğa yalnızca beden için değildir. Doğa yalnızca yürüyüş yapmak için değildir. Doğa yalnızca temiz hava almak için değildir. Doğa, insanın içindeki netliği yeniden duyabilmesi için de güçlü bir alandır. Ama oraya kaçmak için gidilmez. Oraya... kendine dönmek için gidilir.

*“Çünkü gerçek cevaplar...”*

*Sessizlikte duyulur.”*

## 8.3 Kendini Duymak

İnsan hayatının büyük bölümünü kendi kararlarını verdiğine inanarak geçirir. Hangi işi yapacağına kendisinin karar verdiğini düşünür, nasıl yaşayacağına kendisinin karar verdiğini düşünür, neye inanacağına, neyi isteyeceğine, neyin peşinden gideceğine ve hangi yolda yürüyeceğine kendisinin karar verdiğini sanır. İlk bakışta bu oldukça doğal görünür. Sonuçta insan sabah kalkar, plan yapar, kararlar alır, seçimler yapar, insanlarla konuşur, yön değiştirir, bazı şeyleri kabul eder, bazı şeyleri reddeder ve bütün bunların toplamına “benim hayatım” der. Ben de uzun yıllar boyunca tam olarak böyle yaşadım. Kendi yolumu çizdiğimi, kendi kararlarımı verdiğimi, kendi düşüncelerime göre hareket ettiğimi sanıyordum. Hatta zaman zaman kendimi bağımsız düşünebilen biri olarak görüyordum. Fakat insan kendisini gerçekten gözlemlemeye başladığında, rahatsız edici ama aynı zamanda dönüştürücü olabilecek bazı gerçeklerle karşılaşabiliyor. Çünkü bir noktadan sonra fark etmeye başlıyorsun ki duyduğun her düşünce sana ait olmayabiliyor, verdiğini sandığın her karar gerçekten senin içinden gelmeyebiliyor ve savunduğunu sandığın her fikir gerçekten senin özünden doğmamış olabiliyor. İnsan bunu fark etmeye başladığında, hayatındaki birçok şey yeniden anlam kazanmaya başlıyor.

Ben bunu bir anda fark etmedim. Bu, bir sabah kalkıp yaşadığım dramatik bir aydınlanma değildi. Daha çok yavaş yavaş, sessizce gelen bir farkındalıktı. Hayatımın bazı

dönemlerinde bir karar veriyor, sonra neden verdiğimi tam olarak açıklayamadığımı fark ediyordum. Bazı şeyleri istiyor gibi görünüyordum ama onlara gerçekten sahip olduğumda beklediğim bağı hissedemiyordum. Bazı hedeflerin peşinden gidiyor ama içimde gerçek bir bağ kuramadığımı fark ediyordum. Bazen insanların onayladığı şeyleri ben de doğru sanıyor, bazen çevremde güçlü görülen şeyleri ben de istemem gerektiğine inanıyor, bazen sık duyduğum fikirleri fark etmeden kendi düşüncemmiş gibi savunuyordum. Ve bütün bunların içinde çok önemli bir şeyi fark etmiyordum: benim içimde gerçekten bana ait olan ses, bütün bu kalabalığın arasında yavaş yavaş kaybolmaya başlamıştı.

İnsan çoğu zaman kendi sesini duyduğunu sanır. Ama çoğu zaman gerçekten duymaz. Çünkü zihnin içi zaten doludur. Sadece düşüncelerle değil; endişelerle, korkularla, beklentilerle, geçmişten kalan izlerle, başarısızlık anlarıyla, çocukluktan taşınan inançlarla, aileden gelen seslerle, çevreden gelen mesajlarla, toplumun dayattığı doğrularla ve insanların “böyle olmalı” dediği kalıplarla doludur. Bütün bu kalabalığın içinde insan, kendi içindeki daha sade, daha dürüst ve daha derindeki sesi duymakta zorlanabilir. Çünkü gerçek ses bağırmasın, rekabet etmez, kendini ispatlamaya çalışmaz ve sürekli konuşmaz. O daha derindedir, daha sakindir ve daha nettir. Ama ona yaklaşabilmek için önce zihnin içindeki gürültünün farkına varmak gerekir.

Ben uzun süre içimde konuşan her şeyi “ben” sandım. Sabah kalkmak istemeyen sesi de ben sandım, risk almaktan kaçınan

sesi de ben sandım, “Şimdi zamanı değil” diyen sesi de ben sandım, “Bunu yaparsan başarısız olabilirsin” diyen sesi de ben sandım ve “Biraz daha bekle” diyen sesi de ben sandım. Oysa zaman geçtikçe çok önemli bir şeyi fark etmeye başladım: içimde konuşan her ses, benim gerçeğim değildi. Bazıları korkuydu, bazıları yıllarca tekrar edilmiş alışkanlıklardı, bazıları geçmişte zorlandığım dönemlerin yankılarıydı, bazıları konfor alanımın kendisini koruma eğilimiydi, bazıları ise yıllarca çevremden duyduğum şeylerin içimde yaşamaya devam eden izleriydi. Ve ben bütün bunları uzun süre kendi kimliğimin doğal bir parçası sanıyordum.

Bu farkındalık kolay sindirilecek bir şey değildi. Çünkü insan başkalarının etkisinde kalabileceğini kabul edebilir. Ama yıllardır kendi sandığı bazı düşüncelerin aslında gerçekten kendisine ait olmayabileceğini fark etmek, insanın bütün iç sistemine daha dürüst bakmasına neden olabiliyor. Ben de tam olarak bunu yaşadım. Uzun süre bunun içinde kaldım. Bazı kararları neden aldığımı, bazı şeyleri neden istediğimi, bazı şeylerden neden uzak durduğumu, bazı ortamlarda neden küçüldüğümü ve bazı hedeflerde neden yarım kaldığımı sorgulamaya başladım. Ve her sorgulama beni aynı noktaya götürüyordu: ben kendimi gerçekten duymuyordum.

İşte bu farkındalık benim için önemli dönüm noktalarından biri oldu. Çünkü zamanla şunu fark ettim: içimde anlık olarak yükselen her ses ile içimde daha derinde duran gerçek ses aynı şey değildi. Anlık yükselen ses çoğu zaman hızlı konuşuyordu,

tepkiseldi, koruma eğilimi taşıyordu, daha rahat olanı öneriyordu ve beni daha alışık olduğum alanlara döndürmek istiyordu. Bazen beni utançtan korumaya çalışıyor, bazen başarısızlıktan uzak tutmaya çalışıyor, bazen de belirsizlikten korumaya çalışıyordu. Ama bütün bunları yaparken, aynı zamanda beni küçük tutabiliyor ve güvenli ama dar bir alanın içinde yaşamaya alıştırebiliyordu. Gerçek ses ise çok daha farklıydı. Gerçek ses acele etmiyordu, panik oluşturmuyordu, kendini bana zorla kabul ettirmeye çalışmıyordu ve bağırıyordu. Ama oradaydı. Sessizdi, sabırlıydı ve doğru zaman geldiğinde bana en dürüst olanı gösterebiliyordu.

Sorun şu ki birçok insan bu sesi kolay kolay duyamayabiliyor. Çünkü dış dünyanın gürültüsünden şikâyet ederken, iç dünyasındaki gürültüyü fark etmeyebiliyor. Oysa en büyük karmaşa çoğu zaman dışarıda değil, içeride olabiliyor. Sürekli yorum yapan, kıyaslayan, eleştiren, korkutan, planlayan, senaryolar üreten ve hiç durmadan konuşan bir iç mekanizma oluşabiliyor. Ve bu iç kalabalık, insanın kendi derinliğine yaklaşmasını zorlaştırabiliyor.

Ben bunu en net doğada fark ettim. İlk yalnız yürüyüşlerimde, ilk sessiz kalışlarımda ve ilk gerçekten hiçbir uyaran olmadan yalnızca kendimle baş başa kaldığım anlarda, başta hiçbir huzur hissetmedim. Hatta tam tersine, zihnim daha fazla konuşmaya başladı. Daha önce ertelediğim düşünceler görünmeye başladı, eski korkular görünmeye başladı, eksikler görünmeye başladı ve yarım kalmış kararlar görünmeye başladı. İlk günler sessizlik

bana huzur vermedi. Tam tersine, içimde ne kadar gürültü taşıdığımı fark ettirdi. Ve dürüst olmak gerekirse, bu hiç kolay değildi.

Ama bu sefer kaçmadım. Telefon açmadım, müzik açmadım, birileriyle konuşmadım ve zihnimi başka bir şeyle doldurmadım. Sadece kaldım. Rahatsızlıkla kaldım, sessizlikle kaldım ve kendimle kaldım. Zaman geçtikçe, ilk başta dağınık görünen o iç kalabalık yavaş yavaş sakinleşmeye başladı. Düşünceler hâlâ vardı ama artık aynı ağırlıkta gelmiyorlardı. Endişeler hâlâ vardı ama artık yönümü onlar belirlemiyordu. İçimdeki gürültü tamamen kaybolmamıştı ama etkisi yavaş yavaş azalmaya başlamıştı. Ve ilk defa, bütün bu gürültünün altında çok daha farklı bir şey duymaya başladım. Sessizdi, netti, sadeydi ama güçlüydü. Ve ben o an fark ettim ki, uzun zamandır duymaya çalıştığım şey aslında hep oradaydı. Bu, benim gerçek sesimdi.

O ses bana büyük sloganlar vermedi, dramatik konuşmalar yapmadı ve bana sihirli cevaplar sunmadı. Ama bana dürüst davrandı. Nerede kaçtığımı, nerede kendimi kandırdığımı, nerede küçük oynadığımı, nerede başkalarının beklentilerine göre yaşadığımı ve nerede kendi potansiyelimi ertelediğimi gösterdi. Dürüst olmak gerekirse, bunların bazıları hoş değildi. Ama zamanla şunu anladım: gelişim çoğu zaman hoş olan şeylerin içinde değil, gerçeklerin içinde başlıyor.

Ben kendimi gerçekten duymaya başladığımda, hayatımdaki bazı şeyler yavaş yavaş netleşmeye başladı. Bazı insanlarla neden

aynı yolda yürüyemeyeceğimi daha iyi anlamaya başladım, bazı hedeflerin aslında bana ait olmadığını fark etmeye başladım, bazı hayallerin yalnızca dışarıdan etkileyici görüldüğü için peşinden gittiğimi anlamaya başladım ve bazı korkuların gerçekten bana ait olmadığını, yalnızca yıllardır taşıdığım eski hikâyelerin devamı olabileceğini görmeye başladım. Ve belki de en önemlisi, ilk defa kendime karşı daha dürüst olmaya başladım.

Bu, hayatımı bir gecede değiştirmede. Ama yönümü değiştirdi. Ve insanın yönü değiştiğinde, zamanla hayatı da değişmeye başlayabiliyor. Çünkü insan gerçekten kendini duymaya başladığında, karar vermek daha net hale gelebiliyor. Herkesin ne dediği eskisi kadar belirleyici görünmeyebiliyor. Dış dünyanın alkışı ya da eleştirisi aynı güce sahip olmayabiliyor.

Çünkü artık kararlarını dışarıdaki sesler değil, içeride gerçekten duyduğun şey belirlemeye başlıyor.

*“Ve bazen insanın gerçek gücü tam da burada ortaya çıkmaya başlıyor.”*



# 9.BÖLÜM - YENİ KİMLİK - SPARTAN ADAM

Gerçek dönüşüm, yalnızca yeni alışkanlıklar eklemekle başlamaz; bazen önce seni yavaşlatan eski parçalarla vedalaşmak gerekir. İnsan doğru seçimleri yeterince uzun süre tekrar ettiğinde, yalnızca davranışları değil, karakteri de değişmeye başlar. Ve bir noktadan sonra yaptığın şeyler değil... kim olduğun hayatının yönünü belirlemeye başlar.

## 9.1 Eski Benliğin Ölümü

İnsan hayatının bir noktasında değişmek istediğini fark etmeye başlayabiliyor. Bazen bu farkındalık aynaya bakarken geliyor. Bazen günün sonunda yorulduğunu hissettiğinde geliyor. Bazen bedeninin artık eskisi gibi cevap vermediğini fark ettiğinde geliyor. Bazen zihninin ağırlaştığını hissettiği dönemlerde geliyor. Bazen de hiçbir dramatik olay yaşanmadan, hayat dışarıdan bakıldığında son derece normal akıyormuş gibi görünürken, insanın içinde sessizce büyüyen bir huzursuzlukla ortaya

çıkabiliyor. Dışarıdan bakıldığında her şey yerinde gibi görünebiliyor; iş olabiliyor, düzen olabiliyor, sorumluluklar olabiliyor, insanlar olabiliyor, alışkanlıklar olabiliyor ve günlük hayat kendi ritminde devam ediyor olabiliyor. Ama bütün bunların ortasında insanın içinde tarif etmesi zor başka bir şey oluşmaya başlayabiliyor. Sanki görünürde hiçbir problem yokmuş gibi görünürken, içeride bazı şeyler artık eskisi kadar doğru hissettirmemeye başlayabiliyor.

Benim için de değişim tam olarak böyle başladı. Büyük bir krizle başlamadı. Büyük bir çöküşle başlamadı. Bir anda gelen dramatik bir kararla da başlamadı. Daha çok, yıllar boyunca biriken küçük farkındalıkların bir noktada artık görmezden gelinemeyecek kadar net hâle gelmesiyle başladı.

Başlangıçta ben de birçok insan gibi değişimin hayatıma yeni şeyler eklemekle ilgili olduğunu sanıyordum. Daha iyi bir sistem kurarsam değişeceğimi düşünüyordum. Yeni bir hareket planı oluşturursam, yeni bilgiler öğrenirsem, yeni hedefler koyarsam, daha iyi ekipmanlar alırsam, daha fazla motive olursam ve hayatıma birkaç güçlü alışkanlık eklersem her şeyin değişeceğini düşünüyordum. İlk bakışta bu oldukça mantıklı görünüyordu. Çünkü modern dünya bize değişimin çoğu zaman “daha fazlası” ile geleceğini öğretiyor. Daha fazla bilgi, daha fazla teknik, daha fazla yöntem, daha fazla üretkenlik, daha fazla hız, daha fazla başarı ve daha fazla görünürlük...

Ama zaman geçtikçe ve ben gerçekten kendi hayatıma daha dürüst bakmaya başladıkça, çok daha derin bir gerçekle karşılaşmaya başladım. Gerçek değişim çoğu zaman eklemekle başlamıyordu. Gerçek değişim, bırakmakla başlıyordu. Bu kolay kabul edilen bir gerçek değildi. Çünkü insan yeni bir şey kazanma fikrini sever. Öğrenmek güzeldir. İlerlemek güzeldir. Yeni hedefler koymak heyecan verir. Ama bırakmak bambaşka bir şeydir. Çünkü bırakmak yalnızca bir alışkanlığı bırakmak değildir. Bazen yıllardır kendin sandığın bir parçayla vedalaşmaktır. Bazen yıllarca savunduğun bir düşünceyi geride bırakmaktır. Bazen sana güven verdiğini düşündüğün bir davranış biçimini sorgulamaktır. Bazen seni koruduğunu sandığın bir kaçış alışkanlığıyla yüzleşmektir. Ve dürüst olmak gerekirse, insan tanıdığı şeylere kolay kolay veda etmek istemez.

Ben de istemedim.

Eski alışkanlıklarım vardı. Beni yavaşlatan ama tanıdık gelen alışkanlıklar... Kendimi rahatlatan ama küçülten alışkanlıklar... Beni koruyormuş gibi görünen ama aslında büyümemi zorlaştıran alışkanlıklar... Ertelemelerim vardı. “Yarın yaparım.” dediğim günler vardı. “Bugün yoğunum.” dediğim zamanlar vardı. “Şimdi doğru zaman değil.” diyerek geri çekildiğim anlar vardı. Kendime anlattığım hikâyeler vardı. “Ben böyle biriyim.” dediğim inançlar vardı. “Benim yapım böyle.” diyerek çizdiğim görünmez sınırlar vardı. Ve bütün bunlar yıllar boyunca benim kimliğimin bir parçası gibi görünmeye başlamıştı.

İşte insanın en büyük yanılgılarından biri tam burada başlıyor. İnsan uzun süre tekrar ettiği şeyleri, zamanla karakteri sanmaya başlayabiliyor. Oysa birçok şey karakter olmayabiliyor. Bazen yalnızca tekrar olabiliyor. Bazen alışkanlık olabiliyor. Bazen öğrenilmiş bir davranış biçimi olabiliyor. Bazen kaçış olabiliyor. Bazen konfor olabiliyor. Ama tekrar edilen şeyler o kadar tanıdık hâle geliyor ki, insan onları kaybetmekten korkmaya başlayabiliyor. Çünkü tanıdık olan şey insana güvenli hissettirebiliyor. Doğru olduğu için değil... tanıdık olduğu için.

Ben de yıllarca bu tanıdık alanın içinde yaşadım. Dışarıdan bakıldığında büyük bir problem görünmüyordu. Ama içeride birçok şey sessizce zayıflamaya başlamıştı. Enerjim zayıflıyordu. İradem zayıflıyordu. Kendime olan saygım zayıflıyordu. Bedenimle kurduğum ilişki zayıflıyordu. Kararlarım zayıflıyordu. Ve belki de en tehlikelisi, bütün bunları normal sanmaya başlamıştım.

Ta ki bir gün çok net bir gerçekle yüzleşene kadar.

O güvenli alan, beni koruyan şey değildi.

Beni tutan şeydi.

Bu farkındalık kolay gelmedi. Çünkü konfor ilk bakışta düşman gibi görünmez. Konfor sıcak görünür. Güvenli görünür. Mantıklı görünür. Rahatlatıcı görünür. İnsan zorlandığında konfora yönelmek ister. Yorulduğunda konfora yönelmek ister. Belirsizlik hissettiğinde konfora yönelmek ister. Başarısızlık ihtimali

büyüdüğünde konfora yönelmek ister. Ve bu son derece insani bir eğilim olabilir. Ama fark edilmeden uzun süre tekrarlandığında, konfor insanı büyüten değil, yavaşlatan bir şeye dönüşebiliyor.

Ben bunu yaşayarak öğrendim. Kolay olanı seçtim. Rahat olanı seçtim. Beklemeyi seçtim. Ertelemeyi seçtim. Kaçmayı seçtim. Ve bütün bu seçimler, o an için küçük görünüyordu. Ama yıllar geçtikçe çok net bir şeyi fark ettim: bu küçük seçimlerin toplamı, benim hayatımın yönünü belirlemeye başlamıştı.

Ve daha da önemlisi, beni bulduğum noktaya getiren şey yalnızca yaptıklarım değildi.

Yapmadıklarımды.

İşte tam burada insanın kaçamayacağı en zor yüzleşmelerden biri başlıyor. Çünkü insan bir noktadan sonra dış dünyayı suçlamayı bırakmak zorunda kalabiliyor. Şartları suçlamayı bırakmak zorunda kalabiliyor. Zamanı suçlamayı bırakmak zorunda kalabiliyor. İnsanları suçlamayı bırakmak zorunda kalabiliyor. Geçmişini suçlamayı bırakmak zorunda kalabiliyor.

Ve bir noktada...

Aynaya bakmak zorunda kalabiliyor.

Dürüst olmak gerekirse, bu hayatımdaki en zor anlardan biriydi. Çünkü ilk defa gerçekten kendime şu cümleyi söyledim:

**“Ben bu noktaya... kendi seçimlerimle geldim.”**

Bu cümle kolay değildi. Egonun duymak istemeyeceği kadar netti. Bahanelerin taşımakta zorlanacağı kadar açıktı. Ama aynı zamanda son derece özgürleştiriciydi. Çünkü insan suçlamayı bıraktığında, seçimlerinin gücünü daha net görmeye başlayabiliyor. Ve eğer seni bulduğun noktaya kendi seçimlerin getirdiyse, yönünü değiştirecek seçimler de yine sende olabilir.

İşte benim için gerçek dönüşüm tam burada başladı.

Değişim, eklemekle değil... bırakmakla başladı.

Ertelemeyi bırakmakla...

Kolay olanı bırakmakla...

Kendime anlattığım hikâyeleri bırakmakla...

“Ben böyleyim.” dediğim sınırlayıcı inançları bırakmakla...

Kendimi kandırmayı bırakmakla...

Başkalarını suçlamayı bırakmakla...

Beklemeyi bırakmakla...

Ve dürüst olmak gerekirse, bu kolay değildi. Çünkü insan bazen ne kadar yük taşıdığını fark etmeyebiliyor. Yıllardır taşıdığı şeyleri, kimliğinin doğal bir parçası sanabiliyor. Ama bırakmaya başladığında hafiflemeye de başlayabiliyor.

Ben de bunu yaşadım.

Kaçışları bıraktıkça netleştim.

Bahaneleri bıraktıkça güçlendim.

Konforu bıraktıkça büyüdüm.

Ve bir noktadan sonra çok ilginç bir şey olmaya başladı. Disiplin artık yalnızca yapılması gereken bir şey gibi görünmemeye başladı. Hareket artık günlük bir görev gibi görünmemeye başladı. Sabah erken kalkmak artık yalnızca mücadele gibi hissettirmemeye başladı. Yürüyüş artık yalnızca yapılması gereken bir aktivite gibi görünmemeye başladı.

Çünkü disiplin, zamanla alışkanlığa dönüşmeye başladı.

Alışkanlık davranışa dönüşmeye başladı.

Davranış karaktere dönüşmeye başladı.

İşte insanın hayatındaki en büyük dönüşümlerden biri tam burada gerçekleşiyor. Çünkü bir şeyi yapmakla, o şey olmak arasında gerçekten çok büyük bir fark var.

Ben bunu yıllar içinde yaşayarak öğrendim.

Eski benliğim bir günde değişmedi. Bir sabah uyanıp tamamen başka biri olmadım. Bir motivasyon videosuyla dönüşmedim. Bir kitap okuyarak başka biri olmadım. Ama her doğru seçimle, eski alışkanlıklarım biraz daha zayıflamaya başladı. Her bıraktığım bahaneyle, eski hikâyelerim biraz daha etkisini kaybetmeye

başladı. Her tuttuğum sözle, yeni karakterim biraz daha güçlenmeye başladı.

Ve bir gün geriye dönüp baktığımda şunu fark ettim:

Ben yalnızca alışkanlıklarımı değiştirmemiştim.

Ben... kimliğimi de değiştirmeye başlamıştım.

Ve insan gerçekten kimliğiyle ilgili seçimler yapmaya başladığında...

*“Hayatı da sessizce değiştirmeye başlayabiliyor.”*

## 9.2 Yeni Karakter

İnsan hayatında bazı değişimler dışarıdan daha kolay fark edilebilir. Kilo verdiğinde insanlar bunu görebilir. Daha dik yürümeye başladığında insanlar bunu fark edebilir. Daha enerjik görüldüğünde, daha net konuşmaya başladığında, daha kararlı hareket ettiğinde ve günlük ritminde farklı bir duruş oluşmaya başladığında, çevrendeki insanlar sende bazı şeylerin değiştiğini anlamaya başlayabilir. Fakat insanın yaşadığı en büyük dönüşümler, çoğu zaman dışarıdan hemen fark edilmez. Çünkü gerçek değişim çoğu zaman yalnızca bedende başlamaz. Önce görünüş değişmeyebilir. Önce dışarıdan dikkat çeken şeyler

değişmeyebilir. Ama insanın kendine yaklaşımı, seçimleri ve zamanla karakterine yansıyan bazı yönleri değişmeye başlayabilir. Ve bu değişim içeride oluşmaya başladığında, hayatın diğer alanları da sessizce farklı bir yöne akmaya başlayabilir.

Ben bunu yaşayarak öğrendim. Çünkü hayatımın belirli bir dönemine kadar değişimi daha çok davranış değişikliği gibi görüyordum. Daha erken kalkarsam değişeceğimi sanıyordum. Hareket edersem değişeceğimi sanıyordum. Daha disiplinli görünürsem değişeceğimi sanıyordum. Yeni hedefler koyarsam, yeni planlar yaparsam, farklı alışkanlıklar edinirsem başka biri olacağımı düşünüyordum. Ve dürüst olmak gerekirse, bunların hepsi kendi içinde değerliydi. Ama zamanla fark ettim ki bir şey eksikti. Çünkü bazı dönemler gerçekten iyi gidiyor, bazı dönemler ise kendimi yine eski alışkanlıkların yakınında bulabiliyordum. Bazen kendimi çok güçlü hissediyor, bazen ise tanıdık döngülerin beni tekrar çağırdığını fark ediyordum.

İşte tam bu noktada kendi hayatımda çok önemli bir şeyi fark ettim: davranışlar değişebilir, ama insanın kendine dair yaklaşımı ve karakterine yansıyan seçimleri aynı kalırsa, bazı eski alışkanlıklar yeniden kendini gösterebilir. Bu farkındalık benim için gerçek dönüm noktalarından biri oldu. Çünkü ilk defa değişimin yalnızca yaptığım şeylerde değil, zamanla kim olduğumla ilgili seçimlerde de gerçekleşmesi gerektiğini anlamaya başladım.

İnsan çoğu zaman kim olduğunu gerçekten düşünmeden yaşayabiliyor. Sabah kalkıyor, günlük hayatın içine giriyor, işine gidiyor, sorumluluklarını yerine getiriyor, insanlarla konuşuyor, yoruluyor, dinleniyor ve tekrar benzer döngülerin içine giriyor. Günlük hayatın temposu insanı çoğu zaman durmadan hareket ettirebiliyor. Gün ne getirirse ona cevap verilebiliyor. Zorluk gelirse karşılanabiliyor. Rahatlık gelirse ona yönelinebiliyor. Problem gelirse çözülmeye çalışılabiliyor. Fırsat gelirse değerlendirilebiliyor ya da bazen fark edilmeden kaçırılabilir. Ama bütün bunların içinde insanın kendine dönüp gerçekten şu soruyu sorması çok farklı bir şey olabilir:

### **“Ben nasıl bir insan olmak istiyorum?”**

Bu soru ilk bakışta basit gibi görünebilir. Ama insanın hayatında gerçekten güçlü bir yön belirleyebilir. Çünkü insan neye dönüşmek istediğini netleştirmeden yaşadığında, seçimleri de çoğu zaman anlık şartlara göre şekillenebilir. Anlık seçimler ise zamanla dağınık bir yön duygusu oluşturabilir.

Ben bunu fark ettiğimde artık eski şekilde yaşamak istemediğimi biliyordum. Ama ne olmak istediğim ilk başta tam olarak net değildi. Hayatımın bu döneminde elimde yazılmış bir karakter planı yoktu. Tam olarak nasıl biri olacağımı kâğıda dökmemiştım. Ama çok net bildiğim bazı şeyler vardı. Zayıf hissetmek istemiyordum. Sürekli kaçan biri olmak istemiyordum. Kendine söz verip tutmayan biri olmak istemiyordum. Erteleyen biri olmak istemiyordum. Her zorlukta geri çekilen biri olmak

istemiyordum. İçindeki potansiyeli fark edip yine de kullanmamayı seçen biri olmak istemiyordum.

Ve bazen insanın ne istediğini bilmesinden önce, artık neyi kabul etmek istemediğini fark etmesi gerekiyor.

Benim için başlangıç tam olarak buydu.

Bu farkındalıkla birlikte hayatımdaki birçok seçim farklı anlam kazanmaya başladı. Sabah alarm çaldığında yataktan kalkmak artık yalnızca erken kalkmak değildi. Harekete başlamak artık yalnızca bedeni hareket ettirmek değildi. Yorulduğumda devam etmek artık yalnızca fiziksel bir ritim değildi. Bahane üretmemek artık yalnızca disiplin göstermek değildi. Çünkü artık yaptığım her şeyin yalnızca bir davranış olmadığını fark etmeye başlamıştım. Her seçim, içimde farklı bir karakter inşa etmeye başlayan küçük bir tuğla gibi yerini almaya başlıyordu.

İnsan çoğu zaman karakterin doğuştan geldiğine inanabiliyor. Bazı insanların güçlü, bazı insanların kararsız, bazı insanların cesur, bazı insanların daha çekingen, bazı insanların lider, bazı insanların takipçi olarak doğduğunu düşünebiliyor. Bu düşünce insana ilk bakışta rahat gelebiliyor. Çünkü eğer karakter tamamen doğuştan geldiyse, hayatındaki birçok şey kader gibi görünebilir.

Ama yıllar içinde kendimi gerçekten gözlemledikçe çok net bir şeyi gördüm: karakter yalnızca doğuştan gelen sabit bir yapı gibi hissettirmiyor. Karakter, zamanla yapılan seçimlerle de şekillenebiliyor. Üstelik büyük olaylarla değil; küçük tekrarlarla,

görünmeyen seçimlerle, kimsenin alkışlamadığı anlarla ve yalnızken verilen kararlarla...

Sabah alarm çaldığında kalkmak, yorgun hissettiğin günlerde bile kendine verdiğin sözü hatırlamak, kimse seni görmezken hareket pratiğine devam etmek, bahane üretmek yerine küçük de olsa harekete geçmek ve konfor çağırırken yine de yoluna devam etmek... bütün bunlar dışarıdan küçük görünebilir. Ama içeride çok farklı bir yapı oluşturmaya başlayabilir.

Ben bunu ilk başta fark etmiyordum. Sadece küçük şeyler yaptığımı sanıyordum. Birkaç push-up, kısa bir plank, birkaç dakikalık yürüyüş, erken kalkılan bir sabah ya da boş verilmeyen bir hareket pratiği... O an için bunların hiçbiri destansı görünmüyordu. Ama zaman geçtikçe bu küçük seçimlerin içimde görünmeyen bir sistem kurmaya başladığımı fark ettim.

İlk başta davranışlarım değişmeye başladı. Sonra düşünce şeklimde bazı farklılıklar oluşmaya başladı. Sonra kararlarım değişmeye başladı. Sonra sınırlarım değişmeye başladı. Sonra bazı şeylere gösterdiğim tolerans değişmeye başladı. Ve bir noktadan sonra fark ettim ki ben yalnızca farklı şeyler yapan biri olmaya başlamamıştım.

Ben gerçekten değişmeye başlamıştım.

İşte o noktada “Spartan” kelimesi benim için yalnızca tarih merakı olmaktan çıktı. Yalnızca bir film sahnesi olmaktan çıktı.

Yalnızca bir motivasyon kelimesi olmaktan çıktı. Yalnızca bir sosyal medya etiketi olmaktan çıktı.

Çok daha derin bir şeye dönüştü.

Çünkü benim için Spartan olmak, bir unvan taşımak değildi. Başkalarına güçlü görünmek değildi. Gösterişli olmak değildi. Sert görünmek değildi. İnsanlara bir imaj sunmak değildi.

Spartan olmak benim için, görünmeyen yerde verilen kararların toplamına dönüşmeye başlamıştı.

Kimse görmese de yapmak... zor olsa da devam etmek... istemesen de hareket etmek... yorulsan da sözünü tutmak... kaçmak kolayken kalmak... susmak kolayken yüzleşmek... bırakmak kolayken devam etmek...

Bütün bunlar artık benim için yalnızca davranış değildi.

Bunlar benim kimliğimin bir parçası hâline gelmeye başlamıştı.

Ben kendimi bu şekilde tanımlamaya başladığımda, dışarıdan hiçbir şey dramatik şekilde değişmemişti. Hâlâ aynı bedende yaşıyordum. Hâlâ aynı hayatın içindeydim. Ama içeride çok önemli bir şey farklılaşmaya başlamıştı. Artık kaçmamaya çalışıyordum. Artık ertelememeye çalışıyordum. Artık bahanelerle kendimi rahatlatmak yerine daha dürüst seçimler yapmaya çalışıyordum.

