MUSTAFA ACUNGİL

ÇEVİK YAŞAMA GİRİŞ

NEDEN YAPAMIYORUZ? NASIL YAPARIZ?

AÇIKBEYİN

tutikitap

İçindekiler

ÖN SÖZ **11**

0 - BURADAYIM **14**
Kariyer ve Geçim: Yanılsama mı? 16
Bir İşkence Çeşidi Olarak Hedefler! 17
Her Şeyin Kolaylaştığı Zor Bir Dünya! 18
Ne Çok Seçeneğin Var! 19
Geçmiş Dert, Gelecek Kaygı 20
Bunu Gerçekten Sen mi İstedin? 21
Her Şeyi Erteliyorum 22
Hiç Motivasyonum Yok 23
Neden Yapamıyorum? 24
Haydi Çevik Yaşam'a İlk Adımını At! 25

1 – BİRİNCİ HAFTADAN ÖNCE **26**
Dur Yolcu! Bir Düşün Yolculuğunu… 28
Kör Ebe! 29
El Yordamıyla Yürümenin Izdırapları 31
Nereden Çıktı Bu Sol Kroşe? 32
Gözler Yürümez 33
Kategoriler 34
Haydi Bir Hayalini Anlat 36
Hayatına Yakından Bak: Modüller 38
Hayalleri Gerçeğe Dönüştürmek: Görevler 40
Kendime Yeniden Bakıyorum 42
Çevrim Birimi Olarak Hafta 43
Açılış: Bir Haftam Var! 45
Gelişme: Bir Haftada Neler Oluyor? 47
Sonuç: Bir Haftada Neler Yaptım, Neler Yapamadım? 48
Seyir Defterini Seç 49
Haydi Suya Atla! 51

2 – BİRİNCİ HAFTA **52**
Yolunda Gitmeyen Şeyler Varsa Her Şey Yolunda! 54
Demek Başaramadın… 56
Zannettiğin Sen = Gerçek Sen? 57
Yapmanın Yolu Yapmaktır, Onun Yolu da Yapamamaktır 58
Kategorilerimi Belirlemek Neden Bu Kadar Zor? 60
Hayallerimle Başım Belada 61
Şu Modüller Ne Ayak? 62
Modül – Görev – Yapılacak 64
Haftaya Sağlıklı Başlayabildim mi? 65
Haftamı Sağlıklı Takip Edebildim mi? 67
Haftamın Kapanışını Yapabildim mi? 69
Duy: Bu Konuşan Sensin! 70
Gözlerim Sadece Yüzümde Değil! 71
Güç Alabileceğim Zemin 73

3 – İKİNCİ HAFTA **74**
Çevik Yaşıyorum ve Bunda Kararlıyım 76
Zamanımın Patronuyum! 78
Çevik Yaşam'ın Erken Faydaları ve Sonraki Faydaları 79
Çevik Yaşam'ı Doğru Anladım mı, Yapabiliyor muyum? 80
Her Şey Kapanış için, Peki Kapanış Ne için? 82
Başlayamadıklarım: Dikkat Mesajın Var! 84
Bitiremediklerim: Büyük Resmi Görme Zamanı 86
Süresi Şaşanlar 88
İz Bırakanlar 90
Duyguların Dili 92

4 – ÜÇÜNCÜ HAFTA **94**
Neredeyim? 96
"Ben" Ne Demek? 98
Farkındalık Yüktür 100
Keşfederek Öğren 101

5 – DÖRDÜNCÜ HAFTA **102**
Bilgi Sahibi Olmadan Fikir Sahibi Olmak 104
Veriden Değer Üretmek 105
Yüzlerce, Binlerce, Yüz Binlerce Kere Yap: Yöntemini Bul! 107
"Orman-Ağaç" Yaklaşımı 109
Niçin? Nasıl? Ne? 111
Derin Kapanışlar 113

