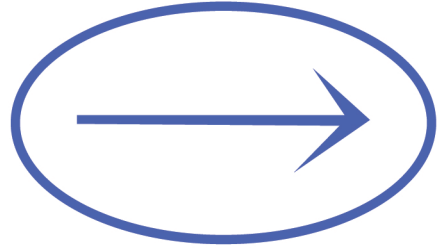


# Karar Ver, Planla, Harekete

# Geç



DURMADAN DEĞİŞEN DÜNYADA  
HAYATI PLANLAMA REHBERİ

Ayça Karaman



# GİRİŞ

**T**arihin hiçbir döneminde dünya bu kadar hızlı değişimler geçirmedi ve insanlar bu kadar çok beklentiyi bu kadar hızlı şekilde karşılamak zorunda bırakılmadı. Hepimiz görüyoruz ki dünya baş döndürecek kadar hızlı bir biçimde değişiyor ve bu hıza uyum sağlamak giderek zorlaşıyor. Bu durum genç yetişkinlik dönemi dediğimiz dönemde olan, yani aileden bağımsız olarak kendi ayaklarının üzerinde durmaya ve bir yetişkin olarak var olmaya çalışan herkes için günümüzde çok daha zor. Genç yetişkinler bir yandan eğitim hayatında, iş dünyasında ve özel yaşamlarında giderek artan beklentileri karşılamaya çalışırken diğer yandan da hayatlarının kontrolünü ellerinde tutmak için durmaksızın çab alıyor.

Bulduğumuz dönem, giderek artan teknolojik yenilikleri hayatımıza sokarken, bütün bu yeniliklerin arasında nasıl kaybolmadan yolumuzu bulacağımıza dair bize hiçbir ipucu vermiyor. 21. yüzyılda kendi ayakları üstünde durmaya çalışan hiç kimseye, kendilerini nasıl geliştirecekleri ve hayatlarında olumlu değişiklikleri nasıl yapabileceklerine dair formal bir eğitim verilmiyor. İşin en üzücü yanıysa, akıllı cihazlarımız bile çağın gerisinde kalmamak için sık sık güncellenirken, devasa değişim dalgaları karşısında ayakta durabilmek için hayatımızı

nasıl güncelleyeceğimize dair hiçbir rehberine sahip değiliz. Her türlü bilgiye ulaşmanın bu kadar kolay olduğu günümüzde sağlıklı bilgiye ulaşmak gerçekten çok zor. Bu sebeple geçtiğimiz 10 yılda yurt dışındaki eğitim kurumları, programlarına genç yetişkinlerin kendi ayakları üzerinde durabilen bağımsız bireyler olmaları için ihtiyaç duydukları bilgi ve yetkinlikleri dahil etmeye başladı. Son yıllarda ülkemizde de bu tür girişimler ortaya çıksa da henüz rehber kaynak sayısı yok denecek kadar az.

İşin güzel tarafı, eğitimle ve kararlılıkla çaba gösteren birey için her şey mümkün. İnsan, gerçekten istediği ve kararlı olduğu süreçte değişebilen ve gelişebilen bir varlık, bu bir gerçek. Fakat değişim oldukça sancılı bir süreç, bu da başka bir gerçek. Bir şeyleri değiştirebilmenin yolu teoride kolay, fakat ne yazık ki elimizde bir anda büyük değişimler sağlayacak sihirli bir değnek yok. Değişimin yolu temelde kararlı olmaktan, düşünce yapımızı düzeltmekten, sistemli ve planlı olmaktan geçiyor. Bütün bunları başarmak içinse size gerçekleri anlatacak aydınlatıcı ve eğitici bir rehberinize ihtiyacınız var. Şanslısınız ki elinizde tuttuğunuz bu kitap, ihtiyacınız olan kapsamlı bir rehber.

## BU KİTAP SİZE NASIL YARDIM EDEBİLİR?

“**K**arar vermemiz gereken tek şey bize verilen zamanla ne yapacağımızdır.” J.R.R. Tolkien – *Yüzük Kardeşliği*