Elbette her gün mükemmel değildi. Her gün aynı enerjiyle uyanmıyordum. Her gün aynı motivasyona sahip olmuyordum. Bazı günler zor geçiyordu. Bazı günler zihnim yine eski hikâyeleri anlatıyordu. Bazı günler bedenim yorgun hissedebiliyordu.

Ama artık fark şuydu:

Kararlarımı yalnızca anlık ruh hâlim değil...

Zamanla inşa etmeye başladığım karakterim de etkilemeye başlamıştı.

Ve insanın karakteri oluşmaya başladığında, hayatında çok ilginç bir sadeleşme başlayabiliyor. Çünkü netlik oluşuyor. Daha önce insanı yoran bazı kararsızlıklar azalmaya başlayabiliyor. Yapıp yapmamak arasında geçen iç tartışmalar kısalmaya başlayabiliyor. Bahaneler tamamen kaybolmasa da eski gücünü kaybetmeye başlayabiliyor. Çünkü artık insan yalnızca ne yapmak istediğini değil, neyi temsil etmek istediğini de daha net görmeye başlayabiliyor.

Ben bunu yaşadım.

Hayatımın birçok alanı sadeleşmeye başladı. Bedenimin yakıtı değişti. Uyku düzenim değişti. Hareket anlayışım değişti. Zamanı kullanma biçimim değişti. İnsanlarla kurduğum sınırlar değişti. Hangi ortamlarda bulunmak istediğim değişti. Ne tükettiğim değişti. Neye “evet” dediğim değişti. Ve belki daha da önemlisi, neye “hayır” dediğim değişti.

Çünkü karakter yalnızca yaptığın şeylerle değil...

**Yapmamayı seçtiğin şeylerle de şekillenebilir.**

Ve bugün geriye dönüp baktığımda çok net görüyorum ki yeni karakter bir anda oluşmadı. Bir gecede doğmadı. Büyük konuşmalarla, büyük kararlarla ya da büyük iddialarla ortaya çıkmadı.

Günlük küçük seçimlerle...

Görünmeyen tekrarlarla...

Zor günlerde bırakılmayan sözlerle...

Ve yalnızken verilen dürüst kararlarla...

Yavaş yavaş inşa edildi.

Ve insan bir gün aynaya baktığında, bunu dış görünüşünden önce...

**Gözlerinin içinde fark etmeye başlayabiliyor.**

Çünkü bir noktadan sonra artık yalnızca farklı davranan biri olmuyorsun.

**Gerçekten... eski sen olmaktan çıkmaya başlıyorsun.**

### 9.3 Disiplinin Hayat Tarzına Dönüşmesi

İnsan disiplin kelimesini ilk duyduğunda, çoğu zaman zihninde sertlik, zorlanma, kurallar, baskı, fedakârlık ve sürekli mücadele gibi kavramlar canlanabiliyor. Disiplin, sanki yalnızca güçlü insanların yapabildiği, belli bir süre katlanması gereken, insanın kendisini zorlayarak sürdürdüğü bir sistem gibi görünebiliyor. Birçok insan için disiplin, belirli dönemlerde hayatın içine giren ama sonra yine hayatın dışına çıkan geçici bir çaba gibi yaşanabiliyor. Yeni yıl başında alınan kararlar, pazartesi başlayan programlar, birkaç hafta sürdürülen tüketim planları, birkaç gün devam eden sabah rutinleri, birkaç ay uygulanıp sonra unutulmuş hedefler... İnsanların büyük bölümü disiplinle ilk olarak bu şekilde tanışabiliyor. Başlıyorlar, heyecan duyuyorlar, kendilerini güçlü hissediyorlar ve bir süre gerçekten farklı yaşamaya başlıyorlar. Ancak sonra hayat kendi ritmini yeniden hatırlatıyor. İş yoğunlaşabiliyor, sorumluluklar artabiliyor, günlük tempo değişebiliyor, ruh hâli farklılaşabiliyor ve eski alışkanlıklar yeniden kendini hatırlatabiliyor. Bir süre sonra disiplin, başladığı kadar sessiz bir şekilde hayatın dışına çıkabiliyor. Ben de uzun yıllar boyunca tam olarak bunu yaşadım.

Hayatımın birçok döneminde kendime farklı hedefler koydum. Bazen bunlar fiziksel hedeflerdi, bazen zihinsel hedeflerdi, bazen kişisel gelişimle ilgiliydi, bazen de profesyonel hayatımla ilgiliydi. Programlar hazırladım, saatler belirledim, hareket planları yaptım, sabah erken kalkmaya karar verdim, düzenler

oluşturdum ve kendime birçok söz verdim. İlk günler gerçekten güçlü hissediyordum. Çünkü başlangıç, insana doğal olarak güçlü bir enerji verebiliyor. Yeni bir karar almak, insanın içinde kısa süreli ama etkili bir ateş yakabiliyor. İnsan kendisini farklı hissetmeye başlıyor ve bu sefer gerçekten olacakmış gibi geliyor. Dürüst olmak gerekirse, o ilk günlerde gerçekten disiplinli görünüyordum. Programımı uyguluyordum, planıma sadık kalıyordum ve kendime verdiğim sözleri tutuyordum. Ama zaman geçtikçe, o ilk heyecanın etkisi azalmaya başladığında, içimde başka bir gerçekle karşılaşmaya başladım. Ben aslında disiplinli biri değildim. Ben yalnızca belirli dönemlerde disiplin uygulayan biriydim.

Bu ikisi arasında sandığımdan çok daha büyük bir fark vardı. İnsan bunu ilk başta fark etmeyebiliyor. Çünkü dışarıdan bakıldığında görüntü oldukça benzer görünebiliyor. Her iki insan da sabah erken kalkabiliyor. Her iki insan da hareket edebiliyor. Her iki insan da plan yapabiliyor. Her iki insan da bir süre güçlü görünebiliyor. Ama içeride kurulan sistem aynı olmayabiliyor. Biri bunu ruh hâli izin verdiği sürece yapabiliyor. Biri şartlar uygun olduğu sürece yapabiliyor. Biri motivasyon yüksek olduğu sürece yapabiliyor. Diğeri ise bunu, zamanla kim olduğunun doğal bir parçası haline getirdiği için yapabiliyor. Ben uzun süre ilk gruptaydım. Disiplin benim hayatımın doğal bir parçası değildi. Disiplin benim için dönemsel bir çabaydı. Güçlü hissettiğim zamanlarda ortaya çıkan, zorlandığımda zayıflayan, şartlar değiştiğinde geri plana düşen ve stres arttığında etkisini

kaybeden geçici bir sistemdi. Ve zamanla çok net bir şeyi fark ettim: geçici olan hiçbir şey, hayatın içinde kalıcı bir yön oluşturmuyordu.

Bunu fark ettiğimde kendime karşı gerçekten dürüst olmak zorunda kaldım. Çünkü artık şunu açıkça görüyordum: sorun plan eksikliği değildi. Sorun bilgi eksikliği değildi. Sorun motivasyon eksikliği de değildi. Sorun çok daha derindeydi. Yaptığım şey, hayatımın doğal bir parçası değildi. Yaptığım şey, hayatımın üzerine geçici olarak eklediğim bir programdı. Ve insan, hayatının merkezine yerleşmeyen hiçbir şeyi uzun vadede aynı kararlılıkla sürdüremeyebiliyor. Bu farkındalık benim için gerçekten büyük bir kırılma noktası oldu. Çünkü ilk defa hedeflerimi değil, sistemimi sorgulamaya başladım. Kendime “Nasıl daha motive olurum?” sorusunu sormayı bıraktım. “Nasıl daha sert bir program yaparım?” sorusunu sormayı bıraktım. “Nasıl daha hızlı sonuç alırım?” sorusunu sormayı bıraktım. Onun yerine çok daha farklı ve çok daha derin bir soru sormaya başladım: “Bunu hayatımın doğal bir parçası haline nasıl getirebilirim?”

İşte benim için gerçek değişim tam burada başladı. Çünkü insan disiplini yalnızca görev gibi gördüğü sürece, onunla sürekli pazarlık yapabiliyor. Sabah alarm çaldığında içindeki ses konuşmaya başlayabiliyor. “Bugün gerçekten gerekli mi?” diyebiliyor. “Bir gün ara versem ne olur?” diyebiliyor. “Zaten bu hafta iyiydim.” diyebiliyor. “Yarın telafi ederim.” diyebiliyor. Ve insan her gün aynı kararı yeniden vermek zorunda kaldığında,

bunun zamanla içinde farklı bir yük oluşturabildiğini fark edebiliyor. Ben de bunu yaşadım. Her sabah yeniden karar veriyordum. Her hareket pratiğinde yeniden karar veriyordum. Her yürüyüşte yeniden karar veriyordum. Her seçimde yeniden karar veriyordum.

Sonra bir gün çok önemli bir şeyi fark ettim. Disiplin, karar vermekle değil; tekrar etmekle güçlenmeye başlıyordu. İlk başta küçük başladım. Büyük planlar yapmadım. Büyük sözler vermedim. Sadece tekrar ettim. Aynı saatte kalktım. Aynı hareketleri yaptım. Aynı yürüyüşlere çıktım. Aynı kararı tekrar verdim. Bazı günler isteyerek yaptım. Bazı günler istemeyerek yaptım. Bazı günler güçlü hissettim. Bazı günler yorgundum. Ama ilk defa ruh hâlime göre değil, kararına göre hareket etmeye başladım.

İlk günler gerçekten kolay değildi. Çünkü içimdeki eski düzen kolay kolay yerini bırakmak istemiyordu. Rahatlık çağırıyordu. Esneklik çağırıyordu. “Bugünlük boşver.” diyordu. “Bu kadar da sert olmana gerek yok.” diyordu. “Bir gün ara vermek seni bozmaz.” diyordu. Ve dürüst olmak gerekirse, bazen bu ses gerçekten son derece mantıklı gelebiliyordu. Ama bu sefer farklıydı. Çünkü artık içimdeki bu sesle tartışmıyordum. Onu ikna etmeye çalışmıyordum. Ruh hâlimi beklemiyordum. Sadece tekrar ediyordum. Ve zamanla gerçekten çok ilginç bir şey olmaya başladı. Başta zor gelen şeyler, yavaş yavaş daha tanıdık gelmeye başladı. Başta mücadele gibi görünen şeyler, zamanla daha doğal hissettirmeye başladı. Başta ekstra çaba gibi görünen şeyler, yavaş

yavaş hayatın sıradan parçalarına dönüşmeye başladı. Hareket artık “yapmalı mıyım?” sorusunun konusu olmaktan çıkmaya başladı. Yürüyüş artık “bugün çıksam mı?” tartışmasının konusu olmaktan çıkmaya başladı. Erken kalkmak artık “acaba gerekli mi?” sorusunun konusu olmaktan çıkmaya başladı. Çünkü artık her gün yeniden karar vermiyordum. Uyguluyordum.

İşte insan gerçek disiplini tam burada yaşamaya başlayabiliyor. Çünkü disiplinin en güçlü hali, yalnızca istemeye rağmen yapılan şey olmayabiliyor. Disiplinin en güçlü hali, artık tartışmaya bile açılmayan şey haline gelebiliyor. Diş fırçalamak gibi, ayakkabı giymek gibi, su içmek gibi, hayatın doğal bir parçası haline gelen şeyler gibi... Ben bunu fark ettiğimde, içimde çok farklı bir güven oluşmaya başladı. Çünkü artık kendime “Disiplinli olmaya çalışıyorum.” demiyordum. Ben artık kendime başka bir şey söylüyordum. Ben disiplinli olmaya çalışan biri değildim. Ben disiplinli bir adamdım.

Bu küçük gibi görünen bakış açısı, kendi hayatımda sandığımdan çok daha farklı bir netlik oluşturmaya başladı. Çünkü insan yaptığı şeyi tekrar ettikçe, bir noktadan sonra yalnızca davranış üretmiyor; karakterini de şekillendirmeye başlayabiliyor. Her gün hareket eden biri, zamanla yalnızca hareket yapan biri olmaktan çıkabiliyor. Hareketli bir insana dönüşebiliyor. Her gün sözünü tutan biri, zamanla yalnızca görev yapan biri olmaktan çıkabiliyor. Güven veren bir karaktere dönüşebiliyor. Her gün zorlukla yüzleşen biri, zamanla yalnızca

mücadele eden biri olmaktan çıkabiliyor. Daha dayanıklı bir kimliğe yaklaşabiliyor.

Benim için de tam olarak bu oldu. Disiplin artık hayatımın dışında duran ayrı bir alan değildi. Sabah kalkmak hayatımdı. Bedenimi hareket ettirmek hayatımdı. Doğaya çıkmak hayatımdı. Bedenimin yaktına dikkat etmek hayatımdı. Zihnimi korumaya çalışmak hayatımdı. Sözümü tutmak hayatımdı. Bunlar ekstra çaba olmaktan çıkmaya başladı. Bunlar benim yaşam biçimimin doğal parçaları haline gelmeye başladı.

Ve insanın hayatındaki en büyük dönüşümlerden biri belki de tam burada gerçekleşmeye başlıyor. Çünkü bir noktadan sonra yaptığın şey, zorla sürdürülen bir görev olmaktan çıkabiliyor. Onu yapmak için kendini ikna etmene gerek kalmayabiliyor. Ruh hâlini beklemene gerek kalmayabiliyor. Başkalarının seni itmesine ihtiyaç duymayabiliyorsun. Çünkü artık yaptığın şey, kim olduğunun doğal bir uzantısına dönüşmeye başlayabiliyor.

Ve insan bu noktaya ulaştığında, hayatla mücadelesi tamamen bitmeyebilir. Ama mücadelenin şekli gerçekten değişmeye başlayabilir. Çünkü artık disiplin, hayatına sonradan eklediğin bir şey olmaktan çıkabiliyor.

*“Disiplin...Hayatının kendisine dönüşmeye başlayabiliyor.”*



## 10. SİSTEM – GÜNLÜK SPARTAN RUTİNİ

### 10.1 Sabah Ritüeli

Hayatımın büyük bir bölümünde sabahı yalnızca günün başlangıcı olarak gördüm. Alarm çalıyor, gözler açılıyor, beden yavaş yavaş hareket etmeye başlıyor, yapılması gereken işler zihinde sıralanıyor ve gün kendi akışında devam ediyordu. Sabah benim için özel bir zaman dilimi değildi. Sadece günün ilk saatleriydi. Üstelik çoğu zaman aceleyle başlayan, yarı uykulu geçen, zihnin henüz tam açılmadığı, bedenim tam olarak hazır hissetmediği ve çoğu zaman yataktan çıkmanın bile küçük bir mücadeleye dönüştüğü sıradan dakikalardı. Uzun yıllar boyunca sabahı böyle yaşadım. Alarm çaldığında hemen kalkmıyordum. Bazen birkaç dakika daha yatakta kalıyordum. Bazen alarmı erteliyordum. Bazen “biraz daha dinleneyim” diyordum. Bazen güne başlamadan önce telefonuma bakıyor, gelen mesajlara göz atıyor, haberleri kontrol ediyor ve fark etmeden zihnimi başkalarının gündemiyle dolduruyordum. O zaman bunun son derece normal olduğunu düşünüyordum. Çünkü etrafımdaki

insanların büyük bölümü de güne böyle başlıyordu. Kimse bunun problem olduğunu söylemiyordu. Hatta çoğu insan bunu modern hayatın doğal bir parçası gibi yaşıyordu.

Ama zamanla, kendi dönüşümümün içine gerçekten girmeye başladığımda, hayatımda birçok şeyi değiştiren çok önemli bir gerçekle yüzleştim:

Gün sabah başlar... ama yalnızca saat olarak değil, karakter olarak da sabah başlar.

İnsan gün içinde verdiği birçok kararı önemli sanır. Hangi işi yapacağı, kiminle konuşacağı, neye zaman ayıracağı, hangi fırsatı değerlendireceği, hangi problemi çözeceği ve hangi hedefe odaklanacağı... bütün bunlar elbette önemlidir. Ama zamanla kendi hayatımda şunu fark ettim: günün kaderini belirleyen ilk karar, çoğu zaman alarm çaldığı andaki karardır.

Çünkü o an insan yalnızca yataktan kalkıp kalkmamaya karar vermez. O an aslında kendisiyle ilgili çok daha derin bir seçim yapar. O an rahatlığı mı seçecektir, yoksa kararlılığı mı... işte bunu belirler.

İnsan bunu ilk başta fark etmeyebilir. Alarmı beş dakika ertelemenin, yatakta biraz daha kalmanın ya da “bugünlük böyle olsun” demenin küçük bir şey olduğunu düşünebilir. Ben de yıllarca böyle düşündüm. Beş dakika bana masum görünüyordu. On dakika bana zararsız görünüyordu. “Dün yoruldu” demek

mantıklı görünüyordu. Ama zamanla fark ettim ki karakter büyük kararlarla değil, küçük tavizlerle şekilleniyordu.

Benim için sabah gerçek anlamda bir savaş alanına dönüştüğünde bunu çok net görmeye başladım. Alarm çaldığında odada görünür bir düşman yoktu. Kimse bana “kalkma” demiyordu. Beni tutan fiziksel bir engel yoktu. Ama içimde çok tanıdık bir ses vardı. O ses her sabah aynı şeyleri söylüyordu.

“Biraz daha uyu.”

“Bugün gerçekten yorgunsun.”

“Dün zaten çok şey yaptın.”

“Bugünlük dinlen, yarın daha güçlü başlarsın.”

Ve dürüst olmak gerekirse, o ses çoğu zaman son derece mantıklı geliyordu. Çünkü zihin konforu korumakta gerçekten ustadır. Seni rahatlatır. Sana makul sebepler sunar. Seni suçlu hissettirmeden geri çeker. Ve uzun yıllar boyunca ben o sesi dinledim.

Ama sonra çok net bir şey fark ettim. Hayatımı değiştiren insanlar, sistemler ya da bilgiler değildi. Hayatımı değiştiren şey, sabah kendimle yaptığım o görünmeyen savaşı fark etmemdi. Çünkü o savaş yalnızca birkaç dakikalık bir yatak savaşı değildi.

O savaş...

Karakter savaşıydı.

Ve bir gün kendime çok net bir kural koydum.

Alarm çaldığında... kalk.

Pazarlık yok.

Tartışma yok.

Erteleme yok.

Mantık yürütmek yok.

Ruh hâlini beklemek yok.

Sadece kalk.

İlk başta bu inanılmaz basit görünüyordu. Hatta neredeyse çocukça bile görünüyordu. Ama uygulamaya başladığımda bunun ne kadar güçlü bir sistem olduğunu kendi hayatımda görmeye başladım. Çünkü insan alarm çaldığı anda düşünmeye başlarsa, çoğu zaman zihin daha rahat olanı savunmaya başlıyor. Daha kolay olanı öneriyor. Daha güvenli olanı seçtiriyor. Ve ne kadar uzun düşünürsen, o kadar çok sebep üretebiliyor.

Ben bunu defalarca yaşamıştım.

O yüzden artık sabahları düşünmeyi bırakmaya karar verdim. Alarm çalıyor. Beden hareket ediyor. Karar daha önce verilmiş oluyor. O an yalnızca uygulanıyor.

İlk günler kolay değildi. Beden ağır hissedebiliyordu. Gözler tam açılmayabiliyordu. Zihin eski hikâyelerini anlatmaya devam ediyordu.

Ama her sabah kalktıkça, içimde görünmeyen başka bir şey güçlenmeye başladı:

Kendime olan güvenim.

Çünkü insan, başkalarına verdiği sözlerden önce, kendisine verdiği sözleri tuttuğunda güçlenmeye başlıyor.

Sabah kalkmak tek başına yeterli değildi. Çünkü zamanla fark ettim ki insan uyanır uyanmaz zihinsel olarak oldukça açık ama aynı zamanda dış etkilere karşı da oldukça hassas olabiliyor. O ilk dakikalar sandığımdan çok daha önemliydi. Çünkü o anda zihnin henüz günün gürültüsüyle dolmamış oluyor. Henüz dış dünya içeri tam girmemiş oluyor. Ve o boşluk ya insanı güçlendirebiliyor... ya da dikkatini dağıtabiliyor.

Eskiden yaptığım ilk şey telefona bakmaktı. Mesajlar, haberler, bildirimler, sosyal medya ve e-postalar... daha kendi günüm başlamadan, başkalarının dünyası zihnimin içine dolmaya başlıyordu. Ve ben bunu normal sanıyordum. Oysa zamanla kendi hayatımda şunu fark ettim: güne başkalarının gündemiyle başlamak, kendi yönünü daha gün başlamadan kaybetmeye başlayabilmek demektir.

O yüzden sabah sistemimde ikinci büyük değişiklik burada oldu.

Uyandığın an...

Telefon yok.  
 Bildirim yok.  
 Dış dünya yok.  
 Önce kendin varsın.

İlk başta bu basit görünüyordu ama etkisi kendi hayatımda oldukça güçlüydü. Çünkü ilk dakikalar artık dağınıklıkla değil, bilinçle geçmeye başlamıştı.

Ve sonra bedenime bilinçli şekilde alan açmaya başladım. Ağır hareket pratikleri değil. Gösterişli rutinler değil. Karmaşık sistemler değil. Sadece bedenimin uyanmasına izin veren küçük ama bilinçli hareketler... hafif gerinmeler, omuzları hareket ettirmek, boyun bölgesini rahatça hareket ettirmek, birkaç derin nefes almak, birkaç dakika ayakta dolaşmak, bazen kısa bir balkon yürüyüşü yapmak ya da pencereyi açıp temiz havayla temas etmek...

İlk başta bunlar küçük görünüyordu. Ama zamanla kendi hayatımda şunu fark etmeye başladım: bedenime bilinçli şekilde alan açtığım sabahlarda, güne yaklaşımımın da farklılaştığını hissediyordum. Bedensel ritmim değiştikçe odağımın, nefes farkındalığımanın ve sabahın ilk dakikalarındaki iç ritmimin de farklılaştığını gözlemlemeye başladım.

Sonra çok basit ama benim için güçlü başka bir alışkanlık hayatıma girdi:

Su.

Yıllarca bunu küçümsemiştim. Basit gelmişti. Önemsiz görünmüştü. Ama zamanla kendi hayatımda şunu fark ettim: sabah içtiğim bir bardak su, benim için yalnızca günlük bir alışkanlık olmaktan çıkmaya başlamıştı. Zamanla bu, güne bilinçli başladığımı kendime hatırlatan küçük ama güçlü bir ritüele dönüşmeye başladı.

Ve sonra belki sabah sistemimin en önemli parçalarından biri oluşmaya başladı:

Netlik.

Ben bunu değiştirmek için her sabah kendime tek bir soru sormaya başladım:

“Bugün gerçekten ne yapacağım?”

Bu soru ilk başta basit görünüyordu.

Ama hayatımı değiştirmeye başladı.

Çünkü bu soru beni meşgul olmaktan çıkarıp bilinçli olmaya götürdü. Reaksiyon vermekten çıkarıp yön seçmeye götürdü. Dağınıklıktan çıkarıp odaklanmaya götürdü.

Ve zamanla çok net bir şey fark ettim:

Sabah ritüeli yalnızca güne başlama yöntemi değildir.

Sabah ritüeli...

İnsanın kendine verdiği ilk mesajdır.

Ve bugün geriye dönüp baktığımda çok net görüyorum ki, hayatımda değişen birçok şeyin başlangıç noktası sabahlardı.

( Bu arada sabahı kazanmak içinde yapılabilecek gerçek hazırlık, bir gece önce verilen sessiz kararlarla başlar. Erken uyumak, zihni sakinleştirmek, bedeni dinlendirmek, ertesi günün niyetini netleştirmek... çünkü insan günü kazanmadan önce, önce gecesini düzene koymak zorundadır. )

*“İnsan günü kazanmadan önce... önce sabahı kazanmak zorundadır.”*

## 10.2 Hareket Planı

İnsan fiziksel dönüşüm yolculuğuna girmek istediğinde, çoğu zaman ilk yaptığı hata harekete geçmek yerine bilgi toplamaya başlamaktır. İnternette saatlerce program araştırır, farklı sistemleri inceler, profesyonel insanların uyguladığı hareket modellerini izler, hangi yaklaşımın daha etkili olabileceğini

anlamaya çalışır, hangi ekipmanın gerekli olduğunu sorgular, hangi ortamın daha uygun olduğunu karşılaştırır ve bütün bu süreç dışarıdan bakıldığında hazırlık gibi görünür. Hatta insan kendisini üretken bile hissedebilir. Çünkü bir şeyler öğreniyordur, bir şeyler planlıyordur ve bir sistem kurduğunu düşünüyordur. Ama dürüst olmak gerekirse, zamanla kendi hayatımda şunu fark ettim: çoğu zaman bunun adı hazırlık olmuyor. Çoğu zaman bunun adı geciktirme olabiliyor. Çünkü insan mükemmel planı ararken, çoğu zaman başlama cesaretini fark etmeden erteliyor.

Ben de bir dönem tam olarak bunu yaptım. Daha iyi programlar aradım, daha profesyonel sistemler araştırdım, daha etkili hareket modelleri inceledim. Kimin ne yaptığını, hangi sistemlerin popüler olduğunu ve insanların hangi yöntemlerle ilerlediğini anlamaya çalıştım. Kâğıt üzerinde her şey son derece mantıklı görünüyordu. Bilgi artıyordu, seçenekler artıyordu ama uygulama artmıyordu. Ve bir noktada kendi hayatımda çok net bir şeyi fark ettim: insan bazen bilgi eksikliğinden değil, bilgi fazlalığından başlayamaz hâle gelebiliyor. Çünkü seçenek çoğaldıkça karar vermek zorlaşabiliyor. Karar vermek zorlaştıkça başlamak gecikebiliyor. Başlangıç geciktikçe motivasyon düşebiliyor. Ve insan bir süre sonra harekete geçmek yerine sistem toplamaya başlayabiliyor. Ben bunu yaşayarak öğrendim.

Ve sonra kendime çok net bir soru sordum: “Gerçekten güçlü olmak mı istiyorum... yoksa güçlü görünmeye mi hazırlanıyorum?” Bu soru beni susturdu. Çünkü dürüst cevap açıktı. Ben hazırlandığımı sanıyordum ama aslında

başlamıyordum. İşte o noktada harekete bakışım tamamen değişti. Çünkü ilk defa şunu anladım: beden karmaşıklık istemiyor. Beden tekrar istiyor. Beden gösteriş istemiyor. Beden tutarlılık istiyor. Beden mükemmel sistem istemiyor. Beden uygulama istiyor.

Ve o gün kendime çok net bir karar verdim. Program değil, sistem kuracaktım. Üstelik bu sistem, hayatımın yoğun günlerinde de uygulanabilecek kadar sade olmalıydı. Bahanelere açık olmayacak kadar net olmalıydı. Yolculukta da yapılabilmeli, evde de sürdürülebilmeli, ekipmansız da uygulanabilmeli ve yıllar geçtikçe de hayatın içinde yerini koruyabilmeliydi. Çünkü ben geçici bir hareket dönemi istemiyordum. Ben sürdürülebilir bir karakter sistemi istiyordum.

İşte benim hareket sistemim tam burada doğdu. Basitti ama basit olduğu için güçlüydü. Üç temel hareket üzerine kuruldu: push-up, plank ve mountain climber. İlk bakışta oldukça sade görünüyordu. Hatta bazı insanlara fazla basit bile gelebilirdi. Çünkü modern aktif yaşam dünyası çoğu zaman karmaşıklığı sever. Farklı isimler, farklı ekipmanlar, özel makineler, ileri teknikler ve detaylı programlar insanın dikkatini kolayca çekebilir. Ama ben zamanla kendi hayatımda çok net bir şeyi fark ettim: temel hareketler, düzenli şekilde hayatın içinde yer bulduğunda, insanın kendisiyle kurduğu ilişkiyi sandığından çok daha fazla değiştirebiliyor.

Push-up'ı seçmemin nedeni yalnızca fiziksel bir hareket olması değildi. Push-up, benim için kendi beden ağırlığımla bilinçli şekilde temas kurmayı öğrenmekti. Her tekrar yalnızca fiziksel bir tekrar gibi hissettirmiyordu. Son tekrarlar yaklaştığında yalnızca beden değil, zihin de devreye giriyordu. Ve her tekrar bana aynı şeyi hatırlatıyordu: “Devam ediyorum.” Plank benim için yalnızca merkez bölgesiyle ilgili bir hareket değildi. Plank, merkezimi korumayı hatırlatan bir ritüele dönüşmeye başlamıştı. Pozisyonda kaldıkça yalnızca bedenim değil, zihnim de konuşmaya başlıyordu. “Yeter.” diyordu. “Bırak.” diyordu. “Bu kadar yeter.” diyordu. Ve ben zamanla şunu fark etmeye başladım: bazı anlarda insan yalnızca bedenini değil, sabır kapasitesini de gözlemleyebiliyor.

Mountain climber ise benim için ayrı bir yere sahipti. Çünkü bu hareket, bedenimle kurduğum ritmi daha canlı hissettiğim hareketlerden biri hâline gelmeye başlamıştı. Nefesim değişiyordu, temponun farkına varıyordum, hareketin içinde kalmayı öğreniyordum ve her tekrar bana hareket hâlinde olmanın canlılığını yeniden hatırlatıyordu. Zamanla şunu fark ettim: bu üç hareket birleştiğinde benim için tam bir sistem oluşmaya başlamıştı. Üst beden vardı, merkez vardı, ritim vardı, nefes vardı, tutarlılık vardı, karakter vardı ve en önemlisi bahane yoktu.

Makine yoktu, salon zorunluluğu yoktu, özel ekipman yoktu, üyelik yoktu, uygun saat beklemek yoktu, “trafik vardı” bahanesi yoktu ve “bugün salona gidemedim” bahanesi yoktu. Sistem

benimle birlikteydi. Ve bu bana gerçek bir özgürlük hissi vermeye başladı.

Başlangıçta büyük hedefler koymadım. Çünkü artık biliyordum ki büyük başlangıçlar, bazen büyük bırakışlar da getirebiliyor. Bu yüzden küçük başladım. Gerçekten küçük başladım. Beş push-up, yirmi saniye plank ve yirmi saniye mountain climber... Dışarıdan bakıldığında küçük görünebilirdi. Ama benim için mesele artık başkalarının ne düşündüğü değildi. Benim için mesele sistem kurmaktı.

İlk günler bedenim zorlanabiliyordu. Bazı hareketlerde titremeler olabiliyordu. Nefes ritmim değişebiliyordu. Zihnim yine konuşuyordu. “Bu kadar azla ne olacak?” diyordu. “Daha sert başlamalısın.” diyordu. “Bunun etkisi olmaz.” diyordu. Ama bu sefer zihnimi dinlemiyordum. Çünkü artık amacım kendimi kanıtlamak değildi. Kendimi inşa etmektir.