6 – BEŞİNCİ HAFTA **114**
Neredeyim? 116
Yaşam Verisinden Değer Üretmek 117
Çoklu Bakış Pratiği Kazanmak 119
Niçin? Nasıl? Ne? Strateji <<>> Taktik <<>> Operasyon 121
Farkındalık Cehennemi 123
Farkındalıkları ve Teknikleri Yaşama Katmak 124
Şimdi Ne Yapmalı? 126

7 – ALTINCI HAFTA **128**
Neredeyim? 130
Ne Yapacağıma Kim Karar Veriyor? 131
Tepki 133
Etki 135
Otomatik Düşünceler 136
Otomatik Düşünceler Nasıl Fark Edilir? 138
Duyguların Rehberindir 140
Hangi Otomatik Düşüncelere Odaklanmalıyım? 142
Otomatik Düşüncemi Bulunca Ne Yapacağım? 143
Şimdi Ne Yapmalı? 145

8 – YEDİNCİ HAFTA **146**
Neredeyim? 148
Rıza Hali 149
Elimden Ne Gelir? 151
Otomatik Düşüncelerden Tamamen Kurtulabilir miyim? 153
Otomatik Düşüncelerinin Kaynağı Nedir? 154
Bütünlük 156
İklim Farkındalığı 158
Ne Yapmalı? 159

9 – SEKİZİNCİ HAFTA **160**
Çevrimler 162
Büyük Çevrimler 163
Uzağı Planlama Safsatası 164
Bin Kilometreden Turnayı Gözünden Vurma Hayali 166
Geçmişi Değiştirmek 168
Geleceği Yaratmak 170
Yaşamda Boşluk Açmak 171

İç Çevrimler 173
Dış Çevrimler 174
Yaşam Devinimdir 175

10 – DOKUZUNCU HAFTA 176
Ustalaşma Nasıl Olur? 178
İyisiyle Kötüsüyle Farkındalık 180
İstek 183
Karşı İstek 184
İnanç 185
Karar 186
Bilinçli Yetersiz 187
Yeterlilik Nasıl Kazanılır? 188
Yeterlilik Gerçekten Nasıl Kazanılır? 190
Ustalık Çarkının Neresindesin? 191
Ustalık Çarkı Soruları 193
Çevik Yaşam Ustası 195

11 – ONUNCU HAFTA 196
Kapasitelerini Biliyor musun? 198
Kapasite Nasıl Geliştirilir? 200
İçimde Hiç Motivasyon Duymuyorum 202
Her Şeyi Erteliyorum 203
Meta Gelişim 204

12 – ON BİRİNCİ HAFTA 206
Çözümleme Becerisi 208
Etkileşim Becerisi 210
Dönüşüm Becerisi 211
Eylem Becerisi ve Bütünlük 212
Darboğazlar 213
Çevrimli Gelişim 215
Çevik Yaşam'da Dört Yetkinlik 217

13 – ON İKİNCİ HAFTA 218
Direksiyonda Kim Var? 220
Sınırların ve Bilinçaltın 222
Bilinçaltın İş Başında 224
Bilinçaltının Çevik Yaşam'ında Sana Hediyeleri 226

Bilinçaltın Nasıl Konuşur? 227
Çevik Yaşam'la Bilinçaltımı Nasıl Dinlerim? 229
Tepkilerin Her Şeyi Değiştiriyor 230
Duygunun İyisi Kötüsü Yoktur 231
Geri Beslemenin Pozitifi ve Negatifi 232
Duygunun Pozitif Geri Beslemesi ve Birikmesi 233
Duyguda Ustalaşma 235
Duygularımdan Nasıl Öğrenirim? 237

14 – ON ÜÇÜNCÜ HAFTA 238
Bütün ve Parça 240
Parçalar Yerine Çevrimler 242
Gelecek Kaygım Var, Nasıl Aşarım? 243
Mükemmeliyetçilik Başımın Belası 245
Bir Boyut ve Hareket 247
İki Boyut ve Hareket 248
Üç Boyut ve Hareket 250
Bütüncül Çevik Yaşam 252
Göl İnsan 254
Sorun Fırsattır 255
Yaşam Yaşayarak Yaşanır 257

SON SÖZ 259

TEŞEKKÜR 261

Ön Söz

Bu kitap size uzun bir yoldan ve geniş kaynaklardan geliyor. Çevik Yaşam'ı pek çok kaynaktan derleyip damıttım.

