

PSIKOLOJİ

Ece Üremez

Yavaş!

En son ne zaman saate bakmadan hareket ettiniz? Hızlı yaşama 'dur!' demenin zamanı geldi; dünyada yükselen trend artık yavaşlamak... Oyleyse, tam şu an olduğunuz yerde durun! Ne yapıyor ya da nereye yetişiyor olursanız olun önemli değil. Sadece yavaşlayın! Çünkü bu, hayatınızda köklü bir değişime neden olabilir.

SON DÖNEMDE KALABALIK ARKADAŞ GRUPLARI ARASINDA oldukça popüler olan ve sosyal medyada da sıklıkla paylaşılan Mannequin Challenge videolarına siz de rastlamışsınızdır. Kısaca oyun şöyle; sürenin başladığı an olduğunuz yerde heykel gibi kalıyor ve yaklaşık 10-15 dakika boyunca pozisyonunuzu hiç bozmadan sessizce durmaya çalışıyorsunuz. En sona kalan kazanıyor. Bundan bahsetmemin nedeni, son gördüğüm videonun bende yarattığı etki aslında. Şöyle ki; hayat biraz fazla hızlı akıyor ve bizler önümüzdeki her bir adımı en hızlı şekilde atıp bitiş çizgisine ulaşmak ister gibi yaşıyoruz. Sadece birkaç dakikalığına da olsa sessizce bir köşeye çekilip kendimizle baş başa bile kalamıyoruz. Bütün işleri koştur koştur yapmalı, acıktığımızda hızlı bir şekilde herhangi bir yiyeceği tüketmeli, bir an önce eve geri dönmeli, hemen uyumalı ve diğer güne geçmeliyiz. Biz hızlandıkça zaman daha da çok hızlanıyor sanki. Biz acele ettikçe ihtiyaç duyduğumuz vakit ellerimizin arasından kayıp gidiyor. Yakalayamıyoruz. Yetişemiyoruz. Durduramıyoruz. İşte, o videoyu izlerken bu durumu aksine çevirmenin formülünü gördüm aslında. Yavaşlamak, yavaşlamak ve sonunda durmak. Sadece ihtiyaç duyduğunuz kadar durmak. İnanın bana bazen gün içinde beş dakika durmak bile hafta sonu kaçamağına eş değer bir rahatlama katacak hayatınıza, emin olabilirsiniz. Hatırlayın; Ferrari'sini Satan Bilge kitabında 'sessizlik ritüeli'nden bahsedilir. Hareket etmeden, huzurlu, sakin bir yerde hiç konuşmadan, sevdiğiniz bir şeye odaklanarak geçireceğiniz kısa süre, eğer isterseniz zamanın nasıl da yavaş akabildiğine hayretle tanık olmanıza neden olacak.



GÖRECELİ ZAMAN ALGISI

Aslında bu konu hakkında düşünmeye tam da şu soru ile başlamak gerek; neden çocukken zaman daha yavaş akar da büyüdükçe hızlanır? Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Asena Yurtsever bu soruyu şöyle yanıtlıyor; "Zaman algısını ikiye ayırabiliriz. Birincisi bildiğimiz dünya saati, saatler, dakikalar, saniyeler. Çoğunlukla zaman algısı iyi işleyen kişiler, saate bakmadan saatin kaç olduğunu oldukça yakın tahminlerle bilirler. Bir de beyin saati kavramı vardır. Dr. David Eagleman zamanı kavrayışımızı, bazen hızlı bazen çok yavaş geçen zaman olarak tanımlar. Neden gençken zaman yavaş, yaşlandıkça yıllar hızlı geçer sorusunu araştırır. Yapılan deneylerde ortaya çıkan sonuç şudur: Beyin yeni deneyimler esnasında her yeni adımı düşünür ve deneyimlerken zaman algısı zamanın yavaş geçtiği yönündedir. Oysa artık ne olacağını çok iyi bildiğimiz durumlarda beyin zaten daha az güç sarf etmektedir ve zaman algımız hızlanır." Gördüğünüz üzere biz her şeyi bilen, tüm olucakları tahmin eden ve çok hızlı hareket eden robotlar gibi davrandıkça beynimiz de durumu öyle algılıyor ve zamanın akışını hızlandırıyor. Öyleyse, kontrolü geri kazanmamızda, 'yeni' kilit noktamıza getireceğimiz küçük değişiklikler bile zamanı yavaşlatmaya yarayabilir. Dr. Eagleman'ın zamanı yavaşlatmak için basit önerileri var. Örneğin, eve farklı yollardan dönmek, hiç gitmediğiniz şehirlere tatile gitmek, yeni kurslara giderek yeni şeyler öğrenmek gibi... Tüm bunlar sizi gençlikteki zaman algınıza geri döndürebilir. Bir saniye düşünün lütfen. Yaşadığımız her bir olayın doğal akışından çıktığının farkında mısınız? Tüketim çılgınlığı

