

Lütfen Kişisel Gelişmeyin, Durun!
Ebru Çamur

❦

LÜTFEN KİŞİSEL GELİŞMEYİN DURUN!

CİNİUS YAYINLARI

Ömer Avni Mahallesi, Dümen Sokak, No: 11, B1 kat,
Gümüşsuyu/Taksim
Tel: (212) 528 33 14
<http://www.ciniusyayinlari.com>
admin@ciniusyayinlari.com

Ebru Çamur
LÜTFEN KİŞİSEL GELİŞMEYİN, DURUN!

BİRİNCİ BASKI: Mart, 2023

ISBN 978-605-127-----

Baskı ve cilt:
Cinius Sosyal Matbaası
Ömer Avni Mahallesi, Dümen Sokak, No: 11, B1 kat,
Gümüşsuyu/Taksim
Tel: (212) 528 33 14

Sertifika No: 52793

© EBRU ÇAMUR, 2023

© CİNİUS YAYINLARI, 2023

Tüm hakları saklıdır.
Bu yayının hiçbir bölümü yazarın yazılı ön izni olmaksızın,
herhangi bir şekilde yeniden üretilemez,
basılı ya da dijital yollarla çoğaltılamaz.
Kısa alıntılarda mutlaka kaynak belirtilmelidir.

Printed in Türkiye

EBRU ÇAMUR

 **Cinius Yayınları**

ÖNSÖZ

Kendini bulmak için çabalayan, zaman zaman da umutsuzluğa düşenlere 'yola devam, yollar güzel' diyebilmeye çalıştığım bu kitabımda bu yolculuğun eğlenceli taraflarını da anlatmaya çalıştım. Umarım, bu kitabı okuyanların yüzünde küçük de olsa bir gülümseme oluşturabilirim.

Sevgilerimle.

GİRİŞ



Evet evet, doğru okudunuz. Bir kere daha okumanıza gerek yok. Kişisel gelişiminizin peşinden koşmayı bırakın. Hem de hemen! Şu anda! Sadece kişisel gelişiminizin değil, başka şeylerin de peşinden koşmaktan yorulmadınız mı? Nelerin nelerin peşinden koşmadık ki? Bebekliğimizden başladı bu koşuşturma serüvenimiz. Önce oyuncuklarımızın peşinden koşarak başladık. Büyüdükçe sadece peşinden koştuğumuz ya da bebekken yaptığımız gibi peşinden süründüğümüz şeyler değişti. O zamanlar dört ayak üstünde koşuyorduk. Büyüdükçe iki ayağımızın üstünde koşmaya başladık. Tabii buna bir de aklımızı kullanma yeteneğimiz eklendi. Haksızlık etmeyelim kendimize. Büyüdükçe oyuncaklarımızın şekli değişti; okulda başarılı olmanın peşinden koştuk. Sınavlarda ya da belki bir spor dalında... Sonra büyüdük; kimimiz bir kadının kimimiz bir erkeğin peşinden koştuk. İş hayatı ise kan ter içinde kalarak koşuşturduğumuz başka bir serüven... Bunlar yetmezmiş gibi bir de üstüne kişisel gelişim koşusu eklendi. Artık yorulmadık mı? Biraz da biz koşmadan bir şeyler bize gelse olmuyor mu yani?

“Bu nasıl olacak?” diye sorduğunuzu duyuyorum. Ben bu sorunun cevabını bulmak için yirmi yılı aşkın bir süredir kişisel olarak gelişmeye çalışıyorum. Okuduğum kitapların, izlediğim videoların sayısını unuttum. Kişisel gelişim kurslarını hiç söylemiyorum bile. Kambersiz düşün olur mu? Elbette ben de o kurslara gittim. Bir Hindistan’a gidemedim. “O kadar da gelişmeyeyim; pislik bana alerji yapıyor,” dedim ve sadece dünyada görülecek yerler listeme