Her ne kadar haftada 3-4 kitabı bulan bir ortalama hızla kitap okusam da Çevik Yaşam'ın tüm yaklaşımları uygulamaya dayalı. Tüm teknik ve yaklaşımları, okuyup araştırdıklarımdan kendi yaşamımda uygulayarak damıttım. 30 yıla yakın bir süredir temel unsurlarını hayatımda denediğim bu yöntemler bütününü zamanla hizmet olarak da sunmaya başladım. Eğitimlerime katılan ve danışmanlığımı alan pek çok kişinin deneyimleriyle bu yöntemler bütününü yoğurmaya devam ettim.

Çevik Yaşam tekniklerinin önemli bir temeli, yazılım geliştirme alanındaki çağdaş ihtiyaçlara cevap verebilmeye dönük çevik yaklaşımlardır. Bu yaklaşımları, yirmi yılı aşkın süredir danışman ve çözüm mimarı olarak çalıştığım veri yönetimi ve veri bilimi alanlarında yoğun biçimde kullandım. Çevik yaklaşımı bireysel yaşama uyarlamamın temelinde bu deneyim yer alıyor. Ayrıca veri alanındaki kariyerim beni makine öğrenmesi/yapay zekâ alanlarına kadar getirdi ve örüntü tanımaya ilişkin çalışmalarım Çevik Yaşam yaklaşımımı derinden etkiledi.

Aldığım endüstri mühendisliği lisans ve mühendislik yönetimi yüksek lisans eğitimleri de Çevik Yaşam'ın güçlü ve ayağı yere basan tekniklere sahip olmasında etkili oldu.

Lakin Çevik Yaşam sadece teknik ve mekanik bir yöntemler bütünü değil; beslendiği daha pek çok kaynak var. Teknolojinin insan yaşamındaki etkilerine yönelik çalışmalarım beni dijital dönüşüm alanına getirdi. Sosyoloji, tarih ve felsefe lisans eğitimlerim insanın ve insanlığın teknolojiyle macerasını anlamamda çok aydınlatıcı oldu.

Çevik Yaşam'ın temel amaçlarından biri, bildiğimiz insanlık tarihindeki teknolojiye dayalı en büyük dönüşümlerin dördüncüsü

olan dijital dönüşümle bireyin başa çıkabilmesini sağlamaktır. Şüphesiz bu dönüşüm, bireyleri bambaşka bir dünyaya taşıyacaktır. Çevik Yaşam ve benzer yöntemleri kullanan insanlar; kavramları, kurumları ve olguları dönüştürerek geleceği yaratacaktır.

Çevik Yaşam'ı bireyler için asıl değerli kılan yönlerinin ve yöntemlerinin pek çoğu ise nörobilim yüksek lisans ve psikoloji lisans eğitimlerime dayanır. İnsan en temelinde duygularıyla yaşar ve Çevik Yaşam da bilinçaltınızın sesini duymanızı sağlayarak, bilincinizle bilinçaltınızı bütünleştirerek size duygusal zeminde hitap eder.

Mühendislikten, yönetimden, veriden, makine öğrenmesinden, sosyolojiden, tarihten, felsefeden, nörobilimden, psikolojiden süzülüp gelen bu damıtılmış bilgi, kavram ve teknikler bütünü size dışarıdan konuşmayacak. Çevik Yaşam size kendi zihninizden, kendi iç seslerinizden konuşacak. Bol yarayışlı olsun!

Bu kitap senin kitabın, ben de sadece zihnindeki sesim.
Sana senden konuşacak, sana seni anlatacak bir ses…
Sesi duyduysan kulak ver.
Kulak verdiysen şimdi "dinle"meye hazırlan…
İlkin, nerede olduğunu anlatacak sana.
Her şey buradadır, her şey bu andadır.
Her ne başlarsa bu andan, her ne başlarsa bu yerden başlar.

BURADAYIM

Burada, bu yerde, bu zamanda, bu bedende, bu zihindesin.

