

Kitap bir ibtiyadır.

**FARKLI
DÜŞÜN**



**KİŞİSEL
GELİŞİM**

İYİ YAŞA

**İNSAN VE
HAYAT
KİTAPLIĞI**

İÇİNDEKİLER

Takdim.....	7
-------------	---

1. Kısım

MASABAŞI DÜŞÜNCE TAKTİKLERİ

Düşüncenin Yapı Taşları	15
Düşünce Tarihi Atlası: Kavram Haritası	25
Düşünmenin Kalıpları.....	33
Beynin Düşünce Limiti.....	40
Beynimiz Tek Seferde Ne Kadar Bilgi İşleyebiliyor?	44
Beyinde Temizlik	49
Odaklanma İşİ.....	59
Dikkat Süresi	69
Sıra Dışı Düşünebilmek	75
Başkalarını Kendi Düşüncesine Katmak	84
Düşünmeyi Iskalamak.....	89
Açlık Hormonu Beyin Hücrelerini Yeniliyor	94
Düşünmenin Sezgi Boyutu	101
Düşüncede Son Limit.....	110

2. Kısım

SAHADA DÜŞÜNME PRATİKLERİ

İtidalli Bekleyiş.....	121
Stratejik Sabır Örneği: Hudeybiye Musâlahası.....	125
Alternatif Yollar Hikayesi	129

Düşünce Hatalarıyla Yüzleşmek	133
Dağınık Zihinlere Karşı Derin ve Odaklı Düşünmek	138
Neden Kötüyü Daha Çok Hatırlarız?	142
Yakında Olan Her Zaman Yanında Mıdır?	146
Manipülasyonun Düşünce Üzerindeki Etkisi.....	153
Alışkanlıkları Sorgulamak ve İyiyi Aramak	159
İki Düşünce Tuzağı: Belirsizlik ve Başarısızlık.....	164
Kibirli, Neden Doğru Düşünemez?	172
Kolay Para Yanılgısı.....	176
Rüyasının Peşine Düşen Adam	180

3. Kısım

FARKLI DÜŞÜNÜP İYİ YAŞAMA USULLERİ

Farklı Düşünüp İyi Yaşama Usulleri	187
Gelişimi Engelleyen Düşünceleri Yönetin.....	189
İyi Rutin, İyi Psikoloji; İyi Psikoloji, Güzel Davranış	192
Duygusal Zekası İyi Olan Kişilerde 5 Özellik	195
Sosyal Zekası Yüksek İnsanların Davranışları.....	198
Üzerine Düşünmemiz Gereken Konular.....	202
Düşünceleri Hizalayan Cümleler	206
Düşünceleri Tahmin Ettiğinizden Fazla Etkileyen Şeyler	208
Düşünce Hayatının Ana Kolonları: Tutku ve Mantık.....	212

TAKDİM

Düşünmek, insanı diğer canlılardan ayıran en temel özelliklerden biridir. Ancak herkes aynı derinlikte, aynı stratejik yetkinlikte düşünemez. Tıpkı herkesin okuyabildiği hâlde aynı şekilde yazamadığı gibi... Okuyan biri, bir şeyler karalayabilir; fakat eğitim aldıkça güzel cümleler kurmayı, fikirlerini ifade etmeyi ve yazıya dökmeyi öğrenir.

Öncelikle şu temel soruyla başlayalım:

- Hiç düşünmeden yaşayan bir insan var mıdır?

Mesela kurgu bir eseri, üzerine hiç düşünmeden okuyan, bir tabloya bakarken hiçbir şey hissetmeyen, konuştuğu kişiye odaklanmadan cevap veren biri... Evet, bu mümkün. Hayatının bir döneminde düşünmeden yaşayanlar olmuştur.

Şimdi daha stratejik bir soruya geçelim:

- Çok okuyup çok düşündüğü hâlde, yanlış düşünenler var mıdır?

Eski filozofları düşünelim. Gece gündüz okumuş, yazmış ve düşünmüş olmalarına rağmen, insanın yaratılış hikmetine dair çoğu zaman bir arpa boyu yol alamamışlardır.

Son olarak daha idealist bir soru soralım:

- Etkili ve doğru düşünmek hayatın her anında mümkün müdür?

Evet, eğitilmiş bir zihin, hayatın her anında “düşünerek yaşama” becerisi kazanabilir. Başarılı insanların ortak özelliği budur. Ancak her adım ve durumda doğru düşünmek; bu, ancak peygamberlerin ve Hazreti Allah’ın hususi seçmiş olduğu zatların ulaşabileceği bir kemal noktasıdır.

Bu eser, ana bölümlerinden ara cümlelerine ve örneklerine kadar, zihni işletmeye ve etkili-donanımlı düşünmenin yöntemlerini öğretmeye çalışmaktadır. Çünkü düşünme mekanizmasını kullanmayan bir zihnin, zamanla paslanması kaçınılmazdır.

Okumakla birlikte düşünmek de öğrenilmesi ve geliştirilmesi gereken bir beceridir. Üstelik düşünmek, okumaktan daha derin ve yoğun bir zihinsel faaliyet. Nefes almak ya da göz kırpmak gibi refleksif değil; bilinçli, stratejik ve odaklanmış bir çabadır. Sorunları çözmek, yenilik üretmek ve farklı bakış açıları geliştirmek isteyen biri için düşünmek, sadece gerekli değil; kaçınılmazdır. Üstelik yalnızca bir kez değil; defalarca, farklı yönlerden ve yeniden düşünmek şarttır.