bir ülke olarak ekledim. Emin olsam Hindistan’a gidince gelişimimi tamamlayacağıma, yağmur çamur demez giderdim emin olun. Bir şeylerin peşinden koşmadan bu kişisel gelişim dedikleri şeyi nasıl çözerim? Gurular gibi yüzümde bir gülümseme ile nasıl dolaşırım? Ters yola girip üzerime üzerime doğru arabayı süren şoföre, ona yol vermiyorum diye dünyanın küfrünü yediğim şahsiyetlere nasıl da tatlı bir gülümsemeyle cevap veririm ve tüm sakinliğimi koruyup yoluma devam ederim? Bundan da nasıl bir ders çıkarırım diye derin düşüncelere dalıp; kaldığım yerden sakin, huzurlu bir şekilde yoluma nasıl devam edebileceğimin yollarını arıyordum.

Bu yolları ararken ben de birçok ters yola, çıkmaz sokaklara, yanlış yollara saptım. Hem de ne sapmak... Eğile büküle, yanlış yollara sapa sapa, sürüne sürüne kendimce bir cevap buldum diyebilirim. Ben cevaplarımı ararken, kişisel gelişimini sağlamaya çalışan pek çok insan tanıdım. Her birimizin gittiği yol farklıydı elbet. Yanlış yollara saptım dedim ya biraz önce; işte bu yollarda tanıdım bu insanları. Başka başka yollarda koşumuzu, pardon pardon “Arayışımızı” sürdürüyorduk. Görünürde farklı sorulara cevaplar arıyorduk. Kimimiz yollarda, kimimiz meditasyonlarda, kimimiz gurularda... Dilim bir karış, kan ter içinde gelişimin peşinde koşarken fark ettim ki tek bir sorunun cevabı içinde bütün çabamız.

“Ben nasıl mutlu olabilirim? Mutlu olmak ne demektir?”

İşte bu kadar basit bir sorunun cevabı için koşturup duruyorduk. Diyeceksiniz ki belki “Yahu mutlu olmaktan

kolay ne var? Aç bir maç izle, bir kadeh rakı iç şöyle gün batımına karşı, çikolata ye, romantik bir film izle, çul çaput alışverişine bırak kendini.”

“İşte öyle olmuyor arkadaşım,” diye de cevap verirdim size. Hepsini denedim de oradan biliyorum. Elbette bunlar da mutlu ediyordu ama kısacık bir an... Hani dondurmayı güneşe koyarsınız ve iki dakika içinde erir ya, işte o kadar-cık sürüyordu mutluluğum. Bunlar mutlu edemediği için “Şu kişisel gelişim neymiş arkadaşım?” diye merak edip “Bir de onu deneyeyim bakayım,” dedim.

Bu kadar insan mutlu oluyor ve Ferrari’sini satıp; “Hari-kayım, iyi ki de sattım arabamı,” diye ortalıkta dolaşıyorsa dedim kesin iyi bir şeydir bu. “Tabii benim de Ferrari’m olsa ve satsam, parasını çatır çatır yesem, mutluluktan uzaya doğru uçardım herhâlde,” diye içimden geçirmedim değil. Her neyse, dedikodu yapıyor gibi olmayayım şimdi. Çarpılırim bir de...

Arkadaşlar, hazır mısınız? İşte size mutlu olmanın sırrını veriyorum. Evet evet, hemen hem de. Kitabı sonuna kadar okumanıza gerek bile yok. Hatta cevabımı okuyun ve kitabın gerisini okumayı bırakın hiç gerek yok. Zaman kaybı. Cevabımız basit: Koşmayacaksınız.

Evet evet, basit bir cevap arkadaşım. Koşmayacaksınız.

Hayda! Bu şimdi cevap değil mi? Siz sanki bunu akıl edemiyorsunuz. Bir umut, cevap bulmak için bu kitaba dünya para verdiniz. Bir de dalga geçer gibi “Koşmayın,” diye nasihat eden biri.