Ve her gün küçük de olsa devam ettim. Beş tekrar, on tekrar, yirmi saniye, otuz saniye, bir dakika... Yavaş yavaş, acele etmeden ama bırakmadan ilerlemeye devam ettim. Zamanla kendi hayatımda çok net bir şeyi fark etmeye başladım: düzenli tekrarların içinde, bedenimle kurduğum ilişki değişmeye başlıyordu. Bazı hareketler daha tanıdık gelmeye başlıyordu. Ritmim daha oturmuş hissettirmeye başlıyordu. Ve en güzeli, gelişim çoğu zaman sessizce gelmeye başlıyordu. Ama dürüst olmak gerekirse, değişen yalnızca bedenim değildi. Değişen karakterimdi. Çünkü bu süreç bana çok önemli bir şeyi öğretti:

süre her zaman belirleyici değildir, süreklilik belirleyicidir. Bir saatlik mükemmel bir sistem, kısa süre sonra tamamen bırakılıyorsa çok şey değiştirmeyebilir. Ama beş dakikalık gerçek bir sistem, yıllar boyunca sürdürüldüğünde insanın hayatında sandığından çok daha derin izler bırakabilir.

Bugün geriye dönüp baktığımda, sistemimin neden çalıştığını çok net görüyorum. Çünkü sistemim mükemmel değildi. Gösterişli değildi. Karmaşık değildi. Ama gerçektir. Basitti. Tekrarlıydı. Sürdürülebilirdi. Hayatın içine sığıyordu. Bahanelere yer bırakmıyordu.

Ve en önemlisi, uygulanıyordu.

Çünkü sonunda;

*“insanı değiştiren şey, en iyi plan değil...*

*uygulanan plandır.”*

### 10.3 Zihin Disiplini

İnsan bedenini geliştirmek istediğinde, çoğu zaman ilk olarak fiziksel tarafı düşünmeye başlar. Hangi hareketleri yapması gerektiğini, ne kadar hareket etmesi gerektiğini, günlük ritmini nasıl düzenleyebileceğini ve hangi sistemi uygulayabileceğini araştırır. Güçten bahseder, dayanıklılıktan bahseder, hareket

kapasitesinden bahseder ve bedenini daha iyi kullanabilmenin yollarını anlamaya çalışır. Bütün bunlar elbette önemlidir. Çünkü insan bedenini düzenli şekilde kullanmaya başladığında, zamanla onunla kurduğu ilişki de değişmeye başlayabilir. Ben de kendi dönüşümümün ilk dönemlerinde doğal olarak bedenime odaklandım. Daha güçlü olmak istiyordum. Daha hareketli olmak istiyordum. Daha dik durmak, daha rahat nefes almak ve günlük hayatımda kendimi daha canlı hissetmek istiyordum. Yıllarca masa başında geçen hayatın bedenimde bıraktığı izlerle farklı bir ilişki kurmak istiyordum. Ve dürüst olmak gerekirse, bu gerçekten doğru bir başlangıçtı. Çünkü beden, çoğu zaman değişimin ilk fark edilen alanlarından biri olabiliyor.

Ama zaman geçtikçe çok daha derin bir gerçekle karşılaşmaya başladım. Bedenim hareket edebiliyordu. Bazı hareketler zamanla daha tanıdık gelmeye başlıyordu. Günlük ritimim farklılaşmaya başlıyordu. Hareketle kurduğum bağ güçlenmeye başlıyordu. Fakat bir noktadan sonra çok net bir şeyi fark ettim: eğer zihnim dağınıksa, bedenimle kurduğum bütün bu sistem bir noktada aynı yerlere takılmaya başlayabiliyordu. Çünkü beden ne kadar hazır hissederse hissetsin, yönü çoğu zaman insanın iç dünyası belirliyordu. Ve eğer içimde kararsızlık varsa, eğer zihnim sürekli kaçış arıyorsa, eğer her zorlukta konfor daha güçlü görünüyorsa, bedenimle kurduğum sistem hayatın tamamına aynı netlikle yansımakta zorlanabiliyordu.

İşte bunu fark ettiğim an, dönüşümümün yönü değişmeye başladı. Çünkü ilk defa kendi hayatımda gerçekten şunu anladım:

beden hareket edebilir... ama yönü çoğu zaman insanın iç kararları belirler.

Bu cümle ilk başta basit gibi görünebilir. Ama insan bunu yaşamadan tam olarak anlamakta zorlanabilir. Çünkü insanın iç dünyasının ne kadar güçlü olduğunu, çoğu zaman kendisini kaç kere durdurduğunu fark etmeye başladığında daha net görmeye başlar. Ben bunu özellikle sabahlarda, hareket pratiği yaptığım anlarda, yorulduğumu sandığım dakikalarda, bırakmak istediğim zamanlarda, doğada yalnız yürüdüğüm anlarda ve kendimle sessizce baş başa kaldığım zamanlarda fark etmeye başladım. Fiziksel olarak yapabilecek durumda olduğumu hissettiğim bazı anlarda, beni durduran şeyin bedenimden çok, içimde oluşan düşünceler olabildiğini görmeye başladım. Yorulduğumu sandığım bazı günlerde, bedenimden çok zihinsel dağımlığının ağır geldiğini fark etmeye başladım. Gücümün kalmadığını düşündüğüm bazı anlarda ise, bazen asıl bırakmak isteyen tarafın bedenimden çok, içimde yükselen o tanıdık konfor isteği olduğunu fark etmeye başladım.

Ve dürüst olmak gerekirse, bunu fark etmek kolay değildi. Çünkü insan dışarıdaki engelleri kabul etmekte çoğu zaman zorlanmaz. Ama bazen içeride oluşan engellerle yüzleşmek, insanın kendi sistemine çok daha dürüst bakmasını gerektirebilir.

Ben uzun süre içimde sürekli konuşan o sesi son derece normal sanıyordum. Herkesin zihninde düşünceler vardı. Herkes zaman zaman kararsız kalıyordu. Herkes bazen erteliyordu. Herkes

bazen üşeniyordu. Herkes bazen motive hissetmiyordu. Bu yüzden içimde konuşan sesi kendi kimliğimin doğal bir parçası sanıyordum. Alarm çaldığında “biraz daha uyu” diyen ses, hareket vakti geldiğinde “bugünlük dinlen” diyen ses, zor bir kararla karşılaştığımda “şimdi doğru zaman değil” diyen ses, yorulduğumda “bu kadar yeter” diyen ses... bütün bunların tamamen ben olduğuna inanıyordum.

Ama zamanla kendi hayatımda çok önemli bir şeyi fark ettim: içimde düşünceler oluşabilir... ama her düşüncenin yön vermesi zorunlu değildir.

Bu benim için gerçekten çok önemli bir farktı. Çünkü zamanla gördüm ki, insan ne kadar disiplinli olursa olsun, ne kadar kararlı yaşarsa yaşasın, iç dünyasında zaman zaman yine farklı düşünceler oluşabiliyor. Yorulduğunda oluşabiliyor. Belirsizlik olduğunda oluşabiliyor. Konfor çağırduğunda oluşabiliyor. Risk büyüdüğünde oluşabiliyor. “Bugün boşver.” diyebiliyor. “Yarın daha iyi başlarsın.” diyebiliyor. “Bu kadar yeter.” diyebiliyor. “Bir gün ara vermek sorun olmaz.” diyebiliyor.

Uzun süre benim hatam, bütün bunları susturmaya çalışmak oldu. Daha motive olmaya çalışıyordum. Daha sert olmaya çalışıyordum. Kendimi daha fazla zorlamaya çalışıyordum. Ama zamanla kendi hayatımda çok daha etkili başka bir şey öğrendim: içimde oluşan her düşünceyle savaşmak zorunda değildim. Önce onu fark etmeyi öğrenebilirdim.

İşte bu fark, benim hayatımda gerçekten büyük bir kırılma yarattı. Çünkü insan bazen bir düşünce geldiğinde hemen onun içine girebiliyor, onunla tartışabiliyor, onu açıklamaya çalışabiliyor ya da onun peşinden gidebiliyor. Ama fark etmek başka bir şeydi. “Şu an bahane üretiyor olabilirim.” diyebilmektir. “Şu an kaçmak istiyor olabilirim.” diyebilmektir. “Şu an rahat olanı seçmek istiyor olabilirim.” diyebilmektir.

Dışarıdan bakıldığında bu küçük gibi görünebilir. Ama ben kendi hayatımda çok net gördüm ki, insan bazen kendisiyle ilgili en dürüst farkındalıkları tam burada yaşamaya başlıyor.

Ben bunu özellikle doğada öğrendim. Sessiz yürüyüşlerde... telefonun olmadığı anlarda... kimsenin olmadığı patikalarda... yalnızca adımlarımın sesiyle, nefesimin ritmiyle ve kendi iç dünyamla baş başa kaldığım zamanlarda... içimde ne kadar çok düşüncenin gelip geçtiğini ilk kez gerçekten fark etmeye başladım. İlk başta bu kolay değildi. Çünkü zihnim sandığımdan çok daha hareketliydi. Sürekli yorum yapıyordu. Sürekli geçmişe gidiyordu. Sürekli geleceğe yöneliyordu. Sürekli ihtimaller üretiyordu. Sürekli karşılaştırıyordu. Sürekli eleştiriyordu. Ve dürüst olmak gerekirse, yıllarca bunun farkında yaşamış olmama inanmakta zorlandım. Ama sonra çok önemli bir şeyi fark ettim: içimde oluşan her düşünce, hayatımdaki gerçeğin aynısı olmak zorunda değildi.

İşte bu farkındalık, benim için gerçek özgürlüğün başlangıçlarından biri oldu. Çünkü insanın aklına “bugün

yapamayacağım” düşüncesi gelebilir. “Yeterince güçlü değilim” düşüncesi gelebilir. “Şimdi doğru zaman değil” düşüncesi gelebilir. “Bir gün ara vermek sorun olmaz” düşüncesi gelebilir. Ama zamanla kendi hayatımda şunu fark ettim: bir düşüncenin gelmesi, onun mutlaka takip edilmesi gerektiği anlamına gelmiyor. İşte burada çok güçlü başka bir gerçek ortaya çıktı: insanın her zaman bir seçimi vardır.

Düşünce gelebilir ama hareket de mümkündür. Konfor çağırabilir ama sözünü tutmak da mümkündür. Erteleme isteği gelebilir ama yine de başlamak mümkündür. Bahaneler oluşabilir ama uygulamayı seçmek de mümkündür. Ben hayatımın birçok anında bu iki şey arasında kaldım. Konfor mu... karakter mi? Bahane mi... uygulama mı? Düşünce mi... hareket mi?

Ve bir noktadan sonra kararımı verdim.

“Ben hareketi seçtim.”

İlk başta bu her zaman kolay değildi. Bazı günler bedenim ağır hissedebiliyordu. Bazı günler ruh hâlim farklı olabiliyordu. Bazı günler içimde oluşan düşünceler gerçekten son derece ikna edici olabiliyordu. Ama her “yapıyorum” dediğim gün, içimde görünmeyen başka bir sistemin güçlendiğini fark etmeye başladım.

Çünkü zamanla kendi hayatımda çok net bir şeyi gördüm:

“Zihin disiplini, büyük savaşlarda değil... küçük seçimlerde oluşuyor.”

Sabah kalktığında... bahane geldiğinde... ertelemek istediğinde... bırakmak istediğinde... ve kimse görmezken kendine verdiği sözü tuttuğunda...

İşte tam orada oluşuyor.

Ve bugün geriye dönüp baktığımda çok net görüyorum ki, bedenimle kurduğum sistem bana güç verdi... ama hayatımın yönünü değiştirmeye başlayan şey, kendi iç dünyama daha dürüst bakmayı öğrenmem oldu.

Çünkü;

*“İnsan gerçekten kontrolü geri almak istiyorsa...*

*Buna çoğu zaman dışarıdan başlamıyor.*

*Önce içeriden başlıyor.”*



## 11. BÖLÜM – BEDENİN YAKITI

İnsan yalnızca yaptığı antrenmanlarla değil, her gün tekrar ettiği küçük seçimlerle de şekillenir. Bedenin gücü yalnızca nasıl hareket ettiğinle değil, onu neyle beslediğinle de ilgilidir. Bu bölüm, tüketmekle beslemek arasındaki farkı ve bedenle kurulan ilişkinin zamanla nasıl bir yaşam felsefesine dönüşebileceğini anlatıyor.

### 11.1 Modern Dünyada Sürekli Tüketmek

Zamanla kendi hayatıma daha dikkatli bakmaya başladığımda, modern dünyanın insanla yemek arasındaki ilişkiyi ne kadar sessiz ama derin bir şekilde değiştirebildiğini fark etmeye başladım. Günlük hayat hızlandıkça, sorumluluklar arttıkça, ekranlar çoğaldıkça, işler üst üste geldikçe ve zaman sürekli bir şeylere yetişmeye çalışarak akıp gittikçe, yemekle kurulan bağ da

fark edilmeden başka bir hâl almaya başlayabiliyor. Bir zamanlar emekle, sabırla, hazırlıkla ve gerçek ihtiyaçlarla bağlantılı olan bu ilişki, modern hayatın içinde bazen çok daha hızlı, çok daha kolay ve çok daha otomatik bir hâle dönüşebiliyor. İnsan çoğu zaman bunun farkına bile varmıyor. Çünkü çevresindeki her şey, bu akışı son derece normal gösteriyor.

Ben kendi hayatımda bunu çok net yaşadım. Uzun yıllar masa başında çalışırken, yoğun günlerin içinde saatlerin nasıl geçtiğini anlamadan yaşarken ve çoğu zaman hareketten çok ekranlara bakarak zaman geçirirken, yemekle kurduğum ilişkinin sessizce değişmeye başladığını fark etmem uzun zaman aldı. İlk başta her şey son derece normal görünüyordu. Gün içinde bir şeyler yemek, toplantılar arasında bir şeyler atıştırmak, yoğunluk arasında hızlıca bir şeyler tüketmek, çalışırken masada bir şeyler buldurmak ya da yalnızca günün akışına uyum sağlamak için belirli saatlerde yemek... Bütün bunlar hayatın doğal bir parçası gibi görünüyordu. Ben de uzun süre bunun üzerinde fazla düşünmedim.

Ama zamanla kendi hayatıma biraz daha dürüst bakmaya başladığımda, fark etmesi kolay olmayan başka bir gerçekle karşılaşmaya başladım. Bazen gerçekten ihtiyacım olduğu için yemiyordum. Bazen saat geldiği için yiyordum. Bazen yoğun olduğum için. Bazen yorgun olduğum için. Bazen günün baskısından kısa süreliğine uzaklaşmak istediğim için. Bazen yalnızca zihnimi başka bir yere vermek istediğim için. Ve dürüst olmak gerekirse, bazı anlarda gerçekten aç olup olmadığımı bile

net şekilde ayırt etmekte zorlandığımı fark etmeye başladım. İlk başta bunu kabul etmek kolay değildi. Çünkü modern hayat bunu son derece normal gösteriyor. Ekranlarda sürekli yeni görüntüler var. Reklamlar var. Menü görselleri var. Kampanyalar var. Uygulamalar var. Kapıya kadar gelen seçenekler var. İnsan yalnızca çevresiyle değil, dikkatiyle de sürekli tüketime davet ediliyor. Ve bu akış uzun süre devam ettiğinde, insan bazen gerçekten ne zaman ihtiyaç duyduğunu, ne zaman yalnızca alışkanlıkla hareket ettiğini fark etmekte zorlanabiliyor.

Ben kendi hayatımda bunu fark ettiğim gün, yemekle ilgili bakış açım sessizce değişmeye başladı. Artık mesele yalnızca “Ne yiyorum?” sorusu değildi. Benim için asıl soru başka bir yere dönüşmeye başladı. Kendime daha dürüst bir şekilde şu soruyu sormaya başladım: “Ben gerçekten ihtiyacım olduğu için mi yiyorum, yoksa yalnızca alıştığım için mi?” İlk bakışta son derece basit gibi görünen bu soru, benim hayatımda düşündüğümünden çok daha derin bir farkındalığın kapısını açtı.

Çünkü bu soruya gerçekten dürüst cevap vermeye başladığımda, her zaman gerçekten aç olmadığını fark etmeye başladım. Bazen yalnızca meşguldüm. Bazen zihnim yorulmuştu. Bazen günün temposu beni sıkıştırmıştı. Bazen yalnızca kısa bir mola hissine ihtiyaç duyuyordum. Bazen de yalnızca içimde oluşan geçici bir boşluğu farklı bir şeyle doldurmaya çalışıyordum. Ve yemek, fark etmeden bu boşluğu doldurmanın en kolay yollarından biri hâline gelmeye başlamıştı.

Ama zamanla kendi hayatımda çok net bir şey öğrendim: kolay olan her şey, uzun vadede gerçekten ihtiyaç duyduğum şey olmayabiliyor. Ve bunu fark ettiğim gün, bedenime de farklı bakmaya başladım. Çünkü zaman geçtikçe şunu görmeye başladım: sorun çoğu zaman bedenim değildi. Sorun, uzun süre boyunca kendi ritmimi, kendi ihtiyaçlarımı ve kendi iç sesimi yeterince dikkatli dinlemeyi unutmuş olmamdı.

İşte benim için gerçek farkındalık tam burada başladı.

## 11.2 Açlık ile İştah Arasındaki Fark

Zamanla kendi hayatıma daha dikkatli bakmaya başladığımda, yemekle ilgili fark ettiğim en önemli şeylerden biri şuydu: insan bazen gerçekten neye ihtiyaç duyduğunu hemen anlayamayabiliyor. Uzun yıllar boyunca “Canım bir şey istiyor” hissiyle “Gerçekten bir şeye ihtiyacım var” hissini aynı şey sanmıştım. İlk başta bu son derece normal görünüyordu. Çünkü o an gelen istek gerçek gibi hissediliyordu. İnsanı ikna ediyordu. Hatta çoğu zaman beklemeyi zorlaştıracak kadar güçlü bile görünebiliyordu. Bu yüzden uzun süre boyunca, bir şey yemek istemekle gerçekten ihtiyaç duymak arasındaki farkı net şekilde görebildiğimi sanmıyordum.

Ama zamanla kendi hayatımı daha dikkatli izlemeye başladığımda, içeride birbirine benzeyen ama aslında aynı

olmayan iki farklı ses olduğunu fark etmeye başladım. Ve dürüst olmak gerekirse, bunu anlamam düşündüğümden çok daha

uzun sürdü.

Ben kendi hayatımda şunu fark etmeye başladım: gerçekten ihtiyaç duyduğum anlar çoğu zaman daha sakin geliyordu. Daha sessizdi. Acele ettirmiyordu. Panik oluşturmuyordu. Kendini yalnızca hafifçe hissettiriyordu. Gün içindeki ritimimde küçük değişimler fark etmeye başlıyordum. Dikkatimde hafif farklılıklar olabiliyordu. Enerjimde küçük değişimler hissedebiliyordum. Ve bütün bunlar, bedenimin bana sessizce verdiği küçük işaretler gibi görünmeye başlıyordu.

Ama başka anlar da vardı.

Bazı anlarda ise istek çok daha ani geliyordu. Çok daha hızlı. Çok daha ikna edici. Bazen yalnızca bir görüntüyle ortaya çıkıyordu. Bazen bir kokuyla. Bazen yoğun geçen bir günün ortasında. Bazen stresli bir anda. Bazen sıkıldığımda. Bazen yalnızca kısa bir mola hissine ihtiyaç duyduğumda. Ve zamanla kendi hayatıma dürüstçe baktığımda, bu anların her birine yıllarca aynı cevabı verdiğimi fark etmeye başladım.

Yemek.

Ben bunu fark etmeye başladığımda, kendi hayatımda küçük ama benim için çok önemli bir değişim yapmaya başladım. İçimde bir istek yükseldiğinde artık hemen harekete geçmemeye

başladım. Önce biraz duruyordum. Kendime zaman veriyordum. Ve sonra kendi içimde çok basit ama çok güçlü bir soru sormaya başladım:

*“Şu an gerçekten ihtiyacım olan şey bu mu... yoksa yalnızca içimde geçen geçici bir istek mi konuşuyor?”*

İlk başta bu soru bana bile biraz garip geldi. Ama zamanla kendi hayatımda çok şey öğretmeye başladı.

Bazı anlarda gerçekten ihtiyacım olan şeyin yemek olmadığını fark etmeye başladım. Bazen yalnızca yorulmuş oluyordum. Bazen zihnim yoğunlaşmış oluyordu. Bazen yalnızca kısa bir mola vermeye ihtiyaç duyuyordum. Bazen günün baskısından birkaç dakika uzaklaşmak istiyordum. Ve dürüst olmak gerekirse, uzun yıllar boyunca bütün bu farklı hislerin çoğuna aynı cevabı verdiğimi fark etmeye başladım.

İşte benim için gerçek farkındalık tam burada başladı.

Çünkü zamanla şunu çok net gördüm: ben kendi hayatımda açlığı bastırmayı öğrenmiyordum. Ben, kendi içimde gerçekten neye ihtiyaç duyduğumu daha dikkatli fark etmeyi öğreniyordum.

Ve kendimi daha dikkatli dinlemeye başladıkça, yalnızca tüketim alışkanlıklarım değil...

Kendi içimdeki netlik de sessizce değişmeye başlamıştı.

### 11.3 Az Ama Kaliteli

Zamanla kendi hayatıma daha dikkatli bakmaya başladığımda, modern dünyanın insanın seçimlerini ne kadar kolay ama aynı zamanda ne kadar karmaşık hâle getirebildiğini fark etmeye başladım. Seçenekler artıyordu. Raflar doluydu. Menülerin sayısı artıyordu. Porsiyonlar büyüyordu. Atıştırmalar çoğalıyordu. İlk bakışta bütün bunlar bolluk gibi görünüyordu. İnsan, ne kadar çok seçenek varsa o kadar iyi seçim yapabileceğini düşünebiliyor. Ben de uzun süre böyle düşündüm.

Ama zamanla kendi hayatımda başka bir şey fark etmeye başladım. Daha fazla seçeneğin her zaman daha fazla netlik anlamına gelmediğini görmeye başladım. Hatta bazı dönemlerde, seçenekler arttıkça sadeliğin sessizce azaldığını fark etmeye başladım. Tabaklar büyüyordu. Porsiyonlar büyüyordu. Gün içindeki küçük tüketimler artıyordu. Ama bütün bunların içinde, kendimi her zaman düşündüğüm kadar dengede hissetmediğim anlar da oluyordu.

Ben bunu en net kendi bedenimde fark ettim.

Daha fazla tüketmek, her zaman kendimi daha iyi hissettirmiyordu. Bazı günlerde tam tersine, içimde farklı bir ağırlık hissedebiliyordum. Günlük ritimimde farklılıklar olabiliyordu. Hareket etme isteğim değişebiliyordu. Dikkatimi toplamak bazen daha farklı hissettirebiliyordu. Ve bütün bunlara

biraz daha dürüst bakmaya başladığımda, çok net bir şeyi fark etmeye başladım:

Mesele yalnızca çok tüketmek değildi.

Mesele, gerçekten bana iyi gelen şeyleri daha dikkatli seçebilmektir.

İşte o günden sonra kendi hayatımda yemekle kurduğum ilişkiye farklı bakmaya başladım. Artık yalnızca miktara bakmıyordum. Daha çok dikkatimi, seçtiğim şeylerin sadeliğine, doğallığına ve benim günlük ritmime nasıl eşlik ettiğine vermeye başlamıştım.

Daha sade.

Daha net.

Daha gerçek.

Gösterişli değil...

Fonksiyonel.

Çünkü zamanla kendi hayatımda çok net bir şey fark ettim:

*“Beden, vitrin istemez...*

*Beden, yakıt ister.”*

Ve kendi hayatımda daha bilinçli seçimler yaptığımı hissettiğim günlerde, içimde farklı bir ritim oluşmaya başladığını

fark etmeye başladım. Günlük hareketlerime yaklaşımım değişebiliyordu. Dikkatim daha sakin hissedilebiliyordu. Ve en önemlisi, kendi seçimlerimin farkında olduğumu daha net hissedebiliyordum.

İşte benim için asıl değişim burada başladı.

Çünkü zamanla çok net bir şey fark ettim:

*“Yemek beni yönetmiyordu...”*

*Ben seçim yapmaya başlıyordum.”*

## 11.4 Yemeğin Ödül Değil, Yakıt Olması

Zamanla kendi hayatıma daha dikkatli bakmaya başladığımda, yemekle kurduğum ilişkinin yalnızca fiziksel bir ihtiyaçtan ibaret olmadığını fark etmeye başladım. Modern hayatın içinde yemek bazen yalnızca yemek olmaktan çıkabiliyor. İnsan mutlu olduğunda bir şeyler yemek isteyebiliyor. Yorulduğunda kendine bir şeyler hazırlayabiliyor. Başardığını hissettiğinde bunu bir şeylerle kutlamak isteyebiliyor. Yoğun geçen bir günün ardından kendine küçük bir ödül vermek isteyebiliyor. Canı sıkıldığında, zihni yorulduğunda ya da günün temposundan birkaç dakika uzaklaşmak istediğinde bile, elini yine aynı yere götürebiliyor.

Ben kendi hayatımda bunu çok net yaşadım.

Uzun yıllar boyunca bazı anlarda gerçekten ihtiyacım olduğu için mi bir şeyler istediğimi, yoksa yalnızca günün içindeki farklı duygulara otomatik bir cevap verdiğimi ayırt etmekte zorlandığım dönemler oldu. İlk başta bunu fark etmek kolay değildi. Çünkü modern hayat bunu son derece normal gösteriyor. Kutlamalar yemekle oluyor. Molalar yemekle oluyor. Buluşmalar yemekle oluyor. Başarılar yemekle oluyor. Yorgunluk sonrası rahatlama bile çoğu zaman yemekle ilişkilendirilebiliyor.

Ve zamanla kendi hayatıma biraz daha dürüst bakmaya başladığımda çok net bir şeyi fark ettim: eğer yemek, hayatın içindeki her duygunun otomatik cevabına dönüşmeye başlarsa, insan bazen gerçekten neye ihtiyaç duyduğunu fark etmekte zorlanabiliyor.

İşte o gün kendi hayatımda farklı bir soru sormaya başladım:

“Ben şu an kendimi ödüllendiriyor muyum... yoksa gerçekten bedenime ihtiyaç duyduğu şeyi mi vermeye çalışıyorum?”

İlk başta bu soru bana bile alışılmadık geldi.

Ama zamanla kendi hayatımda çok şey değiştirmeye başladı.

Çünkü bu soruyu kendime daha dürüst sormaya başladıkça, bazı anlarda ihtiyacım olan şeyin her zaman yemek olmadığını fark etmeye başladım. Bazen yalnızca dinlenmeye ihtiyaç

duyuyordum. Bazen kısa bir mola vermeye. Bazen günün yoğunluğundan birkaç dakika uzaklaşmaya. Bazen yalnızca zihnimi sakinleştirmeye.

Ve zamanla kendi hayatımda çok net bir şey fark ettim:

Yemek, hayatımın merkezi olmak zorunda değildi.

Yemek...

Hayatı taşıyan şeylerden yalnızca biriydi.

Bir yakitti.

Ve sonunda çok net bir şey daha anladım:

Bedeni doldurmak kolay olabilir...

Ama gerçekten neye ihtiyaç duyduğunu fark ederek seçim yapmak...

Dikkat ister.

Farkındalık ister.

Ve bazen insanın önce kendini dürüstçe dinlemesini ister.

kahveyi de hiçbir zaman aç karna içmemeyi tercih ediyorum artık. Önce bedenimin doğal ritmine alan açıyor, suyla güne başlıyor, doğru yiyeceklerle güne kendimi hazırlayıp, kahveyi

kendi sistemime daha uygun hissettiğim bir zaman dilimine bırakıyorum. Farkındalığa ulaşmak güzeldir.

Ve Spartan yaklaşımı burada nettir:

*“Az tüket.*

*Öz seç.*

*Doğalı tanı.*

*Bedeni gereksiz yükleme...”*

...

*“Bedenin gerçek yakıtını ver.”*

## 11.5 Doğal Su Ritüelim

Zamanla kendi hayatıma daha dikkatli bakmaya başladığımda, insanın yalnızca ne tükettiğiyle değil, günlük hayatında tekrar ettiği küçük alışkanlıklarla da şekillendiğini fark etmeye başladım. Ve bu farkındalık, zamanla suyla kurduğum ilişkiye de yansımaya başladı. İlk başta su benim için gün içinde ihtiyaç duyulduğunda içilen sıradan bir şeydi. Susadığında içilir, gün içinde tüketilir ve çoğu zaman üzerinde fazla düşünülmezdi. Ben de uzun yıllar buna farklı bakmadım.

Ama zamanla kendi hayatımda şunu fark etmeye başladım: bazen mesele yalnızca susuzluğu gidermek değil, hayatın içinde yaptığın bazı küçük seçimlerin farkında olabilmektir. Mesele yalnızca eline geçen ilk şeyi tüketmek değildir. Mesele, günlük hayatında yaptığın seçimlerle daha bilinçli bir bağ kurabilmektir.

İşte su benim için tam burada farklı bir anlam kazanmaya başladı.

Zamanla, fırsat buldukça kendi suyumu farklı kaynaklardan doldurmayı bir alışkanlığa dönüştürmeye başladım. Bazen matarayla. Bazen bidonla. Bazen doğaya çıkmadan önce. Bazen yürüyüşten dönerken. Ama zaman geçtikçe fark ettim ki mesele yalnızca su taşımak değildir.

Mesele...

Kaynağa yaklaşmaktı. Topraktan gelen akışı görmektir.

Soğukluğu hissetmektir. Akan sesi duymaktı.

Ve hayatın içinde hâlâ sade kalan şeylerle yeniden temas kurabilmektir.

Ben kendi hayatımda bunu yapmaya başladıkça, bunun yalnızca günlük bir alışkanlık olmadığını fark etmeye başladım. Bu bana yalnızca suyu hatırlatmıyordu. Bana başka bir şeyi de hatırlatıyordu:

İnsan bazen hayat hızlandıkça, en basit olan şeylerle kurduğu bağı sessizce kaybedebiliyor.

Ve bazen o bağı yeniden hatırlamak...

Düşündüğünden çok daha derin bir farkındalık yaratabiliyor.

Ben her su doldurduğumda bunu hissediyorum.

Dışarıdan küçük bir detay gibi görünebilir.

Ama zaman bana çok net bir şey öğretti:

Karakter çoğu zaman büyük kararlarla değil...

Sessizce tekrar edilen küçük ritüellerle şekilleniyor.

Ve artık o doğanın lezzetli suyunu içerken, yalnızca günlük bir ihtiyacı karşılamıyorum.

Kendime sessizce aynı şeyi hatırlatıyorum:

Sade kal. Kaynağı unutma. Fazlalığa değil... öze yönel.

Ve zamanla kendi hayatımda çok net bir şey anladım:

İnsan bazen aradığı şeyin uzağında değildir...

Sadece kaynağından uzaklaşmıştır.

Ve Spartan yaklaşımı burada nettir:

*“Kaynağa dön...*

*Özü hatırla...*

*Ve hayatına bilinçle devam et.”*



## 12. BÖLÜM – Minimal Yaşam ve Giyim Tarzı

İnsan yalnızca bedenini değil, hayatında taşıdığı her şeyi de zamanla seçmeye başlar. Fazlalık azaldıkça dikkat netleşir, seçimler sadeleşir ve karakter daha görünür hâle gelir. Bu bölüm, eşyanın, giyim ve günlük tercihlerin zamanla nasıl bir yaşam duruşuna dönüşebileceğini anlatıyor.

