

ALİŞKANLIKLARINIZDAN NASIL YARARLANABİLİRSİNİZ?

Bundan 75 sene kadar önce ünlü Amerikan Psikoloğu William James o zamana kadar ahlâki bir problem olarak düşünülen iyi alışkanlıklar nasıl geliştirilir ve kötü alışkanlıklar nasıl bırakılır konusunda bilimsel bir inceleme yayımlanmıştı. Bu hemen, hemen insani davranışla ilgili problemlerin bilimsel açıdan ilk olarak ele alınmıştı. İşte aşağıda okuyacağınız bu deneme bugün de, yazıldığı gün kadar, doğru ve değerlidir.

William JAMES

Alışkanlık insanın ikinci bir tabiatı mıdır? Alışkanlık on kere tabiatıdır», diyor, Wellington Dükü, ünlü İngiliz Başkomutanı. Bu hususta herhalde onun kadar yetkiyle söz söyleyecek çok az kişi vardır. Günlük talim ve yıllarca süren disiplin bir insanın davranışında muhakkak ki en önemli rolü oynar.

Alışkanlık cemiyetin bir volanı, bir denk kasnağı, onu koruyan, muhafaza eden en değerli etkidir. Bunun için en önemli şey, sinir sistemimizi kendimizin bir düşmanı yerine, bir birleştiği yapmaktır. Elimizden geldiği kadar çok sayıda faydalı hareketlerimizi mümkün olduğu kadar erkenden otomatik bir duruma, bir alışkanlık haline sokmalıyız ve kendimizi, vebadan koruduğumuz gibi, onların bize zararı olabilecek şekilde büyümelerine karşı da korumalıyız. Günlük hayatımızın ayrıntılarından ne kadar çoğunu otomatizmin çabası muhafazasına emanet edebilirsek, kafamızın yüksek kuvvetlerinden o kadar fazlası asil işimizde kullanılmak üzere serbest kalır. Kararsızlıktan başka hiç bir alışkanlığı olmayan insandan daha sefil bir insan bulunamaz ve onun her sigarayı yakması, her fincanı içmesi, her sabah yataktan kalkması ve her gece yatmağa gitmesi, veya ele aldığı herhangi bir işe başlaması, önce esaslı surette düşünülmesi gereken konulardır.

Böyle bir adamın gününün yarısı, insanın içinden gelmesi ve pratik bakımdan düşünmeği gerektirmeyen şeyler hakkında karar vermek veya sonradan da verdiği kararlardan pişman olmakla geçer.

Yeni bir alışkanlığın elde edilmesi veya eski bir alışkanlığın bırakılabilmesi için şu dört büyük kuralı hatırlamalıdır.

Birinci kural : Her işe mümkün olan en kuvvetli inşiyatifle (şahsî teşebbüsle) atılmağa gayret ediniz.

Doğru yöndeki etkenleri kuvvetlendirmeğe yarım olacak bütün şartları toplayınız, alışılmış usul ve yollara uymayan teşebbüslere girişiniz. Eğer durum imkân veriyorsa, başkalarına karşı bir taahhüde giriniz, bağlanınız, yani kısacası kararınızı bildiğiniz her türlü imkânlarla sarınız, kuvvetlendiriniz. Bunlar, kararınızdan vazgeçirmek üzere karşınıza çıkacak kötü eğilimleri yenebilmek için size kuvvet ve enerji verecektir. Böylece önünüzde çıkacak her engeli erteledikçe, onların bir daha ortaya çıkma şansları da gittikçe azalacaktır.

İkinci kural : Yeni alışkanlık hayatınızda bir kere emin bir şekilde kök tutmadıkça, küçük de olsa, onu zayıflatabilecek herhangi bir taviz vermeyiniz.

Her türlü sapma, ters hareket, büyük bir özenle sarmağa çalıştığınız ip yumağının yere düşmesi gibidir. ufak bir hata sardığınız sargılardan çok daha fazlasının açılmasına sebep olur. Eğitimin devamlılığı, sinir sistemimizin hatasız ve tam hareket geçmesini sağlayan biricik vasıtaadır.

Başlangıçta başarı zorunludur. Başarısızlık gelecekteki bütün teşebbüsler için gerekli olan enerjiyi firenler, oysa geçmişteki başarılar gelecek için sinirlerimizin kuvvet kaynağı olur. Alman Şairi Goethe kendisine bir iş için danışmağa gelen, fakat kendi kabiliyet ve kuvvetine güveni olmayan birine, «dostum senin yapacağın şey, şöyle derin bir nefes alıp derhal işe girişmektir», demişti. Bu sözler Goethe'nin başarı ile dolu meslek hayatını etkileyen ruhu pek güzel açıklar.

