

Cesarettten Merhamete 1 - Giriş

Ahmet küçük bir restoranda garson olarak çalışıyor. İşini seviyor ve halinden memnun. Fakat bir kaç yıldır bu meslekte devam ettikçe kendi iş yerini açma konusunda hayaller kurmuyor da değil hani. Fakat bu büyük bir karar. O kadar da kolay değil. Hatta hiç kolay değil. Şimdi üzerine düşen işi ustalıklı yaparak hayatını kazanıyor, derdi tasası pek yok. Niye dertsiz başına dert alsın? Niye o kadar sıkıntının veya borcun altına girsin? Ne zaman büyük bir restoranın patronu olma hayali aklına gelse, Ahmet hemen bu tip düşüncelerle bu hayali aklında kovalıyor.

Evet, sadece Ahmet'in değil, birçoğumuzun içinde böyle bir refleks var. Zira yapımız gereği biz atalete, yani mevcut durumu değiştirmemeye yatkınız. Zihnimiz, geleceği düşündüğünde olası olumsuzlukları ve sıkıntıları büyütme eğilimindedir. Bu refleks aslında bizi olası zararlardan korumak için. Yani çoğu zaman faydası vardır. Fakat büyümek ve gelişmek, risk almadan olamayacağı için, bu atalet refleksine teslim oldukça kendimizi, işimizi geliştirmemiz çok zordur. Çünkü mevcut durum, ne kadar sıkıntılı, dar yahut hayallerinizle uyumsuz da olsa, sizin bildiğiniz bir alandır. Ahmet elbette kendi işinin patronu olmak, daha çok kazanmak yahut aklındaki yenilikleri hayata koymak istiyor. Ama şimdi bulunduğu yer, onun için çok düşük risk içeriyor. İşini bilerek yapıyor ve sürprizlerle pek fazla karşılaşmıyor. İşte bu nedenle beyni onun bu durumunu sürdürmesi için ona gizli duygusal frenler uyguluyor. Hayallere dalınca onu biraz korkutuyor, gelecek endişelerini arada bir gün yüzüne çıkartıyor. Bütün bunları aslında "rahatlı bozulmasın" yahut "Dimyata pirince giderken evdeki bulgurdan olmasın" diye yapıyor.

Ahmet eğer işini büyütme, hayatında daha farklı bir şey yapmak istiyorsa, önce bu durağanlığı, bu ataleti alt etmek zorunda. Bunun için ilk adım ise cesaret. Eğer yeterli neden varsa, cesaretle atılacak minik bir adım birçok şeyi değiştirebilir.

CESARET

Ahmet aslında içten içe, hepimiz gibi, ana rahminden çıkıp da ilk nefesi almaktan tutun, sabah o sıcak yataktan günün hayhuyuna başlamak için bile ilk adım "cesarete" bağlı olduğunu biliyor. İnsan, içinde bulunduğu konfor halini terk edip sorular sormaya, sorularının cevaplarını sorgulamaya, denenmemişi denemek, yeni işlere başlamak için önce cesarete muhtaç. Cesaret ilk adımı atmaya vesile olan ilk itişir insan için. Eğer o cesaret yoksa, yahut bir şekilde insanın elinden alınmışsa, o yolculuğa hiç başlayamadan koca bir ömür geçip gidebilir.

Cesaret gerektiren durumlar aslında stres yaratan durumlardır. Gerginlik, darlık, belirsizlik, karmaşıklık gibi çevresel ve içsel faktörler, ancak cesaretle fırsata dönüşür. Bedenimiz ve beynimizde de aslında bunun için tam teşekküllü bir sistem hazır olarak bizi bekler.

Değişim veya yeni uyum tepkileri gerektiren durumlarda, beynimizin stres algılama sistemleri bu durumu tespit ederek bizi tabiri caizse "arkadan ittiren" adrenalin ve kortizol gibi hormonların salgısını tetikler. Bu tip hormonlar, kısa dönem içinde o "aşılması gereken" sorunlu hal ile baş edebilmemizi ve mümkünse ondan bir şekilde kurtularak durumu lehimize çevirebilmemiz için bize yardımcı olur. Bunu bir "alarm" durumu gibi düşünebiliriz.

Fakat bu alarm durumunun ne dediğine dikkat edilmezse; yahut bütün enerjimizi alarmı susturup tekrar eski konforlu durumumuza dönmek üzere harcarsak, alarma neden olan o sıkıntılı kaynakları ortadan kalkmayacak ama biz geçici olarak o alarmı duymaz hale geleceğiz.

