



HEVESİN DE MEVSİMLERİ VAR



DIPNOT

Eylülde Parlayan Heves Ekimde Nereye Gitti?

Sabah saatlerinde, özellikle yataktan kalkarken yoğun isteksizlik bekleniyor. Gün içinde ders kitaplarının üzerinde parçalı bulutlar görülecek. Akşama doğru kuzeyden esen "Yarın başlarım." rüzgârının etkisini artırması bekleniyor. Ajandalarda görüş mesafesi, eylülün son haftası olarak görülüyor.

Meteorolojiden not:

*Bu hava geçicidir. Yine de
hazırlıksız yakalanmamakta
fayda var."*

Eylülün ilk haftasını hatırla!

Muhtemelen yeni bir ajanda almıştın.
Kalemlerini renk renk ayırmış,
defterlerinin ilk sayfasına özenle adını
yazmıştın. İçinden de bir söz vermiştin:

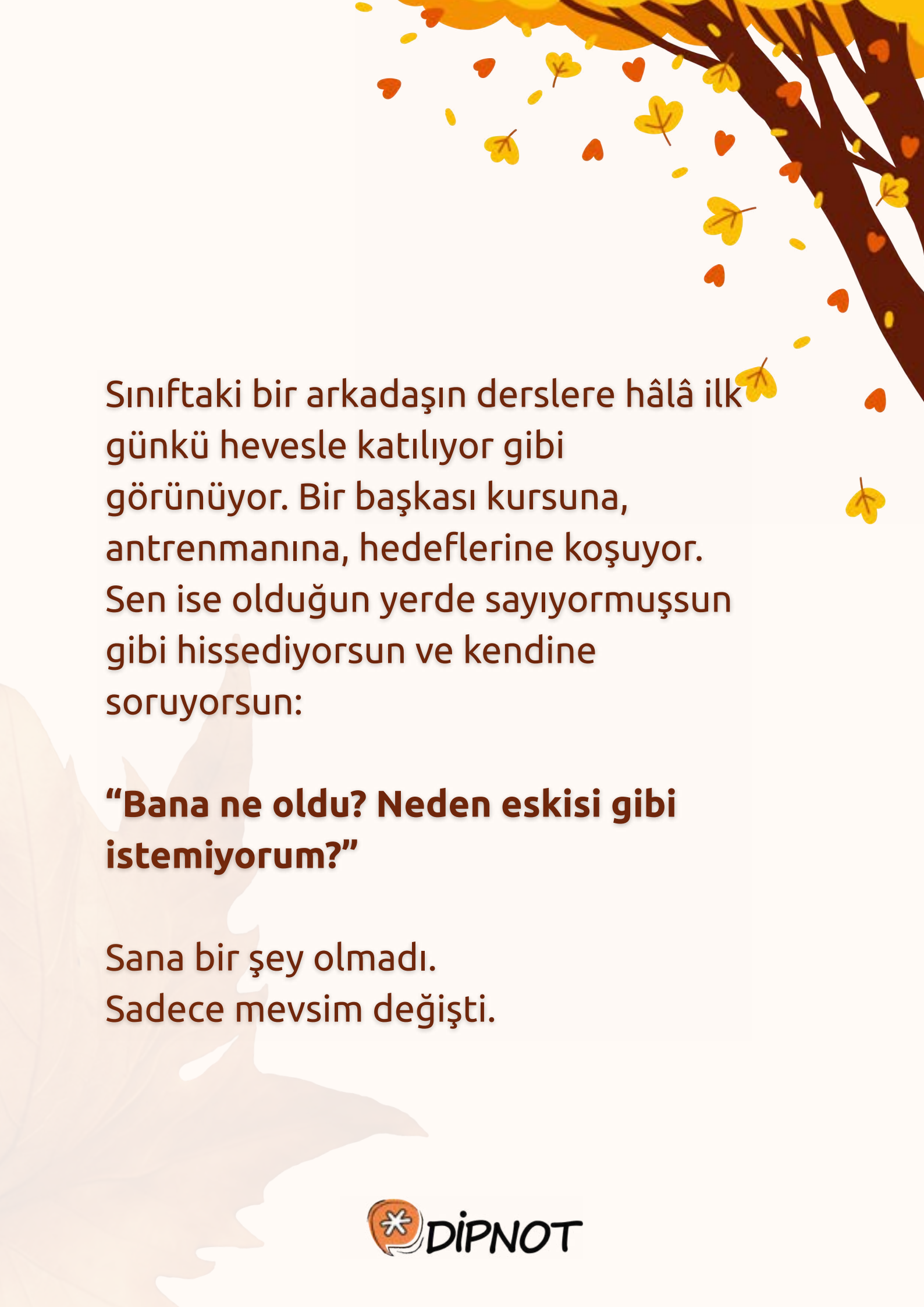
– Bu yıl her şey farklı olacak.