İçki içmek gibi alışkanlıklardan yavaş yavaş kurtulmak konusu da bu başlığın altına girer. Bu, uzmanların şahıslara göre fikirlerinin değişik olduğu bir meseledir. Bununla beraber esas itibarile bütün uzmanlar böyle bir alışkanlıktan kurtulmanın eğer onu uygulamaya imkân olursa, en iyi yolunur



Kötü alışkanlıklar böyle başlar.

yeni bir alışkanlığın derhal kabulü olduğunda birleşirler. Yalnız biz irademize, daha başlangıçta barırsızlığa uğrayacağı, böyle güç bir görev vermemeğe dikkat etmeliyiz. Fakat bir insan buna dayanabildiği takdirde, keskin bir ıstırap devresi ve bunu izleyecek serbest bir zaman elde edilmeğe çalışılacak en iyi amaçtır. Bu ister içki içmek gibi bir alışkanlıktan vaz geçmek, ister sabahleyin bir saat daha erken kalkmak olsun. Bir arzunun hiç beslenmediği takdirde ne kadar çabuk söneceği hayret edilecek bir şeydir.

«İnsan, ikinci adımını atabilmek için, ilk önce birinci adımını iyice atmağı öğrenmelidir», der Dr. Bahnsen. «Hergün yeni bir karar veren kimse atlamak üzere bir hendeğin yanına gelen ve her seferinde durup yeniden hız almak için geriye dönen bir adama benzer. Devamlı bir ilerleme olmadan yapıcı kuvvetlerin toplanması diye birşey söz konusu olamaz».

Üçüncü Kural: Verdiğiniz her kararı uygulamak için her fırsattan faydalanınız.

Kararların beyine yeni «oyun'u» haber vermeleri, onların düşünüldüğü anda değil, eylemi etkilerini meydana getirdikleri andadır. İnsan isteği kadar çok vecize ve kural bilsin ve hisleri is-

tediği kadar olumlu ve iyi olsun, eğer harekete geçmek için ortaya çıkan elle tutulabilir her fırsattan faydalanmazsa, karakteri iyinin etkisinden tamamen uzakta kalabilir.

Cehennemın yolları sade iyi niyetlerle döşenmiştir, sözü çok eskidir. Ve bu ortaya attığımız prensiplerin açık bir sonucudur. J. S. Mill'in söylediği gibi «karakter tamamen şekillenmiş iradedir» ve onun anladığı manâda irade, hayatın başlıca güçlüklerine karşı sabit, âni ve belirli bir surette hareket etme eğilimlerinin bir toplamıdır.

Yapmak, harekete geçmek eğilimi ancak gerçekten yaptığımız eylemlerle orantılı olarak içimizde kökleşebilir ve beyin onların uygulanmasıyla «büyür». Eğer bir karar veya ateşli bir duygunun pratik hiç bir meyve taşımadan buhar olup, uçmasına müsaade edilirse, bu kaybedilmiş bir fırsattan daha kötüdür, çünkü böylece o gelecekteki bütün olumlu karar ve duyguların ortaya çıkmasına mâni olur.

Zayıf, hislerine düşkün, hayâl dünyasında yaşayan, ömrünü hassaslığın ve telâşın dalgalı denizlerinde geçiren ve hiç bir zaman elle tutulan bir iş yapmamış olan bir insan karakterinden daha alçak bir şey düşünülemez.

Bir Rus Markizinin, dışarıda arabacı soğuktan donarken, tiyatrodâ piyesin hayâli şahsiyetleri-

ne acıyarak göz yaşı dökmesi, daha sönük bir ölüşüde her yerde olan ve rastlanan şeylerdir :

Bir piyeste, konserde veya bir kitap okurken karşılaştığımız bir his yüzünden heyecanlanarak ısıtırap çekecek yerde onu eylemli bir şekilde uygulamaya çalışmalıyız.

Herhangi iyi bir düşünce ne kadar basit olursa olsun, ihtiyaç bir büyük anne ile güler yüzle konuşmak, veya otobüste yerinizi bir başkasına vermek gibi şeyler bile, daha kahramanca hareketlere imkân olmadığı takdirde o düşüncenin pratik bir surette uygulanmasından sakın vazgeçmeyiniz.