Ve nerede olduğun hakkında fikrin çok olsa da bilgin pek yok.

Kendini tanıyor musun? Ortamını görüyor musun? Yöntemlerini biliyor musun?[1] Kendinden, ortamınla etkileşiminden, kullandığın yöntemlerden memnun musun? Bedenini belki ülkeden ülkeye, şehirden şehre, işten işe, ilişkiden ilişkiye, girişimden girişime, çabadan çabaya, hâsılı "oradan oraya" sürüklemekten nicedir yorgunsun. Şimdi bunları bir kenara bırak lütfen; burada, kendi içine doğru bir yolculuğa çıkıyorsun. Evet, hafta hafta evrilen, tatminkâr bir yaşam için ilk adımını atıyorsun…

1 Konuyu daha iyi açalım istersen:

Kariyer ve Geçim: Yanılsama mı?

Kariyerinle ve geçiminle ilgili sürekli bir endişe içindesin.

İçine kim salmış bu korkuyu, bilmiyorsun. Hatta bu korkuyla baskılanmış bir yaşam sürdüğünü fark etmiyorsun bile. Çalışıyorsun, sürekli çalışıyorsun! Ne için çalıştığına pek de kafa yormadan, açık ya da gizli bir geçim kaygısıyla çalışıyorsun. Belki de kariyerinle, yaşamında eksikliğini hissettiğin bir anlamı, o anlamın bir taklidini oluşturmak için yoğun bir çaba veriyorsun.

Belki kariyerine henüz başlayacağın o güzel yaşlarındasın ve başkalarının içinde dönüp durduğu bu tuzaklı düzene dahil olma kaygısıyla günlerini tüketiyorsun. Görüşmeden görüşmeye gidiyor, ilandan ilana başvuruyorsun. Yetkinliklerini parlatmak için neyi, niye yaptığını bilmediğin bir koşturmacanın içindesin. Kendine ait olmayan, sahiplenmediğin bir koşturmacayı; kendine ait olmayan, sahiplenmeyeceğin bir koşturmacayla değiştirmek için sürdürüp duruyorsun.

Belki bu kariyer ve geçim koşturmacasında bir kenara savruldun, düştün, işsiz kaldın. Üstün başın dağılmış, yüzün gözün perişan, amansız dönüp duran tekerin içine tekrar dalmak için atlayışlar yapıyorsun.

Belki emekli oldun sonunda. Ve belki başın dönüyor... Ayakta duramıyorsun; yıllar sürmüş o döngünün buruşturup atıverdiği bir kâğıt gibi zihnin, bedenin, sağlığın, duygu durumun.

Belki geçimin başkalarının elinde, kariyer kavramıyla da pek tanışmadın. Ona rağmen bir çaba, bir koşturmaca, ne için olduğunu bile bilmediğin anlamsız bir keşmekeş içindesin.

Hafta haftayı kovalıyor. Yeni hafta ne zaman gelmiş, anlamıyorsun bile. İş peşinde, geçim peşinde, kariyer peşinde, ne olduğunu bilmediğin amaçlar peşinde… Patronunun, arkadaşlarının, eşinin, çocuğunun, mahalle baskısının, moda fikir akımlarının ve yeni sosyolojik dalgaların dayattığı hedefler peşinde…

Ölüme koşuyorsun.

Bir İşkence Çeşidi Olarak Hedefler!

Hedeflerin var ve kıvranıyorsun.

Belki de hedeflerin olmadığı, olamadığı için kıvranıyorsun.

Hedeflerin hedef tahtasına bağlanmışsın. Bedenine oklar saplanıp duruyor. İçine işleyip yok oluyor oklar ve her daim yenileri saplanıyor. Varlıkları ya da yokluklarıyla, hedeflerin işkencesindesin.