Zaman ilerliyor, hayat akıp gidiyor ve zamanında atmadığınız adımları artık geri alamayacağınızı siz de biliyorsunuz. Kendinizi geliştirmek ve hayatınızı istediğiniz yönde değiştirmek için bir şeyler yapmalısınız, fakat kendimizi geliştirmek ve bir şeyleri değiştirmek ne yazık ki tek seferlik bir eylem değil. Bir kitap okuduğumuzda kişisel gelişiminiz tamamlanmıyor ve hayatımızda birkaç adım ilerlediğimizde gitmeniz gereken yolun sonu gelmiyor. Hayat ilerliyor, zaman geçiyor ve hayatımızda yapmak istediğimiz değişiklikler biz bir şey yapmadıkça üst üste birikip sırtımızda kocaman bir yük oluveriyor. Peki neden böyle oluyor? Çünkü hayatımızda değişiklik yapabilecek güce sahip olan tek kişi yine kendimiziz. Bu güce sadece bizim sahip olmamız hem ağır bir sorumluluk hem de büyük bir özgürlük. Ağır bir sorumluluk çünkü çevremizden maddi veya manevi yardım alsak bile, günün sonunda verdiğimiz kararlar ve attığımız veya atmadığımız adımlar yine dönüp dolaşıp bizim hayatımızı etkileyecek. Büyük bir

özgürlük çünkü hayatımızda istediğimiz değişikliği yapmak yine bize ve özgür irademiz bağlı.

Bu noktada siz de artık hayatınıza bir çekidüzen vermeniz gerektiğini biliyorsunuz. Bu kitabı elinizde tuttuğunuza göre hayatınızda bir şeyleri değiştirmeye karar verdiniz. Şanslısınız ki elinizde tuttuğunuz bu kitap, size hayatınızın farklı alanlarında olumlu değişiklikler yapmak istediğiniz her koşulda yol gösterecek bir rehber. İçinizdeki bu değişim isteği de aslında yeşermeyi bekleyen bir tohum. Ve bu rehber kitap, elinizdeki bu tohumu nasıl ekip büyüteceğinizi açıklayacak bir kaynak. Değişim tohumunuzu nasıl sabırla ekmeniz, nasıl sulamanız gerektiğini, tohumunuzun ne kadar güneşe ihtiyacı olduğunu ve tohumunuz büyüyüp fide verdiğinde onu nasıl soldurmadan büyütme devam edeceğinizi size adım adım anlatacak. Bu noktada en önemli mesele, sizin bu tohumu ekme ve onu büyütme için emek vermeye hazır olmanız. Hazırım diyorsanız, hadi başlayalım.

## YOLA ÇIKIŞ HİKÂYEM

“Başarı, başarı üzerine inşa edilmez. Başarı, başarısızlık üzerine, hayal kırıklığı üzerine ve hatta bazen de yaşadığımız felaketler üzerine inşa edilir.” –Sumner Redstone

**H**ayatım boyunca kendimi disipline etmek, hayatımı planlamak ve harekete geçmekte oldukça zorlandım. Teşhis edilmiş bir dikkat eksikliğim ve hiperaktivite bozukluğum olmamasına rağmen çocukluktan beri dikkat eksikliğim, odaklanma problemlerim, unutkanlık ve çabuk sıkılmayla başım dertteydi. Belki de teşhis edilmiş bir dikkat eksikliğim ve hiperaktivite bozukluğum olmamasının tek sebebi, bu konuda bugüne kadar bir uzmanla görüşmemiş olmam.

Yıllar boyunca sabahları erken uyanmak benim için bir kabustu. Sabahları 5 dakika daya uyuyabilmek için dünyaları verebilirdim. Geceleriye yatağa yatmak bilmezdim. İlginç bir şekilde çocukluk ve ilk gençlik dönemlerimde bunların bir sorun olduğu düşünülmezdi. Hatta geç uyumanın üstün zekâyla alakalı olduğunu düşünenler bile vardı. Odam kendimi bildim bileli hep dağınıktı. Unuttuğum ödevlerimi ders saatinden önce okula getirmesi için anneme yalvardığım

defalarca vaka oldu. Unutkanlık benim için öyle ciddi bir problemdi ki üniversite yıllarımda birkaç kere sınav saatini unutup zor durumda kaldığım oldu.

Kendimi bildim bileli çabuk sıkılan ve çok erteleyen biri oldum. Plan yapmaktan hep nefret ederdim ve tahmin edebileceğiniz gibi işlerimi hep son dakikaya sıkıştırırdım. Üniversite yıllarımda kaç tane ödevimi son saniye teslim ettiğimi hatırlamıyorum bile. Çok sabırsız, düşünmeden hareket eden ve dürtüsel biri olduğum için hayatım boyunca birileri tarafından yargılandığımı hissedirdim. Buna eğitim hayatım boyunca karşılaştığım bütün öğretmenler de dahil. Ben derslerde sıkıldıkça, öğretmenlerim zor biri olduğumu düşünürdü. Üniversite yıllarımda bile diğer arkadaşlarımdan nasıl bu kadar uzun süre oturarak hocayı dinleyebildiklerini merak ederdim. Zira ben sürekli bir bahane bulup kendimi kısa süreliğine sınıftan dışarı atar, açık havada derin nefesler alıp derse öyle geri girerdim.