Eğer heyecanlarımızın buharlaşıp uçmasına müsaade edersek, onlar da kolayca uçarak, kaybolacak bir yol bulurlar. Aynı şekilde biz bir çaba göstermekten kaçınırsak, daha farkına varmadan çaba harcama yeteneğimiz elimizden kaçır gider; ve biz halen dikkatimizin dağılmasından şikâyetçi isek, o ileride de daima dağılacaktır.

Dördüncü Kural : Çaba gösterme kabiliyetinizi ayakta tutmak istiyorsanız, hergün, sebepsiz ve karlıksız da olsa, bir ekzersiz yapınız.

Bu, herhangi ufak lüzumsuz noktalarda sistematik bir surette fedakârlık ve kahramanlık göstermek demektir, hergün sırf onu yapmağı pek istemediğinizden başka hiç bir sebep gösteremeyeceğiniz bir iki hareket yapınız. Hakiki ihtiyaç saati yaklaştığı zaman, o sizi sinirlerinizi kuvvetli ve yetmişmiş olarak imtihana hazır bulacaktır.

İnsanın nefisinden yapacağı bu tür bir fedakârlık, sigorta ettirdiği evi için verdiği prime benzer. Prim zamanında ona hiç bir şey sağlamaz ve hiç bir şey kazandırmaz. Fakat günün birinde bir yangın çıkar da evi yanarsa, o zaman sigorta primini muntazaman ödemiş olması onu sefaletten kurtarır. İşte hergün dikkatini bir noktada toplamağa ve lüzumsuz şeylere karşı ferağat göstermeğe kendisini alıştıran bir kimse de ilerisi için sigortalı demektir. Etrafında herşey kırılıp dökülürken, o bir

kale gibi yerinde sapa sağlam kalacak ve daha yumuşak ve zayıf soydaşları fırtınaya tutulmuş saman çöpleri gibi dört bir tarafa savrulup duracaktır.

Teolojinin bahsettiği öteki dünyadaki cehennem bile, bizim için alışkanlıklarımızın yanlış yönlerde şekillendirdiği karakterlerimizin bu dünyada meydana getirdiği cehennemden daha kötü olamaz. Kolayca yarattığımız yığınlarca alışkanlıklarımızın bizi nereye götürdüğünü bir anlayabilirsek, onların meydana gelmesi üzerinde biraz daha dikkatle dururduk.

İnsan iyi veya kötü kaderini kendisi yapar ve ileri atılan bir adım hiç bir zaman bir daha geri alınmaz. İyi veya kötü en küçük bir hareket bir daha kazanamayacak kadar derin izler bırakır. Jefferson'un piyesindeki sarhoş Rip Van Winkle, yaptığı her hatadan sonra «bunu saymam» diyerek bir mazeret bulur. Evet, belki o bu sefer saymayabilir: lütfkâr bir Tanrı da bunu saymayabilir, fakat o gene de sayılır. Ta derinlerde sinir hücreleri ve liflerinin molekülleri onu sayarlar, kaydederler ve gelecekte bir fırsatta aleyhimize karşı kullanmak üzere depolarlar. Yaptığımız hiç bir şey tam manâsile bir daha onu ortadan silemez. Tabii bunun iyi tarafı olduğu gibi kötü tarafı da vardır. Biz nasıl tek tek içtiğimiz içki ile devamlı bir alkolik olursak, aynı şekilde yaptığımız tek tek birçok hareketler ve saatlerce çalışma sonucu ahlak bakımından bir aziz veya pratik ve bilimsel alanlarda birer uzman olabiliriz.

Hangi meslekten olursa olsun, hiç kimsenin eğitiminin sonucu hakkında bir kaygısı olmasın. Eğer iş gününün her saatını, gerçekten dolu geçirmişse, son sonuç bir gün kendiliğinden ortaya çıkacaktır. Günün birinde kalktığı zaman, seçtiği ve izlediği amaç ne olursa olsun, kendisini kuşağının o konuda en bilgili insanlarından biri olarak bulacaktır.

İnsan ve Mühendis'ten

Düşüncelerini iyi kolla, onlar ağaçlardaki kuşlar gibi sen farkında olmadan gelir ve sen her günkü işle meşgul olmaya devam edersen, geldikleri gibi sana haber vermeden gene kaybolurlar. Sen de hiçbir zaman o ilhamı bir daha bulamazsın, hiç bir zaman diyorum, belki bu yıllar, çağlar demektir ve seninle onun geri dönmesi arasında ne gibi olaylar ve dünyalar bulunur, bilemem.

R. W. Emerson

Gemişşi değiştiremezsin, fakat gelecek daha elinin içindedir.

Hugh White

Işin en önemli kısmı başlangıçtır.

Eflâton