

Bitir'e Övgüler

“Konu kişisel başarı olduğunda trajedi ile komedi arasında ince bir çizgi var. Kendi kusurlarıma güldürürken aynı zamanda onların üstesinden gelmem için bana yardım etmede kimse Jon Acuff’un eline su dökemez. Eğer bitirme sanatında ustalaşmak istiyorsanız bu kitabı mutlaka okuyun!”

–Michael Hyatt, *USA Today* ve çok satan *Living Forward* kitabının yazarı

“Bitmemiş hedeflerin hayaletleri size musallat mı oldu? Neyse ki *Bitir*, ilerleyişimizi nasıl kendi kendimize farklı yollarla sabote ettiğimizi anlatıyor ve sonuca ulaşmamız için güçlü araçlar sunuyor. Jon’un kitabını okuyun ve önerilerini uygulayın; size temin ederim belirlediğiniz bitiş çizgisine ulaşacaksınız, hem de yol boyunca gülümseyerek.”

–Ken Blanchard, *The New One Minute Manager* ve *One Minute Mentoring* kitaplarının yazarı

“Jon Acuff büyük liderlerin dilinden konuşuyor: işleri bitirmek! Günümüzde fark yaratmak istiyorsanız, bitirici olmanız şart ve Jon da size bitiş çizgisine gidebilmeniz için işe yarar, ilham verici ve kusursuz bir yol haritası sunuyor. *Bitir* şimdiden bir klasik!”

–Brad Lomenick, *H3 Leadership* kitabının yazarı

“Liderlik görevini üstlendiğinizde, ekibinizin hedefleri gerçekleştirmesini umarsınız. Ama binlerce dikkat dağıtıcı unsur nedeniyle bu, her geçen gün daha zor bir hâl alıyor. Sorunun çözümünde bu kitap önemli yol katettiriyor. Kurumların bu kitabı kolilerce satın alacağını şimdiden öngörebiliyorum!”

–Reggie Joiner, The reThink Group CEO’su ve kurucusu

“Bir yazar olarak bitirmenin zorluklarını bilirim. Son bölüm her zaman güçlükleriyle birlikte gelir. Ama Jon’un yeni kitabında verdiği ipuçları sayesinde artık her şey daha kolay. Eğer bir şeyleri bitirmek istiyorsanız bu kitabı okuyun!”

–Andy Andrews, *New York Times* çok satanı *The Traveler’s Gift* ve *The Noticer* kitaplarının yazarı

“*Bitir* her zaman ihtiyacınız olduğunu bildiğiniz cesaret verici desteğin son noktası.”

–Claire Díaz-Ortiz, yazar ve komedyen, ClaireDiazOrtiz.com

BITİR

Başlamak bitirmenin yarısı değildir

JON ACUFF



BİTİR
JON ACUFF

Özgün adı: Finish
© 2017, 2018 Jon Acuff

© 2018 YAN PASAJ YAYINEVİ, İSTANBUL, TÜRKİYE

Bu eserin Türkçe yayın hakları Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC ve Akcalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

ISBN: 978-605-82766-5-9

1. Baskı: Aralık 2019

Çeviri: Ali Cihan Sarıkaya
Editör: Hevdan Sönmez
Redaksiyon: Çiğdem Aldatmaz
Son Okuma: Tuğçe Öznil Sarıkaya
Sayfa Tasarım: Bahadır Erşık
Kapak Tasarım: Deniz Yükselci Karagöz

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. ve Tic. A.Ş.
Mahmutbey Mh. Devekaldırımı Cd. 2622 Sk.
Güven İş Merkezi No: 6/13 Bağcılar/İstanbul
Sertifika No: 20699

YAN PASAJ YAYINEVİ
Acıbadem Mh. Acıbadem Cd. 124/10
Kadıköy/İstanbul Sertifika No: 34683
info@yanpasaj.com
www.yanpasaj.com

BITİR

Başlamak bitirmenin yarısı değildir

JON ACUFF

Çeviri: Ali Cihan Sarıkaya

YAN | PA
SAJ

Jon Acuff, yeni kitabı *Bitir* ile *Wall Street Journal* çöksatarlarına ve bununla birlikte beş kitabıyla *New York Times* çöksatarlarına giren yazardır.