“Oldu, koşmayayım canım,” diye söylendiğinizi duyuyorum yine. Benim kulaklar da maşallah her şeyi duyuyor.

“Koşmuyorum, tamam, hadi bakalım, buyur koşmuyorum. Hadi, hadi! Mutlu hissedebiliyor muyum bakalım? Paramın hakkını verebiliyor musun yazar efendi?” dediğinizi de duyuyorum ama! Ve gurular gibi gülümsüyorum... Yani tam gurular gibi olamasa da yandan çarpmış şeklinde gülümsüyorum. Mesela ben olsaydım karşımda böyle birine “Al işte, koşmadım. Hani? Mutlu da hissetmiyorum. Kızgın çöllerden serin sulara atlamış gibi de hissetmiyorum kendimi. Atıp tutmak kolay tabii. Al eline kâğıdı kalemi, ‘Dur ben şimdi bir mutluluk formülü yazayım da şuraya bir denesinler bakalım,’ de tabii. Denek tahtası mıyız biz arkadaşım?” diye de sorardım. Baktım hala gülümsüyor “Affedersiniz arkadaşım -teşbihte hata olmaz- pişmiş kelle gibi ne gülümseyip duruyorsun? Cevap versene! Bedavaya almadık bu kitabı. Vele ki bedava aldık, ayıp olmuyor mu insanların umutlarıyla oynamak?” diye de saydırmaya devam ederdim. Baktım ki gülümsemeye devam ediyor ve cevap vermiyor hala, kitabını kendisine iade ederdim. “Çok ayıp, çok ayıp ama!” diye de eklerdim.

Neyse konuyu dağıtmayayım. Ne diyordum? Hah! “Koşmayacaksınız,” diyordum. Evet efendim, koşmayacaksınız. Ben yirmi yıl koştum da ondan diyorum koşmayın diye. Gerçi biraz iyi oldu, kas yaptım. Sanmayın ki göbeğimde baklava dilimi şeklinde kaslarım oldu. Ah nerede? Keşke! Onun için önce ekmek, makarna, börek, çörek, pasta, baklava yemeyi kesmem lazım. Ne kası yapacağım? Beyin kası yaptım. Beş bilinmeyenli denklemi çözeceğim diye

profesör olacaktım. En son geldiğim nokta “Ben bu denklemi çözmek için ileri matematik ve fizik dersleri alayım bari,” oldu. “Yok,” diyordum kendi kendime, “Ben bu işin içinden başka türlü çıkamayacağım.”

Takdir edersiniz ki Albert Einstein amcamızın yazdığı kitaplar başucu kitaplarım arasında. O da Allah'ın bir kulu değil miydi? Ne farkımız olabilirdi ki? Hem o çözdüyse ben de çözebilirdim. İlla başıma bir elma düşmesi ya da hamamda suyun üstünde hamam tasını dururken izlemem gerekmiyordu. Yani onda, Newton'da ve diğer bilim insanlarında olup da bende olmayan ne olabilirdi ki? Alt tarafı beş bilinmeyenli bir denklemi çözecektim. Atla deve sanki... “Bazen bu insanlar da çok abartıyorlar bazı şeyleri canım,” diye diye bir bakmışım yirmi yılı devirmişim. Ama bir dakika, haksızlık etmeyeyim kendime. Maşallahım var canım benim de. Denklem çözeceğim diye okuduklarımdan sonra kendimi bayağı geliştirdim. Bu bilim adamlarıyla aramdaki farkın ne olduğunu keşfettim. Hem de yüzyılın keşfi! Evet evet, yine doğru okudunuz.

Affedersiniz sevgili okuyucularım, tabii hala buraya kadar yazdıklarımı okumaya dayanabiliyorsanız; vallahi de billahi de doğru okudunuz. Yüzyılın keşfini ben yaptım. Helal olsun bana! Şöyle güzel bir dilim çikolatalı pastayı, hem de en kalınından, yanında da bir Türk kahvesini hak ettim. Tamam tamam, sabırsızlanmayın.