İlk günler gerçekten öyleydi. Planlar
yapıldı, ödevler vaktinde bitti, akşamları
masaya oturmak hiç zor gelmedi.

Sonra bir şeyler değişti.

Bir ödev ertesi güne kaldı. Bir hafta hiç plan yapılmadı. O özenle hazırlanmış ajanda çantanın en dibine düştü. şimdi açıp baksan son yazdığın tarihin eylölde kaldığını görmek de çok mümkün.

Masaya oturuyorsun ama içinden hiçbir şey yapmak gelmiyor. Üzgün de sayılmazsın aslında. Gözlerin satırların üzerinden kayıp gidiyor; aynı paragrafı üçüncü kez okuduğunu ancak sayfanın sonunda fark ediyorsun.



Sınıftaki bir arkadaşın derslere hâlâ ilk
günkü hevesle katılıyor gibi
görünüyor. Bir başkası kursuna,
antrenmanına, hedeflerine koşuyor.
Sen ise olduğun yerde sayıyormuşsun
gibi hissediyorsun ve kendine
soruyorsun:

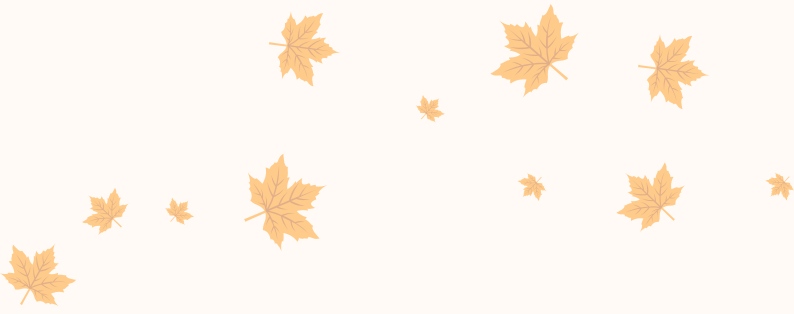
**“Bana ne oldu? Neden eskisi gibi
istemiyorum?”**

Sana bir şey olmadı.
Sadece mevsim değişti.

Eylül: Kibrit Alevi

Yeni bir başlangıcın verdiği ilk heyecan kibrit alevine benzer. Parlaktır, ısıtır ama uzun yanmaz.

Davranış bilimciler bu duruma bir ad vermiş: taze başlangıç etkisi. Araştırmalar, insanların hedeflerine en çok yeni yılın ilk günlerinde, bir pazartesi sabahı, doğum günlerinde ya da yeni bir dönemin başında sarıldığını gösteriyor. Takvimdeki bu dönüm noktaları bize **“Eski ben geride kaldı.”** duygusunu yaşıyor. Spor salonlarının ocakta dolup şubatta tenhalaşması da bundandır.



Yeni bir başlangıcın verdiği ilk heyecan kibrit alevine benzer. Parlaktır, ısıtır ama uzun yanmaz.

Davranış bilimciler bu duruma bir ad vermiş: **taze başlangıç etkisi**. Araştırmalar, insanların hedeflerine en çok yeni yılın ilk günlerinde, bir pazartesi sabahı, doğum günlerinde ya da yeni bir dönemin başında sarıldığını gösteriyor. Takvimdeki bu dönüm noktaları bize “Eski ben geride kaldı.” duygusunu yaşıyor. Spor salonlarının ocakta dolup şubatta tenhalaşması da bundandır.



“Pazartesi başlarım.” cümlesini
neden bu kadar sık kurduğumuz
şimdi biraz daha anlaşılır oldu,
değil mi?

Yani ekimde hissettiğin bu
durgunluk bir tembellik belirtisi
değil. Kibrit söndü, o kadar.
Burada üzerine düşünmemiz
gereken önemli bir nokta var:
Kibrit ateşi yakar, ateşi canlı tutan
ise odundur. Öyleyse ateşi
bundan sonra neyle
besleyeceksin?