20 yılı aşkın süredir; The Home Depot, Bose, Staples ve The Dave Ramsey Team'in de aralarında olduğu dünyanın en büyük şirketlerine hikâyelerini anlatmaları için yardımcı olan Acuff; aynı zamanda CNN, Fox News, Good Day LA ve benzeri kanallarda yorumcu olarak kitlelere ulaşıyor. Konferanslarda, üniversitelerde, şirket ve kiliselerde yüz binlerce kişiyle bir araya geliyor ve konuşmalar gerçekleştiriyor. Acuff, sosyal medyayı da aktif olarak kullanıyor. Twitter'da 300 binden fazla takipçisi bulunan yazarın blog yazıları toplamda 4 milyondan fazla okundu. Ayrıca 2010 yılında, bu etkisinden faydalanarak Vietnam'da iki anaokulu yaptırılmasına aracı oldu. Eşi Jenny ve iki kızıyla Tennessee'de yaşıyor.

Ali Cihan Sarıkaya Marmara Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümünden mezun oldu, yüksek lisans eğitimini Galatasaray Üniversitesi Uluslararası İlişkiler bölümünde sürdürdü. Profesyonel hayatına sivil toplum alanında başladı. İstanbul merkezli; Türkiye ve çevresinde uluslararası ilişkiler, demokratikleşme, insan hakları, güvenlik, ekonomi, enerji gibi konulara odaklanan *Turkish Policy Quarterly (TPQ)* dergisinde Editör Yardımcısı ve ardından Yazı İşleri Müdürü olarak görev aldı. Sarıkaya, İngilizce ve Fransızca biliyor.

*Yazar olduğuma benden çok daha önce inanan
annem ve babam Libby ve Mark Acuff'a.*

İçindekiler

Giriş	Yanlış Hayalet	ii
Bölüm 1.	Mükemmelden Sonraki Gün	17
Bölüm 2.	Hedefinizi İkiye Bölün	27
Bölüm 3.	Neyi Bombalayacağınıza Karar Verin	37
Bölüm 4.	Bitirmek İstiyorsanız Keyifli Hâle Getirin	51
Bölüm 5.	Saklanma Yerlerinizi Terk Edin ve Soylu Engellerinizi Aşın	75
Bölüm 6.	Gizli Kurallarınızdan Kurtulun	99
Bölüm 7.	Kusurlu İlerlemenizi Kutlamak İçin Verilerden Yararlanın	121
Bölüm 8.	Bitirmeden Bir Gün Önce	160
	<i>Sonuç</i>	176
	<i>Teşekkür</i>	180
	<i>Notlar</i>	182

GİRİŞ

Yanlış Hayalet

2013'te yanlış hayalet ile savaştım. O yıl, okurlarımı “başlamaya” yönelten kitabımı yayımladım. Onları koltuklarından kalkmaya teşvik ettim. İş planlarını hayata geçirmeleri için onlara meydan okudum. Diyet başlamaları, kitap yazmaları ya da yıllardır hayalini kurdukları milyonlarca benzer hedefin peşinden koşmaları için onları cesaretlendirdim.

İnsanların en büyük sorununun, başlamalarını engelleyen şeyin; korkunun hayaleti olduğuna inandım. Eğer onları sadece başlangıç noktasına kadar itekleyebilirim her şey yoluna girecekti. Korku onları duraksatan bir hayaletti ve başlamak, onu alt etmenin tek yoluydu.

Görünüşe göre yalnızca “kısmen” haklıymışım.

Evet, başlamak önemli. Başlangıç anlamlı bir nokta. İlk adım kritik, ama en önemlisi değil.

Daha önemli olan ne, biliyor musunuz? Başlangıcı saçma, kolay ve neredeyse anlamsız kılan nedir, biliyor musunuz?

Bitiş!

Yıllar boyunca okurlarım etkinliklerde beni kenara çekip “Başlangıçla ilgili hiçbir sorunum yok. Milyonlarca şeye

başladım ama hiçbirini bitiremedim. Nasıl bitiririm?” sorusunu sordular. Verecek bir cevabım yoktu ve kendi hayatım için de bir cevaba ihtiyacım vardı.

Birkaç şeyi bitirmeyi başardım: Yarı maratonlar koştum, altı kitap yazdım, hatta bugün düzgün bile giyindim ama bunlar, yarı ömrümdeki istisnalar.

Sahip olduğum kitapların sadece yüzde onunu okudum. P90X ev egzersiz programının altı gününü yapmam üç yılımı aldı. Yirmi üç yaşındayken karatede mavi kuşak aldım. Bu hedeflediğim kara kuşak seviyesinden yaklaşık 76 kemer daha aşağıdaydı. Ofisimde 32 tane yarısı doldurulmuş *Moleskine* defter, tuvaletimde 19 tüp neredeyse bitmiş dudak nemlendiricisi var. Bir finans danışmanı nemli dudaklar için ayırdığım bütçeyi görse delirir.