### 12.1 Fazlalığın Sessiz Yüğü

İnsan çoğu zaman yorgunluğun yalnızca çalışmaktan kaynaklandığını düşünür. Gün içinde yapılan işler, alınan sorumluluklar, çözülen problemler, trafik, telefonlar, toplantılar, mesajlar ve insan ilişkileri zihni yorar; bunu herkes bilir. Ama çoğu insan fark etmez ki zihni yoran şey yalnızca yoğunluk değildir. Bazen insanı en çok yoran şey, farkında olmadan taşıdığı fazlalıklardır.

Bu fazlalık bazen fiziksel olur. Evin içinde yıllardır kullanılmayan eşyalar, dolaplarda bekleyen kıyafetler, “belki lazım olur” diye tutulan nesnelere, masanın üzerinde biriken

gereksiz detaylar ve sürekli göz önünde duran ama hayata hiçbir katkı sağlamayan küçük yükler... İlk bakışta bunların zararsız olduğu düşünülür. Çünkü insan onlara alışır. Bir süre sonra onları görmemeye başlar. Ama zamanla kendi hayatıma daha dikkatli baktığımda şunu fark ettim: insan bazı şeyleri görmemeye başlasa bile, bulunduğu alanın taşıdığı düzen ya da düzensizlik sessizce etkisini göstermeye devam edebiliyor. Her görüntü, her dağınıklık, her yarım kalmış alan ve her düzensizlik, fark edilmeden insanın iç ritminde küçük bir ağırlık oluşturmaya başlayabiliyor.

Ben bunu uzun süre fark etmedim. Eşyalarım vardı. Kullanmadığım ama attığımda eksik hissedeceğimi düşündüğüm şeyler vardı. Giymediğim ama dolapta tutmaya devam ettiğim kıyafetler vardı. İşime yaramayan ama bir şekilde hayatımda yer kaplayan nesnelere vardı. Ve dürüst olmak gerekirse, bunların hepsi bana son derece normal geliyordu. Ta ki bir gün gerçekten durup etrafıma dikkatli bakana kadar.

İşte o gün ilk defa çok net bir şeyi fark ettim: ben yalnızca eşya taşıyıyordum. Ben kararsızlık taşıyıyordum. Geçmiş taşıyıyordum. Gereksizlik taşıyıyordum. Fazlalık taşıyıyordum. Ve zamanla şunu da fark ettim ki bu fazlalık yalnızca fiziksel alan kaplamıyordu; hayatımın ritminde de görünmeyen bir yer kaplıyordu.

İnsan çoğu zaman bulunduğu alanla iç düzeni arasındaki bağlantıyı hemen fark etmeyebilir. Ama kendi hayatıma baktığımda şunu görmeye başladım: etrafımda uzun süre kalan

her gereksiz detay, sanki zihnimde kapanmamış küçük bir alan gibi varlığını sürdürüyordu. Bitmeyen bir işlem gibi. Kapatılmamış bir dosya gibi. Ve bu dosyalar çoğaldıkça, insanın netliği de sessizce dağılmaya başlayabiliyor.

Ben bunu fark ettiğim gün hayatımda ilk defa kendime farklı bir soru sordum:

*“Bu gerçekten bana hizmet ediyor mu... yoksa yalnızca yer mi kaplıyor?”*

Ve dürüst olmak gerekirse...

*“O gün verdiğim cevap yalnızca eşyalarımı değil...”*

*Hayatımı da değiştirmeye başladı.”*

## 12.2 Az Eşya, Net Zihin

İnsan çoğu zaman sahip oldukça güçleneceğini sanır. Daha fazla seçenek, daha fazla ekipman, daha fazla kıyafet, daha fazla araç ve daha fazla alternatif... Sanki bütün bunlar hayatı kolaylaştıracakmış gibi görünür. İlk başta mantıklı gelir. Çünkü bolluk, insana kontrol hissi verir.

Ama zamanla başka bir gerçek ortaya çıkar: seçenek arttıkça karar yükü de artar.

Ben bunu özellikle günlük hayatımda fark ettim. Dolabın karşısında duruyordum. Onlarca seçenek vardı. Ama netlik yoktu. Bir şey seçmek bile enerji tüketiyordu. Ne giyeceğim, neyi kullanacağım, neyi yanıma alacağım, hangisi daha uygun, hangisi daha işlevsel... Bunlar küçük kararlar gibi görünür. Ama gün içinde yüzlerce küçük karar veren bir zihin için, her biri enerji demektir.

Ve insan fark etmeden gücünü gereksiz kararlarla tüketmeye başlar. Ben bunu fark ettiğimde farklı bir şey yapmaya başladım. Azaltmaya başladım. Önce küçük şeylerden başladım. Kullanmadığım eşyalar, giymediğim kıyafetler, sırf var diye tuttuğum nesnelere...

Ve her çıkan şeyle birlikte içimde de bir şey hafiflemeye başladı.

Bu yalnızca fiziksel bir hafiflik değildi. Zihinsel bir açıklıktı.

Çünkü sadelik yalnızca görüntü değildir.

Ben kendi hayatımda şunu gördüm: fazlalık azaldıkça, kararsızlık azalmaya, dikkat toparlanmaya ve taşıdığım enerji daha net bir yöne akmaya başladı.

Sadelik, insanı zamanla yeniden kendine yaklaştırabiliyor.

Ben o gün çok net anladım: az eşya, eksiklik değildir. Az eşya, alan açmaktır.

*“Ve insan gerçekten alan açtığında, yalnızca eşyalar azalmaz... zihni netleşir, ufku açılır ve geleceğini yeniden inşa etmeye başlar.”*

### 12.3 Fonksiyonel Giyim

Giyim çoğu insan için dış görünüşle ilgilidir. Beğenilmek, fark edilmek, uyum sağlamak, dikkat çekmek, bir imaj oluşturmak ve dışarıya bir şey anlatmak... Modern dünya bunu sürekli besler. Trendler değişir. Renkler değişir. Kesimler değişir. Sezonlar değişir. Ama karakter, modayla değişmez.

Ben bunu zamanla çok net fark ettim. Kıyafet benim için yalnızca dışarıya gösterilen bir şey olmaktan çıktı. Bir araç hâline geldi. Bir fonksiyon hâline geldi. Bir duruş hâline geldi. Artık kendime “Bu bana yakışıyor mu?” sorusunu ilk sırada sormuyordum. Önce şunu soruyordum:

*“Bu bana gerçekten hizmet ediyor mu?”*

Doğada yürürken... Günlük hareket disiplininin içinde... Seyahatte... Soğuk havada... Uzun saatler boyunca aktif kalmam gereken anlarda... İşte tam burada giyim anlayışım değişmeye başladı.

Gösterişli olan değil; iş gören olan önemli hâle gelmeye başladı. Rahat ama gevşek olmayan. Sağlam ama ağır olmayan. Sade ama karakterli olan. Sessiz ama güçlü olan...

Ben kendi hayatımda şunu fark ettim: fonksiyon arttıkça, hareket alanımın genişlediğini, hazırlık sürecimin sadeleştiğini ve gün içinde dikkatimi üzerimde taşıdığım şeylerden çok, önümdeki amaca verebildiğimi hissetmeye başladım.

İşte o gün çok net bir şey anladım:

*“Fonksiyon, yalnızca konfor değildir...  
Fonksiyon, özgürlüktür.”*

## 12.4 Dayanıklılık Estetiği

Zamanla tarzım da değişmeye başladı. Ama bu yalnızca dış görünüşle ilgili bir değişim değildi. Bu, benim için çok daha derin bir şeydi. Bu, kimliğimin değişmeye başlamasıydı.

Doğaya daha çok çıktıkça, daha fazla hareket ettikçe ve bedenimi yeniden inşa etmeye başladıkça, hayatımda kullandığım şeyler de sessizce değişmeye başladı. Deri... Çelik... Dayanıklı outdoor kumaşlar... Sağlam ayakkabılar... Fonksiyonel sırt çantaları... Yıllarca kullanılabilecek ekipmanlar...

İlk başta bunlar yalnızca birer tercih gibi görünüyordu. Ama zamanla kendi hayatıma daha dikkatli baktığımda şunu fark ettim: bunların hiçbiri benim için yalnızca ürün olmaktan çıkmıştı. Bunlar zamanla bir yaşam anlayışına dönüşmeye başlamıştı. Çünkü insan, dayanıklı olan şeylerle daha fazla vakit geçirdikçe, sessizce başka bir şey de fark etmeye başlıyor. Sağlam olan şey, insana güven verebiliyor. Gösterişsiz... ama derin bir güven.

Ben o gün çok net bir şey fark ettim: karakter inşa etmeye çalışan bir insan, zamanla kullandığı şeylerde de karakter aramaya başlıyor.

Çabuk bozulan şeyler... Hızlı tüketilen şeyler... Kısa sürede eskijen şeyler... Artık beni eskisi kadar çekmiyordu.

Ben uzun ömürlü olanı istiyordum. Sağlam olanı. Eskidikçe güzelleşeni. Kullanıldıkça hikâye biriktireni.

Outdoor, trail ve dayanıklılık odaklı ekipmanlara yönelmemin sebebi hiçbir zaman yalnızca görünüş olmadı. Benim için mesele işlevdi. Güvendiğim malzemeydi. Uzun yıllar birlikte yürüyebileceğim sağlamlıktı. Ve zamanla bunun karakterimle daha çok örtüştüğünü fark etmeye başladım.

Çünkü sonunda çok net bir şey anladım:

Bazı şeyler yeni oldukları için güzel değildir...  
Kullanıldıkları için anlam kazanırlar.

Ve insan da çoğu zaman böyledir...

*“Karakter, parlaklıkla değil... aşınmayla oluşur.”*

## 12.5 Gösteriş Değil, Karakter Taşımak

Modern dünyada insanlar çoğu zaman görünmeye çalışır. Daha çok dikkat çekmek, daha çok fark edilmek, daha çok beğenilmek ve daha çok onay almak ister. Ama zamanla çok net fark ettim: görünmek, güçlü olmak değildir. Bazen tam tersidir.

Gerçek güç çoğu zaman sessizdir.

Bağırılmaz. Kanıtlamaya çalışmaz. Sürekli kendini anlatmaz. Sürekli dikkat istemez. Sadece vardır. Ve hissedilir. Ben artık kıyafete farklı bakıyordum. Bir kostüm gibi değil. Bir mesaj gibi. Ama bu mesaj dışarıya değil; önce kendimeydi. Her giydiğim şey bana aynı şeyi hatırlatmalıydı: hareket et. Hazır ol. Sade kal. Sağlam ol. Net ol. Gösterme. Taşı. İşte o gün çok net anladım: stil, başkalarını etkilemek değildir. Stil, kim olduğunu sessizce taşımaktır. Ve Spartan yaklaşımı burada nettir:

*“Az taşı. Sağlam seç. Fonksiyona güven. Gösterişe değil... karaktere yatırım yap.”*



## 13. BÖLÜM

# 50 YAŞINDAN SONRA YENİDEN İNŞA

İnsan bazen yaş aldıkça gücünü kaybettiğini değil, onu kullanmayı bıraktığını fark etmeye başlar. Takvim ilerleyebilir, beden değişebilir, ritim farklılaşabilir; ama karakter hâlâ yeniden inşa edilebilir. Bu bölüm, yaşın sınır değil, yeniden doğabilecek bir disiplinin başlangıcı olabileceğini anlatıyor.

### 13.1 “Geç Kaldım” Yalanı

İnsan hayatında bazı cümleler vardır. İlk başta masum görünürler, mantıklı gelirler, hatta bazen son derece gerçekçi bile görünürler. İnsan onları sorgulamaz, üzerinde fazla durmaz ve çoğu zaman onların yalnızca gelip geçen düşünceler olduğunu sanır. Ancak zaman geçtikçe insan çok daha rahatsız edici bir gerçekle karşılaşmaya başlar. Bazı cümleler yalnızca düşünce değildir. Bazı cümleler karaktere yerleşir, kararları etkiler, hareketi yavaşlatır, insanın kendine bakışını değiştirir ve fark edilmeden hayat görünmeyen sınırların içinde yaşanmaya başlar.

Benim hayatımda da böyle bir cümle vardı. Sessizdi. Bağırılmıyordu. Kendini açıkça göstermiyordu. Kimseye görünmüyordu. Ama içimde, fark ettirmeden, aynı şeyi tekrar edip duruyordu: “Artık geç.” İlk başta bunu kendime açıkça söylemiyordum. Kimseye paylaşmıyordum. Hatta bunu düşündüğümü bile tam olarak kabul etmiyordum. Ama yıllar geçtikçe insan bazı şeyleri kendine daha az yakıştırmaya başlıyor. Yeni başlangıçları, yeni hedefleri, yeni disiplinleri ve yeni alışkanlıkları sanki artık başka insanların işiymiş gibi görmeye başlıyor. Gençler başlayabilir gibi geliyor. Yirmili yaşlar deneyebilir gibi geliyor. Otuzlar dönüştürülebilir gibi geliyor. Ama kırklar ve elliler, sanki artık yalnızca olanı korumalıymış gibi görünmeye başlıyor.

Ve işte en büyük yalan tam burada başlıyor. Çünkü bu düşünce çoğu zaman dışarıdan gelmiyor. Kimse gelip insanın kulağına bunu söylemiyor. Kimse “Artık geç” demiyor. İnsan bunu zamanla kendi içinde üretmeye başlıyor. Ve insan, kendi içinden gelen bir

sınırı gerçek sanmaya başladığında, çoğu zaman hayatını da o sınırın içinde yaşamaya başlıyor. Ben de uzun süre buna inandım.

Yıllarca masa başında çalıştıktan sonra, günlük ritimimde, hareket kapasitemde ve bedenimi taşıma biçimimde bazı değişimler fark etmeye başlamıştım. Bazı şeyler eskisi kadar kolay gelmiyordu. Bazı merdivenler biraz daha uzun görünmeye başlıyordu. Bazı günler biraz daha ağır geçiyordu. Bazı sabahlar insan, kendi bedeninin verdiği sessiz mesajları daha net fark etmeye başlıyor. Ama dürüst olmak gerekirse, en tehlikeli olan beden değildi. En tehlikeli olan, bütün bunları normal sanmaya başlamamdı.

“Yaş normal...”

“Bu saatten sonra böyle...”

“Artık eskisi gibi olmaz...”

“Bu yaştan sonra ne olacak...”

Bu cümleler ilk başta mantıklı gibi görünüyor. Hatta gerçekçi bile görünebiliyor. Ama zamanla şunu fark ettim: çoğu zaman bunlar hayatın değişmez gerçekleri değil; insanın zamanla kabul etmeye başladığı sessiz vazgeçişlerin farklı cümleleri olabiliyor. Ben bunu fark ettiğim gün gerçekten rahatsız oldum. Çünkü içten içe biliyordum ki ben yalnızca yaş almıyordum; ben yavaş yavaş vazgeçmeye başlıyordum.

Ve vazgeçmenin en tehlikeli tarafı tam burada başlıyor. İnsan bir sabah kalkıp “Artık pes ettim” demiyor. Bunun yerine küçük

şeyleri bırakıyor. Hareket etmeyi bırakıyor. Zorlanmayı bırakıyor. Merak etmeyi bırakıyor. Yeni hedefler koymayı bırakıyor. Başlamayı bırakıyor. Kendini yeniden inşa etmeyi bırakıyor. Ve bir süre sonra insan fark ediyor ki bırakmak yalnızca bir alışkanlık olarak kalmıyor; karaktere dönüşmeye başlıyor. Ben bunu kabul edemezdim. Çünkü içimde hâlâ başka bir şey vardı. Sessizdi ama güçlüydü. Netti ama bağırıyordu. Ve o ses bana yalnızca tek bir şey söylüyordu: “Daha bitmedi.”

İşte her şey tam burada başladı. Ve o gün çok net bir şey anladım: geç kalmak, takvimle ilgili değildir; vazgeçmekle ilgilidir. İnsan kırkında başlayabilir. Ellisinde başlayabilir. Altmışında başlayabilir. Hatta yetmişinde bile yeniden inşa edebilir. Çünkü hayatın sayıları vardır, ama karakterin teslimiyeti her zaman bir seçimdir.

Ve o gün kendime çok net bir söz verdim:

*“Ben yaşımı taşımayacağım...  
Ben karakterimi taşıyacağım.”*

## 13.2 Orta Yaşta Bedenin Yeniden Uyanışı

İnsan uzun süre hareketsiz bir yaşamın içinde kaldığında, beden sessizleşmeye başlayabiliyor. İlk başta bu çok net fark edilmiyor. Çünkü beden hemen isyan etmiyor, hemen şikâyet

etmiyor, bağırıyor; yalnızca yavaş yavaş geri çekiliyor. Günlük ritim değişebiliyor, hareket kapasitesi farklılaşabiliyor ve insanın bedenini taşıma biçimi bile zamanla sessizce değişmeye başlayabiliyor. Ama bütün bunlar o kadar yavaş gerçekleşiyor ki insan bir süre sonra bunu hayatın doğal akışı sanabiliyor. Hatta bazen bunu kendi karakterinin bir parçasıymış gibi kabul etmeye başlayabiliyor. Ben de bunu yaşadım. Bir süre sonra bedenim, sanki yalnızca taşınması gereken bir araç gibi gelmeye başlamıştı; işe götüren, eve getiren, günü tamamlayan ve görevini yapan ama artık çok fazla fark edilmeyen bir araç gibi. Günler birbirini takip ediyor, sorumluluklar yerine geliyor, hayat dışarıdan normal görünüyordu. Ama içten içe, uzun zamandır sessizleşen başka bir şey daha vardı. Ve bir gün onu yeniden kullanmaya karar verdim.

İlk gün büyük bir hareket pratiği değildi. Gösterişli hedefler yoktu, karmaşık planlar yoktu, büyük sözler yoktu. Sadece birkaç Push-up ile başlayan çok sade bir başlangıç vardı. Dışarıdan bakıldığında küçük görünüyordu. Ama benim için hiç de küçük değildi. Çünkü o gün yalnızca bedenim hareket etmiyordu; uzun zamandır sessiz kalan bir tarafım da yeniden harekete geçmeye başlıyordu. İlk başta beden şaşırdı. Kaslar şaşırdı. Nefes şaşırdı. İçimdeki ritim şaşırdı. Sanki yıllardır sessiz kalan bir sistem yeniden çalışmaya başlamış gibiydi. İlk gün kolay değildi. İkinci gün de kolay değildi. Bedenimde uzun zamandır hissetmediğim farklı bir çalışma hissi vardı. Uzun süredir kullanılmamış alanlar yeniden hatırlanıyor gibiydi. Bazı hareketler dışarıdan küçük görünüyordu ama içimde oluşturduğu etki hiç de küçük değildi.

Ve tam burada çok ilginç bir şey oldu. Beden hatırlamaya başladı. İnsan bedeni gerçekten çok ilginçtir. Uzun süre ihmal edilse bile, sabırla yeniden harekete geçtiğinde bazı şeyleri yeniden hatırlamaya başlayabiliyor. Ritmi hatırlıyor, dengeyi hatırlıyor, gücü hatırlıyor, akışı hatırlıyor ve devam etmeyi hatırlıyor. Ben bunu Plank içinde hissettim. Ben bunu Mountain Climber yaparken hissettim. Ben bunu doğa yürüyüşlerinde hissettim. Ben bunu her küçük tekrarın içinde hissettim. Ve her tekrarla birlikte çok net bir şey fark etmeye başladım: ben bedenimi gençleştirmiyordum; ben onu uyandırıyordum.

Bu benim için çok büyük bir farktı. Çünkü mesele zamanı geri almak değildi. Mesele, uzun zamandır sessiz kalan potansiyeli yeniden çağırabilmektir. Ve zaman geçtikçe, kendi bedenimde küçük ama net değişimleri daha fazla fark etmeye başladım. Günlük hayatın içindeki bazı şeyler artık bana farklı hissettirmeye başlıyordu. Merdivenler, yürüyüşler, duruşum, adımlarım ve günlük ritimim... Sanki hepsi yavaş yavaş yeniden yerine oturmaya başlıyordu. İlk başta yavaş, sonra biraz daha net, sonra biraz daha güçlü.

Ve bir gün çok net anladım:

*“beden bazen yaşlanmaz; bazen sadece uyur.”*

### 13.3 Enerji, Hareket ve Erkeklik Güveni

İnsan çoğu zaman yaş aldığını yalnızca aynaya baktığında fark etmez. Bazen bunu çok daha sessiz yerlerde fark etmeye başlar. Sabah yataktan nasıl kalktığına, gün içinde nasıl yürüdüğüne, karar verirken ne kadar net kalabildiğine, göz temasında, duruşunda, konuşma ritminde ve bulunduğu ortama nasıl bir enerji taşıdığına... bütün bunlar, insanın içinde taşıdığı ritmin dışarıya yansıyan hâline dönüşmeye başlar. Ben bunu kendi hayatımda çok net gördüm. Kendi hareket ritmim azaldıkça, yalnızca fiziksel canlılığımın değiştiğini fark etmiyordum; görünmeyen başka bir şeyi de daha az hissetmeye başlıyordum: iç güvenimi.

Bu dışarıdan kolay fark edilen bir şey değildir. Kimse gelip sana bunu söylemez. Çoğu zaman insanlar bunu kelimelere bile dökmez. Ama insan bunu kendi içinde çok net hissetmeye başlar. Bir ortama girişinde hisseder. Yeni bir karar verirken hisseder. Risk alırken hisseder. Yeni bir başlangıcın eşiğinde hisseder. Ve ben zamanla çok net fark ettim ki kendi hareket ritmim yeniden yerine oturmaya başladıkça, yalnızca bedenimde değil, duruşumda, bakışlarımda, yürüyüşümde, ses tonumda ve kararlarımda da başka bir netlik ortaya çıkmaya başlıyordu.

Ben kendi hayatımda şunu fark ettim: hareketin içinde kaldıkça, içimde taşıdığım canlılık, netlik ve kendime olan güven yeniden görünür olmaya başlayabiliyordu. Çünkü bazen insan yalnızca oturarak yorulmuyor; hareket etmemeyi alışkanlık hâline

getirerek de sessizce geri çekilmeye başlayabiliyor. Ve tam tersine, yeniden hareket etmeye başladığında, uzun zamandır sessiz kalan bazı taraflarının da yeniden canlanmaya başladığını fark edebiliyor. Ben bunu kendi hayatımda çok net yaşadım.

Ben bunu en net doğada hissettim. Sırt çantamı taktığımda, patikaya girdiğimde, yokuş çıktığımda ve içimde yükselen o tanıdık zorlanmaya rağmen adımlarımı durdurmadığımda, içimde çok net bir şey oluşmaya başlıyordu: *“Ben hâlâ buradayım.”* Bu yalnızca bedenle ilgili bir şey değildi. Bu, insanın kendi kimliğiyle yeniden temas kurmasıydı. Ve erkek için bu gerçekten çok önemlidir. Çünkü zaman bana çok net bir şey öğretti:

*“Gerçek güven, söylenen sözlerden değil; yaşanan mücadelelerden doğar.”*

### 13.4 Gençleşmek Değil, Güçlenmek

Modern dünya yaş almayı çoğu zaman sessiz bir tehdit gibi göstermeye başladı. Nereye baksan daha genç görünmek, daha genç hissetmek, zamanı yavaşlatmak, eski hâlini korumak ve sanki yılların izini tamamen silmek üzerine kurulmuş görünmeyen bir yarış varmış gibi görünüyor. İnsan fark etmeden bu yarışın içine çekilebiliyor. Aynaya biraz daha dikkatli bakmaya başlıyor. Saçındaki değişimi fark ediyor. Yüzündeki çizgileri fark

ediyor. Günlük ritmindeki farklılıkları fark ediyor. Ve bazen fark etmeden kendine şu soruyu sormaya başlıyor: “Acaba artık eskisi gibi miyim?”

Ben de bir dönem bunun içinden geçtim. Ama zamanla kendi hayatıma daha dürüst bakmaya başladığımda çok net bir şeyi fark ettim: ben genç görünmek istemiyordum. Hatta dürüst olmak gerekirse, ben güçlü görünmek bile istemiyordum. Ben güçlü olmak istiyordum. Ve zamanla anladım ki bu ikisi arasında sandığımdan çok daha büyük bir fark vardı. Çünkü görünmek dışarıyla ilgilidir. Ama olmak, insanın kendi içinde verdiği mücadeleyle ilgilidir.

Ben kendi hayatımda şunu fark ettim: gençlik geçiyor. Takvim ilerliyor. Yıllar değişiyor. İnsanın bedeni değişebiliyor. Saçlar beyazlayabiliyor. Yüz hatları farklılaşabiliyor. Günlük ritim başka bir hâl alabiliyor. Ama bütün bunların içinde değişmek zorunda olmayan başka bir şey daha var: karakter. Çünkü yıllar geçtikçe insanın yalnızca görüntüsü değişmiyor; eğer vazgeçmezse, karakteri de derinleşebiliyor. Duruşu daha net hâle gelebiliyor. Bakışı daha keskin olabiliyor. Kararları daha sakin, daha ağır ve daha bilinçli hâle gelebiliyor. Ve zaman geçtikçe insan, dışarıdan daha az konuşup içeride daha fazla güç toplamaya başlayabiliyor.

Ben bunu ellili yaşlarımda çok daha net gördüm. Benim yarışım gençlerle değildi. Benim yarışım takvimle değildi. Benim yarışım aynayla değildi. Benim yarışım yalnızca dünkü hâlimleydi. Dün olduğum adamla bugün olduğum adam arasında

küçük de olsa bir fark oluşturabildiğim her gün, yaşın üzerimdeki etkisi anlamını biraz daha kaybetmeye başladı. Çünkü artık mesele kaç yaşında olduğum değildi; nasıl yaşadığımdı. Artık mesele kaç yıl geçtiği değildi; geçen yılların içini nasıl doldurduğumdu. Ve zaman bana çok net bir şey daha öğretti: yaş almak kaçınılmazdır, ama geri çekilmek zorunlu değildir. Takvim ilerler, ama karakter hâlâ büyüyebilir. Yıllar geçer, ama irade hâlâ güçlenebilir. İnsan aynada değişimi görebilir, ama içindeki mücadele ruhunu hâlâ diri tutabilir.

İşte o gün kendi hayatımda çok net bir karar verdim. Ben artık genç kalmaya çalışmayacaktım. Ben güçlü kalmaya çalışacaktım. Ben artık takvime bakarak yaşamayacaktım. Ben karakterime yatırım yaparak yaşayacaktım.

Çünkü sonunda çok net bir şey anladım:

*“Gençlik zamanın hediyesidir...”*

*Ama güç...*

*İnsanın kendi seçimidir.”*



## 14. BÖLÜM – KORKUYLA YÜZLEŞMEK

### 14.1 Görünmeyen Zincirler

İnsan çoğu zaman korkuyu yalnızca büyük anlarla ilişkilendirir. Yüksek yerler, karanlık alanlar, bilinmeyen ortamlar, tehlikeli durumlar, kayıp, yalnızlık ya da başarısızlık... korku çoğu zaman dış dünyadaki olaylarla bağlantılı gibi görünür. Ama zamanla insan çok daha rahatsız edici bir gerçekle karşılaşır: Yıllar sonra kendi hayatıma baktığımda şunu fark ettim: bazı korkular, dışarıdaki olaylardan çok, insanın kendi içinde taşıdığı şeylerle ilgili olabiliyor. Ve içeride olan şey, dışarıdakinden çok daha güçlü olabilir. Ben bunu yıllar boyunca fark etmeden yaşadım. Hayatın birçok alanında hareket edebiliyordum, çalışabiliyordum, sorumluluk alabiliyordum, insanlarla konuşabiliyordum, zor kararlar verebiliyordum ve hayatın yükünü taşıyabiliyordum. Dışarıdan bakıldığında güçlü

görünüyordum. Ama insanın güçlü görünmesi, her alanda özgür olduğu anlamına gelmez.

Benim de görünmeyen zincirlerim vardı. Bunlardan biri derin suydı. İlk başta bunu büyük bir sorun gibi görmüyordum. “Herkesin bir korkusu vardır” diyordum. “Bununla yaşamayı öğrenirsin” diyordum. “Zaten çok da önemli değil” diyordum. Mantıklı açıklamalar buluyor, kendimi ikna ediyordum. Ama gerçek farklıydı. Ben korkuyu çözmemiştim; yalnızca onun etrafından dolaşıyordum. Bu ikisi arasında büyük fark vardır. İnsan çoğu zaman korkusunu yendiğini sanır. Ama gerçekte yalnızca onunla karşılaşmamayı öğrenmiştir.

Ben de bunu yapıyordum. Derin su olan yerlere yaklaşmıyordum. Tekneye çıksam bile kenarda kalıyordum. Suyun renginin koyulaştığı yerlerde bedenim geriliyordu. Ayak tabanım zemini hissetmediğinde içimde bir şey sıkışıyordu. Dışarıdan sakın görünüyordum ama içeride başka bir savaş vardı. Dışarıdan sakın görünüyordum ama içimde tarif etmesi zor bir gerginlik yükselmeye başlıyordu. Sanki bedenimin her parçası bir anda daha dikkatli, daha tetikte ve daha kontrollü olmaya çalışıyordu Ve o an, içimde birbirini takip eden onlarca ihtimal belirliyordu. “Ya batarsam ?”, “Ya kontrolü kaybedersem ?”, “Ya bir şey olursa ?” İşin ilginç tarafı şuydu: orada gerçek bir tehlike olmayabilirdi ama beden, sanki her şey gerçekmiş gibi tepki veriyordu. O gün kendi hayatımda çok net bir şeyi fark ettim: bazen insanı durduran şey, dışarıdaki gerçeklerden çok, içeride büyüyen ihtimaller olabiliyor. Ve algı, gerçekten daha güçlü

olabilir. Benim zincirim buydu. Ve ilk defa kendime dürüstçe şunu söyledim: “Ben sudan korkmuyorum. Ben kontrolü kaybetmekten korkuyorum.” İşte gerçek yüzleşme burada başladı.

## 14.2 Korkudan Kaçmak, Korkuyu Beslemektir

Ben kendi hayatımda şunu fark ettim: insan korktuğu şeyden uzak durduğunda, ilk anda içinde geçici bir rahatlama hissi oluşabiliyor. Sanki üzerindeki görünmez baskı bir süreliğine hafifliyormuş gibi... Ve insan, o an kendi içinde “İyi ki girmedim” duygusuna tutunabiliyor. İnsan bunu korunmak sanıyor. Ama zamanla çok net bir şey oluyor: kaçtığın şey küçülmüyor; büyüyor. Ben bunu derin suyla yaşadım. Ne kadar uzak durduysam, zihnim onu o kadar büyüttü. Bir metre derinlik iki metre gibi görünmeye başladı. İki metre beş metre gibi. Beş metre ise sanki dipsiz bir boşluk gibi görünmeye başlamıştı. Ve o gün fark ettim ki değişen su değildi. Değişen, benim ona yüklediğim anlamdı.

Ben bunu fark ettiğim gün çok önemli bir şey daha anladım: kaçış kısa vadede rahatlatıyor olabilir, ama uzun vadede zinciri güçlendiriyor. Ben kendi hayatımda şunu gördüm: her kaçış, içimde aynı mesajı biraz daha güçlendirmeye başlıyordu:

“Demek ki gerçekten uzak durmak lazım. Demek ki bu korkulacak bir şey.” İnsan bazen korkusunu olayın kendisiyle değil, kaçış alışkanlığıyla büyütüyor. Ben yıllarca bunu yaptım. Ben kendi hayatımda şunu fark ettim: eğer bu döngü kırılmazsa, insan bazen yalnızca bir korkudan değil, zamanla başka alanlarda

da benzer çekinceler taşımaya başlayabiliyor. Yeni deneyimler, yeni kararlar, yeni insanlar, yeni riskler ve yeni başlangıçlar... Hepsi aynı eski kalıpların içine girmeye başlıyor.