Fatih Sultan Mehmed Han, İstanbul’un fethi yolunda sadece kılıcını değil, aklını ve stratejik zekâsını da kullanmıştır. İlk denemelerinde başarılı olamamıştır; fakat yılmadan tekrar

tekrar düşünmüş, farklı yollar deneyerek sonunda hedefine ulaşmıştır.

Lambanın icadı, bu yaklaşımın bilimsel alandaki bir yansımasıdır. Edison binlerce kez denemiş, her başarısızlığı bir öğrenme fırsatına çevirerek nihayetinde kalıcı bir başarıya ulaşmıştır.

Siklon teknoloji ile elektrikli süpürge'nin mucidi de benzer şekilde 5.126 prototip üretmiş; her birinden ders çıkararak sonunda dünya çapında bir yeniliğe imza atmıştır.

Benzer bir düşünsel derinlik, İslamiyet'in günlük hayatla iç içe geçmiş uygulamalarında da görülür. Günde beş vakit namazdan abdeste, rızka tevekkülden, içeride kimsenin olmadığı bir eve girerken bile selam vermeye, yatarken dua etmeye kadar birçok davranış bilinçli bir yönelişle yapılır. Bu yönelişin özünde dua vardır; duanın özünde ise dünyevî meşgalelerden sıyrılıp hakikate odaklanma gayreti, yani düşünme yatar.

Tüm bu misaller, başarının sadece zekâ ya da yetenekle değil; azim, süreklilik ve yeniden düşünme gücüyle kazanıldığını gösteriyor.

Olumlu düşünce de bu süreçte önemli bir rol oynar. Çünkü enerji kaybolmaz; olumlu düşünce, olumlu enerjiyi doğurur. Olumsuz düşünce ise kararsızlık, yıkım ve durgunluk getirir.

Bu noktada Osmanlı İmparatorluğu'nun 16. yüzyılın sonlarından itibaren yaşadığı duraklama ve gerileme süreci çarpıcı bir örnektir. O dönemde pek çok yönetici, imparatorluğun eski gücünü kaybettiğini düşünerek

karamsarlığa kapılmış; “Eskisi gibi değiliz, Batı karşısında geri kalıyoruz” gibi fikirler yaygınlaşmıştır.

Bu olumsuz düşünceler, yenilik ve ileriye gitme çabalarını durdurmuş, kararsızlık ve bürokratik hantallık gibi sorunları beslemiştir. Problemler karşısında çözüm üretmek yerine çaresizlik duygusu hâkim olmuş ve bu da devlete, genel bir durağanlık getirmiştir. Zamanla bu düşünce yapısı adeta bir kısır döngüye dönüşmüş. Her yenilgi karamsarlığı artırmış, bu da imparatorluğun çöküş sürecini hızlandırmıştır.

İşte bu kitap, “farklı düşün, iyi yaşa” anlayışını temel alarak yazıldı. Üç ana bölümden oluşuyor; “Masabaşı Düşünce Taktikleri”, “Sahada Düşünme Pratikleri” ve “Farklı Düşünüp İyi Yaşama Usulleri”.

İlk bölümde, düşüncenin temelleri ve çeşitli düşünme kalıpları üzerinde duruldu. Bu bölümde, zihnin sınırlarını nasıl zorlayacağınızı, farklı düşünme yollarıyla nasıl yeni çözümler üretebileceğinizi göreceksiniz. Etkili düşünme için zihni berraklaştırma, odaklanmanın düşünceyi derinleştirdiği gibi konular ele alındı. Ayrıca açlık hormonlarının beyin hücreleri üzerindeki yenileyici etkisi ve dikkat süresinin nasıl iyileştirilebileceği gibi ilginç bilimsel bilgiler de bu bölümde yer alıyor.

İkinci bölümde, düşünmenin günlük hayattaki uygulamalarına odaklanıldı. Tümevarım ile itidal gibi temel düşünme pratiklerinden, bekleme sürecinin neden zihin üzerinde baskı oluşturduğuna kadar pek çok ilginç konuyu burada okuyacaksınız. Olumsuz olaylara neden aşırı tepkiler verdiğimiz, birleştirme hataları ve belirsizlikle baş etme yöntemleri gibi başlıklarla, sahada karşılaştığımız

düşünsel zorlukları daha iyi analiz etmeyi öğrenmiş olacağız.

Son bölümde, kısa ve net cümlelerle düşünme usulleri tarif edildi. Tarif edilen her bir usulün, kendi içinde bir anlamı ve hikayesi var.

Ayrıca kitabımızda yer verdiğimiz kıymetli şahsiyetlerin hayat hikayeleri, okuyucuya ilham vermek ve zihinleri olumlu düşünceyle beslemek amacıyla seçildi. Çünkü bazen tek bir cümle, duvara asılacak kadar anlamlı olabilir: “İyi niyet, kuru dalı bile yeşertir.”

Bu yolculukta sizi; alışılmışın dışında düşünmeye, derinlemesine anlamaya ve zihinsel sınırlarınızı zorlamaya davet ediyoruz.

Farklı Düşün İyi Yaşa ile, düşüncenin ışığında yeşeren bir yolculuğa çıkmaya hazır mısınız?



**Görmek gözde başlar, akılda biter.
Anlamak akılda başlar, kalpte biter.**