Garajım da antik bir anıt mezarı andırıyor. Bir teleskop (beş defa kullanıldı), bir olta (üç defa kullanıldı) ve yakındaki dağa sezonluk giriş hakkı kartı ile birlikte duran bir snowboard (hiç kullanılmadı) var. Üç yıl önce aldığım ve toplam 35 km kullandığım mopedi unutmak mümkün mü? Plakasını ve ruhsatını bile almadım. Kayıt dışı gizemli bir hayat sürüyorum. Bitirmenin kayıtları dışında.

En azından bitirememeye yolunda yalnız değilim. Araştırmalara göre yeni yıl hedeflerinin yüzde 92'si hayata geçmiyor. İnsanlar her sene ocak ayına, bu yeni yılın onları yeni bir kişiye dönüştürmesi umudu ve heyecanı ile giriyorlar.

Ama gerçekleşen, yüzde 100 başlangıcın sadece yüzde 8'i bitiş. İstatistiksel olarak *Juilliard*'i* kazanıp balerin olma şansınız ile hedefinize ulaştıracak işi bitirmeniz eşit ihtimaller. Bu okulun kabul oranları da yaklaşık yüzde 8.

* Juilliard, Amerika'nın en iyi müzik ve sanat okulu olup dünyanın en saygın konservatuvarlarından biridir.

Eskiden, sorunun yeterince çabalamayışım olduğuna inanırdım. İnternette görebileceğiniz tüm beyaz dişli bilgiler size bunu söyler: “Acele etmelisiniz! Tırmalamalısınız! Öldüğünüzde dinlenirsiniz!”

Belki de sadece tembeldim.

Sonuçta metanetimın tehlikeli derecede az olduğunu zaten biliyordum. Bunu Angela Duckworth’un muhteşem “Metanet Skalası” testindeki sonucumu gördüğümde öğrenmiştim. Aldığım puan o kadar düşüktü ki sonuç çizelgesine bile girememiştim. Testi tamamlayana ek puan verilmeliydi bence, zira tamamlamış olmam beni bile şaşırtmıştı.

Sabah erken kalkmaya başladım. Bir atı öldürecek kadar enerji içeceği içmeye başladım. Yaşam koçu tuttum ve süper gıdalardan daha fazla yemeye başladım...

Hiçbir şey işe yaramadı, ama fazla kafein yüzünden oldukça tatlı bir göz seğirmesi başladı. Gözüm herkese hızlı hızlı el sallıyor gibiydi.

Kollarımı sıvayıp canla başla mücadele ederek Abraham Lincoln gibi yıldızlara ulaşmayı hedeflediğim bir dönem, internet üzerinde 30 günlük bir görev oluşturdum. “30 Günlük Koşuşturmaca” adını verdiğim bu video eğitim programı binlerce kişinin hedeflerini gerçekleştirmesine yardımcı oldu.

Bundan sonra olanlar ise en iyi ihtimalle bir kaza olarak açıklanabilir. Aslında bu tarzdaki kitaplarda bunu kabullenmemek gerek. Kişisel gelişim kitabı yazdığınızda kendi geçmişinizi örnek olarak gösterip başkalarının geleceğini şekillendirmeye yetkin olduğunuzu söylersiniz.

Başarıyı yakalamış lider, zamanda geriye gider ve onu başarıya götüren 10 adımı keşfeder. Böylece *Sizi Hedefe Ulaştıracak 10 Adım* adlı kitabı yazabilir. Dürüst olmak gerekirse size birazdan söyleyeceğimi önceden planlamadım. Sizin kadar

ben de şaşkıyım. Gerçekten işe yaradığı için heyecanlıyım diyebilirim.

2016 baharında, Memphis Üniversitesi'nden araştırmacı Mike Peasley bir öneri ile kapımı çaldı. "30 Günlük Koşuşturmaca" hedef belirleme programına katılan kişiler üzerinde araştırma yapıp neyin çalışıp neyin çalışmadığını analiz etmek istiyordu. Doktorasını bitiriyordu ve araştırmasının sonuçlarıyla ilgili makaleler yazmayı arzuluyordu. Takip eden aylarda 850'den fazla katılımcıya anketler uygulayıp gerçek verilere dayanan sağlam bir temel oluşturdu.

Bu benim için yeni bir tecrübeydi çünkü o zamana kadar 2003 yılında yürürlüğe giren "İnternette hiçbir bulguya dayanmadan istediğin gibi temelsiz salla" yönetmeliği ile hareket ediyordum.

