

“kusursuz
başlangıçlar
illüzyonu”

Boş Sayfaya Bakıp Kalmak:

Neden Başlayamıyoruz?

Bir ödev yapmak, bir sunum hazırlamak ya da zihnindeki bir projeyi hayata geçirmek için bilgisayarın başına oturup dakikalarca o boş ekrana baktığın oldu mu?

Ne yazacağını, ne anlatacağını aslında bildiğin hâlde bir türlü o ilk cümleyi kuramadığın... Hazırlaman gereken sunumun ilk sayfasına daldığın ya da sadece bir başlık atıp ekrandaki o yanıp sönen siyah imleci izlediğin anlar...

Düşüncelerini toparlayamadığın, zihinsel olarak tılandığını hissettiğin zamanlar için kullanılan bir ifade var: **Boş Sayfa Sendromu.**

Aslında çoğumuz bu durumu farkında olmadan sıkça yaşıyoruz. Bir ödev veya proje verilir, teslim tarihine günler vardır ve zihnimiz hemen o tatlı yanılgıya sığınır: “Daha çok zaman var.” Sonra bir bakarız, teslim gününe sadece saatler kalmış. Fikirler kafamızın içinde uçuşur ama onları bir türlü yazıya dökemeyiz.

Ardından içten içe kendimize kızmaya başlarız.

Oysa dünyaca ünlü bir yazarın ilk kahramanını kurgularken kilitlenip kaldığını, bir şairin ilk mısra için haftalarca beklediğini ya da bir yazılımcının **“Merhaba Dünya”** kodundan sonraki ilk satırını yazmadan önce saatlerce boş ekrana baktığını gözden geçiririz.

Peki neden kilitlenip kalıyoruz?

Bunun en büyük sorumlusu, gizlice içimize sızan

“mükemmeliyetçilik hissi”.

Başka bir deyişle; **“kusursuz başlangıçlar illüzyonu”.**

Daha ilk adımda kusursuz bir iş ortaya çıkarmaya çalışırken “Ya kötü olursa?”, “Ya yanlış bir şey yazarsam?”, “Ya beğenilmezse?” soruları zihnimizde dönüp durur. Aslında hiç karalamadan, hiç silmeden, tek seferde en mükemmel sonucu almak isteriz.

Bir diğer neden ise zihnimizi koruma arayışından kaynaklanan **“erteleme alışkanlığı”**.

Gerçekten yapacak bir şey bulamadığımız için değil; o işe başlamanın duygusal yükünü gözümüzde büyüttüğümüz için kaçıyoruz. Sosyal medyada gezinmek veya video izlemek o an için zihne çok daha “güvenli” ve kolay geliyor. Fakat erteledikçe üzerimizdeki baskı büyüyor ve o boş sayfa gözümüzde daha da ürkütücü bir hâl alıyor.





Peki bu kilitlenmeyi nasıl kırabiliriz?

Kendine "Kötü Bir İlk Taslak" Yazma İzni Ver

Kusursuz bir başlangıç yapmak zorunda olmadığını kabul ederek başlayabilirsin.

Yani ilk yazdığın cümlelerin harika olması

gerekmiyor. Hatta saçma ya da kötü olması bile

sorun değil. Önemli olan sayfayı doldurmaya

başlamaktır.

Bir bebek nasıl düşer kalka yürümeyi öğreniyorsa ve

onun için en kritik an o cesur ilk adımsa, senin için

de o ilk acemi cümle zihnindeki potansiyelin

kapısını açacak anahtardır.



"Serbest Yazım" Yöntemini Dene

Zamanlayıcıyı 5 dakikaya kur. Ellerini kalemden hiç ayırmadan, dil bilgisi veya mantık aramadan aklına ne geliyorsa yaz. Hatta hiçbir şey gelmiyorsa "Şu an ne yazacağımı gerçekten bilmiyorum" yazarak başla. Göreceksin ki birkaç saniye sonra zihin o tıkanıklığı açıp asıl söylemek istediklerini sıralamaya başlayacaktır.



Giriş Cümlesine Takılma, "Tersten Başla"

En zor kısım genelde etkileyici, öz bir giriş cümlesi bulmaktır. Girişten başlamak zorunda değilsin!

Konunun en iyi bildiğin, seni en çok heyecanlandıran bir kısmından veya sonuç bölümünden yazmaya başla.



