# Başarılı İnsanların Ortak Özellikleri ve Hayat Felsefesi

Çalşıma, **başarılı insanların ortak özellikleri** ve **hayat felsefesi** konularında çeşitli gözlem, araştırma ve kapsamlı bilgiler sunmaktadır. Bu iki ana tema, epigenetik, beyin sağlığı, disiplin ve yaşamın karmaşıklıkları gibi geniş bir yelpazeyi kapsar.

Bu makaleyi Spotify'da sesli olarak dinlemek için podcast'ine bu linkten ulaşabilirsiniz.

## 1.1 Başarılı İnsanların Ortak Özellikleri

Kaynaklara göre, başarılı insanların ortak özellikleri ve başarıya giden yolda etkili faktörler çeşitli yönleriyle ele alınmıştır:

- **Disiplin ve Otorite:** Başarılı insanların ailelerinin genellikle **çok disiplinli** olduğu ve otoritenin başarıda önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Yazar, annesinin "terlik disiplini" örneğini vererek, tarih dersinden düşük not aldığında yaşadığı travmatik deneyimin dahi beyinde **Pavlov refleksi** gibi etkiler yaratarak öğrenmeyi ve disiplini pekiştirdiğini ifade eder. Aile disiplininin yetersiz kaldığı durumlarda, öğretmenlerin disiplinli olmasının da çocukların başarısında etkili olduğu gözlemlenmiştir.
- **Epigenetik ve Çevrenin Rolü:** Başarıda genetik miras kadar, hatta daha fazla, **çevresel faktörlerin (epigenetik)** etkili olduğu vurgulanır. Aynı genetik yapıya sahip tek yumurta ikizlerinin farklı kaderler yaşayabilmesi (biri lösemi olurken diğerinin olmaması, biri şizofreni olurken diğerinin olmaması gibi) çevrenin gen ifadesindeki kritik rolünü gösterir. "Aynı genden tırnak da olabilir, göz de olabilir, bunu belirleyen çevredir" ifadesiyle, çevrenin genlerin hangi kısmının okunacağına karar verdiği vurgulanır. Herkesin kendi hayatında çevrelerindeki insanlardan etkilenerek, kendi hayat hikayesini yazabildiklerini, hatta genetik olarak bir bilim insanı adayı olmamasına rağmen, çevresindeki nsanların etkileri onu bilime yönlendirebilir; bu da çevrenin bir şans olabileceğini gösterir. Kişisel yaşam tarzı seçimlerinin sadece bireyi değil, sonraki kuşakları da etkileyebileceği (örneğin sigara içen anneannenin torunlarının hiperaktif olma olasılığının artması) epigenetiğin kuşaklararası etkilerine çarpıcı bir örnektir.
- **Yetenekleri Keşfetme ve Ortam Hazırlama:** Çocukların doğal yeteneklerinin farkına varılması ve buna uygun bir çevrenin hazırlanması başarının anahtarıdır. Örneğin, Sovyet Rusya'daki sistemde çocukların bacak esnekliğine göre jimnastikçi, matematiği iyiyse mühendis, hafızası kuvvetliyse doktor ya da tarihçi yapılması gibi mesleki yönlendirmelerin önemi vurgulanır.
- **Ustalık ve Çıraklık / Tekrar ve Pratik:** Bir işte ustalaşmak için çıraklığını yapmak gerektiği vurgulanır. Bu düşünce, **Anadolu irfanında** da yer alır ve epigenetiğin bir yansıması olarak gösterilir. Yani, bir konuda başarılı olmak için **sürekli pratik ve öğrenme süreci**nden geçmek esastır. Beyin unutmaya meyilli olduğu için, bilginin kalıcı hale gelmesi adına **sürekli tekrar** etmek kritik öneme sahiptir. "Bilimin yarısı zikirdir" ifadesiyle tekrarın önemi pekiştirilir.