Mike'ın bulguları "bitirmeye", bu kitaba ve bazı yönleriyle hayatıma olan yaklaşımımı kökünden değiştirdi.

Mike'ın araştırmasına göre, programı tamamlayanlar daha önceki hedeflerini hayata geçirmelerine kıyasla yüzde 27 daha başarılıydılar. Bu cesaret verici bir veri ama pek de sürpriz değil, elbette bir şey üzerinde istikrarlı şekilde 30 gün çalışırsanız o konuda daha iyi olursunuz.

Beni hayrete düşüren ise hepimizin kolaylıkla görebilmesi gereken şeydi: İnsanların ilerleme kaydetmesini sağlayan egzersizler, onların üzerindeki baskıyı azaltanlar ve hedeflerinden vazgeçmesine neden olan mükemmeliyetçiliğin önüne set çekenlerdi. İster pantolon bedenini küçültmek, ister daha fazla blog içeriği yazmak ister zam almak olsun, sonuçlar hep aynıydı: İnsanlar mükemmeli hedeflemekten ne kadar vazgeçerlerse o kadar üretken oluyorlardı.

Sonuçta, daha fazla çabalamak doğru cevap değildi.

Daha fazla hırpalanmak da çözüm değildi.

Kronik başlayıcılar istikrarlı bitiricilere dönüşebilir.

Bizler bitirebiliriz!

Kabul edin, bu kitabın bir Red Bull reklamı gibi olacağını düşünüyordunuz. Size birkaç tüyo verip sizi motive edecektim, nasıl daha cesur olacağınızı gösterip daha ve daha da fazlasını nasıl yapabileceğinizi anlatacaktım!

Tüm bunlar sizin işinize yarıyor mu? Daha fazla çabalamak bir fark yaratıyor mu? Daha fazlasını yapmak hayatı daha fazla sevmenizi sağlıyor mu? Bugüne kadar aldığınız verimlilik tüyoları, zaman yönetim numaraları veya hayatı kolaylaştıran ipuçları biraz olsun faydalı oldu mu?

Elbette olmadı ve olmayacak da.

Eğer bitirmek istiyorsanız tüm gücünüzü mükemmeliyetçiliği kapı dışarı etmek için kullanmalısınız. Yaptığınızdan keyif almalı, hedefinizi ikiye bölmeli, vazgeçeceğiniz şeylere karar vermeli ve ilk anda aklınıza gelmeyecek birkaç başka adım daha atmalısınız.

Tüm maceranın şaşırtıcı tarafı da işte burada. Araştırmadan edindiğim pratik bilgilere göre, bitirmek için gerçekten yapılması gerekenler sezgilerimize o kadar ters düşüyor ki çoğu, kestirmeden gidilmiş özensiz yöntemlermiş gibi geliyor. Hile yapıyormuş gibi hissedip yaptığınızın “sayılmayacağını” düşünüyorsunuz.

“Kestirme” kelimesi sizi suçlu mu hissettiriyor? Size, “Hayatta kestirmeler yoktur,” diyen bir öğretmeninizi, patronunuz ya da ebeveyninizi mi hatırladınız?

Tamam öyleyse, madem kestirmeler size suçlu hissettiriyor, bundan sonra Google’ı da kullanmayacağınıza söz verin. Artık bir şey öğrenmek istediğinizde kütüphaneye el yazınızla bir mektup yazın. Pulu da kendiniz yalamalısınız, kendiliğinden yapışkanlı pullar da sayılmaz.

Uçaklarını test etmek için yer arayan Wright kardeşlerin aşağı yukarı bunu yapması gerekmişti. Washington D.C.’deki

Meteoroloji Bürosu'na yazıp ülkenin en uygun rzgrlarının nerede olduğunu sordular. Mektubu alan bürokrat biraz araştırma yaptı, raporları topladı ve bir yanıt hazırladı. Wright kardeşler verileri kontrol ettikten sonra en uygun yer olarak Kuzey Karolina'daki Kitty Hawk'ı seştiler. Ardından da oradaki posta müdürüne yazıp adanın gerçekte nasıl bir yer olduğunu sorup yanıtı beklemeye koyuldular.

Süreç bir ömür sürmüştü, en azından günümüz standartlarına göre böyleydi çünkü artık elimizde kestirme yollar var.

Martha's Vineyard adasında yaşayan birine en iyi plajın hangisi olduğunu sormak bir kestirmedir (bu arada cevap Tashmoo, aklınızda olsun).

zerinde çalıştığınız işe yoğunlaşmak istediğinizde bilgisayarınızın Wi-Fi özelliğini kapatmanız bir kestirmedir.