Ve insan...

Fark etmeden küçülmeye başlıyor.

*“Ben bunu kabul edemezdim.”*

### 14.3 Kontrollü Yaklaşmak

Korkuyla yüzleşmek, kendini düşünmeden onun tam ortasına atmak değildir. Kendini zorla en sert anın içine sokmak değildir. Kendini kırmak, gereksiz yere zorlamak ya da dışarıdan güçlü görünmek için kahramanlık oynamak da değildir. Gerçek yüzleşme, kontrollü yaklaşabilmektir. Ben bunu zamanla öğrendim. İlk gün derin suya atlamadım. Kendimi zorlamadım. İlk yaptığım şey, yalnızca yaklaşmaktı.

Suyun yanında durmak... bulunduğum yerde içimde oluşan gerginliği fark etmek... kaçma isteğinin yükseldiği anları dürüstçe görmek... ama buna rağmen hemen uzaklaşmamak... Dışarıdan bakıldığında bunlar küçük adımlar gibi görünebilir. Ama karakter çoğu zaman tam burada şekillenmeye başlar. Sonra bir adım daha geldi. Ayağımı suya koymak. Sonra biraz daha yaklaşmak. Diz

seviyesine kadar ilerlemek. Sonra tekrar geri çıkmak. Ama panikle değil. Kaçışla değil. Kontrollü, bilinçli ve kendi ritmime sadık kalarak...

Ben kendi hayatımda burada çok önemli bir şey fark ettim: bazen insanı en çok durduran şey, yaşadığı gerçek anlardan çok, henüz hiç yaşanmamış ihtimaller olabiliyor.

Ben bunu yaşayarak öğrendim.

Her küçük temas, içimde yeni bir güven duygusunun yavaş yavaş filizlenmesine izin vermeye başladı. Her geri dönüp tekrar yaklaşım, içimde başka bir şeyi güçlendirmeye başladı.

*“Ve her tekrar...”*

*Görünmeyen zinciri biraz daha gevşetti.”*

#### 14.4 Zihnın Tehdidi Büyütmesi

Ben kendi hayatımda şunu fark ettim: insanın iç sesi bazen çok güçlü olabiliyor. Ama her zaman gerçeği aynı netlikle yansıtmayabiliyor. Korkularla yüzleşirken öğrendiğim en önemli derslerden biri de buydu. Kendi hayatımda gördüm ki, bazı anlarda içimde oluşan o güçlü uyarı hissi, beni korumaya çalışıyor gibi görünüyordu. Ve bu aslında kötü bir şey değildi. Ama bazen

bu koruma isteği fazlalaştığında, insanın hareket alanını da daraltmaya başlayabiliyordu.

Ben derin suya yaklaşırken, içimde beliren ihtimaller son derece net görünüyordu. “Batarsın... kontrolü kaybedersin... nefesin yetmez... paniklersin... ıkamazsın...” Ama işin ilginç tarafı şuydu: bunların hiçbiri o anda gerçekten yaşanmıyordu. Sadece olabilir gibi ağır gelmeye başlıyordu. Ve henüz yaşanmamış ihtimaller bile, sanki olmuş gibi etkili görünmeye başlayabiliyordu. İşte korkunun en büyük gücünü ben tam burada fark ettim. Bazen insanı durduran şey, dışarıdaki gerçeklerden çok, içeride büyüyen ihtimaller olabiliyor.

Ben bunu fark ettiğim gün çok gcl bir şey öğrendim.

İnsanın içinde beliren her his...

Her düşünce...

Her korku...

Her zaman dış dünyadaki gerçeğin aynısı olmayabiliyor.

Ve ben bunu fark ettikçe, içimde uzun zamandır kaybettiğimi sandığım o sağlam duruş yeniden gclenmeye başladı.

## 14.5 Cesaret Korkusuzluk Değildir

Uzun yıllar cesareti yanlış anladım. Cesur insanların korkmadığını sanıyordum. Onların daha gcl olduğunu, daha farklı olduğunu ve bazı insanlarda olmayan özel bir şey taşıdığını

düşünüyordum. Ama hayat bana başka bir şey öğretti: cesaret, korkunun yokluğu değildir. Cesaret, korkuya rağmen hareket etmektir.

Ben derin suyun kenarında bunu ilk defa gerçekten hissettim. İçimde yükselen o tanıdık gerginlik hâlâ oradaydı. İçimde beliren ihtimaller hâlâ konuşuyordu. Korku hâlâ oradaydı. Ama bu sefer farklı bir şey vardı: ben kaçmıyordum. İşte o an çok net anladım: cesaret, korkunun bittiği yerde başlamaz; korkunun içinden yürüdüğü yerde başlar.

Ben kendi hayatımda şunu fark ettim: korkunun tamamen kaybolmasını beklemek zorunda değildim. Onun varlığını kabul ederek de ilerleyebiliyordum. Ben bunu yaşayarak öğrendim.

Ve sonunda çok net bir şey daha anladım: ben kendi hayatımda korkunun bazen beni durdurmaktan çok, henüz geçmediğim sınırları göstermeye başladığını fark ettim. Kaçarsan sınır olur. Yüzleşirsen kapıya dönüşür.

Ve Spartan yaklaşımı burada nettir:

*“Korkuyu inkâr etme. Korkudan kaçma.*

*Korkuya teslim olma.*

*Yaklaşmayı seç. Tanımaya cesaret et.*

*Gerektiğinde yeniden dene.*

*Ve yürümeye devam et.”*



## 15. BÖLÜM – AİLE VE ONUR

### 15.1 Erkeklik Gösteriş Değil, Sorumluluktur

Modern dünyada birçok kavram zamanla anlamını kaybetmeye başladı. Bunlardan biri de erkeklik kavramı oldu. İnsanlar bu kelimeyi duyduğunda çoğu zaman dış görüntüleri düşünüyor; kaslı bir beden, sert bir yüz ifadesi, yüksek ses, baskın tavırlar... Sanki bütün mesele böyle görünmekmiş gibi. Ama zamanla çok net bir şey fark ettim: güçlü görünmek, güçlü olmak değildir. Ve erkek olmak, dışarıdan bakıldığında sert görünmek değildir.

Ben bunu yaş aldıkça daha net gördüm. Hayatta gerçekten ağır yükler taşımaya başladığında insan gösterişin ne kadar yüzeysel olduğunu anlamaya başlıyor. Çünkü gerçek hayat sosyal medya değildir. Gerçek hayat poz verilerek yaşanmaz. Gerçek hayatta insanlar senin ne kadar konuştuğuna değil, zor anlarda nasıl ayakta kaldığına, kriz anında nasıl karar verdiğine, baskı altında

nasıl davrandığına ve söz verdiğinde ne yaptığına bakar. Ve aile... her şeyi görür.

Ben zamanla şunu anladım: erkeklik yalnızca güçlü görünmek değil, aynı zamanda sorumluluk almak ve hayatın yükünü taşımaktır. Ama bu yük, insanı ezmek için değil, onu derinleştirmek için vardır. İnsan bir aile kurduğunda artık yalnızca kendisi için yaşamaz. Verdiği kararlar yalnızca kendisini etkilemez. Duruşu, alışkanlıkları, öfkesi, sabrı, çalışma şekli, sözleri ve seçimleri etrafındaki insanlara yansımaya başlar. Ve işte tam burada karakter görünür hale gelir. Çünkü insan yalnız yaşarken bazı zayıflıklarını saklayabilir. Ama aile içinde karakter gizlenemez. Ben bunu çok net gördüm. Bir gün fark ettim ki insanlar söylediğim şeylerden çok, nasıl yaşadığıma bakıyor. Ve o gün erkeklik anlayışım değişti.

*“Artık mesele güçlü görünmek değildi. Mesele güvenilir olmaktı.”*

## 15.2 Aileye Güven Vermek

Hayatta bazı duygular görünmez ama etkileri çok büyüktür. Güven bunlardan biridir. Güven bağırılmaz, kendini ilan etmez, gösterilmez; hissedilir. İnsan evine girdiğinde bunu hisseder. Bir çocuk bunu hisseder. Bir eş bunu hisseder. Bir aile bunu hisseder.

İşin en ilginç tarafı şudur: güven çoğu zaman sözlerle kurulmaz; davranışlarla kurulur. Ben bunu yıllar içinde daha net anladım. Aileye güven vermek, sürekli “Merak etmeyin” demek değildir. Aileye güven vermek; panik anında sakin kalabilmektir, sorun çıktığında dağılmamaktır, belirsizlikte bile yön gösterebilmektir, kararsızlık yerine netlik taşıyabilmektir ve yorgunken bile tamamen çözülmemektir. Bu kolay değildir.

Çünkü insan da insandır. Onun da korkuları vardır, yorgunluğu vardır, şüpheleri vardır ve baskı hissettiği anlar vardır. Ben de bunları yaşadım. Ama zamanla çok önemli bir şey fark ettim: aile mükemmel insan istemez; dayanılabilir insan ister. Dağılmayan insan ister. Kaçmayan insan ister. Sorumluluktan kaybolmayan insan ister.

Bazen yalnızca bir duruş, uzun konuşmalardan çok daha fazla güven verir. Ben bunu özellikle zor dönemlerde daha net gördüm. Hayat üst üste geldiğinde, belirsizlikler arttığında ve dış dünya baskı kurduğunda insanlar senin anlattıklarına değil, duruşuna bakıyor. Ve işte o an anladım: güven yalnızca sözlerle değil, insanın taşıdığı enerjiyle, duruşuyla ve zor anlarda verdiği hisle de taşınır.

Ben kendi hayatımda şunu gördüm: sakin kaldığım anlarda etrafımdaki insanların da daha rahat nefes aldığını, net kaldığım zamanlarda ise belirsizliğin biraz daha yönetilebilir hâle geldiğini fark ettim. Sen kaçmıyorsan, başkaları da kendini güvende hisseder. İşte gerçek ağırlık burada oluşur.

## 15.3 Çocuklara Örnek Olmak

Hayatta bazı insanlar seni dinler. Bazı insanlar seni izler. Ama çocuklar... çoğu zaman senden çok, nasıl yaşadığına bakar. Ve fark etmeden gördüklerini kendi dünyalarına taşımaya başlar. Bu farkı anlamak benim için çok güçlü bir farkındalıktı. Çünkü çocuklar söylenen şeyleri değil, yaşanan şeyi öğrenir. Sen disiplin hakkında saatlerce konuşabilirsin. Hareketin önemini anlatabilirsin. Doğallığı, doğru beden yakıtını anlatabilirsin. Doğayı anlatabilirsin. Sabırdan, karakterden ve dürüstlükten bahsedebilirsin. Ama eğer hayatın bunları taşııyorsa, sözler etkisini kaybeder.

Ben bunu düşündüğümde çok net bir şey fark ettim: ben yalnızca kendim için dönüşmüyordum. Ben, benden sonra gelen gözler için de dönüşüyordum. Sabah erken kalkmak yalnızca bir rutin değildi; bir mesajdı. Günlük hareket disiplinimi yapmak yalnızca beden çalıştırmak değildi; bir mesajdı. Doğaya çıkmak, telefonu bırakmak, sözünde durmak, bahane üretmemek ve yorgun hissettiğinde bile sorumluluğundan uzaklaşmamak; bunların hepsi görünmez eğitimlerdi. Ben kendi hayatımda şunu fark ettim: çocuklar çoğu zaman söylenen sözlerden çok, tekrar eden davranışları daha derinden fark ediyor.

Ve bir çocuk şunu görürse; “Bu adam söylediğini yapıyor”, “Bu adam zorlandığında kaçmıyor”, “Bu adam yorgunken de sorumluluk alıyor”,

“Bu adam sakın”,

“Bu adam net”...

işte o zaman karakter, kelimeler olmadan aktarılır. Ben bunu düşündüğüm gün yaptığım her şeyin anlamı büyüdü. Çünkü artık mesele yalnızca benim gelişimim değildi...

*“Mesele, örnek bir yaşam disiplini de bırakabilmektir.”*

## 15.4 Sözü'nün Ağırılığı

Hayatta bazı insanlar çok konuşur. Bazıları sürekli anlatır. Bazıları büyük cümleler kurar, büyük hedefler açıklar ve büyük vaatler verir. Ama zamanla şunu fark ettim: sözün değeri söylenirken değil, tutulurken oluşur.

İnsan bir kere sözünü tutmazsa kimse hemen bir şey söylemeyebilir. İkinci kez de affedilebilir. Üçüncü kez de sorun çıkmayabilir. Ama görünmeyen yerde bir şey olur: ağırlık azalır. Ben bunu önce kendimde fark ettim. Kendime verdiğim sözlerde. Sonra çevremde. İnsanlar kimin sözünün gerçekten bir anlam taşıdığını bilir. Bazı insanlar “Yaparım” der ve gerçekten yapar. Bazıları “Bakarız” der ve orada kalır. Ben kendi hayatımda şunu gördüm: bir erkeğin en büyük sermayelerinden biri, tuttuğu

sözdür. Paradan önce, imajdan önce, statüden önce ve bağlantılardan önce. Çünkü söz, karakterin sesidir. Ben bu yüzden büyük konuşmayı bıraktım. Az söyledim. Ama söylediğimi yaptım. Ve fark ettim ki zamanla insanlar cümlelerine değil, sessizliğine bile güvenmeye başlıyor.

*“İşte ağırlık burada oluşuyor.”*

## 15.5 Sessiz Liderlik

Modern dünyada liderlik çoğu zaman görünür olmakla karıştırılıyor. En çok konuşan, en çok paylaşan, en çok dikkat çeken ve en çok öne çıkan insanlar lider gibi görülüyor. Ama hayat bana farklı bir şey öğretti: gerçek liderlik her zaman ses çıkarmaz. Bazen yalnızca varlığıyla yön verir. Ben bunu doğada da gördüm. Bazı ağaçlar bağırılmaz ama bütün alanı dengeler. Bazı kayalar hareket etmez ama herkese yön verir. Bazı insanlar çok konuşmaz; ama onların bulunduğu yerde, insanlar kendilerini daha rahat ve daha güvende hissetmeye başlayabilir. İşte sessiz liderlik budur.

Ben zamanla şunu da fark ettim; liderlik kontrol etmek değildir; örnek olmaktır. Baskı kurmak değildir; yön göstermektir. Korkutmak değildir; güven vermektir. Öne çıkmak

değildir; gerektiğinde öne çıkabilmek, gerektiğinde de geri durabilmektir. Ben hayatımın bu döneminde şunu öğrendim: insan en çok bağırarak değil, tutarlılıkla etkiler. En çok anlatarak değil, yaşayarak öğretir. En çok görünerek değil, ağırlık taşıyarak yön verir. Ve sonunda çok net bir şey anladım: erkeklik ses değildir; sorumluluktur. Onur gösteri değildir; tutarlılıktır.

*“Liderlik önde yürümek değildir; gerektiğinde herkesin ayakta kalmasını sağlamaktır.”*

## 15.6 Onur, Yaşadığın Alanla Başlar

Zamanla şunu fark ettim; onur, insanların sandığı gibi büyük sözlerde, yüksek sesli konuşmalarda ya da dışarıya gösterilen sert görüntülerde başlamıyor. Onur çok daha sessiz bir yerde başlıyor. İnsan önce yaşadığı yere bakmalı. Çünkü bir insanın karakteri, çoğu zaman kimsenin görmediği alanlarda ortaya çıkar. Kullandığı masada, yürüdüğü zeminde, kapattığı kapıda, bıraktığı eşyada, sahip çıktığı evde ve koruduğu aile alanında...

Onurlu insan, yaşadığı, bulunduğu alanı kaderine bırakmaz. Dağınıklığı görür. Eksikliği fark eder. Sorunu ertelenmiş bir şey olarak bırakmaz. Ve en önemlisi, “Sorun var ama biri halleder” diye düşünmez. Çünkü bilir ki olgun karakter, sorumluluk gördüğünde kendini belli eder.

Ben zamanla şunu öğrendim: bir yerde akıntı, sızıntı varsa çözülmelidir. Bir yerde gevşeyen bir vida varsa sıkılmalıdır. Bir yerde güvenlik açığı varsa görülmeli ve giderilmelidir. Bir kapı tam kapanmıyorsa tam kapanmalıdır. Bir kablo yerde tehlike oluşturuyorsa düzenlenmelidir. Bunlar küçük detaylar gibi görünür. Ama karakter çoğu zaman büyük savaşlarda değil, küçük ihmaller karşısında verdiği tepkiyle oluşur. Aksaklığı elinden geldiğince kendin yapmaya çalış, usta beklemeye gerek yok. Bu seni el becerisi olarak da geliştirir.

Ben kendi hayatımda şunu fark ettim: yaşadığım alanı uzun süre ihmal ettiğim dönemlerde, dikkatimin, netliğimin ve günlük ritmimin de düzende kalmakta zorlandığımı görmeye başladım. Ve zamanla bunun, iç düzenimi de etkilemeye başladığını fark ettim. Bu önemli farkındalığımın sonra, ben bunun tam tersini seçtim. Bulduğum alanı düzenli tutmayı, nizami tutmayı, çalışır halde tutmayı ve güvenli tutmayı bir alışkanlık değil, bir karakter meselesi olarak görmeye başladım.

Çünkü şunu çok net gördüm: bulduğum alana verdiğim düzen, zamanla kendi iç ritmime de yansımaya başlıyordu. Ve zamanla başka bir şey daha fark ettim: olgunluk yalnızca kendine bakmak değildir. Olgunluk, sorumlu olduğun alanı daha iyi hale getirmektir. Benim için onur tam da burada başlıyor. Kimse görmezken, kimse alkışlamazken, kimse fark etmezken... bir şeyi daha iyi hale getirdiğin anda. Bir riski ortadan kaldırdığın anda. Bir düzen kurduğun anda. Bir yükü sessizce üstlendiğin anda.

Çünkü sonunda çok net bir şey anladım: Karakter aynada değil, sana emanet edilen alanda görünür.

Onurlu insan yalnızca kendini taşımaz; bulunduğu yeri de taşır.

*“Gerçek güç, temas ettiğin hayatı ve bulunduğun alanı, senden önce olduğundan daha iyi bir halde bırakabilmektir.”*

## 15.7 Öz Bakım

Zamanla şunu da fark ettim ki: disiplin yalnızca günlük hareket halinde olduğun saatlerde, doğada yürüdüğün günlerde ya da zorlandığın anlarda ortaya çıkmıyor. Disiplin, kimsenin dikkat etmediği küçük rutinlerde de kendini gösteriyor. Ve öz bakım, bu rutinlerin en sessiz ama en güçlü olanlarından biri.

Ben öz bakımı hiçbir zaman gösteriş olarak görmedim. Kimseye iyi görünmek, dikkat çekmek ya da genç görünmek için yapılan bir şey olarak da görmedim. Benim için öz bakım, kendime duyduğum saygının dışarıya yansıyan hâlidir.

Bu yüzden kendi hayatımda bazı basit ama net kurallar oluşturdum. Düzenli saç bakımı, kontrollü sakal, temiz eller, bakımlı tırnaklar, temiz beden, günlük hareket disiplinim sonrası

hijyen, düzenli kıyafetler, temiz ayakkabılar ve hazır bir çanta... Bunların hiçbiri gösteriş değildi. Bunların hepsi hazırlıktı.

Çünkü zamanla şunu gördüm: kendime nasıl davrandığım, zamanla hayatımı nasıl taşıdığımı da yansıtmaya başlıyordu. Kendini ihmal eden, çoğu zaman yaşadığı alanı da ihmal eder. Kendine özen gösteren ise bulunduğu yere de düzen getirir.

Benim için öz bakım dış görünüş değildir. Hazır olmaktır. Net olmaktır. Düzenli olmaktır. Ve her sabah aynaya baktığımda karşımdaki adama gururla ve sessizce şunu söyleyebilmektir:

**“Zırhın hazır Spartalı.”** 



## 16.BÖLÜM - SPARTAN RULES

**I. Bir Spartalı için en büyük utanç, kaybedilmiş bir savaştan sağ salim eve dönmektir. Aynı şekilde, bir mücadeleden her şeyinizi vermeden dönmeyin.**

Spartalılar, eve yenilmiş olarak dönmektense savaşta ölmenin daha iyi olduğuna inanıyorlardı. Bu zihniyeti kendi hayatınızda da benimseyin ve karşılaştığınız her zorluğa tüm gücünüzle yaklaşın. İster maraton için antrenman yapıyor olun, ister zorlu bir proje üzerinde çalışıyor olun, göreve tamamen odaklanın ve asla pes etmeyin.



**II. Sadece sade yiyecekler tüketin ve asla doyumunla ulaşana kadar yemeyin. Bu, sadece savaş için zayıflık sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığı da geliştirecektir.**

Spartalılar basit, sağlıklı yiyecekler tüketiyor ve aşırı yemekten kaçınıyorlardı. Beslenmenizde ölçülü olun ve vücudunuzu sağlıklı öğünlerle beslemeye odaklanın. Bu sadece fiziksel sağlığınıza

iyileştirmekle kalmayacak, aynı zamanda zihinsel disiplininizi de geliştirecektir.

### **III. Yoğun rekabet arayın. Kendinizi çok daha fazla zorlayacaksınız.**

Spartalılar rekabetten beslenir ve sürekli sınırlarını zorlardı. Kendinizi konfor alanınızın dışına itmenizi sağlayacak zorluklar ve rakipler arayın. Başkalarından öğrenebileceğiniz ve sürekli gelişebileceğiniz rekabetçi sporlar gibi aktivitelere katılın.

### **IV. Her Spartalı bir geçiş töreninden geçmelidir. Fiziksel veya zihinsel bir sınav. Tamamlandığında, her zamankinden daha iyi bir şekilde yeniden doğarsınız.**

Sparta toplumunda geçiş törenleri, yaşamın bir aşamasından diğerine geçişi simgelediği için çok önemliydi. Zorlu bir hedef belirleyerek veya önemli bir meydan okumayı üstlenerek kendi geçiş töreninizi yaratın. Engelleri aştığımızda ve hedefinize ulaştığımızda daha güçlü ve dirençli olarak ortaya çıkacaksınız.

### **V. Hız, güç ve çeviklik, dayanıklılık, azim, sabır ve cesareten daha az önemlidir.**

Fiziksel özellikler önemli olsa da, Spartalılar zihinsel sağlamlığa ve dirençliliğe büyük değer verirdi. Sağlam bir çalışma ahlakı ve zorluklar karşısında bile başarıya ulaşma konusunda sarsılmaz bir kararlılık geliştirerek bu nitelikleri kendinizde geliştirin.

**VI. Ölümü kabullenmek, hayatı cesurca yaşamanıza olanak tanır. Zihni korkunun sınırlamalarından kurtararak gerçek potansiyelinizi ortaya çıkarır.**

Spartalılar ölümün kaçınılmazlığını kabul etmiş ve onu hayatın doğal bir parçası olarak benimsemişlerdir. Ölümünüzle yüzleşerek, korkunun felç edici etkisinden kurtulabilir ve daha cesur, daha özgün bir hayat yaşayabilirsiniz.

**VII. Dedikodu yapmayın, yalnızca ruhunuzu besleyecek ve güçlendirecek sohbetlere katılın.**

Spartalılar boş sohbetlere pek değer vermez, anlamlı tartışmalara odaklanırlardı. Kendi hayatınızda da, kişisel gelişiminize ve iyiliğinize olumlu katkıda bulunan konuşmaları seçin. Sizi motive eden ve cesaretlendiren insanlarla çevrenizi kuşatın.

**VIII. İyi bir amaç uğruna savaşın, o amacı daha ileriye taşımak için tüm varlığınızı kullanın ve onu savunmaktan korkmayın.**

Spartalılar şehir devletleri ve idealleri için şiddetli bir şekilde savaştılar. İnanıldığınız bir dava bulun ve enerjinizi onu ilerletmeye adayın. Zor veya popüler olmasa bile ilkelerinizin arkasında durun.

**IX. Kendinizi, kendilerini en iyi şekilde geliştirmeye azimli insanlarla çevreleyin.**

Çevrenizdeki insanlar kişisel gelişiminiz üzerinde derin bir etkiye sahip olabilir. Kendinizi, büyüme ve kendini geliştirme konusundaki kararlılığınızı paylaşan kişilerle çevreleyin. Bu ilişkiler, zihinsel güce doğru yolculuğunuzda sizi destekleyecek ve motive edecektir.

**X. Bir lider, güvenli bir şekilde arkadan izleyemez.**

Spartalı liderler örnek olarak önderlik ettiler ve savaşta askerlerinin yanında yer aldılar. Kendi hayatınızda da, aktif olarak katılan ve takımınızın başarısından sorumluluk alan bir lider olun. Hedeflerinize olan bağlılığınızı gösterin ve azim ve dirençle başkalarına ilham verin.

**XI. Sürekli olarak kendinizi ya batacağınız ya da yüzeceğiniz zorlu durumlara sokun. Büyük bir Spartalı, hızla uyum sağlama yeteneğine sahip olmalıdır.**

Spartalılar uyum sağlama ve beceriklilikleriyle tanınıyorlardı. Hızlı düşünmenizi ve yeni koşullara uyum sağlamanızı gerektiren zor durumlarla bilerek yüzleşerek kendinizi sınavın. Bu, zorluklar karşısında zihinsel esneklik ve dayanıklılık geliştirmenize yardımcı olacaktır.

**XII. Yapılandırılmış, organize ve saygın eğitim programlarına katılın ve bunları sonuna kadar tamamlayın.**

Spartalı savaşçılar, becerilerini geliştirmek ve savaşa hazırlanmak için yoğun bir eğitimden geçtiler. İster bir fitness programı, ister profesyonel gelişim kursu veya kişisel gelişim planı olsun, yapılandırılmış bir kişisel gelişim programına bağlı kalın. Sonuna kadar devam edin ve daha güçlü ve yetenekli olarak ortaya çıkacaksınız.

**XIII. Koşulların kurbanı olmayı reddedin. Kendi kendinize yetmeyi ve her duruma hazırlıklı olmayı öğrenin.**

Spartalılar bağımsızlıkları ve kurban olmayı reddetmeleriyle biliniyordu. Başarılı olmak için gerekli becerileri ve zihniyeti geliştirerek özgüven ve direnç kazanın. Hayatınızın kontrolünü

elinize alın ve dış koşulların başarınızı belirlemesine izin vermeyin.

**XIV. Günlük yaşamınıza kısa süreli rahatsızlık anları katmanın yollarını bulun. Bu, gelişmenizi sağlayacak ve tembelliğe düşmenizi önleyecektir.**

Spartalılar, rahatsızlığa düzenli olarak maruz kalmanın gelişim için şart olduğunu anlamışlardı. Kendinizi konfor alanınızın dışına itmek için günlük rutininize küçük zorluklar ekleyin. Zamanla, bu rahatsızlık anları zihinsel gücünüzü ve dayanıklılığınızı artıracaktır.

**XV. Koşullar ve duygular ne olursa olsun, kendinizi sürekli fiziksel antrenmana adayın.**

Fiziksel zindelik, Spartalı yaşamının temel direklerinden biriydi. Zor olsa bile veya canınız istemese bile, düzenli bir egzersiz rutinine bağlı kalın. Bu alanda disiplin geliştirmek, hayatınızın diğer alanlarında da zihinsel güce dönüşecektir.

## SPARTAN İLKELERİ

Biraz daha detaylandıralım :)

### I. Mücadeleyi Yarım Bırakma

Bir Spartalı için asıl kayıp, düşmek değildir. Asıl kayıp, elinden gelenin en iyisini vermeden geri çekilmektir. Çünkü hayatın içindeki en büyük yenilgiler çoğu zaman dışarıdan görünmez. İnsan fiziksel olarak ayakta kalabilir, günlük hayatına devam edebilir, sorumluluklarını yerine getirebilir ve dışarıdan güçlü görünebilir. Çevresindeki insanlar onun mücadele ettiğini, üretmeye devam ettiğini ve hayatın içinde yerini koruduğunu düşünebilir. Ancak insan, sahip olduğu gerçek potansiyeli tam olarak ortaya koymadan bir mücadeleden uzaklaştığında, bunun karakter üzerinde bıraktığı izler çoğu zaman yalnızca kendi içinde hissedilir. Bu sessiz geri çekiliş, dışarıdan fark edilmese bile insanın kendi gözündeki duruşunu, kendine duyduğu güveni ve içten içe taşıdığı gücü zamanla etkilemeye başlayabilir.

Bu yüzden gerçek mücadele yalnızca dış koşullarla ilgili değildir. Çoğu zaman asıl mücadele, insanın kendi sınır algısıyla başlar. Çünkü birçok insan hayatın içinde karşılaştığı zorluklardan önce, kendi zihninde oluşturduğu görünmeyen sınırlarla mücadele etmek zorunda kalır. Bir mücadeleye girildiğinde sonuç hiçbir zaman tamamen kontrol altında olmayabilir. Planlar değişebilir. Şartlar ağırlaşabilir. Enerji düşebilir. Beklenmeyen engeller ortaya çıkabilir. Beden yorulabilir. Nefes daralabilir. Zihin, daha kolay yollar aramaya başlayabilir. Bazen ilerleme yavaşlayabilir, bazen ritim bozulabilir ve bazen hedef, başlangıçta düşündüğünden çok daha uzak görünmeye başlayabilir. Ancak bütün bunlar, mücadelenin yanlış

gittiği anlamına gelmez. Tam tersine, bütün bunlar mücadelenin doğal parçalarıdır.

İnsan çoğu zaman zorluğun ortaya çıkmasını bir problem olarak görür. Oysa gerçek şu ki, zorluk çoğu zaman sürecin bozulduğunu değil, sürecin gerçekten başladığını gösterir. Çünkü mücadele, rahatlık devam ederken değil; rahatsızlık başladığında gerçek anlamını kazanmaya başlar. İnsan zihni, konfor alanının dışına çıktığı anda doğal olarak güvenli olanı aramaya başlar. Daha kolay olanı seçmek, tempoyu düşürmek, süreci ertelemek, yarım bırakmak ya da daha uygun bir zamanı beklemek ilk bakışta son derece mantıklı görünebilir. Zihin bunu koruma mekanizması gibi sunabilir. Hatta bazen geri çekilmenin akıllıca bir karar olduğunu bile düşündürebilir. Ancak her geri çekilme gerçek ihtiyaçtan kaynaklanmaz. Bazen geri çekilme isteği, yalnızca rahatsızlığa henüz alışık olmayan bir sistemin verdiği ilk tepkidir.

İşte bu yüzden gerçek güç, yalnızca fiziksel kapasiteyle ölçülmez. Gerçek güç, rahatsızlık anında verilen kararlar da ilgilidir. Karakter, her şey yolunda giderken kolayca görünmez. Her şey planlandığı gibi ilerlerken, enerji yüksekken, beden dinçken ve motivasyon güçlü hissedilirken güçlü görünmek zor değildir. Asıl karakter, baskı yükseldiğinde, belirsizlik ortaya çıktığında, beden yorulduğunda ve zihin bırakmak için nedenler üretmeye başladığında görünür hâle gelir. Çünkü insanın kimliği, rahat anlarda değil; sınırlarına yaklaştığında verdiği kararlarla şekillenir.