“Hadi ama neymiş?” diye sorunuzu yine duyuyorum. Bu korku filmlerindeki “I see death people (Ölü insanlar görüyorum),” diyen o küçük kızın dediğine benzedi. Ben

de ortalıklarda “Sizi duyuyorum,” diye dolaşıyorum. Yine bir güzel konudan uzaklaştım. Yan yollara sapma ve dolaylı anlatım konusunda da ne kadar marifetli olduğumu göstermiş oldum size böylece. Yani birazcık egomuz, kibrimiz, kendimizi beğenmişliğimiz olsun değil mi? Burada kalkıp ahkam kesiyorum, “Mutluluğun formülünü veriyorum,” diye.

“Gel vatandaş gel! Bugün size muhteşem bir şey anlatacağım,” diye vapurlarda salatalık soyucu satanlar vardır ya, ben de öyleyim. Acaba benden bir cacık olmaz mı? Salatalık deyince aklıma geldi. Neyse konuyu sulandırmayayım efendim.

Ne diyorduk? Yüzyılın keşfi... Efendim yüzyılın keşfi, onlarla (Unutmuşsunuzdur diye tekrar yazıyorum. “Yahu ne anlatıyordu bu? Başa dönüp okuyayım,” diye uğraşmamız için ince düşünmek gayesi ile yazmaktayım. Asla zekanızı küçümsemek gibi bir art niyetim bulunmamaktadır; affınıza sığınıyorum. Çünkü bendeniz okurken yan yollara sapan yazarların peşinden tüm yan yollara girip kaybolduğum için... Bir de dön başa oku derken aylarca bitiremediğim kitaplarım olmuştur.) aramızdaki farkı buldum. Biraz zor oldu. Hiç kolay olmadı hatta. Neyse... “Kısa kes be kardeşim! Şıştım, şıştım,” diyen sesinizi yine duyuyorum. Zekâ! Zekâ, zekâ! Sevgili okurum Einstein'dı, Newton'du, Tesla'ydı daha kimler kimler... Onlarla aramızdaki fark zekaydı. Onlarda çok olup bende toplu iğne başı kadar olan... Belki de olmayan... Ben tabii olmasını ümit ediyorum...

Neyse ki “Her şeyde bir hayır vardır,” diye düşünenlerdenim. Bu sayede hatırı sayılır bir kitaplığım oldu. Gelen gidene hava atıyorum. “Ay! Sen bu kadar kitabı okudun mu?” diye soranlara pek havalı gözüküyorum. Yani o kadar kitabı alıp kütüphaneme dizseydim de hiç bu kadar debelenmeseydim değil mi? Sanki gelişigüzel bir kitap alıp arasından bir sayfa seçip “Hadi bana anlat bakalım burada izafiyet teorisi yazıyor, neymiş bu izafiyet?” diye soracak. Hadi diyelim ki sordu. Atar tutardım yani. Nereden bilecek değil mi? Neyse, olmuşla ölmüşe çare olmazmış. Hay bunu söyleyen atamın ellerinden öperim ben! Ne öğrenmiş oldum! Bak, yine “Ne öğrenmiş oldun?” diye sorduğunuzu duyuyorum. Bu sefer dolaysız anlatacağım. Zekamın ne kadar olduğunu, ne fiziğin ne de matematiğin “Mutluluk nedir?” soruma cevap veremeyeceğini anlatacağım. Yani benimki de iş çıkarmak kendime. Nasıl versinler? Bu insanlar ne derdinde, ben ne derdindeyim? Bazen kendime hayret ediyorum. Nasıl bu kadar saçmayabiliyorum diye...