- **Okuma ve Yazmanın Önemi:** Beyni en iyi geliştiren aktivitelerin **okumak ve yazmak** olduğu belirtilir. Alzheimer'ı önlemek için de okuma ve yazma tavsiye edilir. Özellikle **el yazısıyla yazmanın** ve monitör başında geçirilen süreyi günde 3-4 saati geçmemenin önemi vurgulanır. Matematikte zorlanan çocuklara matematik dersi yerine okumanın daha faydalı olduğu da eklenir. Okumanın kelime haznesini artırdığı ve genel beyin gelişimine katkıda bulunduğu belirtilir.
- **Sosyal İlişkiler ve Sevgi:** Alzheimer gibi hastalıkları önlemede sosyal hayatın, dostlukların ve **sevilmenin** çok önemli olduğu belirtilir. Yalnızlığın Alzheimer riskini artırdığı, 50 yaşında dostları ve muhabbeti olan kişilerin Alzheimer olma ihtimalinin azaldığı ifade edilir. Haftada en az bir gün dostlarla muhabbet etmenin uzun yaşam kriterlerinden biri olduğu da söylenir. Sevgi, Alzheimer'ı önlemede en kritik faktörlerden biri olarak vurgulanır.

Özetle, başarılı insanlar **disiplinli bir çevrede yetişir**, yeteneklerini doğru yönlendiren fırsatlara sahip olurlar, sürekli **okur, yazar ve tekrar ederek öğrenirler**, aynı zamanda **güçlü sosyal bağlara ve sevgi dolu ilişkilere** önem verirler.

Bu makaleyi Youtube'da görüntülü olarak izlemek için videosuna bu linkten ulaşabilirsiniz.

## 1.2 Hayat Felsefesi

Kaynaklar, başarıya yönelik pragmatik yaklaşımların yanı sıra, hayata dair felsefi çıkarımları da sunar:

- **Kader ve Müdahale Edememe:** Yazar, tıpta karşılaşılan ölümler ve beklenmedik durumlar üzerinden "kader" kavramına değinir. Tüm önlemler alınsa bile, ölümlerin veya talihsiz olayların önüne geçilemeyebileceğini, bu durumda **kaderin kabul edilmesi gerektiğini** ifade eder ("Kaderini değiştiremiyorsan onu kabul etmek gerekiyor"). Bu, hayatın bazı alanlarında her şeyi kontrol edemeyeceğimiz ve bazı şeyleri olduğu gibi kabul etmemiz gerektiği fikrini ortaya koyar.
- **Mutluluğu Aramama Felsefesi:** Yazar, mutluluğun peşinden koşmanın veya mutluluk kurslarına gitmenin işe yaramadığını iddia eder. Beynin zaten mutluluğa programlı olduğunu ve yaşanan zorluklara rağmen (kolun kopması, ayağın kesilmesi gibi) bir süre sonra eski mutlu haline döndüğünü (hedonik adaptasyon) belirtir. Bu nedenle, mutlu olmak için özel bir çaba sarf etmeye gerek olmadığını, hatta "hiçbir şey yapmayın" önerisinde bulunur. Mutlu olmak için çabalayan insanların mutlu olmadığının gözlendiği belirtilir.
- **Gerçek Değerlerin Sessizliği:** Yazar, gerçek aşkın, başarının veya zekanın, gösterişsiz, sessiz ve huzurlu ortamlarda bulunduğunu dile getirir. "Bir yerde proje konuşuluyorsa proje yoktur, zekâ konuşuluyorsa zekâ yoktur" gibi ironik bir ifadeyle, **olmayan şeylerin daha çok konuşulduğunu** ima eder. Başarının sessiz olduğunu, başarısızlığın ise açıklama gerektirdiğini belirtir. Bu, gerçek ve kalıcı değerlerin gürültüden ve iddialardan uzak yerlerde aranması gerektiği anlamına gelir.
- **Anadolu İrfanı ve Bilim Arasındaki Bağlantı:** Yazar, modern bilimsel kavramların

(epigenetik, metilasyon, asetilasyon gibi) aslında **“Anadolu irfanı” tarafından yüzyıllardır bilinen gerçeklerin bilimsel açıklamaları** olduğunu vurgular. “Gebelikte kime bakarsa ona benzer”, “bir yer yanına çırak vermek”, “eski hurmalar sonra tırmalar” ve “çıraklığını yapmadığı işin ustası olunmaz” gibi atasözleri ve geleneksel inanışlar, çevrenin ve deneyimlerin bireylerin kaderini ve gen ifadesini nasıl şekillendirdiğine dair derin bir anlayışı yansıtır. Bu durum, geleneksel bilginin ve deneyimin değerini, bilimsel keşiflerle uyum içinde olduğunu gösterir.

Genel olarak bu bilgiler, başarıyı sadece bireysel çabaların bir sonucu olarak değil, aynı zamanda çevresel faktörler, disiplin, sosyal ilişkiler ve kadim bilgelikle harmanlanmış bir yaşam felsefesinin bir parçası olarak değerlendirmektedir.