Kilo vermek istediğinizde evde dondurma bulundurmak bir kestirmedir.

Eğer başlayıp hiçbir Şeyi bitirememekten bıktıysanız size anlatmak istediğim birkaç Şey var. Herhangi bir hedefin en önemli günüyle nasıl baş edileceğiyle başlıyoruz.

BÖLÜM 1

Mükemmelden Sonraki Gün

“**B**aşlamak bitirmenin yarısıdır,” en hoşuma giden hatalı motivasyon cümlelerinden biridir. Bir diğeri de “Bazen uçurumdan atlamalı ve kanatlarını düşerken çıkarılmalısın.” Bu cümleyi bir kurt resmi üzerinde görmüştüm. Bu biraz kafa karıştırıcı çünkü sınırlı hayvanlar âlemi bilgime dayanarak söyleyebilirim ki daha önce hiçbir kurt kanat çıkarmadı. Tanrı’ya şükür ki çıkaramadılar. Eğer kurtlar uçmanın sırlarını çözseydi işimiz bitmişti.

Başlangıca çok fazla önem atfediyoruz. Bunu yaparken hedefleri çökerten en önemli günü de gözden kaçırıyoruz. Hayatımın 41 yıllık bölümünde o günden bahseden bir kişi bile görmedim. Benimki de tıpkı *Jaws*’ta akıllanmayan sahil kasabasının kurgusal sakinlerinin aynı yerde yaşamaya devam etmesi ve *Jaws 2*’de yine bir köpek balığı felaketini yaşamaları gibiydi.

Hedeflerimizi planlarken ortaya koyduğumuz tüm emeğe; yeni spor ayakkabılara, diyet listelerine ve iş planlarına rağmen en önemli o günü gözden kaçırıyoruz. O gün yüzünden artık *Costco*’dan* siyah fasulye satın almama izin verilmiyor.

* ABD’de toptan satış yapan bir süpermarket zinciri. (Ç.N.)

Yönetimin aldığı bir karar yok, eşantyonları biraz sömürsem de mağaza beni engellemiyor. Mesela bir gün, ABD’de hiç *Oreo* yememiş son yedi kişiyi ürünle tanıştırmak için ücretsiz dağıtım yapıyorlardı. Dağıtımı yapan çalışanla konuşmam biraz garip geçti çünkü daha önce *Oreo* ismini hiç duymamış gibi yapmam gerekiyordu: “Bunun adı neymiş? Çikolatalı kurabiye sandviçi mi? Değil mi? Demek ismi ‘*Oreo*’? Doğru telaffuz edebildim mi? Ne kadar değişik!”

Siyah fasulye satın alamamamın nedeni ise satışın sadece toptan şekilde yapılması. Bir tane satın alamıyorsunuz, aldığınızda bin teneke almanız lazım. Bu gerçekten çok fazla; ama her yıl, en az bir kere, bu kadarına ihtiyacım varmış gibi hissedirim.

Egzersiz yaparken bir anda “vites yükseltmeye” karar veririm ve Timothy Ferriss’in *4 Saatte Süper İnsan* kitabında yumurta, siyah fasulye, ıspanak, kimyon ve salsadan oluşan basit bir kahvaltı önerdiğini hatırlarım. Ailem siyah fasulye bulmak için mutfağı altüst ettiğimi görünce, “Hadi bakalım, yine başlıyoruz,” diye söylenir. Çünkü bilirler ki önümüzdeki 12 gün boyunca kesintisiz siyah fasulye yiyeceğim!

Neden sadece 12 gün? Çünkü 13. günde çok yoğun olacağım, bir toplantıya yetişeceğim ya da seyahat için fasulyelerim yanımda olmadan yola çıkmış olacağım. Bir günü kaçırdıktan sonra da her şeyden vazgeçeceğim.

Bir defa seri bozulduktan sonra yeniden toparlayamıyorum. Süreç mükemmel olmadığı için tümünden vazgeçerim. Bu, hatalar karşısında şaşkıncı derecede yaygın bir tepki.

Eğer hedeflerinden vazgeçen insanlarla söyleşi yaparsanız tümünün benzer cümleler kurduğunu görürsünüz:

“Tempomu kaybedince tekrar geri dönemedim.”

“Gündelik işler araya girince planlarım bozuldu.”

“Projem planladığımdan farklı bir yöne gitti ve artık toparlaması çok zor.”