Bu kadar girizgâh yeter bence. Size mutluluğun formülünü, neden koşmayı bırakmanız gerektiğini nasıl anlatamayacağımı göstermiş oldum. Pardon, yazmış oldum. Şimdi size anlatamamaya devam edeceğim. Tabii beni hala okuyan kaldıysa. Bakın şimdi bunu deyince “Denizyıldızı” hikayesi geldi aklıma. Bilmeyenleriniz için yazıyorum. Bilenler burayı direkt atlasınlar lütfen. Vakit nakittir ne de olsa. Hikâye şöyle:

Adamın biri sahilde yürüyüş yaparken denize telaşla bir şeyler atan birine rastlar. Bir bakar ki adam sahile vurmuş

denizyıldızlarını denize atıyor.

“Hayırdır birader, ne yapıyorsun böyle?” der. İçinden “Milletin işi gücü kalmamış yahu!” diye de ekler. İçinden ama...

“Neden bunları denize atıyorsun?” diye de ikinci sorusunu sorar daha birincinin cevabını almadan.

Denizyıldızlarını telaşla, çabuk çabuk denize atan bizim oğlan da hiç oralı olmadan büyük bir ciddiyetle denizyıldızlarını suya atmaya devam ederken “Yaşamaları için,” diye kısa, öz, basit, dolambaçsız bir cevap verir. Herkes ben mi canım, kırk dereden su getirene kadar anlatıp dursun. Sadece bunun için bile bizim oğlanı takdir ederim hep bu hikâyeyi anlatırken.

Bunun üzerine bizim sahilde avare avare gezeyim, biraz hava alayım, dalgaların sesini dinleyeyim diye deniz kenarına gelen vatandaşımız ‘İşte hayat her zaman planladığımız gibi olmuyor’a çok güzel bir örnek oldu sevgili okurum. Şöyle bir deniz havasını içime çekeyim diye evden çıkıyorsunuz ki, hop karşınıza denizyıldızlarını denize atan biri çıkıyor. Yani gel de şimdi merak edip sorma! Gel de şimdi “Bir dakika yahu! Ben içime deniz havasını çekecektim şöyle mis gibi,” deyip yanından geç! Olmaz değil mi? Şimdi denizin kokusunu içine mi çeksin, yoksa bu kendini bilmeze sahile vurmuş binlerce denizyıldızını denize atamayacağını mı anlatsın? Hiçbir yerde huzur bulamayacak mıyız biz canım? “Neyse,” der bizimki. “Büyüklük bende kalsın şu yavrucağa bir hayat dersi vereyim. Sonra üzülecek yazık.”

“Bak bizim oğlan, burada binlerce denizyıldızı var. Hep-sini atmana imkân yok. Pek de çelimsiz bir şeysin zaten. Hem bunları denize atman neyi değiştirecek ki?”

Bunun üzerine bizim oğlan yerden bir denizyıldızı daha alıp denize atıverir. Hiç ama hiç istifini bozmadan... Ve yine öz, basit, dolambaçsız bir adet cevap verir. řu bizim oğlan kadar olamadım be řu hayatta! Helal sana be bizim oğlan! Denizyıldızını denize attıktan sonra bacak kadar boyuyla dönüp; “Bak onun için çok şey değişti,” diye bir cevap verir.

Bizim avare avare gezeyim diye dolaşmaya çıkan dayı da öylece kalakalır. Hayat dersi vereceğim derken hayat dersinin kralını alır. Dayıcığım bak deniz havasını içine çekeceğim diye yola çıktın, neler öğrendin... Neye niyet, neye kısmet değil mi?

İşte benimki de bu hesap... Belki bir kişi de olsa okur yazdıklarımı, belki yarasına merhem olurum.

“Kelin merhemi olsa kendi başına sürer,” dediğinizi duyar gibiyim. Artık biliyorsunuz sizi duyabiliyorum. Cebinizden düşürmeyeceğiz incecik bir kitapta size mutluluğun formülünü açıklayacağım yine mi olmuyor? Bilmem farkında mısınız ama iki dakikadan fazla okumaya tahammülü olmayan bir insanlıkla mücadeledeyim. Bir cep kitabına yirmi yılını sığdırmaya çalışıyorum ki bu kadar uzun yazarak bunu becerebileceğimi hiç ama hiç sanmıyorum. En azından deniyorum. Birazcık olsun desteğinizi rica ediyorum. Bu kitap her yere sığar. Her yerde de okuyabilirsiniz. Hadi bir gayret. Birinci bölümü okumak için şöyle narin parmaklarınızla sayfayı çeviriverin. Hem

kim bilir; bu zamana kadar kimleri kimleri okudunuz? Benim yazdıklarımı da okuyuverin. Ne kaybedersiniz ki?