İçten içe hâlâ verecek gücün olduğunu biliyorsan, mücadele henüz bitmiş değildir. Bazen yalnızca birkaç nefes daha içeride kalabilmek, birkaç tekrar daha yapabilmek, birkaç adım daha atabilmek ya da birkaç dakika daha sistemi koruyabilmek, insanın

kendisiyle ilgili bütün algısını değiştirebilir. Çünkü birçok insanın hayatındaki en büyük dönüşümler, büyük zaferlerle değil; küçük ama kritik anlarda vazgeçmemeyi seçmesiyle başlar.

Gerçek zafer her zaman sonuçla ölçülmez. Bazen gerçek zafer, şartlar zorlaştığında geri çekilmemekte, ritim bozulduğunda yeniden toparlanabilmekte ve süreç düşündüğünden daha uzun sürdüğünde bile sistemi koruyabilmektedir.

Çünkü hayatın içinde her şey planlandığı gibi gitmeyebilir. Bazen istediğin sonucu hemen alamayabilirsin. Bazen emek verdiğin sürecin karşılığını düşündüğünden daha geç görebilirsin. Bazen ilerleme, dışarıdan fark edilmeyecek kadar yavaş olabilir. Ama bütün bunlara rağmen içeride kalabilmek, sistemi sürdürebilmek ve karardan vazgeçmemek, insanın karakterini sessizce yeniden inşa etmeye başlar.

Zaman bana çok net bir şey öğretti: insan her zaman kazandığı için güçlenmez. İnsan bazen, vazgeçmek için birçok nedeni varken devam etmeyi seçtiği için güçlenir. Çünkü bazı zaferler dışarıdan görünmez. Bazı zaferler madalya getirmez. Bazı zaferler alkış almaz. Ama insanın kendi içinde kazandığı bazı mücadeleler vardır ki, hayatın geri kalanında taşıdığı bütün duruşu değiştirebilir.

Bu yüzden kural nettir: bir mücadeleye giriyorsan, yalnızca denemek için girme. Bütün varlığınla gir. Yorulabilirsin. Zorlanabilirsin. Düşebilirsin. Nefesin daralabilir. Yol uzayabilir. Şartlar değişebilir. Beklediğinden daha fazla sabır gerekebilir. Ama içten içe hâlâ verecek gücün varken geri çekilme.

Çünkü gerçek karakter,

*“kazandığında değil; sonuna kadar kaldığında inşa edilir.”*

## Aslan Gibi Yürü, Korkuya Değil Gerçeğe Bak

Doğada aslanı güçlü yapan şey yalnızca pençeleri, kasları ya da çıkardığı ses değildir. Aslanı gerçekten güçlü yapan şey, tehlike karşısında paniğe kapılmadan bulunduğu yerde kalabilmesidir. Çünkü gerçek cesaret, korkunun hiç olmaması değildir.

Gerçek cesaret; kalp hızlandığında, belirsizlik ortaya çıktığında, sonuç garanti olmadığında ve geri çekilmek için birçok neden varken yine de yönünü koruyabilmektir. Aslan, her savaşa öfkeyle girmez. Önce gözlemler. Önce zemini okur. Önce doğru anı bekler. Ama zamanı geldiğinde, bütün varlığıyla hareket eder. İnsan karakteri de çoğu zaman tam burada şekillenmeye başlar.

Çünkü hayat, herkesi er ya da geç korkularıyla karşılaştırır. Bazen yeni bir başlangıçta, bazen kayıp anlarında, bazen yalnız kaldığında, bazen de kendi potansiyelinin karşısında. Ve insan o anlarda ya korkunun anlattığı hikâyeye inanır... ya da gerçeğe bakmayı seçer.

Bu yüzden kural nettir: İçindeki aslanı gösteriş için taşıma. Onu, korkuya rağmen yürümeyi hatırlamak için taşı.

Çünkü cesaret, saldırmakta değil; gerektiğinde geri çekilmeden yerinde kalabilmektedir.

**“Aslan, korkusuz olduğu için kral değildir. Korkuya rağmen geri çekilmediği için kraldır.”**

## II. Bedenini Doldurma, Bilinçli Besle

Güç her zaman daha fazlasından gelmez. Modern dünyada insan, bolluğu güçle, çokluğu kaliteyle ve sürekli tüketimi canlılıkla karıştırmaya başlayabilir. Daha fazla seçenek, daha büyük porsiyonlar, daha sık tüketim, sürekli ulaşılabilir yiyecekler ve anlık tatmin sağlayan alışkanlıklar ilk bakışta bedeni destekliyormuş gibi görünebilir. İnsan, ne kadar çok seçeneğe sahip olursa o kadar iyi beslendiğini, ne kadar çok tüketirse o kadar güçlü kalacağını ya da bedenine ne kadar çok şey verirse o kadar enerjik hissedeceğini düşünebilir. Ancak zaman geçtikçe çok daha derin bir gerçek ortaya çıkar: bedenin ihtiyacı her zaman daha fazlası değildir. Bedenin gerçek ihtiyacı, gerçekten ihtiyaç duyduğu şeyi doğru miktarda, doğru zamanda ve bilinçli şekilde alabilmektir.

Çünkü gerçek güç yalnızca bedene ne verildiğiyle ilgili değildir. Gerçek güç, aynı zamanda neyin gereksiz yere yük hâline geldiğini fark edebilmekle de ilgilidir. İnsan zamanla çok net bir şeyi fark etmeye başlar: bedenini doldurmak ile bedenini beslemek aynı şey değildir. Doldurmak kolaydır. Alışkanlıkla yapılabilir. Duygularla tetiklenebilir. Stresle başlayabilir. Sıkıntıyla güçlenebilir. Ödül arayışıyla ortaya çıkabilir. Ya da yalnızca insanın içindeki görünmeyen bir boşluğu kısa süreliğine susturma isteğiyle şekillenebilir. İlk anda rahatlatılabilir. Geçici bir tatmin sağlayabilir. Zihne anlık bir konfor hissi verebilir. Ancak bilinçsiz tüketim zamanla yalnızca bedeni değil; enerjisi, odağı, karar verme netliğini ve hareket etme isteğini de sessizce etkilemeye başlayabilir.

Çünkü gereğinden fazla yük taşıyan bir beden yalnızca fiziksel olarak ağırlaşmaz. Zihinsel olarak da yavaşlamaya başlayabilir. İnsan bazen bunu hemen fark etmez. Ama gün içinde karar

vermek zorlaşmaya başlayabilir. Dikkat daha kolay dağılabilir. Hareket etme isteği azalabilir. Nefes daha yüzeysel hâle gelebilir. Duruş daha kapalı bir hâl alabilir. Ve insan bütün bunların nedenini yalnızca yaşa, yoğunluğa ya da günlük strese bağlamaya başlayabilir. Oysa bazen mesele yalnızca hayatın temposu değildir. Bazen mesele, bedenin gereğinden fazla yük taşımaya başlamasıdır.

Beslemek ise farkındalık ister. Beslemek, bedenin gerçekten neye ihtiyaç duyduğunu anlamayı gerektirir. Açlık ile alışkanlığı, ihtiyaç ile dürtüyü, gerçek enerji ihtiyacı ile geçici istekleri birbirinden ayırabilmeyi gerektirir. Çünkü beden sessiz çalışır. Acele ettirmez. Bağırılmaz. Sürekli talepte bulunmaz. Ama doğru şekilde desteklendiğinde kendini göstermeye başlar. Enerjiyle gösterir. Netlikle gösterir. Duruşla gösterir. Hareket kalitesiyle gösterir. Toparlanma kapasitesiyle gösterir. Ve gün boyunca taşıdığı ritimle gösterir.

Zaman bana çok net bir şeyi öğretti: açgözlülük yalnızca maddi dünyada ortaya çıkmaz. Açgözlülük bazen tüketimde de kendini gösterebilir. Gereğinden fazlasını istemekte, ihtiyaçtan çok alışkanlığa göre hareket etmekte, kısa süreli tatmini uzun vadeli gücün önüne koymakta ve bedenin gerçek sinyallerini duymadan seçim yapmakta ortaya çıkabilir. İlk bakışta küçük görünen bu seçimler, zamanla sistemin ritmini etkilemeye başlayabilir. Çünkü beden her seçimi kaydeder. Her fazlalığı kaydeder. Her düzensizliği kaydeder. Her bilinçsiz tercihi kaydeder. Ve zamanla bu kayıtlar enerjide, duruşta, nefeste, ritimde ve iradede görünür hâle gelmeye başlar.

Sadelik ise beden üzerinde düşündüğünden çok daha güçlü bir etki oluşturabilir. Gereksiz yükler azaldığında beden hafiflemeye başlar. Hafifleyen beden daha rahat hareket eder. Daha rahat

hareket eden beden daha derin nefes alır. Daha derin nefes alan beden daha sakin karar verir. Ve sakin karar veren zihin, iradeyi daha kontrollü kullanmaya başlar. İşte bu yüzden hafiflik yalnızca fiziksel bir görüntü değildir. Hafiflik; biyolojik verimlilik, zihinsel açıklık ve stratejik enerji yönetimidir.

Gerçek disiplin, her isteneni tüketebilmekte değil; gerçekten gerekli olanı seçebilmekte ortaya çıkar. Her zaman daha fazlasını almak güç değildir. Bazen gerçek güç, yeterince olanda kalabilmektir. Bazen en güçlü karar, daha fazlasını eklemek değil; gereksiz olanı çıkarmaktır. Çünkü bedenine verdiği her seçim, zamanla karakterine de yansımaya başlar. Nasıl beslendiğin, nasıl hareket ettiğin, nasıl toparlandığın ve nasıl yaşadığın, zamanla kim olduğunun sessiz bir parçasına dönüşür.

Bu yüzden kural nettir: bedenini ağırlaştıran değil, seni harekete hazırlayan seçimler yap. Açgözlülük bedeni yavaşlatır. Sadelik ise bedeni hafifletir. Çünkü;

*“hafif beden, net zihin ve kontrollü irade... çoğu zaman aynı sistemin farklı yansımalarıdır.”*

### III. Yoğun Rekabetin İçine Gir

İnsan, çoğu zaman gerçek kapasitesini yalnız kaldığında değil, gerçekten sınıandığında görmeye başlar. Rahat şartlar altında herkes belirli bir seviyede performans gösterebilir. Enerji yüksekken, baskı düşükken, hata yapma ihtimali az görünürken ve sonuçlar kontrol altında hissedilirken birçok insan güçlü görünebilir. Ancak insanın sahip olduğu gerçek kapasite, çoğu zaman ancak dirençle karşılaştığında görünür hâle gelmeye

başlar. Çünkü sistem, yalnızca rahat olanın içinde kaldığında değil; karşı koyan, zorlayan ve insanı mevcut sınırlarının ötesine iten koşullarla karşılaştığında gerçek potansiyelini göstermeye başlar.

İşte bu yüzden rekabet, yalnızca başkalarını geçme arzusu değildir. Rekabet, insanın kendi sınırlarını daha net görebildiği en güçlü aynalardan biridir. İnsan bazen tek başına çalışırken güçlü olduğunu düşünebilir. Belirli bir seviyeye ulaştığını hissedebilir. Yeterince ilerlediğine inanabilir. Ancak kendisinden daha hızlı, daha güçlü, daha deneyimli ya da daha disiplinli biriyle karşılaştığında, sistemin hâlâ gelişime açık olan birçok alanı görünür hâle gelmeye başlar. Ve çoğu zaman gerçek gelişim, tam da bu yüzleşmeyle başlar.

Spartalılar bunu çok iyi biliyordu. Onlar gelişimin yalnızca güvenli alanlarda değil, baskının, direncin, temasın ve mücadeleyle karşı karşıya kalınan ortamlarda gerçekleştiğini anlamışlardı. Bu nedenle rekabet onlar için ego savaşı değildi. Rekabet, karakter eğitiminin doğal bir parçasıydı. Daha güçlü rakiplerle çalışmak, daha hızlı savaşçılarla karşılaşmak, daha deneyimli insanlarla aynı eğitim alanını paylaşmak, yalnızca fiziksel kapasiteyi geliştirmiyordu. Aynı zamanda zihni, iradeyi, sabrı, odaklanmayı ve baskı altında karar verebilme becerisini de geliştiriyordu.

Çünkü insan yalnızca kazandığında gelişmez. Bazen geride kaldığında gelişir. Bazen zorlandığında gelişir. Bazen nefesi daraldığında gelişir. Bazen ritmi bozulduğunda gelişir. Bazen kendisinden daha iyi birini izlediğinde gelişir. Ve bazen eksiklerini artık inkâr edemediğinde gerçek değişim başlar.

Rekabet, insanın bahanelerini görünür hâle getirir. Tek başına çalışırken fark edilmeyen küçük eksikler, baskı altında çok daha

net ortaya çıkmaya başlar. Teknik hatalar görünür olur. Dayanıklılık seviyeleri netleşir. Odak kayıpları fark edilir. Duygusal tepkiler açığa çıkar. Panik, acelecilik, sabırsızlık, gereksiz enerji kullanımı ve karar kalitesi test edilmeye başlar. İnsan, yalnızca ne kadar güçlü olduğunu değil; baskı altında nasıl biri olduğunu da görmeye başlar.

Bu nedenle yoğun rekabet, yalnızca fiziksel gelişim için değil; karakter gelişimi için de son derece güçlü bir araçtır. Çünkü baskı altında kalan sistem, ya dağılmayı öğrenir... ya da yeniden organize olmayı öğrenir. Ve insan, bu tekrarlar sayesinde yalnızca daha güçlü değil, aynı zamanda daha bilinçli hâle gelmeye başlar.

Doğru rekabet, insanı küçültmez. Doğru rekabet, insanı uyandırır. Eksiklerini gösterir. Potansiyelini hatırlatır. Daha iyisinin mümkün olduğunu kanıtlar. Ve en önemlisi, insanın kendisi hakkında oluşturduğu sınırlı hikâyeleri parçalamaya başlar.

Bu nedenle kendini sürekli rahat hissettiğin alanlarda tutma. Senden daha iyi olan insanlarla çalış. Seni zorlayan sistemlerin içine gir. Baskının olduğu ortamlara bilinçli şekilde temas et. Dövüş sanatları... dayanıklılık sporları... takım çalışmaları... teknik beceri gerektiren eğitimler... ya da seni gerçekten sınanan herhangi bir alan...

Çünkü güçlü rakipler, çoğu zaman en sert öğretmenlerdir.

İnsan bazen yıllarca tek başına çalışabilir ve belirli bir seviyeye ulaşabilir. Ama gerçek sıçrama, çoğu zaman kendisinden daha güçlü sistemlerle karşılaştığında başlar. Çünkü rekabet yalnızca kasları değil; iradeyi, dikkati, ritmi, nefesi, karar kalitesini ve karakteri de eğitmeye başlar.

Ve zamanla çok net bir gerçek ortaya çıkar: insanı gerçekten büyüten şey, her zaman kazandığı mücadeleler değildir. Bazen onu en çok büyüten şey, zorlandığı ama içeride kalmayı seçtiği mücadelelerdir.

Bu yüzden kural nettir: kolay kazanabileceğin alanlar arama. Seni zorlayan ortamlar ara. Nefesini yükselten mücadelelere gir. Eksiklerini saklayan değil, ortaya çıkaran sistemlerin içinde kal.

Çünkü;

*“İnsan, çoğu zaman, gerçek sınırlarını yalnızca güçlü rakiplerin karşısında keşfeder.”*

## IV. Her Savaşçı Bir Geçiş Töreninden Geçmelidir

Hayatın bazı dönemleri vardır ki insan artık eski hâliyle yoluna devam edemeyeceğini hissetmeye başlar. Dışarıdan bakıldığında her şey normal görünebilir. Günlük sorumluluklar devam ediyor olabilir. İşler yürüyebilir. İnsan görevlerini yerine getiriyor olabilir. Hatta çevresindeki birçok kişi onun güçlü olduğunu bile düşünebilir. Ama insan bazen kendi içinde çok daha derin bir gerçekle karşılaşır. Artık yalnızca günü geçirmek yetmemeye başlar. Aynaya baktığında yalnızca fiziksel görüntüsünü değil... henüz tam olarak ortaya çıkmamış potansiyelini de görmeye başlar. Ve işte tam bu noktada, hayatın en önemli çağrılarında biri ortaya çıkar: değişim çağrısı.

Ancak gerçek değişim, yalnızca istemekle başlamaz. Gerçek değişim, çoğu zaman bir eşikten geçmeyi gerektirir. Çünkü insanın eski düşünce biçimlerini, eski alışkanlıklarını, eski korkularını, eski bahanelerini ve eski sınır algılarını geride bırakabilmesi için yalnızca yeni bilgiler edinmesi yeterli değildir. İnsan, çoğu zaman yeni bir kimliğe ancak eski hâlini gerçekten geride bırakabildiğinde yaklaşmaya başlar. Ve bu geçiş, çoğu zaman rahat alanların içinde değil; sınırların test edildiği, iradenin zorlandığı ve karakterin baskı altında şekillendiği alanlarda gerçekleşir.

Spartalılar bunu çok iyi biliyordu. Onlar için yetişkinliğe, sorumluluğa, savaşa ya da liderliğe geçiş yalnızca yaşla ölçülen bir süreç değildi. Gerçek geçiş, insanın belirli sınavlardan geçmesiyle anlam kazanıyordu. Çünkü Sparta kültüründe bir insan, yalnızca zaman geçtiği için olgun kabul edilmiyordu. Zorlukla tanışmadan... baskıyla yüzleşmeden... yalnızlıkla karşılaşmadan... korkularını test etmeden... bedeni ve zihni birlikte sınanmadan... gerçek karakterin ortaya çıkamayacağı biliniyordu.

Bu nedenle geçiş törenleri, Sparta toplumunda yalnızca sembolik ritüeller değildi. Geçiş törenleri, karakterin yeniden doğduğu eşiklerdi.

Ve hayatın çok daha derin bir gerçeği şudur: modern dünyada yaşasak bile, insan doğası değişmez. Bugün de insanın içinde aynı dönüşüm ihtiyacı vardır. Çünkü insan, yalnızca bilgiyle büyümmez. İnsan, yüzleştii sınavlarla büyür. Yalnızca öğrendiği şeylerle değişmez. Aştığı eşiklerle değişir.

Bu nedenle her insanın hayatında bilinçli olarak seçilmiş bir geçiş törenine ihtiyacı olabilir.

Bu bazen fiziksel bir meydan okuma olabilir. Daha önce hiç tamamlanmamış uzun bir yürüyüş... zorlu bir doğa parkuru... aylar sürecek disiplinli bir beden dönüşüm süreci... ilk barfiks... ilk uzun mesafe koşusu... ilk dövüş eğitimi... ya da yıllardır ertelenen fiziksel bir hedef...

Bazen bu sınav zihinsel olabilir. Günlerce dikkatini koruyarak bir proje tamamlamak... uzun süredir ertelenen bir kitabı yazmak... korkulan bir topluluğun karşısında konuşmak... hayatı değiştirecek zor bir kararı almak... bağımlılık hâline gelmiş bir alışkanlığı bırakmak... ya da yıllardır kaçılan bir gerçekle yüzleşmek...

“Sınavın biçimi değişebilir. Ama özü değişmez.”

Çünkü geçiş törenleri, insanın ne kadar güçlü olduğunu başkalarına göstermek için yapılmaz. Geçiş törenleri, insanın kendi sistemine yeni bir mesaj vermesi için yapılır:

“Ben düşündüğümden daha fazlasını taşıyabiliyorum.”

Ve bu mesaj bir kez gerçekten yaşandığında, insanın iç sistemi farklı çalışmaya başlar.

Korkular aynı kalmayabilir. Bahaneler aynı ağırlığı taşımamaya başlayabilir. Rahatsızlık artık eskisi kadar tehdit gibi görünmeyebilir. Belirsizlik artık sistemi hemen bozmamaya başlayabilir. Çünkü insan, daha önce kendisini gerçekten test etmişse... artık kendi kapasitesine dair çok daha gerçek bir bilgiye sahip olmaya başlar.

İşte bu yüzden büyük sınavlar yalnızca sonuç üretmez. Kimlik üretir.

İnsan bazen bir dağı çıktığında yalnızca zirveye ulaşmaz. Kendi sınır algısını değiştirir. Bazen bir antrenmanı tamamladığında yalnızca terlemez. Kendine verdiği sözü tutabileceğini yeniden kanıtlar. Bazen uzun bir yalnızlık sürecinden geçtiğinde yalnızca sabretmez. İç sistemini yeniden inşa eder.

Ve zamanla çok net bir gerçek ortaya çıkar: insanı gerçekten değiştiren şey, rahat geçen yıllar değildir. İnsanı gerçekten değiştiren şey, içeride kalmayı seçtiği sınavlardır.

Çünkü her gerçek geçiş töreni, insanın eski kimliğinden bir parça bırakmasını ister. Eski korkular... eski bahaneler... eski sınırlar... eski hikâyeler... bir noktada geride kalmaya başlar.

Ve eşik geçildiğinde...

İnsan yalnızca hedefe ulaşmış olmaz.

İnsan... yeniden doğmaya başlar.

Bu yüzden kural nettir: hayatın seni sınamasını bekleme. Kendi eşiklerini bilinçli şekilde seç. Kendine gerçek bir meydan okuma yarat. Bedenini test et. Zihnini test et. Sabrını test et. Korkularını test et. Ve gerektiğinde, eski hâlini geride bırakacak kadar cesur ol.

Çünkü;

“insan... çoğu zaman en güçlü hâline, en zorlu geçişlerinden sonra ulaşır.”

## V. Hız, Güç ve Çeviklik... Dayanıklılık, Azim, Sabır ve Cesaretin Yerini Tutamaz

İnsan, ilk bakışta dikkat çeken şeylerden etkilenmeye eğilimlidir. Hız dikkat çeker. Güç hayranlık uyandırabilir. Çeviklik etkileyici görünebilir. Patlayıcı performans, yüksek enerji, kısa sürede ortaya çıkan fiziksel başarılar ve dışarıdan kolayca fark edilen atletik özellikler birçok insana gerçek gücün bunlardan ibaret olduğu hissini verebilir. Modern dünyada da başarı çoğu zaman görünür performansla ölçülmeye başlanabilir. Daha hızlı olan, daha güçlü görünen, daha estetik duran ya da daha yüksek performans sergileyen insanlar çoğu zaman ilk anda öne çıkabilir.

Ancak hayatın uzun mücadelelerinde, ilk bakışta etkileyici görünen her özellik belirleyici olmayabilir. Çünkü zaman geçtikçe insan çok daha derin bir gerçekle karşılaşmaya başlar: hızlı olmak değerli olabilir... güçlü olmak etkileyici olabilir... çevik olmak avantaj sağlayabilir... ama insanı gerçekten ayakta tutan şey, çoğu zaman bunlardan çok daha derin özelliklerdir.

Spartalılar bunu çok iyi biliyordu. Onlar için fiziksel kapasite önemliydi. Güçlü bedenler, hızlı refleksler, çevik hareketler ve savaş alanında yüksek performans elbette değerliydi. Ancak onlar, fiziksel yeteneklerin tek başına zafer getirmediğini de çok iyi anlamışlardı. Çünkü savaş yalnızca kaslarla kazanılmazdı. Savaş, baskı altında bozulan sistemlerle değil... baskı altında da yönünü koruyabilen sistemlerle kazanılırdı.

Bu nedenle Spartalılar için hızdan daha değerli olan şey dayanıklılıktı. Güçten daha değerli olan şey azimdi. Çeviklikten daha değerli olan şey sabırdı. Ve fiziksel üstünlükten daha değerli olan şey, korkuya rağmen içeride kalabilen cesaretti.

Çünkü insan hızlı olabilir... ama yorulduğunda ne yapacağını bilmiyorsa, hız bir noktadan sonra yeterli olmayabilir.

İnsan güçlü olabilir... ama baskı yükseldiğinde zihni dağılmaya başlıyorsa, kasların taşıdığı güç tek başına yeterli olmayabilir.

İnsan çevik olabilir... ama sonuçlar geciktiğinde sabrını kaybediyorsa, teknik kapasite uzun savaşlarda anlamını kaybetmeye başlayabilir.

Hayatın en önemli mücadeleleri çoğu zaman kısa sürmez. Büyük hedefler zaman ister. Gerçek dönüşüm zaman ister. Bedenin yeniden inşası zaman ister. Karakterin oluşması zaman ister. Bir sistem kurmak, onu büyütme, onu korumak ve yıllar boyunca sürdürebilmek... yalnızca yüksek enerjiyle değil, derin dayanıklılıkla mümkün olur.

İşte tam bu noktada azim devreye girer.

Azim, her şey yolundayken devam etmek değildir. Azim; sonuç görünmediğinde de çalışabilmektir. Yorgunluk geldiğinde de ritmi tamamen bozmamaktır. Beklenmeyen engeller ortaya çıktığında yönü kaybetmemektir. İnsanların desteği azaldığında da sistemi sürdürebilmektir. İlk heyecan kaybolduğunda bile verilen söze sadık kalabilmektir.

Sabır ise bu yolculuğun sessiz gücüdür.

Çünkü modern dünya insana hızlı sonuçlar vaat edebilir. Hemen ilerleme görmek, kısa sürede dönüşmek, çabuk kazanmak ve anında ödül almak birçok sistemin doğal parçası hâline gelmiş olabilir. Ancak gerçek gelişim çoğu zaman sessiz ilerler. Kas dokusu zaman ister. Sinir sistemi zaman ister. Alışkanlıklar

zaman ister. Güven zaman ister. Ve karakter... tekrar edilen doğru seçimlerin içinde, çoğu zaman fark edilmeden inşa edilir.

Bu nedenle sabır, pasif bekleyiş değildir. Sabır; sonuç hemen görünmese bile doğru sistemi sürdürme becerisidir.

Ve cesaret...

Cesaret çoğu zaman yanlış anlaşılır. İnsanlar cesareti korkusuzlukla karıştırabilir. Oysa gerçek cesaret, korkunun hiç olmaması değildir. Gerçek cesaret, korkuya rağmen içeride kalabilmektir. Belirsizlik varken hareket edebilmektir. Risk hissedilirken ritmi koruyabilmektir. Baskı yükselirken sistemi bozmamaktır.

Çünkü hayat, insanı defalarca sınayacaktır. Planlar bozulacaktır. Sonuçlar gecikecektir. Enerji düşecektir. Beden bazı günler daha ağır hissedilecektir. İnsan bazen yalnız kalacaktır. Bazen anlaşılmayacaktır. Bazen ilerleme durmuş gibi görünecektir.

Ve işte tam bu anlarda belirleyici olan şey, ne kadar hızlı başladığın değildir.

Ne kadar güçlü görüldüğün de değildir.

Belirleyici olan şey...

İçeride ne kadar kalabildiğindir.

Bu nedenle gerçek çalışma ahlakı, yalnızca yüksek performans göstermek değildir. Gerçek çalışma ahlakı; zor günlerde de sistemi tamamen terk etmemektir. Bahaneler ortaya çıktığında

yönünü kaybetmemektir. Şartlar değiştiğinde standardını koruyabilmektir. Sonuç geciktiğinde karakterini koruyabilmektir.

Ve zamanla çok net bir gerçek ortaya çıkar:

Hayatın uzun savaşlarında kazanan, çoğu zaman en hızlı olan değildir.

En güçlü görünen de değildir.

En çevik başlayan da değildir.

Kazanan...

En uzun süre ayakta kalabilendir.

Bu yüzden kural nettir: hızını geliştir. Gücünü geliştir. Çevikliğini geliştir. Ama bunların hiçbirini karakterin temel taşlarının önüne koyma.

Dayanıklılığını geliştir. Azmini geliştir. Sabrını geliştir.

Cesaretini geliştir. Çünkü;

“beden birçok kapıyı açabilir...”

Ama;

“karakter, insanı o kapıların ötesine taşıyan asıl güçtür”.

## VI. Ölümü Kabul Eden İnsan, Hayatı Daha Cesur Yaşamaya Başlar

İnsan hayatının en değişmez gerçeklerinden biri, çoğu zaman en az düşünmek istediği gerçektir. İnsan doğduğu andan itibaren yaşamaya başlar, fakat aynı anda sınırlı bir zamanın içinde yürümeye de başlar. Günler geçer, yıllar geçer, beden değişir, düşünceler olgunlaşır, sorumluluklar artar ve hayat farklı yönlere akmaya devam eder. Ancak bütün bu değişimlerin altında sessizce varlığını sürdüren değişmez bir gerçek vardır: hayat sonsuz değildir. Bu gerçeği zihinsel olarak bilmek kolay olabilir, fakat gerçekten kabul etmek çok daha derin bir içsel olgunluk gerektirir. Çünkü insan zihni çoğu zaman sanki önünde sınırsız zaman varmış gibi yaşamaya eğilimlidir. Başlamak için daha doğru zamanı bekleyebilir, daha hazır hissetmeyi bekleyebilir, daha güçlü olmayı bekleyebilir, daha az korkmayı bekleyebilir, daha fazla destek almayı bekleyebilir ve bazen farkında bile olmadan yıllarını bu bekleyişin içinde geçirebilir.

Oysa hayatın en sert ama aynı zamanda en özgürleştirici gerçeklerinden biri şudur: zaman hiçbir insan için durmaz. Geçen her gün, insanın sahip olduğu yaşam sermayesinden sessizce eksilmeye devam eder. İşte Spartalılar bu gerçeği çok erken yaşta öğrenmiş insanlardı. Onlar ölümün kaçınılmazlığını yalnızca biliyor değildi; onu hayatın doğal bir parçası olarak kabul etmişlerdi. Ölüm onlar için karanlık bir düşünce değil, yaşamı daha bilinçli yaşamanın sessiz hatırlatıcısıydı. Çünkü bir insan hayatın sınırlı olduğunu gerçekten kabul ettiğinde, daha önce zihnini felç eden birçok korku aynı ağırlığı taşımamaya başlar.

Başkalarının ne düşüneceği, hata yapma ihtimali, reddedilme korkusu, başarısız görünme endişesi, geç kalmış olma hissi, risk alma korkusu ya da bilinmeyene karşı duyulan tedirginlik bir

anda tamamen yok olmayabilir. Ancak artık insanın üzerinde eskisi kadar büyük bir güç kuramazlar. Çünkü insan çok daha büyük bir gerçekle yüzleşmiştir: zaman zaten sınırlıdır. Ve sınırlı olan bir hayatı, sürekli korkuların çizdiği dar sınırlar içinde geçirmek, insanın kendi potansiyeline karşı verdiği en sessiz tavizlerden biri hâline gelebilir.

Ölümü kabul etmek karamsarlık değildir. Hayattan vazgeçmek değildir. Umudu kaybetmek hiç değildir. Tam tersine, ölümü kabul etmek hayatın gerçek değerini ilk kez net şekilde görebilmektir. Sabah uyanabilmenin değerini fark etmektir. Bedenin hâlâ hareket edebildiği günlerin kıymetini anlamaktır. Sevilen insanlarla geçirilen zamanın geri gelmeyeceğini bilmektir. Ertelenen hayallerin, başlanmayan projelerin, söylenmeyen sözlerin ve yaşanmayan deneyimlerin sonsuz bir bekleme süresine sahip olmadığını kabul etmektir.

İnsan hayatın sınırlı olduğunu gerçekten kabul ettiğinde, birçok gereksiz korku yavaş yavaş anlamını kaybetmeye başlar. Başkalarının onayı eskisi kadar önemli görünmeyebilir. Küçük eleştiriler aynı ağırlığı taşımayabilir. Anlamsız rekabetler cazibesini kaybedebilir. Boş gürültüler enerjiyi çekmeyi bırakabilir. Ve insan, dikkatini gerçekten önemli olan şeylere çok daha bilinçli yönlendirmeye başlar. İşte gerçek cesaret çoğu zaman tam burada doğmaya başlar.