Kelimeler farklı ama özünde söyledikleri şey hepsinde aynı: “Mükemmel olmaktan çıktığında yapmayı bıraktım!”

Diyet yaparken sadece bir gün kaçırdın diye her şeyin aslında saçma olduğuna karar verdin.

Bir sabah çok meşgul olduğun için bir satır yazı yazamadın diye bitmemiş kitabını tümden rafa kaldırdın.

Sadece bir faturayı kaybettin diye aylık bütçeni takip etmeyi tümden bıraktın.

Mükemmeliyetçiliğe yenildiğiniz için sizi suçlamıyorum. Ben de defalarca benzer durumlarda kaldım. Bir sene şubat ayında toplam 120 km koştum, mart ayında 115 km, nisan ayındaysa 117 km. Mayıs'ta toplam kaç km koştum dersiniz? 12 km. Peki Haziran'ı tahmin edebilir misiniz? Tam 5 km!

Neden? Çünkü mükemmel egzersiz sürecim ufak bir engelle karşılaştığı için tümden vazgeçmişim.

Mükemmeliyetçiliğin hedeflerinizle ilgili size fısıldadığı ilk yalan işte budur: Eğer mükemmel değilse hemen bırak.

İlk yalanı dahice yapan şey bir nüans. Mükemmel “olmadığı zaman” bırak demiyor, çünkü bu mükemmel olamayacağı gerçeğine işaret ediyor. Hayır, mükemmeliyetçilik size sanki mezara gidene kadar her gün eksiksiz koşma şansınız varmış gibi, eğer mükemmel “değilse” bırak diyor.

Bu elbette hoşumuza gitmiyor çünkü hedefimizi belirlediğimizde “iyi” ya da “orta”yı kabul edemiyoruz. Özellikle, üzerinde uzunca zaman kafa yordüğümüz bir hedef ise “pekiyi”den azıyla yetinemiyoruz. Bu nedenle performansımızda bir hata ya da mükemmel olmayan bir nokta keşfettiğimizde gönül rahatlığıyla hedefimizden vazgeçebiliyoruz, hatta daha başlamadan bile vazgeçebiliyoruz.

Çoğu insanın yeni bir hedefi hayata geçirmeye başlamamasının nedeni bu. Elli almaktansa sıfır almayı tercih ediyorlar. Mükemmelin tek standart olduğuna inanıp eğer

buna ulaşamayacaklarsa ilk adımı hiçbir şekilde atmıyorlar. Umutsuz bir “ne işe yarayacak?” hissi yoğun bir sis gibi etraflarını sarıyor. Zira denemeye kalkışmazsanız başarısız da olamazsınız.

Bu kitap için araştırma yaparken internet üzerinde bir anket hazırlayıp bin kişiye; daha önce akıllarına gelen bir fikri, o kadar da iyi değil diye düşündükleri için yazmaya dahi çekinip çekinmediklerini sordum. Belki de sadece ben mükemmeliyetçilik filtremi, fikirlerimi daha kâğıda bile dökmeden çalıştırıyorumdur diye düşünmüştüm. Sonuç mu? Katılımcıların yüzde 97’si aynısını yaptığını söyledi.

Bunu size nasıl anlatacağımı bilemiyorum ama hedefiniz kusursuz olmayacak. Üzülerek söylemek istiyorum ki başarısız olacaksınız. Belki de defalarca. Belki daha en başından. Hatta başlangıç çizgisinde bile takılıp düşme ihtimaliniz var.

Bu tamamen normal.

Neden? Neden kusurluluğu kucaklamanız için sizi cesaretlendirmeye çalışıyorum? Çünkü öncelikle, bir şeyi kusurlu yapmak sizi öldürmez. Öldürür zannediyoruz ve bu nedenle ilerleme sağlayamadığımızda bunu tren kazası ile bir tutuyoruz. “İşleri yoluna koyamadım, planlarım rayından çıktı.” Bir trenin rayından çıkması önemli ve ciddi bir kazadır. Çoğu durumda binlerce dolarlık hasar oluşur, durumu düzeltmek günler hatta haftalar alır ve en kötüsü de insanlar hayatlarını kaybedebilir.

Peki hedefinizde bir günü atlayınca ne olur biliyor musunuz? Bunların hiçbiri!

Kimse hayatını kaybetmez, işlerin yoluna girmesi için 400 bin dolar gerekmez ve düzeltilmesi dört hafta sürmez.