Ekim: Bulutların Üstünde Güneş

Kapalı bir günde uçağa binenler bilir. Kalkıştan birkaç dakika sonra uçak bulutların arasından geçer ve birden göz alıcı bir aydınlığa çıkar. Aşağıdakiler güneşin kaybolduğunu düşünürken o aslında hiçbir yere gitmemiştir.

Senin merakın, isteğin, bir şeyleri başarma arzun da kaybolmadı. Sadece şu an bir bulutun arkasında.

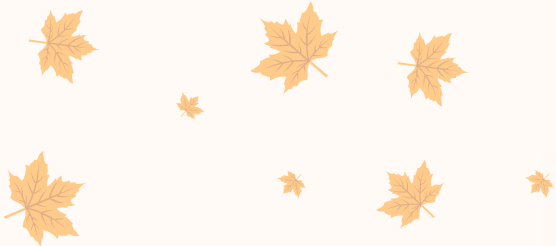
Bu yüzden kendine kızmayı bırak. Kendine kızmak bulutları dağıtmaz, yalnızca havayı biraz daha ağırlaştırır. **“Neden bazı günler daha ‘mümkün’ hissettirir?”** sorusunun ardındaki gerçeği görmeye odaklan.



Kasım Gelmeden Odun Toplama Zamanı

Evi ayakta tutan ev sahibidir:
Her gün aynı saatte masaya oturmak,
Çantayı ak şamdan hazırlamak, kendine
verdiđin küçük sözleri tutmak.

**Hayata misafir gelen tüm sürprizler,
en çok kendi düzenini yakalayanda
kalmaktan hoşlanır.**



Önce hareket, sonra istek

Hevesin gelmesini bekleyip sonra harekete geçeceğimizi sanırız. Oysa çoğu zaman sıra tam tersidir. Önce hareket gelir, istek onu takip eder.

Duran bir bisikleti düşün. İlk pedal en ağır olanıdır. Tekerlek bir kez dönmeye başladığında gerisi kolaylaşır.

Bu yüzden büyük bir itici güç beklemene gerek yok.

Sadece ilk pedalı çevir: Masanın üstünü topla. Kalemni aç. Tek bir soru çöz. Ertelemediğin bir mesaja cevap ver.

“Yapılacaklar”ın yanına bir de “yapılanlar” listesi

Harvard’dan Teresa Amabile ve ekibi, yüzlerce kişinin tuttuğu on iki binden fazla günlük kaydı incelemiş. İlerleme ilkesi adını verdiği bu durumda ortaya çıkan sonuç şaşırtıcı derecede sade: İnsanı en çok motive eden şey, fark edilen küçük ilerlemeler.

Bu hafta küçük bir deney yap. Akřam olduğuunda, gün içinde yaptıklarını yaz:
Bir konu tekrarı yaptım, arkadaşıma bir soruyu anlattım, kitabımdan on sayfa okudum...

Liste büyüdükçe kendine řu mesajı vermiş olacaksın: **Yerimde saymıyorum, ilerliyorum.**



Unutma,

Sevmediğin bir dersin içinde bile seni yakalayacak bir detay bulabilirsin. Belki o ders sana sabretmeyi öğretiyor. Kim bilir, belki de hayalini kurduğun mesleğin anahtarı onun içinde saklıdır.

Kapıyı aralık bırak

Ne istediğini henüz bilmiyorsan merakının peşinden git. Okulundaki bir kulübe katıl, hiç denemediğin bir sporu dene, bir gönüllülük çalışmasında yer al. Her denediğin şey hayatının amacı olmak zorunda değil. Bazen bir kapı, sadece arkasındaki odayı görmek için açılır.



Yorulan Kuş Geriye Geçer

Göçmen kuşların gökyüzüne V harfi çizerek uçtuğunu görmüştündür. Öndeki kuş rüzgârı karşılar, arkadakiler onun oluşturduğu hava akımı sayesinde daha az yorulur. Öndeki yorulduğunda geriye geçer, yerini bir başkası alır. Kimse yolun tamamında önde uçmak zorunda değildir.