"Biz her şeyi bilen, tüm olucakları tahmin eden ve çok hızlı hareket eden robotlar gibi davrandıkça beynimiz de durumu öyle algılıyor ve zamanın akışını hızlandırıyor."

sonunda zamana da sıçradı. Bir an önce sona ulaşmak ister gibi her şeyi hızlı çekimde yaşamaya başladık. Psikolog Yurtsever bu hale gelişimizi de şu sözlerle özetliyor; "Günümüzde özellikle belli kesimler için hep daha iyisine ulaşmak, hep daha fazlasına sahip olmak, daha fazla eşya, daha fazla başarı, daha fazla para sahibi olmak neredeyse her zaman daha fazla mutlulukla eşdeğer gösteriliyor. Hedefler o kadar büyük ki, hatta ulaştıkça daha da büyütüyoruz ki, yaşam yalnızca çok çalışmak ve çok koşturmak haline geliyor. Tüm bu koşturmacada bazen insan asıl hedefi olan mutluluğu fark edemeyebiliyor." Yani, hiçbir şeye kesin gözüyle bakmamayı öğrenmek de yavaşlamanın anahtarı olabiliyor. Bir an durup sahip olduğlarınıza minnet duymayı bildiğiniz takdirde, size sunulan ne çok hediye olduğunu hayretle göreceksiniz. Aksi halde her şeyi hızla yaşayıp tüketmeye ve hep daha fazlasını isteyerek nihayetinde kendinizi tüketmeye devam edeceksiniz.

ACELE NE DEMEK?

İtalyancada acele kelimesinin bir karşılığı olmadığını biliyor muydunuz? Mesela; 'Acelemlerim var' diyemiyorsunuz, başka dille söylerseniz dahi yüzünüze boş boş bakıyorlar çünkü ne anlama geldiğini bilmiyorlar. Onlar için yavaş yaşamak adeta bir hayat felsefesi ama biz yine de onların uzun yaşamalarının nedeninin zeytinyağı olduğunu düşünerek kendimizi kandırmaya devam edebiliriz. Ayrıca İtalya'dayken başıma gelen bir olayı da paylaşmak istiyorum; yabancı bir ülkeye turist olarak gittiğimizde çoğunlukla tek yaptığımız güzel yemekler yiyip, Discovery Channel mantığıyla otobüs camından şehri gezmek olunca önümüzde sıkışmış bir zaman çizelgesi, içimizde ise telaş eksik olmuyor. İşte böyle günlerden

“ HER ADIMIN FARKINA VARARAK, TADINI ALARAK TIPKI SALYANGOZLAR GİBİ YAŞAMANIN VAKTİ GELDİYSE EĞER ŞUNU DA ÖĞRENMEMİZ GEREKİYOR; YAŞAM DÖNGÜSÜNDE HERKESİN DOĞRU HIZI FARKLILIK GÖSTERİYOR. ”