Kronik başlayıcıları, istikrarlı bitiricilere dönüştürmek için kusurluluğa tolerans geliştirmek kilit unsurlardan biri. Kronik başlayıcılar, mükemmelden sonraki günde vazgeçerler. Bu

neye yarayacak? Sürekliliği kaybettim; öyleyse en iyisi, yaptığım hata içinde debelenip durayım. Dün gece çılgınca yemek yedim; artık bugün çılgın bir kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği yesem de farketmez.

“Artık fark etmez” dilimizdeki en tehlikeli ifadelerden biri. Bu, Lehçe için de geçerli olmalı ki tam anlayamadığım bir sebepten ötürü kitaplarım İspanyolca’dan önce Lehçe’ye çevriliyor. Krakow’da baya meşhürüm.

“Artık fark etmez” ifadesi iyi şeyler için hiç kullanılmıyor. Hiçbir zaman, “Artık tüm yetimlere de yardım etsem fark etmez,” ya da “Ortak bahçeye yararlı bir şeyler eksem fark etmez,” demeyiz. Bu ifade genellikle teslim bayrağını çekişin sembolüdür. “Bir tane patates kızartması yedim, artık bin tane de yesem fark etmez.”

Bunlar hep mükemmelden sonraki günde söylediğimiz cümleler ve o gün gerçekten insanın peşini bırakmaz.

İnsanların “30 Günlük Koşuşturma” hedef belirleme programını en çok bıraktıkları gün hangisi bilmek ister misiniz? Çoğu kişi 23. gün ya da 15. gün der ama bu tahminler, doğrunun yanına bile yaklaşmıyor.

İnsanlar programı en çok 2. gününde bırakıyorlar. Evet doğru okudunuz, insanlar egzersizleri içeren e-postayı açmayı en çok ikinci günde bırakıyorlar. Neden? Çünkü kusurluluk ortaya çıkmak için fazla beklemez. Siz de bir pazartesi sabahı çalışma masanıza oturmuş ve şunu düşünmüşsünüzdür: “Saat daha sabahın dokuzu. Planlarımın bu kadar gerisinde kalmayı nasıl başarabildim? Bütün haftamı nasıl rezil ettim!”

Kusur hızlıdır ve bize kendini gösterdiğinde genellikle vazgeçeriz.

Bu nedenle mükemmelden sonraki gün çok önemli.

Her hedefimizin kaderini belirleyecek olan gündür bu. Bu, koşamadığınız günden sonraki gündür. Bu, erken kalkmayı

başaramadığınız günden sonraki gündür. Bu, koskoca bir kutu *Krispy Kreme Doughnuts*'ı tek kişilik porsiyon sandığınız günden sonraki gündür.

Mükemmelden sonraki gün, başlayanlar ile bitirenleri birbirinden ayıran gündür.

Hedefleri gerçekleştirmek sizi ülkenin bir ucundan diğerine götürecektir bir tren yolcuğu yapmak gibi değildir; daha çok, çarpışan oto kullanmaya benzer. Bazı günler hiçbir engelle takılmadan rahat rahat alanda gezinirsiniz. Hiçbir şey yolunuza çıkmaz hatta çarpışan oto anlık olarak size hızlı bile gelebilir. Bazı günlerde ise hiç düşünmediğiniz, öngörme şansınız olmayan bir şey gelip size yandan çarpar ya da gerçekten sinir bozucu bir grup arasında sıkışırsınız ve beş adım geri gidiyor hissine kapılırsınız.

Bunların tümü başınıza gelecek.

Mükemmel olamayacaksınız ama mükemmellikten daha önemli ne var, biliyor musunuz? Size, yardımcı olacak ve mükemmelliğin hiçbir zaman yapamayacağı şey ne, biliyor musunuz?

Kusurlu şekilde yola devam etmek!

Mükemmelden sonraki günün başarısız olduğunuz anlamına geldiği düşüncesini reddedin.

Bu hiçbir şekilde doğru değil.

Yeniden deneme hakkınız var.

Bugün, yarın, önümüzdeki hafta...

Ne yazık ki mükemmeliyetçilik kolay kolay bastırılmaz. İnatçıdır ve kendini yetkinlik olarak gizlediği için de tehlikelidir. Bazılarınızın bu bölümde kendini rahatsız hissettiğinin farkındayım çünkü onlara göre mükemmelin zıttı başarısızlıktır. Hiç de değil. Mükemmelin zıttı, bitirmektir.

Bu kitapta ve hayatımızda önümüzde duran iki kapı var. Birinin üzerinde; bilinmeyen maceralara, fırsatlara ve

hikâyelere uzanan “Bitiş” yazıyor. Diğerinin üzerinde ise hayal kırıklığı, utanç ve yarım kalan hayallerden oluşan bir duvara açılan “Mükemmeliyetçilik”.