Bu zorluklarımı anlayışla karşılayan ve ders çalışma süreçlerimi oyunlaştıran ebeveynlerim olduğu için şanslıydım. Okurken kitaba odaklanmayı başaramadığım için evde okuma yarışları düzenlerlerdi. 1 dakikada anlayarak en fazla kaç kelime okuyacağıma dair defalarda pratik yaptığımızı anımsıyorum. Ders çalışırken sıkıldığım için ailede birileri sürekli bana ödül karşılığında hedefler belirlerdi. Haftalık hedeflerimin zincirini kırmazsam, hafta sonunu ders çalışmadan geçirmeme izin verilirdi. Bazen sıkıntıdan içimin patlayacağını sanırdım ama bir şekilde sorumluluklardan kaçmayı başardığım için çevremdekiler peşimi hiç bırakmazlardı.

Yıllar içinde bu dikkat dağınıklığı ve iç sıkıntısıyla başa çıkacak yöntemler geliştirdim. Kafamın içi hâlâ karmakarışık olsa da en azından akademik başarımdan dışarıdan gayet iyi görünüyordum; böylece insanlar plansız, dağınık ve dürtüsel hallerimi sıklıkla göz ardı ediyorlardı. Ancak işler hem lisans üstü eğitime hem de yarı zamanlı ödeme aldığım halde tam zamanlı çalıştığım ilk işime başladığım yıl rayından çıkıverdi. Genç yetişkinliğe hiç hazır değildim. Öncelikle

sabah çok erkenden uyanmam gerekiyordu. Evimle işim birbirinden uzak olduğu için sabahları en iyi ihtimalle 1 saatim trafikte geçiyordu. Sabahtan öğlene kadar öğrencilerime aralıksız ders anlatıyordum. Öğleden sonraysa bir şeyler yemeye bile fırsat bulamadan koşarak lisans üstü dersime yetişiyordum. Artık lisans öğrencisi olmadığımız için dersler ne yazı ki aralıksızdı. 3 saat aralıksız ders dinleyemediğim için mutlaka arada bir dışarı çıkardım. O zamanlar arkadaşlarım bunu cesurca bulurdu, oysa ders dinlemeye devam edebilmek için başka bir şansım yoktu. Dikkat sürem arkadaşlarıma kıyasla oldukça kısaydı. Yine de şanslıydım. Hocalarım iş yükümün ağırlığını bildikleri için nispeten anlayışlı davranıyorlardı. Akşamlarıysa bütün yorgunluğuma rağmen ödevlerimi yetiştirmeye çalışıyordum. Çok çalışmaktan başka şansım yoktu. Bir süre sonra işler daha da zorlaştı çünkü kazandığım para masraflarıma yetmemeye başlamıştı. Bu yüzden ben de hafta sonu için ek bir iş bakmaya başladım. Arkadaşımın vasıtasıyla bir üniversitenin sürekli eğitim merkezinde iş buldum ve hafta sonları ders vermeye başladım. Gayet iyi kazanıyordum ama çok yorgundum. Haftanın her günü şehrin bir ucundan öteki ucuna gitmek yorucuydu. Bir şeyleri unutmak, ertelemek, geç kalmak gibi lükslerim yoktu ama zorlanıyordum. İtiraf etmeliyim ki birkaç kere ödevimi evdeki bilgisayarımda unuttum ve annemden e-posta ile göndermesini istedim. Huylu huyundan kolayca vazgeçemiyor tabii. Birkaç kere yanıma cüzdanımı almadan evden çıktığım ve bu durumu Taksim Meydanı'ndan aktarma yaparken fark ettiğim oldu. Telefonumu şarj etmeyi unuttuğum da sık oluyordu. Bazen tarihleri karıştırıyordum. Aklımda tutmam gereken ve hatasız bir şekilde yerine getirmem gereken o kadar çok görev ve sorumluluğum vardı ki kendimi sık sık huzursuz, endişeli ve yetersiz hissediyordum. Bir yola girmiştim, ama o zamanlar bu yolu tam isteyip istemediğimden bile emin değildim. Ancak pek çok kişinin akademik kariyer için uğraştığı ve umutsuzca iş aradığı bir dünyada benim koşullarımda şikâyet etmek, en hafif tabirle nankörlük olurdu. İç dünyam da dış dünyam da giderek karışmaya