birinde, restoranda verdiğimiz sipariş gecikince garsona hemen yiyip kalkmamız gerektiğini anlatmaya çalıştığımı hatırlıyorum. Aldığım cevap ise hızlı yemek yemek istiyorsam kalkıp bir fast food lokantasına oturmam gerektiği yönünde olmuştu. İşin püf noktası tam burada, yani hayata bakış açılarında gizli aslında. Adına ne dersiniz deyin; tadını alarak, hakkını vererek, doya doya yaşamak... Bunu başarabildiğinizde sihirli bir şekilde zamana hükmettiğinizi göreceksiniz. Bu bakış açısını benimseyip geliştirmek adına Psikolog Yurtsever'in tavsiyelerine de kulak vermekte fayda var; "İşimi yaparken evimde, ailemle arkadaşlarımla bana yetecek kadar vakit geçirebiliyor muyum? Kısaca hayatımı yaşarken mutlu muyum? Hayattan beklentilerim bunlar mı? Bu soruların cevabı bazen hızlı giden arabanın camından belli belirsiz akan manzaralar gibi daha göremeden geçip gidiyor. Bu nedenle psikoterapi, meditasyon ve yoga kişinin hız algısını yavaşlatmak için ihtiyaç duyduğu yollar olabilir. Önemli olanın sonuç olmadığını hatırlatmak isterim; önemli olan süreç. Bunu kavradığımızda, lokantada yemek beklemek keyif haline gelir. Geç gelsin ve sohbet uzasın ya da alışveriş paketiniz uzunca bir sürede hazırlansın sorun değil, çünkü paket ne kadar yavaş hazırlanırsa o kadar özenle hazırlanacak demektir." Aslında yaşamın geçmiş ve gelecekte oluşmadığını anladığımızda anın içinde yaşlamaya başlarız. Geçmiş korkulardan ve gelecek endişelerden arındığımızda daha sakin düşünebilirsiniz. Hiçbir şey kaçırmıyor ya da hiçbir yere yetişmiyorsunuz. Zamanı ve yeri gelince her şeyin olması gerektiği gibi gerçekleşeceğini; zaman ve yer algısının herkes için farklı işlediğini kabul ederseniz acele edecek bir şey kalmadığını görür, yaşadığınızı

anın tadını çıkarırsınız. Aksi takdirde, önünüzdeki adımları hızlı bir şekilde ve bir an önce bitirilmesi gereken iş mantığıyla attığımızda gerçeklikle olan bağlantınız kopar. Bu durumun sonucunda ise yaşadıklarınızdan duyduğunuz tatmin hissi azalır. Gerçek bir doyum hissetmenin tek yolunun anı yaşamaktan geçtiğini unutmayın. Son olarak sizden göz atmanızı istediğim bir site var; slowdownnow.org. Bu sitenin girişinde yer alan manifestonun bir yerinde şu sözlere yer veriliyor;

'Çevremizdeki tüm insanlar sinir bozucu hiperaktivite halindeyken biz, kendimize duyduğumuz güvenle yavaşlayacağız. Kendi huzurumuzu her ne pahasına olursa olsun koruyacağız. Alanlarda ve caddelerde yavaşlayacağız, tepelerde yavaşlayacağız, asla teslim olmayacağız! Çevremizdekiler hızlanırken, siz yavaşlarsanız bizden birisiniz demektir.'

Anlayacağınız, yavaşlamak yükselen bir hareket olarak Uluslararası Pek Bir Şey Yapmama Enstitüsü tarafından resmîyete dökülmüş. Sembollerinin salyangoz olması da başka bir kayda değer detay olarak dikkat çekiyor. Her adımın farkına vararak, tadını alarak tıpkı salyangozlar gibi yaşamının vakti geldiyse eğer şunu da öğrenmemiz gerekiyor; yaşam döngüsünde herkesin doğru hızı farklılık gösteriyor. Bu konunun gerçek anlamda kitabını yazmış olan adam Carl Honore'un dediği gibi; "Yavaşlamanın herkese uyacak bir formülü yok, doğru hızı ulaşmanın evrensel bir kılavuzu da yok. Hepimizin bizi mutlu edecek tempoyu seçme hakkı olmalı." Kapanışı da manifestonun son sözleriyle yapmak istiyorum; 'Yapmaya değer bir şey varsa, yavaşça yapmaya da değerdir. Bir fincan sabah çayıyla yatakta uzanmanın, insanlığın en mükemmel hali olduğunu bilen birileri hala var.'

YAVAŞLAMAK İÇİN 7 NEDEN:

1. Önsüzlerinizi duyabilir, iç sesinize kulak verebilirsiniz.
2. Korku ve endişe odaklı yaşamak yerine sevgi ve heyecan duyarak yaşayabilirsiniz.
3. Ruhunuzu beslemek için gereken zamanı bulabilirsiniz.
4. Kendi ihtiyaçlarınızın daha çok farkına varabilir, özgüveninizi artırabilirsiniz.
5. Hedeflerinizin gerçekte neler olduğunu anlayabilir, o yönde hareket etmeye başlayabilirsiniz.
6. Şükür etmeniz gereken ne kadar çok şey olduğunu hatırlayabilir, hep gözünüzün önünde duran güzellikleri kucaklayabilirsiniz.
7. Yaşadığınız deneyimleri özümseyebilir, hayatınızın gerçeklerini kabullenerek sorunlarınızın çözümlerini görebilirsiniz.