Ödevler vermişler hep sana. Müfredatlar, görev tanımları, beklentiler dayatmışlar. Kabul ediyor musun diye aldırmadan, hedefler boyamışlar karşında. O hedeflerin ağır yükünü vurdukları fayton atı yapmışlar seni. Belki de daha acısı, seni kürek mahkûmu yapmışlar; ellerinde kürekler, bileklerinde zincirler, kulaklarında tempo davulunun vuruşları, sırtında kırbaç darbelerinin izleri…

Hedefin yokken, hedefin yok diye işkence altındasın.

Hedefin olduğunda, hedefe varayım diye işkence altındasın.

Hedefe ulaştığında, “Bunun için miymiş?” anlamsızlığıyla işkence altındasın.

Her Şeyin Kolaylaştığı Zor Bir Dünya!

Tekil şeylerin giderek kolaylaştığı bir dünyadasın. Yunan mitolojisindeki yarı tanrılar gibisin. Uçan metal araçlarla dünyanın öbür ucuna, saatler içinde varabiliyorsun. Sesini ve görüntünü ise aynı mesafeye göz açıp kapayana kadar ulaştırabiliyorsun. Bilmek istediğin şeyleri birkaç dakika içinde oturduğun yerden kalkmadan sorup öğrenebiliyorsun.

Her şey kolay ve giderek daha kolaylaşıyor.

Ama hayat kolaylaşmıyor, zorlaşıyor.

Tekil kolaylıkların güveniyle, ayağını cesaretle attığın yerde, bir bakıyorsun zemin yok. Her şeyin daha kolay olduğu, her şeyin daha mümkün olduğu bir dünyada, önünde binlerce ipucu var. Hangisi nereye götürür bilemiyorsun, tuttuğun ipler elinde kalıyor.

Tekil her şeyin bu kadar kolaylaştığı bir dünyada yaşamın nasıl bu kadar karmaşıklaşabildiği, zorlaşabildiği, aklının almadığı bir soru olarak *sorulmadan* duruyor.

Ne Çok Seçeneğin Var!

Neredeyse hiç aç kalmadın. Üç gün yiyecek bir şey bulamamak nasıl bir şeydir, hayal bile edemezsin. Ama her an kıtlık olacakmış gibi marketlerde alışveriş arabanı dolduruyorsun. Tutamıyorsun kendini; su içsen yarıyor ya da su içsen yarıyor gibi geliyor, tüm sindirim sistemin her gün, her gün fazla mesaide.

Neredeyse hiç yalnız kalmadın. Ama içinde sürekli bir yalnızlık korkusu var. Ne kadar ilişki kursan ve ne kadar yakınlaşsan o kadar yalnızlaşıyor, o kadar uzaklaşıyorsun. İnsanlar, içine temas edemiyor. Yaşadıkların pek de içine işlemiyor. Sen de belki insanların içine dokunamıyorsun, onların hayatına işleyemiyorsun.

Yaşam bir evcilik oyunu gibi. Kiminle, neyi, niye yaptığını düşünmüyorsun bile. İlişkilerinin etkileşimlerini düşünmüyorsun, düşünmekten korkuyorsun. Ezbere bir piyes, oynanıp duruyor. Günbegün evden işe, işten eve, yakındakilerden uzaktakilere, uzaktakilerden yakındakilere… Sahnedeki figürler arasında dolaşıp duruyorsun.

Neredeyse hiç boş kalmadın. Ama canın sıkılacak diye ödün kopuyor. Biraz elin boş kalsa, biraz kulaklarında ses olmasa, biraz gözlerin boşluğa baksa içinde bir şeyler çırpınıyor. Kendinle baş başa kalmanın korkusuyla, peşindeki kan davalından, hain düşmandan kaçar gibi, kendinden kaçıyorsun.

Kimler var hayatında, kimlere ne kadar vaktini ayırıyorsun; bilmiyorsun.

Neler var hayatında, neler ne kadar vaktini alıyor; bilmiyorsun.

Vaktini alan bunca şey arasından neyi seviyorsun, neyi sevmiyorsun, nelerden asla vazgeçemezsin ve nelerden kurtulman gerekli; bilmiyorsun.

İmkân ve çokluğun içinde boğuluyorsun.