Kocaman Görevleri Küçük Parçalara Böl

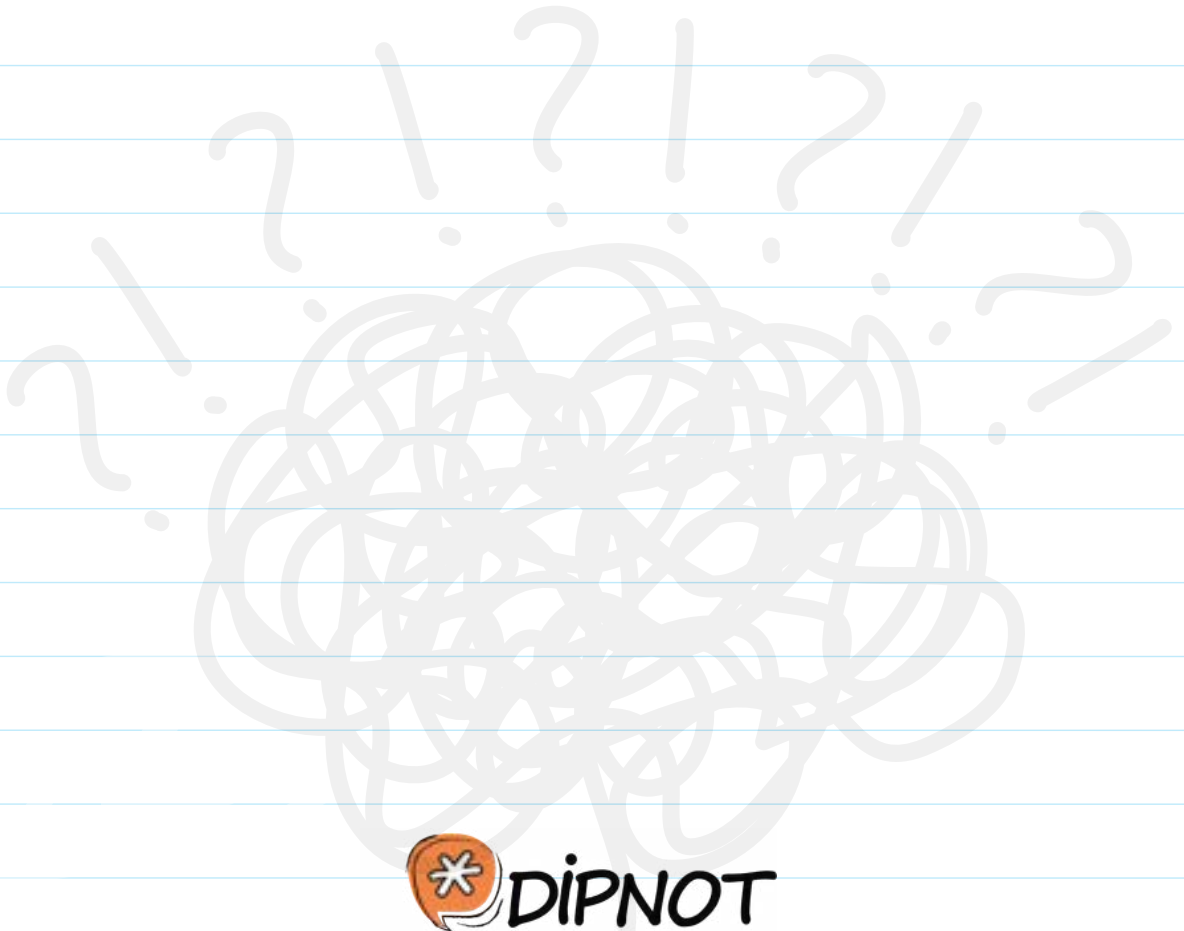
Büyük bir projeyi tek parça hâlinde bitirmeye çalışmak göz korkutur. Doğrudan uzun paragraflar yazmak yerine, sadece ana başlıkları veya aklına gelen birkaç anahtar kelimeyi listele. Sıfırdan bir şey oluşturmak zordur ama var olan boşlukları doldurmak her zaman çok daha kolaydır.



Zaman Baskısını Kaldır

"Bugün bu ödev bitecek" demek yerine, kendinle küçük bir anlaşma yap: "Sadece 5 dakika uğraşacağım, istersem bırakırım." Genelde o ilk 5 dakikayı atlattıktan sonra devam etmek kolaylaşır. Bu küçük taahhüt yazım direncini kırar. Çalışma ritmine girdiğinde ise 25 dakikalık odaklanma ve 5 dakikalık mola periyotlarıyla zihinsel yükünü hafifletebilirsin. Masada kilitlendiğini fark ettiğin an kalk; ortamını değiştir, kâğıt-kaleme geç veya telefondaki basit bir not uygulamasına yaz.

Kısacası, boş sayfaya bakıp kalmak bir tembellik göstergesi değildir. Mükemmeliyetçilik, erteleme ve nereden başlayacağını bilememenin getirdiği genel bir kaygıdır. Eğer sen de ekrandaki o imlecin yanıp sönmesini izleyip **“Ben şimdi ne yapacağım?”** diyorsan kesinlikle yalnız değilsin.



Uzun yolculuklar tek bir adımla başlar.

Doğru cümleyi beklemeyi bırak ve herhangi bir kelimeyle sahneye çık.

Gelin, bu haftanın dipnotuyla kusursuz olmak için beklerken neleri ertelediğimizi bir kez daha düşünelim.

Mükemmel bir ilk adım imkânsızsa sırf hata yapmaktan korktuğun için atmadığın o adım, zaten kusursuz bir yenilgi sayılmaz mı?