Senin de yorulduğunda geriye geçmeye, bir süre başkalarının rüzgârından güç almaya hakkın var. Ailenle, sevdiğin bir arkadaşınla, güvendiğin bir öğretmenle konuş. Okulundaki rehber öğretmenin kapısını çalmaktan çekinme. Paylaşmak zayıflık değil, kendine gösterdiğin bir özendir.

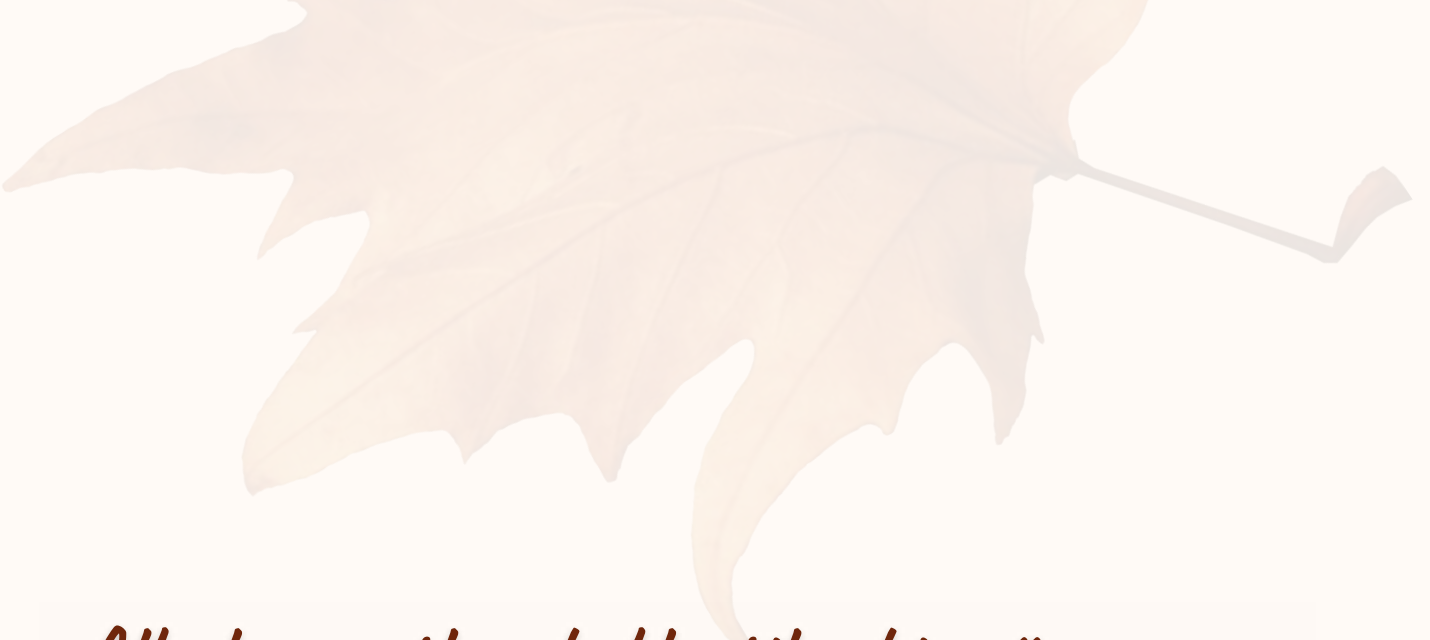
Kış: Kök Salma Zamanı

Hevesin de mevsimleri vardır. Bazı mevsimler çiçek açmak, bazıları ise sessizce kök salmak içindir. Belki şu an yaşadığın durgunluk, gelecekte seni bekleyen güzel şeylerin habercisidir.

Şimdi ajandanı çantanın dibinden çıkarma zamanı. Başladığın yerden değil, kaldığın yerden devam etmek için.

“YARIN İÇİN TAHMİN”

*Sabah saatlerinde küçük bir adım bekleniyor. Öğleden sonra yer yer ilerleme görülecek. Bulutlar tamamen dağılmasa da güneşin yerinde olduğu biliniyor.”



*Alkışlar, notlar, beklentiler bir gün susar.
O sessizlikte bile seni masaya oturtan şey,
asıl hevesindir. Bu haftanın dipnotu, cevabı
yalnızca sende olan bir soru.*

*Peki sen, kendine bir şans daha vermek
için nereden başlamayı tercih ederdin?*