Geçmiş Dert, Gelecek Kaygı

Ânı yaşamak farkındalıkları kulağında dönüp duruyor. Oysa zihninde dönüp duranlar; geçmişte olup bitmiş, daha doğrusu geçmişte olup aslında bitememiş şeyler. Döndürüp duruyorsun tâ çocukluğundan kalma şeyleri, geçen hafta iş yerinde bir arkadaşının yapıp ettiklerini, sevgilinin seni bırakıp gitmeden önce söylediği son sözleri… Geçmişin bitirilmemiş, ayıklanmamış binlerce hatırasını döndürüp duruyorsun zihninde.

Geçmişin kuyularından gölgeni kurtarabildiğin vakit, geleceğin hayalleri ve kaygıları yapışıyor yakana. Kimi zaman yapıyormuşsun, ediyormuşsun gibi, yapıp etmek istediğin şeyler dönüp duruyor kafanda. Kimi zaman da içinde minik bir korku beliriyor, gelecekle ilgili. "Ya şöyle olursa?" diyorsun; hemen zihninde oluyor o şey. "Ya şöyle de olursa?" diyorsun; zihnin ne kadar sadık bir işçi, onu da yaratıveriyor. Sonra "Off, bir de şu olursa…" diyorsun; o da oluveriyor! Korkular kaygılara dönüşüyor, kaygılar karabasanlara.

Sarhoş gibi geçiyorsun hayattan. Sarhoş gibi geçiyorsun andan.

MUSTAFA ACUNGİL

ÇEVİK YAŞAMA GİRİŞ

Bireysel Yaşamda ve İş Hayatında Planlama, Organizasyon ve Hikâyeleştirme

Bir konuya yeterince uzun süre kafayı taktığınızda, yavaş yavaş yanınızda size o derdinizle ilgili destek verecek, açılımlar sunacak insanlar toplanmaya başlar. Bana da öyle oldu. Yıllar boyunca insanın kendine yabancılaşması ve kendiyle tekrar tanışması konusuna kafa yorarken birçok insanla yoldaşlık kurdum; onlardan çok şey öğrendim. Bunlardan birisi de Mustafa Acungil. Acungil, modern "hezarfen"lerden yani yeni zamanın polimatlarından birisi. Çok alana ilgisi ve çok alanda birikimi var. Ama en önemlisi; insanın kendini tanıması, "İnsanın Fabrika Ayarları"na dönmesi için dört dörtlük bir metodoloji ile bana, AçıkBeyin'e ve şimdi de sizlere çok önemli yöntemler tasarlıyor. Elinizdeki kitap Mustafa Acungil'in hayatımıza kattığı Çevik Yaşam yönteminin açık ve net bir kılavuzu. Kendini doğru tanımak ve hayatını çok daha verimli hale getirmek isteyen herkesin temel bir beceri olarak kazanması gereken Çevik Yaşam, bu kapakların arasında sizlerin hayatını güzelleştirmek için hazır bekliyor.

Sinan Canan – Akademisyen, Yazar

Mustafa Hoca veri alanındaki tecrübesini, yapay zekâ alanındaki deneyimini, mühendislik bakış açısını, sosyoloji, felsefe, psikoloji ve nörobilim alanlarındaki çalışmalarını harmanlayarak oluşturduğu rehber ile kişinin kendisine, ortamına, ilişkilerine, kullandığı yöntemlere bakmasını sağlıyor. Bunları iyileştirmek için çok sayıda tekniği sunduğu kitabında insanlığa dijital dönüşümle başa çıkarken akış halinde, değerleriyle uyumlu, tatminkâr bir yaşamın algoritmasını sunuyor.

Gülperi Tandar – LC Waikiki Kurumsal Akademi Direktörü

Hayallerimi, hedeflerimi hatırlamam ve onların hayata geçmesi yolunda yaptığı koçluk için Mustafa Acungil'e ve Çevik Yaşam'a çok çok teşekkürler. Öğrettikleri ile kurumumuzun çevikliği daha da arttı!

Murat Goldstayn - RE/MAX Türkiye Kurucusu ve Lideri

tutikitap

ISBN: 978-605-73654-0-8

9 786057 365408