Çünkü cesaret, korkusuz olmak değildir. Cesaret, korkunun varlığını bilirken yine de harekete geçebilmektir. Sonucun garanti olmadığını bilirken yine de denemeyi seçebilmektir. Belirsizlik devam ederken yine de yürüyebilmektir. Başarısız olma ihtimali ortadayken yine de inandığı şeyler için ayağa kalkabilmektir. Çünkü insanın gerçek potansiyeli çoğu zaman güvenli alanların içinde değil, korkularının hemen arkasında bekler.

Zamanla çok net bir gerçek ortaya çıkar: ölüm farkındalığı insanı küçültmez. Ölüm farkındalığı insanı uyandırır. Daha bilinçli kararlar aldırır. Daha gerçek ilişkiler kurdurur. Daha net seçimler yaptırır. Daha az erteletir. Daha az oyalanmaya izin verir. Ve insanı gerçekten yaşamak istediği hayata çok daha dürüst şekilde yaklaştırır.

Çünkü ölümlü yüzleşmek yaşamdan uzaklaşmak değildir. Yaşamın tam merkezine geri dönmektir. Her günün, her nefesin, her kararın ve her adımın gerçekten değer taşıdığını hatırlamaktır. İnsan ölümlü olduğunu gerçekten kabul ettiğinde, artık hayatı yalnızca geçirmek istemez. Onu gerçekten yaşamak ister.

Bu yüzden kural nettir: hayatın sonsuz olduğunu varsayma. Başlamak için kusursuz zamanı bekleme. Söylemek istediğin sözleri sürekli erteleme. İnanışın şeyleri yarına bırakma.

Korkularının seni küçültmesine izin verme.

Çünkü zaman sınırlıdır.

*“Ve insan... ölümlü olduğunu gerçekten kabul ettiğinde, çoğu zaman ilk kez gerçekten yaşamaya başlar.”*

## VII. Dedikodudan Uzak Dur, Ruhunu Besleyen Sohbetlerin İçinde Kal

İnsan hayatı boyunca yalnızca yaptığı seçimlerden etkilenmez. Aynı zamanda her gün maruz kaldığı konuşmalardan, duyduğu kelimelerden, içinde bulunduğu sohbetlerden ve birlikte vakit geçirdiği insanların zihinsel dünyasından da derin şekilde etkilenmeye başlar. Çünkü insan zihni yalnızca gördüklerini değil, sürekli duyduklarını da kaydetmeye başlar. Tekrar eden kelimeler zamanla düşünce biçimini etkileyebilir. Sürekli maruz kalınan bakış açıları karar mekanizmasını şekillendirebilir. Günlük konuşmalar, fark edilmeden insanın enerjisini, motivasyonunu, cesaretini ve hatta kendisi hakkındaki algısını bile değiştirmeye başlayabilir.

Bu nedenle birçok insan çevresinin yalnızca fiziksel bir ortamdan ibaret olduğunu düşünebilir. Oysa çevre yalnızca birlikte bulunulan insanlar değildir. Çevre, aynı zamanda her gün zihnin içine giren kelimeler, fikirler, yorumlar, hikâyeler, eleştiriler, şikâyetler, korkular, beklentiler ve enerjilerdir. İnsan zamanla fark eder ki, sürekli temas ettiği konuşmalar... iç dünyasının görünmeyen mimarlarından biri hâline gelmeye başlar.

Spartalılar bunu çok iyi biliyordu. Onlar boş konuşmalara, anlamsız tartışmalara, enerjiyi tüketen gereksiz yorumlara ve karakteri zayıflatan kelime israfına değer vermiyorlardı. Çünkü onlar biliyordu ki kelimeler yalnızca iletişim aracı değildir. Kelimeler aynı zamanda zihni şekillendiren görünmeyen güçlerdir. Bu nedenle Sparta kültüründe konuşmak, yalnızca ses çıkarmak anlamına gelmiyordu. Konuşmak; değer taşımak, yön vermek, karakter oluşturmak ve gerektiğinde insanın iç sistemini güçlendirmek anlamına geliyordu.

Modern dünyada ise insan hiç olmadığı kadar fazla kelimeye maruz kalıyor olabilir. Ekranlar konuşuyor. Haberler konuşuyor. Sosyal medya konuşuyor. Kalabalıklar konuşuyor. İş ortamları konuşuyor. Günlük hayatın içinde sayısız yorum, fikir, eleştiri, karşılaştırma ve bitmeyen gündemler insanın dikkatini çekmeye çalışıyor olabilir. İlk bakışta bütün bunlar zararsız görünebilir. İnsan yalnızca sohbet ettiğini, yalnızca gündemi takip ettiğini ya da yalnızca çevresiyle vakit geçirdiğini düşünebilir. Ancak zaman geçtikçe çok daha önemli bir gerçek ortaya çıkar: her konuşma insana güç vermez.

Bazı konuşmalar zihni besler. Bazı konuşmalar ise zihni yorar. Bazı sohbetler insana yön verir. Bazıları ise odağını dağıtır. Bazı insanlar potansiyelini hatırlatır. Bazıları ise fark edilmeden standartlarını aşağı çekmeye başlayabilir. Sürekli şikâyet eden, bahane üreten, korkularını normalleştiren, risk almaktan kaçınan, başkalarının hayatını konuşarak enerji tüketen ve sürekli olumsuzluk üreten çevreler... ilk bakışta yalnızca sıradan sohbetler gibi görünebilir. Ancak tekrar eden bu temaslar zamanla zihinsel netliği azaltabilir, motivasyonu zayıflatabilir ve insanın iç sistemini fark edilmeden aşağı çekmeye başlayabilir.

Çünkü insan yalnızca ne yediğine dönüşmez. İnsan, aynı zamanda neyi sürekli dinliyorsa... ona da dönüşmeye başlar.

Bu nedenle güçlü karakterler, yalnızca bedenlerini korumayı öğrenmez. Zihinlerine giren kelimeleri de korumayı öğrenir. Her sohbetin içine girmezler. Her tartışmaya cevap vermezler. Her eleştiriye taşımaya çalışmazlar. Her gündemin parçası olmazlar. Çünkü bilirler ki dikkat sınırlıdır. Enerji sınırlıdır. Ve korunmayan dikkat, zamanla dağılmaya başlar.

Dedikodu, ilk bakışta zararsız görünebilir. İnsan yalnızca birkaç cümle kurduğunu, birkaç olay paylaştığını ya da yalnızca

çevresinde olan biteni konuştuğunu düşünebilir. Ancak dedikodu, çoğu zaman insanın enerjisini kendi hayatından uzaklaştırmaya başlar. Başkalarının seçimlerine, hatalarına, eksiklerine ve hayatlarına sürekli dikkat vermek... insanın kendi gelişimine ayırabileceği enerjiyi sessizce tüketebilir.

Oysa anlamlı sohbetler tam tersini yapar. İyi bir konuşma insanı büyütebilir. Yeni bir bakış açısı kazandırabilir. Cesaret verebilir. Düşünceyi derinleştirebilir. Karar kalitesini artırabilir. İradeyi güçlendirebilir. Bazen tek bir doğru cümle, insanın yıllardır içinde taşıdığı bir sınırı bile parçalayabilir.

Bu nedenle çevrende yalnızca zaman geçirdiğin insanlar değil... seni düşündüren, geliştiren, dürüstçe eksiklerini gösterebilen, potansiyelini hatırlatan, korkularını büyütmek yerine cesaretini besleyen insanlar olsun. Senden yalnızca onay bekleyen değil... gerektiğinde seni daha yükseğe çağıran insanlarla yürü.

Çünkü güçlü karakterler, boş kalabalıkların içinde değil... derin sohbetlerin içinde şekillenmeye başlar.

Zamanla çok net bir gerçek ortaya çıkar: kelimeler yalnızca kulağa girmez. Kelimeler karakterin içine yerleşmeye başlar.

Bu yüzden kural nettir: her konuşmaya katılma. Her tartışmayı taşıma. Her gündeme enerji verme. Dedikoduya değil, gelişime yönel. Şikâyete değil, çözüme odaklan. Seni küçülten değil, seni büyüten sohbetlerin içinde kal.

Çünkü insan... zamanla en çok vakit geçirdiği insanların enerjisine değil yalnızca... onların kelimelerine de dönüşmeye başlar.

## VIII. İyi Bir Amaç Uğruna Savaş ve İnandığın Şeyi Sonuna Kadar Taşı

İnsan bedeni yalnızca hareket etmek için yaratılmamıştır. İnsan zihni yalnızca düşünmek için var değildir. İnsan iradesi de yalnızca günlük sorumlulukları yerine getirmek için var değildir. İnsan, sahip olduğu gücü, enerjiyi, zamanı, dikkatini ve karakterini bir yöne taşıyabilmek için vardır. Çünkü yönü olmayan güç, bir süre sonra dağılmaya başlar. Hedefi olmayan enerji, kısa süreli heyecanlara dönüşebilir. Anlamla birleşmeyen disiplin ise zamanla yalnızca alışkanlık hâline gelebilir. Oysa insan, sahip olduğu kapasiteyi gerçekten ne için kullandığını bildiğinde, aynı beden farklı yürümeye, aynı zihin farklı düşünmeye ve aynı irade çok daha derin bir kararlılıkla hareket etmeye başlar.

Hayatın en güçlü gerçeklerinden biri şudur: insan yalnızca kendisi için yaşadığında belirli bir noktaya kadar ilerleyebilir. Daha iyi görünmek, daha güçlü olmak, daha fazla kazanmak, daha iyi şartlara sahip olmak ya da daha yüksek bir yaşam standardı oluşturmak elbette değerlidir. Ancak zaman geçtikçe birçok insan çok daha derin bir gerçekle karşılaşmaya başlar. İnsanı uzun yıllar boyunca ayakta tutan şey, çoğu zaman yalnızca kişisel hedefler değildir. İnsanı gerçekten ayakta tutan şey, kendisinden daha büyük bir anlamla kurduğu bağlıdır.

Spartalılar bunu çok iyi biliyordu. Onlar yalnızca bireysel güç için savaşmıyorlardı. Onlar şehirleri için, aileleri için, kardeşleri için, değerleri için, inandıkları düzen için ve kendilerinden sonra yaşayacak nesiller için mücadele ediyorlardı. Çünkü insan yalnızca kendi çıkarı için savaşırken bir noktada yorulabilir. Ancak inandığı bir değer için ayağa kalktığında, içinde daha önce fark etmediği başka bir enerji ortaya çıkmaya başlar.

Çünkü amaç, insanın iç sistemine yalnızca yön vermez. Amaç, dayanıklılığı da besler.

İnsan neden yürüdüğünü bildiğinde, yolun zorluğu tamamen ortadan kalkmaz. Yorgunluk kaybolmaz. Belirsizlik sona ermez. Baskı tamamen yok olmaz. Ancak bütün bu zorluklar anlamsız yükler olmaktan çıkar. Bir bedel hâline gelir. Ve insan, anlam taşıyan bedelleri çok daha uzun süre taşıyabilir.

Amaç yalnızca büyük idealler olmak zorunda değildir. Bazen bir aileyi korumak olabilir. Bazen çocuklarına güçlü bir örnek olmak olabilir. Bazen yıllardır ihmal edilmiş bedenini yeniden ayağa kaldırmak olabilir. Bazen insanlara ilham olacak bir hikâye inşa etmek olabilir. Bazen bilgi üretmek, bir sistem kurmak, bir eser bırakmak ya da hayatının sonunda gerçekten yaşamış olduğunu hissedebilmek olabilir.

Ama biçimi ne olursa olsun, amaç insanın enerjisini toplarlar. Dikkatini sadeleştirir. Gereksiz yükleri görünür hâle getirir. Hangi insanlarla yürünmesi gerektiğini netleştirir. Hangi alışkanlıkların korunacağını, hangilerinin bırakılması gerektiğini daha açık hâle getirir. Çünkü yönü olan insan, her şeye aynı enerjiyi vermez. Neyin gerçekten önemli olduğunu çok daha kolay ayırt etmeye başlar.

Ancak gerçek bir amaç seçmek kadar, onu savunabilmek de karakterin önemli sınavlarından biridir. Çünkü insan, gerçekten inandığı bir şey için ayağa kalktığında her zaman alkış almayabilir. Herkes onu anlamayabilir. Bazıları sorgulayabilir. Bazıları küçümseyebilir. Bazıları beklemesini, daha güvenli oynamasını, daha az görünmesini ya da daha az risk almasını tavsiye edebilir. Bazıları ise insanın kendi kapasitesine dair taşıdığı inancı bile sorgulatmaya çalışabilir.

Ve işte tam burada karakter görünmeye başlar.

Çünkü ilkeler yalnızca herkes desteklediğinde korunuyorsa, henüz tam anlamıyla karaktere dönüşmemiş olabilir. Gerçek karakter, destek azaldığında da yönünü kaybetmemektir. Sonuç geciktiğinde de sistemi bozmamaktır. İnsanlar anlamadığında da inandığı yolda kalabilmektir. Alkış gelmediğinde de çalışmaya devam edebilmektir. Çünkü insanı gerçekten büyük yapan şey, popüler olanı savunmak değildir. Zor olsa bile doğru olduğuna inandığı şeyi savunabilmektir.

Hayat boyunca birçok insan güçlü görünmeye çalışabilir. Birçok insan büyük konuşabilir. Birçok insan yüksek hedefler koyabilir. Ancak gerçekten farklı olan insanlar, inandıkları şey için bedel ödemeyi kabul eden insanlardır. Çünkü amaç yalnızca sözlerle büyümmez. Amaç, fedakârlıkla büyür. Sabırla büyür. Tutarlılıkla büyür. Baskı altında korunarak büyür.

Ve zamanla çok net bir gerçek ortaya çıkar: insan, kendisinden daha büyük bir şey için ayağa kalktığında yalnızca hedeflerine yaklaşmaz. Kendi gerçek kimliğine de yaklaşmaya başlar.

Bu yüzden kural nettir: yalnızca günü geçirmek için yaşama. Yalnızca başkalarının onayını almak için çalışma. Yalnızca rahat olanı seçme. İnanıldığı bir şey bul. Uğruna ayağa kalkabileceğin bir yön seç. Sahip olduğun enerjiyi, zamanını, bedenini ve karakterini gerçekten değer verdiği bir amaca yönlendir. Ve gerektiğinde, o amacı savunacak kadar içinde kal.

Çünkü insan... gerçekten inandığı bir şey için savaşmaya başladığında... yalnızca hayatını değiştirmez.

Kendi kaderini de şekillendirmeye başlar.

## XI. Kendini, Gelişmeye Kararlı İnsanlarla Çevrele

İnsan çoğu zaman hayatını yalnızca kendi kararlarının, kendi iradesinin ve kendi seçimlerinin şekillendirdiğine inanmak ister. Bağımsız olmak, kendi yolunu çizmek, kimseye ihtiyaç duymadan ilerlemek ve her şeyi kendi gücüyle başarabilmek ilk bakışta güçlü bir duruş gibi görünebilir. Ve gerçekten de bireysel sorumluluk, karakter gelişiminin en önemli taşlarından biridir. Ancak zaman geçtikçe insan çok daha derin bir gerçekle karşılaşmaya başlar: hiçbir insan, içinde bulunduğu çevrenin etkisinden tamamen bağımsız değildir.

İnsan yalnızca kendi düşünceleriyle şekillenmez. İnsan aynı zamanda her gün duyduğu kelimelerle, birlikte zaman geçirdiği insanların bakış açılarıyla, maruz kaldığı standartlarla, gözlemlediği davranışlarla ve tekrar tekrar temas ettiği karakterlerle de şekillenmeye başlar. Çünkü insan zihni yalnızca bilinçli şekilde öğrendiği şeyleri değil, sürekli gördüğü davranış kalıplarını da kaydetmeye başlar. Bir süre sonra birlikte vakit geçirilen insanların hayata bakış biçimi, sorunlara yaklaşımı, baskı altındaki tutumu, disiplin anlayışı, risk karşısındaki davranışı ve günlük standartları... fark edilmeden insanın kendi iç sistemine de yerleşmeye başlayabilir.

Bu nedenle çevre yalnızca sosyal bir tercih değildir. Çevre, görünmeyen bir eğitim sistemidir.

Spartalılar bunu çok iyi biliyordu. Onlar karakterin yalnızca bireysel çabayla değil, birlikte yürünülen insanların kalitesiyle de şekillendiğini anlamışlardı. Bu nedenle genç savaşçılar yalnızca bilgiyle değil, yüksek standartlara sahip insanların arasında

yetiştiriliyordu. Çünkü insan, güçlü karakterlerle temas ettiğinde yalnızca yeni bilgiler öğrenmez. Yeni standartlar öğrenir. Yeni davranış biçimleri öğrenir. Baskı altında nasıl durulacağını, yorulduğunda nasıl devam edileceğini, başarısızlık karşısında nasıl yeniden ayağa kalkılacağını ve verilen sözlere nasıl sadık kalınacağını görerek öğrenmeye başlar.

Hayatın çok net bir gerçeği vardır: insan, en çok vakit geçirdiği insanların ortalama standardına yaklaşmaya başlar.

Eğer çevresinde sürekli bahane üreten insanlar varsa, bahaneler zamanla normal görünmeye başlayabilir. Eğer çevresinde sürekli şikâyet eden insanlar varsa, çözüm üretmek yerine sorun konuşmak doğal gelebilir. Eğer çevresinde risk almaktan kaçınan, disipline değer vermeyen, kendini geliştirmeyi erteleyen ve potansiyelini sürekli küçülten insanlar varsa, insan fark etmeden kendi standartlarını da aşağı çekmeye başlayabilir.

Bu süreç çoğu zaman ani olmaz. Sessiz gerçekleşir. Fark edilmeden ilerler. Ve insan bazen neden eski kadar cesur hissetmediğini, neden daha az üretken olduğunu, neden hedeflerine karşı eski kadar net olmadığını anlamakta zorlanabilir.

Oysa cevap bazen çok yakındadır: sürekli temas edilen standartlarda.

Çünkü insan yalnızca ne düşündüğüne dönüşmez. İnsan, aynı zamanda neye sürekli maruz kalıyorsa... ona da dönüşmeye başlar.

Ancak bunun tam tersi de mümkündür.

Kendini gelişmeye kararlı, yüksek standartlara sahip, sözünün arkasında duran, zor günlerde sistemi bozmayan, bahane üretmek yerine çözüm arayan, eksiklerini dürüstçe görebilen ve sürekli kendini bir adım ileri taşımaya çalışan insanların arasında bulan bir insan... zamanla farklı düşünmeye başlar.

Daha net kararlar almaya başlar.

Daha büyük hedefler kurmaya başlar.

Daha fazla sorumluluk almaya başlar.

Daha az şikâyet etmeye başlar.

Daha bilinçli çalışmaya başlar.

Ve en önemlisi...

Kendi potansiyeline dair taşıdığı sınırlar genişlemeye başlar.

Çünkü güçlü karakterler, yalnızca kendi hayatlarını değiştirmeyebilir. Temas ettikleri insanların standartlarını da yükseltmeye başlar.

Elbette böyle insanlarla yürümek her zaman rahat hissettirmeyebilir. Çünkü yüksek standartlar, eksikleri görünür hâle getirir. Bahaneleri ortaya çıkarır. Konfor alanını daraltır. İnsanın kendisiyle ilgili taşıdığı bazı hikâyeleri sorgulamasına neden olabilir. Ancak gerçek gelişim çoğu zaman tam da bu rahatsızlığın içinde başlar.

Çünkü seni sürekli rahatlatan insanlar, her zaman seni büyüten insanlar olmayabilir.

Bazen seni gerçekten büyüten insanlar, senden daha fazlasını bekleyen insanlardır.

Sana potansiyelini hatırlatan insanlardır.

Bahanelerini alkışlamayan insanlardır.

Eksiklerini dürüstçe gösterebilen insanlardır.

Zor günlerde bile standardını koruyan insanlardır.

Ve işte bu temas, zamanla karakteri yeniden şekillendirmeye başlar.

Hayatın ilerleyen dönemlerinde insan çok net bir şey fark eder: birlikte yürüdüğü insanlar yalnızca günlerini paylaşmaz. Geleceğini de etkiler.

Çünkü birlikte yürüdüğün insanlar, nasıl düşündüğünü, neyi normal gördüğünü, hangi riskleri almaya cesaret ettiğini, hangi hedeflerin mümkün olduğuna inandığını ve sonunda nasıl biri hâline geldiğini etkilemeye başlar.

Bu yüzden kural nettir: seni bahanelerle rahatlatanlarla değil, potansiyelini hatırlatanlarla yürü. Standartlarını düşürenlerle değil, standartlarını yükseltenlerle temas kur. Sadece seni onaylayanlarla değil, gerektiğinde seni büyütenlerle birlikte ol.

*“Çünkü güçlü karakter... çoğu zaman güçlü karakterlerin arasında şekillenmeye başlar.”*

## X. Liderlik Uzakta Durmak Değildir

Liderlik, çoğu zaman unvanlarla karıştırılır. Yetkilerle, görünür pozisyonlarla, karar verme gücüyle ve başkalarına yön verebilme kapasitesiyle eşleştirilebilir. İnsanlar bazen liderliği en çok konuşanla, en çok dikkat çekenle, en görünür olanla ya da en fazla karar veren kişiyle özdeşleştirmeye başlayabilir. İlk bakışta bu oldukça doğal görünebilir. Çünkü görünür olmak, söz sahibi olmak ve insanlara yön verebilmek dışarıdan bakıldığında güçlü bir duruş gibi algılanabilir. Ancak zaman geçtikçe çok daha derin bir gerçek ortaya çıkar: gerçek liderlik yalnızca yön göstermekle başlamaz. Gerektiğinde o yolun içine ilk adımı atabilmekle başlar.

Çünkü liderlik, uzaktan anlatılan bir kavram değildir. Liderlik, içeriden hissedilen bir sorumluluktur. Güvenli bir mesafeden konuşmak kolay olabilir. Plan yapmak, strateji oluşturmak, tavsiye vermek, kurallar koymak ve beklentiler belirlemek uygun şartlar oluştuğunda birçok insanın yapabileceği şeylerdir. Ancak baskı yükseldiğinde, şartlar zorlaştığında, belirsizlik ortaya çıktığında, sistem beklenmedik yüklerle karşılaştığında ve risk gerçekten hissedilmeye başladığında liderlik yalnızca kelimelerle sürdürülemez.

Çünkü insanlar çoğu zaman söylenenleri değil, zor anlarda gösterilen davranışları takip etmeye başlar. İnsan hafızası kelimeleri zamanla unutabilir. Tavsiyeler silikleşebilir. Söylenen cümleler anlamını yitirebilir. Ama zor günlerde sergilenen duruş, paylaşılan yük, korunan ritim ve kaçılmayan sorumluluk uzun süre hatırlanır. Çünkü güven, çoğu zaman anlatılan şeylerden değil; yaşatılan şeylerden doğar.

Gerçek liderlik, risk varsa bunu yalnızca başkalarına bırakmamakla başlar. Zorluk varsa yalnızca dışarıdan

izlememekle başlar. Belirsizlik varsa ilk geri çekilen değil, ilk denge kuran olmakla başlar. Baskı yükseldiğinde panik üretmekle değil, ritim oluşturmakla başlar. Çünkü lider, yalnızca sistem iyi çalışırken görünmez. Sistem zorlanmaya başladığında görünür hâle gelir.

Liderlik herkesten önce kusursuz olmak değildir. Her şeyi bilmek değildir. Hata yapmamak değildir. Yorulmamak değildir. Hiç zorlanmamak da değildir. Gerçek liderlik, belirsizlik devam ederken yönü kaybetmemektir. Cevaplar tam netleşmemişken bile sorumluluktan kaçmamaktır. Baskı altında da karakteri koruyabilmektir.

Çünkü insanlar mükemmelliğe değil, tutarlılığa güvenir. Ve tutarlılık, çoğu zaman zor anlarda sergilenen sakinlikten doğar. İnsanlar yalnızca ne söylediğine değil, baskı altında nasıl davrandığına bakar. Kriz anında ses tonuna bakar. Belirsizlik karşısında ritmini koruyup koruyamadığına bakar. Herkes dağılmaya başladığında sistemin içinde kalıp kalamadığına bakar.

Önde yürümek her zaman en hızlı olmak değildir. Bazen en çok yükü taşımaktır. Bazen en son dinlenmektir. Bazen herkes dağıldığında sistemi yeniden toplamaktır. Bazen başkaları bahane ararken çözüm üretmektir. Bazen kimse görmek istemezken gerçeğe yüzleşmektir. Çünkü liderlik yalnızca görünür başarılarında derinleşmez. Liderlik, görünmeyen yüklerin taşındığı anlarda derinleşir.

Karakterin en güçlü sınavlarından biri, güce sahipken mesafe koymak yerine yakın kalabilmektir. Yetki arttığında sahadan kopmamaktır. Sorumluluk büyüdüğünde insan temasını kaybetmemektir. Karar verme gücü yükseldiğinde riskin sıcaklığını hâlâ hissedebilmektir. Çünkü güvenli alanlarda

yönetmek kolaydır. Ama karakter, belirsizliğin, baskının ve gerçek mücadelenin içinde kalabildiğinde görünür hâle gelir.

İnsanlar ne söylediğini zamanla unutabilir. Verilen tavsiyeler silikleşebilir. Kelimeler değişebilir. Ama zor günlerde gösterilen duruş, paylaşılan yük, korunan ritim ve kaçılmayan sorumluluk uzun süre hatırlanır. Çünkü liderlik en çok konuşulan yerde güç kazanmaz. En çok hissedilen yerde güç kazanır.

Bu yüzden kural nettir: yalnızca yön verme. Gerektiğinde önde yürü. Risk varsa birlikte hisset. Zorluk varsa içinde kal. Belirsizlik varsa ritmi koru.

Çünkü güvenli mesafeden yönetmek kolaydır.

Ama gerçek liderlik,

*“sahaya indiğinde görünür.”*

## XI. Adaptasyon Kasını Güçlendir

Hayat, nadiren tamamen planlandığı gibi ilerler. En doğru görünen sistemler değişebilir. En sağlam görünen düzenler bozulabilir. En net görünen yollar, beklenmedik şekilde yön değiştirebilir. Şartlar değişebilir. İnsanlar değişebilir. Sorumluluklar artabilir. Enerji seviyeleri farklılaşabilir. Sağlık durumu değişebilir. Fırsatlar kaybolabilir. Ve bazen hiç planlanmayan yeni kapılar açılabilir. İnsan, ne kadar hazırlıklı olursa olsun, değişimle er ya da geç karşılaşır.

Bu nedenle gerçek güç, yalnızca güçlü şartlarda iyi performans gösterebilmek değildir. Gerçek güç, değişen şartlar karşısında sistemi yeniden organize edebilmektir.

Birçok insan, planlar bozulduğunda yalnızca kaybettiği düzeni görmeye başlar. Beklenen sonuç geciktiğinde motivasyon düşebilir. Alışılan ritim değiştiğinde sistem dağılabilir. Beklenmeyen zorluklar ortaya çıktığında zihin, eski güvenli yapıları geri istemeye başlayabilir. Çünkü insan zihni öngörülebilir olanı sever. Belirsizlik ise doğal olarak kontrol ihtiyacını tetikleyebilir.

Ancak hayatın en önemli gerçeklerinden biri şudur: değişim, istisna değildir. Sistemin doğal parçasıdır.

Bu nedenle değişime direnmek çoğu zaman enerjiyi tüketebilir. Ama değişimi okuyabilmek, enerjiyi yeniden yönlendirebilir.

Adaptasyon yalnızca ayakta kalmak değildir. Adaptasyon, değişen şartları doğru okuyabilmektir. Mevcut durumu gerçekçi şekilde değerlendirebilmektir. Duygusal tepki vermek yerine bilinçli cevaplar üretebilmektir.

Bazen tempo düşürmek gerekebilir. Bazen yöntem değiştirmek gerekebilir. Bazen plan yeniden kurulabilir. Bazen öncelikler farklılaşabilir. Bazen ilerleme biçimi değişebilir. Ama yön korunuyorsa, sistem hâlâ yaşıyor demektir.

Çünkü güçlü insanlar, her zaman aynı şekilde ilerlemek zorunda olmadıklarını bilirler. Önemli olanın hareketin tamamen durmaması olduğunu anlarlar. Doğada hayatta kalan sistemler her zaman en büyük olanlar değildir. Her zaman en hızlı olanlar da değildir. Çoğu zaman yoluna devam edenler, en iyi uyum sağlayabilenlerdir.

Aynı ilke insan yaşamı için de geçerlidir.

Değişen zemine uyum sağlayabilen beden, daha uzun süre güçlü kalabilir. Beklenmeyen baskılar altında sakin kalabilen zihin, daha net karar verebilir. Bozulan planlar karşısında sistemi yeniden kurabilen irade, geçici engellerin kalıcı kimliğe dönüşmesini engelleyebilir.

Çünkü adaptasyon, yalnızca dış koşullara verilen tepki değildir. Adaptasyon, iç sistemin esnekliğini koruyabilme becerisidir.

Esneklik, kararsızlık değildir. Uyum sağlamak, ilkelerden vazgeçmek değildir. Gerçek adaptasyon; özünü korurken yöntemi değiştirebilmektir. Hedef aynı kalırken yaklaşımı yeniden düzenleyebilmektir. Baskı arttığında dağılmak yerine yeniden hizalanabilmektir.

Beklenmeyen durumlar ortaya çıktığında “Neden böyle oldu?” sorusuna takılı kalmak yerine, “Şimdi en doğru adım nedir?” sorusuna geçebilmektir.

Çünkü hayat çoğu zaman mükemmel planlar yapanları değil, bozulan planlar karşısında hareket etmeye devam edenleri ileri taşır.

İnsan, enerji açısından da her gün aynı olmayabilir. Bazı günler beden güçlü hissedebilir. Bazı günler daha ağır olabilir. Bazı günler zihin daha net çalışabilir. Bazı günler sistem daha fazla toparlanma isteyebilir.

Ama olgun sistemler, değişen iç koşulları bahane olarak kullanmaz. Veri olarak kullanmayı öğrenir. Çünkü her değişim, yeni bir okuma fırsatı sunar. Ve kendini tanıyan insan, sistemi amamen bırakmak yerine, onu o günün gerçeklerine göre yeniden

düzenleyebilir.

Adaptasyon kası da tıpkı diğer kaslar gibi tekrarlarla gelişir. Küçük değişimlere paniklemeden yaklaşmak, plan bozulduğunda hemen vazgeçmemek, beklenmeyen durumlarda ritmi korumaya çalışmak ve şartlar değiştiğinde yönü kaybetmeden yeniden organize olabilmek... zamanla güçlü bir iç sistem oluşturmaya başlar. Ve bu sistem, yalnızca bedeni değil... karakteri de dayanıklı hâle getirir.

Bu yüzden kural nettir: değişen şartların kurbanı olma. Şartları oku. Gerçeği kabul et. Sistemi yeniden düzenle. Gerekirse yöntemi değiştir... ama yönünü kaybetme.

Çünkü hayat her zaman planlandığı gibi ilerlemeyebilir.