başlamıştı. Başarısızlık korkusu, gelecek endişesi, emeklerimin boşa gideceğine dair kaygılar beni boğuyordu. Bir şeyleri değiştirmeliydim ama nereden başlayacağımı bilmiyordum. Bir gün sofrada otururken masanın öteki ucundaki tuza uzanmaya çalıştım ama yetişemedim. Kendimi o kadar başarısız hissettim ki bir tuzluğa uzanmayı bile beceremiyorum diye saatlerce hüngür hüngür ağladım. Aslında tahmin edebileceğiniz gibi mesele tuzluk değildi. Uzun zamandır üzerimde bir yük gibi taşıdığım korkularım birden ortaya dökülüyordu. Her şeyi aynı anda yapma isteğim de tam olarak bu yüzdendi. Sabah uyuyakalmaktan, ödev teslim tarihimi kaçırmaktan, işimde bir hata yapmaktan, tam zamanlı iyi bir iş bulamamaktan, başarısız olmaktan, yetersiz görünmekten, hayatı kaçırmaktan, çabalarımın karşılığını görememekten ve geç kalmaktan çok korkuyordum. O gece sabaha kadar her şeyden vazgeçip vazgeçmemeyi düşündüm ve sabaha karşı kendime şu önemli soruları sordum:

- Benim için gerçekten önemli olan ne?
- Nasıl bir hayat deneyimlemek istiyorum?
- Sürekli huzursuzluk, endişe ve korku içinde yaşamasaydım nasıl bir hayatım olurdu?

Henüz yirmilerinin başında biri olarak benim için önemli olanın kariyerim olduğunu sanıyordum. Oysaki asıl önemli olan, kendi yolunu bulabilmektir. Deneyimlemek istediğim hayat, önümü daha net görebildiğim, daha düzenli ve daha planlı bir yetişkinlik hayatıydı. Bir yerlere geç kalmaktan, bir şeyleri unutmaktan ve kendi yarattığım bir kaosta yaşamaktan çok yorulmuştum. Sürekli huzursuzluk, endişe ve korku içinde yaşamasaydım, daha üretken ve daha özgüvenli olacağımı içimde bir yerlerde biliyordum. Bu yüzden zihnimde ve çevremde kaos içinde taşıdığım her şeyi düzene koymaya karar verdim. Uzun bir süre kendimi bireysel gelişimime ve hayatımda olumlu değişiklikler yapmaya adanmıştım. Yabancı kaynakları araştırdım, bu konulardaki eğitimleri inceledim. Eğitim alanında olduğum için kaynak bulmakta şanslıydım. Yalnız başıma geçirdiğim bu değişim sürecinin aslında

pedagojik olarak desteklenebileceğini öğrendiğimde çok heyecanlandım ve bu alanda araştırma yapmaya kendimi adadım. İlk başladığım zamanlarda benimki oldukça bireysel bir çabaydı. Zaman geçtikçe pek çok eğitim kurumu da genç yetişkinlerin yaşadıkları zorlukları gözlemlemiş olacak ki bu alanda rehberler ve atölyeler düzenlemeye başladılar.

Yolun başındayken bu sorunları yaşayanın yalnız kendim olduğunu sanıyordum. Herkes hayatını bir düzene koymuşken, yolunu kaybedenin bir tek ben olduğumu zannediyordum. Şimdi hem bu yollardan geçmiş hem de bu alanda çalışan biri olarak biliyorum ki zorlanırken yalnız değildim. Benim gibi birçok genç yetişkin vardı. Aradan yıllar geçti ve benim de zaman içinde binlerce genç yetişkine rehberlik etme fırsatım oldu. Bu gayretim sonucunda birçok insanın hayatına dokundum, pek çok insanın anlatmadığı bilgileri anlatmayı kendime bir misyon edindim. Elinizde tuttuğunuz kitap, bu misyonumun bir uzantısı ve ihtiyaç duyduğunuz her sefer yeniden okuyabileceğiniz bir rehber. Zorluklarla mücadele ederken benim kadar yalnız ve çaresiz hissetmeyin, tek başınıza olduğunuzu düşünmeyin diye. En önemlisi zorlandığınızda elinizden tutup devam etmenize yardım edecek bir rehberiniz olsun diye. Yolunuz apaydınlık olsun!