Mesela; Ahmet'in kendi restoranını açmak istemesinin nedeni aslında basit. Hepimiz gibi onun da hissettiği ufak tefek rahatsızlıklar ve daha fazlasını yapabileceğine dair inancı, ona "değişim yap!" demek için ufak çaplı stres sinyalleri gönderiyor. Bunlar bizim gelişmemiz için gerekli sinyaller. Ama biz bu ortamdan kaçarak, zihnimizi farklı yollarla meşgul edip uyuşturarak, görmezden gelerek yahut sürekli şikayet edip hiçbir girişimde bulunmayarak, bu alarm tepkilerini geçici sürelerle susturabiliriz. Ama sorun devam ettikçe alarm da gittikçe sıklaşan aralıklarla devreye girmeye devam eder. Bu da bizi "bitmeyen bir stres çarkı" içine sürükleyen fena bir kısır döngüye yol açabilir.

Sırf başka yol denemeye kalkışmadığımızdan içinde sıkışabileceğimiz bu tip döngüler, zamanla zihnimizi ve beynimizi yorar ve bizi depresyon benzeri durumlara sürükleyerek işleri iyice içinde çıkılmaz hale getirebilir. O nedenle, aynı ortamda sürekli ve yinelenen sıkıntılar devam ettikçe, acilen yeni çözüm arayışlarına girmek için cesaretimizi toplamamız gerekir. Eğer bunu yapmayı sürekli ertelersek bir süre sonra beynimizdeki devreler artık sağlıklı çalışmaya başlayacağından, iyice içinde çıkılmaz ve kronik bir duruma saplanıp kalabiliriz.

Fakat cesaret, bu döngüyü kırmanın ilk adımıdır. Cesaret varsa, yeni yollar deneme, yeni imkânları seferber etme, yapılmamış olanı deneme ve "diğer insanlar ne der" korkusundan bir an olsun kurtulup, kendimize has çözümleri hayata geçirmek için kapıyı aralar.

Ahmet nasıl ve neye cesaret edecek? Her şey niyetle başlar. Önce niyetinde cesur olacak. "Ben hayalimi gerçekleştirmeye kararlıyım" diyecek. Bunu dedikten sonra artık etraftaki fırsatları görmeye, seçenekleri ona göre değerlendirmeye başlayacaktır. Cesaretin belki de en önemli adımı, normalde "evet" demeyeceğiniz yeni bir fırsata ani bir kararla "evet" diyebilmektir. Çoğu zaman yeni ve daha önce denemediğimiz bir seçenek gündeme geldiğinde, bu seçeneği uygulamanın getireceği olası sonuçlar üzerine biraz düşününce, zihnimizin "olumsuzu abartma" eğiliminden dolayı çoğu zaman vazgeçer ve "hayır" deriz. Böylece bildiğimiz yolda, ne kadar sıkıntılı veya bunaltıcı olursa olsun alıştığımız konforu tercih ederiz. Halbuki yeni bir fırsat, bir öneri, bir fikir geldiğinde, fazla düşünmeden "evet" diyebildiğimiz anda, bu olumsuz duyguları abartan sistem devreye girmeye fırsat bulamaz ve biz kendimizi "evet" dediğimiz o yeni yolda buluveririz. İşte çoğu zaman hayatımızdaki temel farkı yaratan da bu ani ve cesur kararlardır.

Elbette her öneriye, her yeni gözükten fikre atlamak iyi bir çözüm olmasa gerek. Fakat Ahmet gibi işinin ehli insanlar, kendi içlerinde aslında neyi yapıp neyi yapamayacaklarını iyi bilirler.

Günlük davranışlarındaki küçük değişikliklerle başlamak, bu konfor alışkanlığını zamanla evre dışı bırakmak için en iyi yoldur. Küçük şeylerden başlayın; yapmadığınız bir şeyleri yapmaya; sürekli yaptığınız bir şeyleri ise yapmamaya veya farklı yapmaya çalışın. Mesela sabahları dişlerinizi hiç fırçalamaz mısınız? Yarından itibaren başlayın. Fazla konuştuğunuzu mu düşünüyorsunuz? Arada bir konuşma orucuna girin mesela? Bir kaç saat, yahut yarım gün gibi. Kısa zaman içinde bu minik cesur adımların sizi daha da cesaretlendirdiğini göreceksiniz.