*Ama;*

*“uyum sağlayabilen insan, yoluna devam eder.”*

## XII. Yapılandırılmış Bir Eğitime Gir, Sistemin İçinde Kal ve Sonuna Kadar Tamamla

İnsan hayatında gerçek bir gelişim başlatmak istediğinde çoğu zaman büyük bir istekle yola çıkar. Yeni hedefler belirler, ilham veren kitaplar okur, güçlü hikâyeler dinler, videolar izler, notlar alır ve hayatında artık farklı bir seviyeye geçmek istediğine kendini ikna eder. Bu başlangıç enerjisi değerlidir, çünkü birçok dönüşüm gerçekten de insanın içinde beliren bu ilk kıvılcımla başlar. Ancak zaman geçtikçe çok daha önemli bir gerçek ortaya çıkar: istemek, gelişimin başlangıcı olabilir, fakat sistem olmadan istek çoğu zaman kalıcı dönüşüme dönüşmez. İnsan motive

olabilir, heyecan duyabilir ve güçlü kararlar alabilir, ancak yapılandırılmış bir sistemin içinde yeterince uzun süre kalamadığında, sahip olduğu potansiyelin tamamını açığa çıkarmakta zorlanabilir.

Birçok insan öğrenmek ister, fakat dağınık öğrenir. Birçok insan gelişmek ister, fakat plansız ilerler. Birçok insan güçlü olmak ister, fakat belirli bir yöntemle, belirli bir sıraya ve belirli bir disipline yeterince uzun süre bağlı kalmaz. Sonuç olarak bilgi birikmeye başlar, fikirler çoğalır, heyecan oluşur, fakat gerçek kapasite beklenen derinlikte inşa edilemeyebilir. Çünkü insan zihni yalnızca bilgi topladığında değil, belirli bir sistemin içinde tekrar tekrar sınıandığında, hata yaptığında, düzeldiğinde, sabrettiğinde ve sürecin tamamını yaşadığında gerçek anlamda dönüşmeye başlar.

Spartalılar bunu çok iyi biliyordu. Onlar savaşçı yetiştirmenin yalnızca cesaretle, yalnızca fiziksel güçle ya da yalnızca iyi niyetle mümkün olmadığını anlamışlardı. Bu nedenle Sparta'da gelişim hiçbir zaman tesadüflere bırakılmıyordu. Her savaşçı belirli aşamalardan geçiyordu. Her eğitimin bir amacı vardı. Her çalışmanın bir sırası vardı. Her beceri tekrarlarla inşa ediliyordu. Her zorluk, bir sonraki seviyeye hazırlık oluşturuyordu. Ve en önemlisi, hiçbir gerçek eğitim yarım bırakılmak için tasarlanmıyordu. Çünkü Spartanlar biliyordu ki, sistem yalnızca beceri kazandırmaz; sistem karakter üretir.

Plansız çalışan insan çoğu zaman o gün nasıl hissediyorsa ona göre hareket eder. Enerjisi yüksekse daha yoğun çalışır, isteği varsa devam eder, heyecanı varsa odaklanır, fakat ruh hâli değiştiğinde, dış koşullar zorlaştığında ya da sonuçlar beklediği kadar hızlı gelmediğinde yön değiştirmeye başlayabilir. Farklı yöntemler deneyebilir, yarım kalan sistemlerin üzerine yenilerini

ekleyebilir, sürekli yeni şeyler arayabilir ve tam gelişim başlayacakken başka bir yola sapabilir. Oysa yapılandırılmış bir sistemin içine gerçekten giren insan, çok farklı bir gerçekle karşılaşır. Sistem bazen kolay hissettirmez. Bazen aynı hareketler tekrar edilir. Bazen aynı teknikler defalarca çalışılır. Bazen ilerleme dışarıdan hemen görünmez. Bazen insan sıkıldığını düşünebilir. Bazen kendi kapasitesinden bile şüphe edebilir. Ancak tam da bu noktada gerçek gelişim başlar.

Çünkü sistem, insanın yalnızca güçlü olduğu günleri eğitmez. Sistem, zorlandığı günleri de eğitir. Sistem yalnızca kasları geliştirmez. Dikkati geliştirir. Sabretmeyi geliştirir. Sürece güvenmeyi öğretir. Tekrara saygı duymayı öğretir. Hızlı sonuç aramak yerine derin kapasite inşa etmeyi öğretir. Ve zamanla insan çok net bir şey fark etmeye başlar: ustalık, çoğu zaman heyecanlı başlangıçlarla değil, sıradan görünen tekrarların içinde oluşur.

Bu yalnızca fiziksel gelişim için geçerli değildir. Fitness programları, dövüş sanatları, dayanıklılık çalışmaları, liderlik eğitimleri, profesyonel kurslar, teknik beceriler, mesleki gelişim programları, akademik çalışmalar ya da kişisel gelişim sistemleri... alan ne olursa olsun ilke aynıdır. Rastgele çalışan insan bilgi toplayabilir. Ancak sisteme sadık kalan insan kapasite inşa eder. Ve bu ikisi aynı şey değildir. Çünkü bilgi, insana ne yapması gerektiğini gösterebilir. Ama sistem, o bilgiyi karaktere dönüştürür.

Bir programın içine gerçekten girmek, aynı zamanda insanın egosunu da eğitmeye başlar. Çünkü sistem, insana her şeyi bildiğini değil, hâlâ öğrenmesi gereken çok şey olduğunu gösterir. Eksikleri görünür hâle getirir. Teknik hataları ortaya çıkarır. Sabırsızlığı fark ettirir. Dikkat dağınıklığını gösterir. Ve insan,

sürecin içinde kalmaya devam ettikçe yalnızca daha yetenekli değil, aynı zamanda daha olgun hâle gelmeye başlar.

Ancak burada en kritik nokta yalnızca başlamak değildir. Bitirmektir. Çünkü birçok insan başlar. Birçok insan ilk günlerde heyecan duyar. Birçok insan başlangıçta disiplinli görünür. Ancak gerçek karakter, sistem zorlaşmaya başladığında görünür. Tekrarlar uzadığında görünür. Sonuçlar geciktiğinde görünür. Heyecan azaldığında görünür. Destek azaldığında görünür. Ve insan tam bırakmak istediği günlerde bile sistemin içinde kalmayı öğrendiğinde, artık yalnızca eğitim almıyordu; kendi kimliğini yeniden inşa etmeye başlıyordu.

Zamanla çok net bir gerçek ortaya çıkar: yarım bırakılan sistemler bilgi verebilir, fakat tamamlanan sistemler karakter üretir. Bu nedenle gelişimini tesadüflere bırakma. Kendine yapılandırılmış, disiplinli ve seni gerçekten geliştirecek bir sistem seç. Saygın eğitimlerin içine gir. Süreç kolay olmadığında yön değiştirme. İlk heyecan kaybolduğunda sistemi terk etme. Sonuçlar geciktiğinde standardını düşürme. Başla, içinde kal ve sonuna kadar tamamlama.

Çünkü insan, bir sistemi sonuna kadar taşıyabildiğinde;

*“yalnızca daha bilgili değil, aynı zamanda daha güçlü, daha güvenilir ve çok daha yetkin birine dönüşmeye başlar.”*

### XIII. Koşulların Kurbanı Olmayı Reddet ve Kendi Sistemini İnşa Et

Hayat her insanı farklı şartların içine doğurabilir. Bazı insanlar daha fazla imkânla büyüyebilir, bazıları daha fazla mücadeleyle tanışabilir. Bazıları destekleyici çevrelerin içinde yol almaya başlayabilir, bazıları ise hayatın sert tarafını çok daha erken yaşlarda öğrenmek zorunda kalabilir. Şartlar farklı olabilir, başlangıç noktaları değişebilir, karşılaşılan engeller birbirine benzemeyebilir. Ancak zaman geçtikçe insan çok daha güçlü bir gerçeğe karşılaşmaya başlar: başlangıç şartları hayatı etkileyebilir, fakat insanın kim olacağını sonsuza kadar belirlemek zorunda değildir.

Birçok insan hayatının belirli dönemlerinde karşılaştığı zorlukları, yaşadığı hayal kırıklıklarını, eksik imkânları, geçmişte aldığı yaraları, çevresel baskıları ya da içinde bulunduğu şartları kendi sınırlarının kalıcı nedeni olarak görmeye başlayabilir. İlk bakışta bu son derece anlaşılır görünebilir. Çünkü gerçekten de hayat bazen adil ilerlemeyebilir. Planlar bozulabilir. Destekler kaybolabilir. İnsan yalnız kalabilir. Kaynaklar sınırlı olabilir. Beklenmeyen kayıplar yaşanabilir. Emek verilen şeyler karşılığını hemen vermeyebilir. Ve bazı dönemlerde dış şartlar, insanın hareket alanını gerçekten daraltıyor gibi görünebilir.

Ancak hayatın çok daha derin bir gerçeği vardır: yaşanan şartlar, insanın hikâyesini etkileyebilir... fakat insanın kimliğini yalnızca kendisi belirler.

Spartalılar bunu çok iyi biliyordu. Onlar dış koşulların hiçbir zaman tamamen kontrol edilemeyeceğini anlamışlardı. Hava değişebilirdi. Savaş alanı değişebilirdi. Sayılar değişebilirdi. Destek azalabilirdi. Risk artabilirdi. Belirsizlik büyüyebilirdi.

Ancak bir savaşçının iç sistemi, dış dünyanın sürekli değişen şartlarına teslim olmamalıydı. Çünkü dış dünya her zaman istikrarlı olmayabilir, fakat insanın iç sistemi ne kadar güçlü olursa, dış şartların etkisi o kadar yönetilebilir hâle gelmeye başlar.

İşte bu nedenle Spartalılar yalnızca güçlü kaslar geliştirmiyordu. Onlar kendi kendine yetebilen sistemler geliştiriyordu. Çünkü biliyorlardı ki, dış destek her zaman hazır olmayabilir. Yardım her zaman zamanında gelmeyebilir. Şartlar her zaman mükemmel olmayabilir. Ve insan, gerçekten güçlü olmak istiyorsa, yalnızca uygun zamanlarda değil, uygun olmayan şartlarda da hareket edebilmeyi öğrenmek zorundadır.

Hayatta birçok insan, doğru koşullar oluştuğunda harekete geçebilir. Enerji yüksek olduğunda çalışabilir. Destek varken cesur olabilir. İşler yolunda giderken disiplinli kalabilir. Sonuçlar görünürken motive olabilir. Çevresinden onay alırken kendine güvenebilir. Ancak gerçek karakter, dış destek azaldığında ortaya çıkmaya başlar. Şartlar zorlaştığında görünür hâle gelir. Sonuçlar geciktiğinde test edilir. Beklenmeyen sorunlar ortaya çıktığında kendini göstermeye başlar.

Çünkü insanın gerçek gücü, hayat kolay olduğunda nasıl davrandığında değil... hayat zorlaştığında sistemini ne kadar koruyabildiğinde görünür.

Kurban psikolojisi çoğu zaman yüksek sesle gelmez. Bazen sessizce düşüncelerin içine yerleşmeye başlar. İnsan, “Şartlar daha iyi olsaydı...” diyebilir. “Daha genç başlasaydım...” diyebilir. “Daha fazla destek alsaydım...” diyebilir. “Daha fazla zamanım olsaydı...” diyebilir. “Daha az sorumluluğum olsaydı...” diyebilir. İlk bakışta bunların hepsi mantıklı görünebilir. Hatta bazıları tamamen doğru da olabilir. Ancak insanın iç sistemi bu

düşünceleri sürekli tekrar etmeye başladığında, dikkat yavaş yavaş çözümden uzaklaşıp kontrol edilemeyen alanlara kaymaya başlayabilir.

Ve işte tam burada güç zayıflamaya başlar.

Çünkü insan, kontrol edemediği şeylere ne kadar fazla enerji verirse, kontrol edebileceği alanlara o kadar az enerji ayırmaya başlar.

Oysa olgun sistemler farklı çalışır. Olgun sistemler önce gerçeği kabul eder. Şartların her zaman mükemmel olmayacağını bilir. Kaynakların sınırlı olabileceğini bilir. Desteklerin değişebileceğini bilir. Planların bozulabileceğini bilir. İnsanların gelebileceğini ve gidebileceğini bilir. Bedenin her gün aynı olmayacağını bilir. Hayatın her zaman adil hissettirmeyebileceğini bilir.

Ama bütün bunlara rağmen çok net bir soru sormaya devam eder:

**“Bugün, elimde olanlarla yapabileceğim en doğru şey nedir?”**

İşte bağımsızlık tam burada başlar.

Kendi kendine yetebilmek, her şeyi tek başına yapmak anlamına gelmez. Kendi kendine yetebilmek, dış destek olmasa bile yönünü kaybetmemektir. Şartlar değiştiğinde sistemi yeniden kurabilmektir. Beklenmeyen durumlar ortaya çıktığında panik yerine çözüm üretebilmektir. Yardım geciktiğinde hareketi tamamen bırakmamaktır. Belirsizlik ortaya çıktığında karakteri koruyabilmektir.

Bu aynı zamanda özgüvenin de gerçek temelidir. Çünkü özgüven, insanların seni alkışlamasından doğmaz. Özgüven, hayat zorlaştığında bile kendini yarı yolda bırakmadığını tekrar tekrar gördüğünde oluşmaya başlar.

İnsan, kendi sistemini kurmayı öğrendiğinde... kendi bedenini taşıyabildiğinde... kendi zihnini yönetebildiğinde... kendi disiplini dış koşullardan bağımsız hâle getirebildiğinde... içinde çok farklı bir güç oluşmaya başlar.

Bu güç gürültülü değildir.

Bu güç gösteriş aramaz.

Bu güç sürekli onay istemez.

Bu güç sessizdir.

Ama sarsılması zordur.

Zamanla çok net bir gerçek ortaya çıkar: dış dünya her zaman değişecektir. İnsanlar değişecektir. Şartlar değişecektir. Fırsatlar değişecektir. Roller değişecektir. Beden değişecektir. Hayat değişecektir.

Ama kendi sistemini gerçekten kurabilen insan... değişen dünyanın içinde yönünü kaybetmeden yürümeye devam edebilir.

Bu yüzden kural nettir: koşulların kurbanı olmayı reddet. Bahanelerin içine yerleşme. Kontrol edemediğin şeylere bütün enerjini verme. Kendi becerilerini geliştir. Kendi zihnini eğit. Kendi bedenini güçlendir. Kendi sistemini kur. Ve hayat hangi şartı getirirse getirsin... içeride dağılmamayı öğren.

Çünkü insan... dış dünyayı her zaman kontrol edemeyebilir.

Ama;

*“kendi iç dünyasını yönetmeyi öğrendiğinde... kaderinin direksiyonunu yeniden eline almaya başlar.”*

## XIV. Günlük Hayatına Bilinçli Zorluklar Ekle

Modern hayat, insanı mümkün olduğunca rahat ettirmek üzerine kurulmuş olabilir. Daha hızlı ulaşım, daha hızlı iletişim, daha hızlı tüketim, daha az fiziksel efor, daha kısa bekleme süreleri, daha az hareket gerektiren sistemler ve sürekli kolaylaşan günlük alışkanlıklar ilk bakışta yaşam kalitesini yükseltiyor gibi görünebilir. Ve doğru kullanıldığında konfor gerçekten verimlilik sağlayabilir. Teknoloji zamanı kazandırabilir. Sistemler işleri kolaylaştırabilir. Günlük hayat daha organize hâle gelebilir. Ancak insan sistemi yalnızca rahatlıkla beslendiğinde, zamanla farklı bir risk ortaya çıkabilir.

Beden daha az zorlanmaya başlayabilir. Zihin daha az sabretmeye başlayabilir. İrade daha az direnç göstermeye başlayabilir. Çünkü zaman bana çok net bir şey öğretti: kullanılmayan kapasite, zamanla zayıflamaya eğilim gösterir.

Karakter çoğu zaman büyük krizler geldiğinde bir anda inşa edilmez. Büyük baskılar altında gösterilen dayanıklılık, çoğu zaman günlük hayatta tekrar edilen küçük seçimlerin sonucudur. Zor anlarda sakin kalabilmek, baskı yükseldiğinde dağılmamak, rahatsızlık anında sistemi koruyabilmek ve yorgunluk geldiğinde yönü kaybetmemek... bunların hiçbiri tesadüfen ortaya çıkmaz. Bunlar çoğu zaman günlük hayatın içinde tekrar edilen küçük

direnç çalışmalarıyla gelişir. Çünkü insan sistemi, karşılaşmadığı şeylere hazırlıklı kalmakta zorlanabilir. Ama düzenli temas ettiği zorluklara zamanla adapte olmaya başlar.

Kolay olanı sürekli seçmek kısa vadede enerji tasarrufu gibi görünebilir. Daha kısa yolu seçmek, hemen cevap vermek, beklememek, rahatsızlık hissettiğinde anında dikkat dağıtmak, yorulduğunda hemen durmak, sıkıldığında yeni uyaranlara kaçmak ve her ihtiyacın anında karşılanmasına alışmak modern sistem içinde normal görünebilir. Hatta birçok insan için günlük hayatın doğal akışı hâline gelmiş olabilir.

Ancak zihin ve irade sürekli anlık rahatlama aradığında, sabır zamanla azalmaya başlayabilir. Odak süresi kısaltmaya başlayabilir. Rahatsızlıkla kalabilme kapasitesi düşmeye başlayabilir. Ve bu çoğu zaman fark edilmeden gelişir. İnsan daha sonra gerçek baskı anlarında neden daha çabuk dağıldığını, neden daha erken vazgeçtiğini ya da neden zihinsel olarak daha hızlı yorulduğunu anlamakta zorlanabilir.

İşte bu nedenle bilinçli zorluklar yalnızca fiziksel gelişim için değildir. Zihinsel dayanıklılık için de son derece güçlü bir araçtır.

Biraz daha yürüyebilmek... nefes normale dönmeden hemen durmamak... dikkat dağıldığında yeniden odaklanabilmek... bir ihtiyacın hemen karşılanmasını beklememek... geçici rahatsızlıkla birkaç dakika daha kalabilmek... zihnin çıkış yolu aradığı anlarda sistemi tamamen bozmamak... bunların her biri küçük gibi görünen ama derin etkiler oluşturan iç eğitimlerdir. Çünkü insan, büyük mücadelelere çoğu zaman küçük disiplinlerle hazırlanır.

Kısa süreli rahatsızlıklar doğru yönetildiğinde sistemi güçlendirebilir. Kas dokusu kontrollü yükte güçlenir. Solunum sistemi tekrar eden eforla gelişir. Sinir sistemi baskı altında daha

dengeli çalışmayı öğrenir. Ve zihinsel sistem, sabır, tekrar ve bilinçli direnç sayesinde daha kararlı hâle gelir.

Bu nedenle günlük hayatta bilinçli şekilde seçilen küçük zorluklar yalnızca bedeni değil; karar verme kalitesini, duygusal dayanıklılığı ve iç disiplini de güçlendirebilir.

Ama burada amaç kendini gereksiz yere tüketmek değildir. Gerçek disiplin, kontrolsüz yüklenmek değildir. Gerçek disiplin, ölçülü rahatsızlıkla bilinçli şekilde temas edebilmektir.

Bir adım daha atabilmek... birkaç dakika daha odakta kalabilmek... ilk rahatsızlık sinyalinde kaçmamak... plan küçük ölçüde bozulduğunda sistemi tamamen bırakmamak... ve geçici konforsuzlukla sağlıklı şekilde kalabilmek... karakterin sessizce şekillendiği alanlardır.

Zamanla çok net bir gerçek ortaya çıkar: insanı büyük sınavlarda ayakta tutan şey, yalnızca o anki motivasyon değildir. Daha önce defalarca küçük zorlukların içinde kalabilmiş bir sistemdir.

Çünkü irade, çoğu zaman büyük kararlarla değil... tekrar edilen küçük seçimlerle güçlenir.

Bu yüzden kural nettir: hayatına küçük ama bilinçli zorluklar ekle. Biraz daha yürü. Biraz daha bekle. Biraz daha dayan. Biraz daha odakta kal.

*“Çünkü kısa süreli bilinçli zorluklar... uzun vadeli zihinsel dayanıklılık oluşturur.”*

## XV. Fiziksel Disiplini Asla Bırakma

Beden, insanın hayat boyunca yanında taşıdığı en temel sistemlerden biridir. Kararlar zihinle alınabilir. Hedefler kalple belirlenebilir. Yön iradeyle korunabilir. Ancak bütün bunların gerçek hayata taşınabilmesi için bedenin de bu sürece eşlik edebilmesi gerekir. Çünkü insanın sahip olduğu düşünceler, değerler, hedefler ve hayaller ne kadar güçlü olursa olsun, onları günlük hayatta yaşayabilmek için bu yükü taşıyabilecek bir fiziksel sistem gerekir.

Bu nedenle fiziksel disiplin yalnızca estetik görünümle ilgili değildir. Yalnızca kas gelişimiyle ilgili değildir. Yalnızca kısa vadeli performans hedefleriyle de ilgili değildir. Fiziksel disiplin, insanın yaşam kapasitesini koruyan en temel yapılardan biridir. Enerjiyi korur. Hareket özgürlüğünü korur. Dayanıklılığı korur. Toparlanma gücünü korur. Ve zamanla, yalnızca bedeni değil... karakteri de güçlendirmeye başlar. Çünkü beden yalnızca taşınan bir yapı değildir. Beden, yaşanan hayatın fiziksel evidir.

Birçok insan fiziksel antrenmana yüksek motivasyonla başlayabilir. Yeni hedefler koyabilir. Güçlü kararlar alabilir. Bir süre disiplinli kalabilir. İlk sonuçları gördüğünde daha güçlü hissedebilir. Aynada değişimi fark ettiğinde daha fazla heyecan duyabilir. İlk ilerlemeler insana ciddi bir güven verebilir. Ancak zaman geçtikçe hayatın doğal akışı devreye girmeye başlar.

İş yoğunlaşabilir. Sorumluluklar artabilir. Ruh hâli değişebilir. Enerji dalgalanabilir. Uyku düzeni bozulabilir. Beklenmeyen sorunlar ortaya çıkabilir. Günlük ritim değişebilir. Ve tam da burada birçok sistem test edilmeye başlar.

Çünkü yalnızca istekle başlayan sistemler, zorluk geldiğinde kolayca yavaşlayabilir.

Ama gerçek fiziksel disiplin, her gün aynı enerjiyi hissetmek değildir. Her zaman güçlü olmak değildir. Her zaman istekli olmak değildir. Her zaman ideal şartlara sahip olmak da değildir.

Gerçek fiziksel disiplin, şartlar değiştiğinde yönünü kaybetmemektir. Ruh hâli mükemmel olmadığında hareketi tamamen terk etmemektir. Enerji düşük olduğunda sistemi akıllıca yeniden düzenleyebilmektir. Tempo değişse bile ritmi koruyabilmektir.

Çünkü beden yalnızca yoğun yüklenmelerle şekillenmez. Beden, uzun vadeli tutarlılıkla şekillenir.

Kas dokusu tekrarlarla gelişir. Solunum sistemi düzenli yük altında adapte olur. Eklemler hareketle canlı kalır. Duruş bilinçli tekrarlarla güçlenir. Denge, koordinasyon ve dayanıklılık zaman içinde inşa edilir.

Ama fiziksel kazanımların ötesinde çok daha derin bir şey oluşmaya başlar.

İnsan, kendine verdiği fiziksel sözleri tekrar tekrar tuttuğunda yalnızca bedeni değil, karakteri de güçlenmeye başlar. Çünkü her tamamlanan çalışma, zihne aynı mesajı verir:

“Söz verildiğinde yerine getirilir.”

Ve insan, bu mesajı ne kadar çok tekrar ederse, kendine olan güveni de o kadar derinleşmeye başlar. Fiziksel disiplin aynı zamanda yaşlanmaya verilen en bilinçli cevaplardan biridir. Zaman ilerleyebilir. Beden değişebilir. Toparlanma süreleri

farklılaşabilir. Kapasiteler yeniden düzenlenebilir. Ancak hareket etmeyi bırakmak, çoğu zaman yaşın doğal etkilerinden daha hızlı gerileme yaratabilir.

Oysa hareket etmeye devam eden sistemler yalnızca fiziksel kapasiteyi korumaz. Özgüveni korur. Bağımsızlığı korur. Zihinsel netliği korur. Duygusal dengeyi destekler. Ve yaşam kalitesini uzun yıllar boyunca ayakta tutar.

Zor günler gelecektir. Motivasyon azalacaktır. Bazı sabahlar enerji düşük olacaktır. Bazı dönemlerde sonuçlar yavaş görünecektir. Bazı günler beden daha ağır hissedilecektir. Bazı zamanlar ilerleme durmuş gibi görünecektir.

Ama fiziksel disiplin tam da bu günlerde anlam kazanmaya başlar.

Çünkü karakter, her şey kolay giderken görünmez. Karakter, dış koşullar ideal olmadığında da sistemi tamamen terk etmemeyi öğrendiğinde görünür hâle gelir.

İnsan fiziksel pratiği yalnızca bedenini değiştirmek için sürdürmez. Kendine olan güvenini korumak için sürdürür. İradesini canlı tutmak için sürdürür. Stres altında daha dengeli kalmak için sürdürür. Enerjisini daha bilinçli yönetmek için sürdürür. Ve hayatın getirdiği yükleri daha sağlam taşıyabilmek için sürdürür.

Çünkü güçlü bir beden her sorunu çözmeyebilir. Ama birçok zorluğu taşıma kapasitesini ciddi şekilde artırabilir.

Bu yüzden kural nettir: koşullar değişebilir. Ruh hâli değişebilir. Enerji yükselebilir. Enerji düşebilir. Hayat beklenmedik şekilde yoğunlaşabilir.

Ama fiziksel disiplin tamamen terk edilmemelidir.

Tempo değişebilir. Yöntem değişebilir. Yük değişebilir.

Ama hareket devam etmelidir.

Çünkü bedenini terk eden sistem, zamanla kendine verdiği sözü de zayıflatmaya başlayabilir.

“Bir Spartalı gibi fiziksel disipline sadık kalan insan... yalnızca bedenini değil... karakterini de her gün yeniden inşa eder.”



## SPARTAN İLKELERİNE DAİR

Bu bölümde yer alan ilkeler; antik Sparta kültüründen, savaşçı disiplininin, dayanıklılık felsefesinden, doğanın öğrettiklerinden ve kendi yaşam yolculuğum deneyimlerden ilham alınarak oluşturuldu.

Ben bu ilkelere yalnızca okumak için değil, yaşamak için yaklaştım.

Bu yüzden burada yer alan her kural, yalnızca bir fikir değil; bedenimde, zihnimde, doğada ve günlük hayatın içinde defalarca test edilmiş bir yaşam yaklaşımıdır.

## İlham Aldığım Kaynaklar

- Meditations
- Discourses
- Letters from a Stoic
- The Republic
- The Histories
- Xenophon
- Plutarch

*(Antik uygarlıklar, savaşçı kültürler, stoacı düşünce, karakter inşası ve insan dayanıklılığı üzerine ilham alınan eserler.)*

## Neden Spartalı?

Eğer bu kitabın sonunda hâlâ “Neden Spartalı?” diye soruyorsan, cevabı yalnızca tarihte değil, insan karakterinin en derin katmanlarında saklıdır.

Thermopylae’de Spartalılar, sayılarıyla değil; disiplinleriyle, iradeleriyle ve geri çekilmeyi reddeden karakterleriyle tarihe geçti. Bu yüzden Sparta benim için hiçbir zaman yalnızca geçmişte yaşamış bir uygarlığın adı olmadı.

Sparta; baskı altında dağılmayan karakterin, zorluk karşısında geri çekilmeyen iradenin ve korkuya rağmen ayakta kalabilen insan ruhunun adıdır.

Bugün savaş alanları değişti. Ama insanın içindeki savaş hâlâ aynı. Tembellik, erteleme, korku, bahaneler ve konfor... modern çağın savaşları artık burada başlıyor. Bu yüzden Spartalı olmak, geçmişte yaşamış bir savaşçıyı taklit etmek değildir.

Spartalı olmak... bugün kendi hayatının içinde geri çekilmemeyi seçmektir.

Eğer hazırsan, kendi yoluna çık.

Disiplin kaderindir.

*“Ve o kader... her gün tekrar edilen doğru seçimlerle inşa edilir.”*



***Yazar** : İ. Ethem Dinçsoylu*

Antik uygarlıklar, savaşçı kültürler, disiplin sistemleri, insan performansı ve yaşam pratikleri üzerine uzun yıllardır bağımsız araştırmalar yürütmektedir.

## Yazar Hakkında

İ. Ethem Dinçsoylu, kırklı yaşlarından sonra yalnızca yaşam tarzını değil; bedenini, karakterini, günlük ritmini ve hayata bakışını yeniden inşa etmeye karar veren bir araştırmacı yazar ve yaşam–disiplin anlatıcısıdır.

Yirmi yılı aşkın masa başı çalışma hayatının ardından, modern yaşamın insanı çoğu zaman fark ettirmeden nasıl yavaşlatabildiğini, insanı kendi doğasından ve öz ritminden nasıl uzaklaştırabildiğini önce kendi hayatında deneyimledi.

Bu farkındalık, onu yalnızca günlük alışkanlıklarını gözden geçirmeye değil; aynı zamanda insan davranışlarını, tekrar eden yaşam kalıplarını, karakter inşasını, disiplin kültürünü ve insanın kendi potansiyeliyle kurduğu ilişkiyi daha derinlemesine gözlemlemeye yöneltti.

Antik Sparta disiplini, stoacı düşünce, doğa, sade yaşam, günlük hareket pratiği ve karakter inşasından ilham alan Ethem, bugün kendi yaşam yolculuğunda deneyimlediklerini, gözlemlediklerini, araştırdıklarını ve zaman içinde damıttığı farkındalıkları yazılarıyla paylaşmaktadır.

Ona göre gerçek dönüşüm, insanın dış dünyayı değiştirmesiyle değil; önce kendi ritmini, sonra karakterini ve en sonunda yaşam biçimini yeniden inşa etmesiyle başlar.

### **(Son Söz)**

Bu sayfalarda paylaşılan her düşünce, kesin doğrular sunmak için değil; insanın kendi yolculuğuna daha dürüst bakabilmesi için yazılmış kişisel notlardır.

Her insanın yaşam ritmi, deneyimi, şartları ve kararları kendine özgüdür. Bu kitap, bir yön vermekten çok, bir hatırlatma niyeti taşır.

# Yasal Bilgilendirme ve

## Kapsam Notu

Bu kitapta yer alan tüm içerikler, yazarın kişisel yaşam deneyimlerinden, tarihsel araştırmalarından, gözlemlerinden ve yaşam pratiğinden süzölen anlatım ve bilgilerden oluşmaktadır.

Bu eser; tıbbi tanı veya tedavi, psikolojik danışmanlık, psikoterapi, beslenme ve diyetetik danışmanlığı, kişiye özel egzersiz programı, profesyonel koçluk ya da herhangi bir sağlık hizmeti sunma amacı taşımaz.

Kitap içerisinde paylaşılan egzersiz, beslenme, rutin, nefes, dayanıklılık ve yaşam disipliniyle ilgili tüm örnekler, yazarın kişisel yaşam pratiğini ve bireysel deneyimlerini yansıtmaktadır. Her bireyin fiziksel durumu, sağlık geçmişı, yaşam koşulları ve ihtiyaçları farklılık gösterebilir.

Antik Sparta, savaşçı kültür ve tarihsel karakterlere yapılan tüm göndermeler; tarihsel, kültürel ve metaforik anlatım amacıyla kullanılmıştır.

...