En kötü yanı ise, bir hedef için yola çıkıp hiçbir şekilde tamamlayamama durumunun kendinizi berbat hissetmenize neden olması.

Bir hedef belirlediğinizde kendinize bir söz verirsiniz. Birkaç kilo vereceksinizdir. Bir dolabı toparlayacaksınız. Blog yazmaya başlayacaksınız. Eski bir dostunuzu arayacaksınız. Hedefi belirlediğiniz anda kendinize gizlice bir söz verirsiniz. Hedefi bitirmediğinizde doğal olarak bu sözü tutmamış olursunuz. Böylece en fazla zaman geçirdiğiniz kişiye de yalan söylemiş olursunuz: kendinize!

Verdiğiniz sözleri tutamadıkça kendinizden şüphe duymaya başlarsınız. Bu pek de şaşırtıcı değil. Eğer biri size defalarca kahve için buluşmaya söz verip hiçbir seferinde gelmezse ona güvenmezsiniz. Eğer babanız sizi bir futbol antrenmanından sonra arabayla almaya söz verip de gelmese ona olan inancınızı yitirirsiniz. Eğer yöneticiniz size terfi sözü verip aylarca bu sözü tutmazsa ona inanmaktan vazgeçersiniz.

Neden bu kadar çok insan yeni yıl hedeflerinden kolayca vazgeçiyor? Çünkü geçen sene de vazgeçmişlerdi. Hatta ondan önceki sene de ve ondan önceki sene de... Yeterince vazgeçerseniz yeni bir hedefe yöneldiğinizde vazgeçmek ihtimallerden biri değil, kimliğinizin bir parçası olur. Bu elbette kendinizi kötü hissetmenize yol açar.

İnsanlar; yarım kalmış hedefleri, bitmiş hedeflerden daha iyi hatırlar. Konuyu arkada bırakıp yola devam edememeniz, bir şeyin bitmemiş şekilde kalması içinizi kemirir durur. Bu sadece bir his değil; aynı zamanda başarı hanenize yazılmış eksi bir puan, yolunuza koyulmuş bir engel ve konuyu ortada bıraktığınızı hiç unutturmayacak bir hatırlatmadır. Hedef

belirleyip günlük yaşam akışı içinde kaybolunca hepimizin başına bu geliyor.

Diğer taraftan, umursadığınız bir şeyi bitirmenin verdiği haz ise dünyalara değişilmez. Başlamak anlık bir coşku yaratıyor ama bitirme ile karşılaştırıldığında bu devede kulak kalır. İlk 5 km koşunuzu bitirdiğinizde kazandığınız madalyayı ömrünüz boyunca saklayacaksınız. Ne kadar sürede bitirdiğiniz umrunuzda bile olmayacak. Bitirmeyi başardınız. Bitiş çizgisini geçtiniz ve yaptığınız her antrenman buna değdi. Diplomanız, kurduğunuz işte kazandığınız ilk para, üzerinde “ortak” yazan kartvizitiniz... Bitirdiğiniz şeyin büyüklüğü fark etmez. Bitirmeyi başardınız ve bu muhteşem bir his.

Mükemmeliyetçiliğin en büyük sorunu, hataları devasa gösterip atılmış adımları küçümsemesidir. Ona göre adım adım başarıya ulaşmak mümkün değildir. Mükemmeliyetçilik, hedefinizi oyun kâğıdından yapılan evlere benzetir. Sadece bir şey kusurlu olursa tümü yıkılır. Ufacık bir hata tüm hedefinizin mahvolması demektir.

Mükemmeliyetçilik, hedeflerimizi çok yukarılara koyarak da bizi zor durumda bırakır. Yeni yıl hedeflerinin yüzde 92'sinin başarısız olmasının muhtemelen binlerce farklı sebebi vardır ama bunlardan en büyüğü, aynı zamanda da en aldatıcı olanıdır.

Bir hedef belirlediğimizde daha iyiye ulaşmaya çalışırız. Daha iyi görünmek, daha iyi hissetmek, daha iyi olmak. Ardından daha iyi, en iyiye dönüşmeye başlar. Küçük bir ilerlemeyi kabul etmeyiz. Bir gecede devasa başarı elde etmek isteriz.

Maraton koşmak varken, 5 km koşmayı kim ister ki? Üç kitaplık, uzaylı kurt adam zombilerin aşkını anlatan bir seri (Adı: *Dolunay'da Dolu Kalpler*) yazmak varken, bir kitabın