BÖLÜM 1

FAZLALIKLARDAN KURTULUN



Birinci bölümde yazacaklarımı okumaya başlayan sevgili okurlarım, tekrar merhaba. Aslında bölüm bölüm yazmak gibi bir niyetim yoktu ama “Denizyıldızı” hikayesindeki dayı gibi niyetle olmuyor bu işler. Geldiği gibi yazayım dedim. Baktım ki gümbür gümbür geliyor. Ortalığı yıkıp dökmeden bölümlendirip sıra sıra anlatayım istedim.

Bendeniz, iktisat fakültesi mezunuyum. Değerli bir hocamız, iktisat fakültesinde ne öğreneceğimizi anlamamız için basitçe özetlemişti bu bilim dalını. Tanım şöyleydi: Sınırlı kaynaklarla, sınırsız ihtiyaçların karşılanması.

“Hayda,” demiştim içimden. “Yanlış mı söyledi acaba hocamız?”

Kaynaklar sınırlı, ihtiyaçlar sınırsız... Sınırlı olanla sınırsız karşılaşır mıydı? Ya da sınırlı olanla sınırsızı nasıl karşılamaya çalışacaktık? Yumurta mı tavuktan tavuk mu yumurtadan? Buyurun buradan yakın. Herhâlde, dedim hoca şaşırды. Tabii ben öğrenci sırasında oturmuyordum amfide. Hoca tabii yanlış söylemişti.

Dersten sonra uzun uzun düşünmüştüm. “Acaba bu meseleyi nasıl çözmüş iktisatçılar?” diye. Eğitim yıllarım boyunca da kıymetli hocalarımızdan meselenin aslını öğrenmiştim. En azından ben öyle sanıyorum. Elbette sınırlı olanla sınırsızı karşılayamazdık. Buradaki asıl mesele gerçek ihtiyaçların belirlenmesi ve buna göre var olan kaynakların verimli bir şekilde kullanabilmesiydi.

“Arkadaşım, iktisat teorileriyle bizim ne alakamız var?” diyebilirsiniz. Demeyin, demeyin lütfen. Şimdi bu cümleyi alıp önce kendi hayatımıza bir yerleştirmeye çalışalım.

Herkesin kendine has cevapları olacaktır. Benim cevabım ise “Zaman” oldu. Gerçi tüm insanlığın ortak konusu bu. Sınırlı bir yaşam süremiz var. Ülkeden ülkeye bu yaşam süreleri değişmekte. Sınırlı yaşamımızda sınırsız isteklerimiz var. İşe ilk önce sınırlı zamanımızı nasıl değerlendirmek, nasıl geçirmek istediğimizi bularak başlamalıyız. Bunun için de kolunuzda kalan, yaşam sürenizi gösteren bir saat olduğunu hayal edin. O saate her baktığınızda kaç yıl, kaç ay, kaç dakika, kaç saniye, kaç salise daha yaşayacağınızı her an gördüğünüzde neleri yapmayı bıraktınız?

Mesela evde kullanmadığınız, “Bir gün lazım olur,” diye tuttuğunuz eşyaları; düzenli olarak indir, kaldır, temizle, tekrar yerine koy, sonra tekrar tozlanana kadar yakınından bile geçme, sonra tekrar indir, kaldır, temizle, yerleştir... Giysi dolaplarında henüz etiketi bile sökülmemiş kıyafetlerinizi her mevsim değişimlerinde indir kaldır yapıp, hurçların içine yerleştirip, baza altlarına mı koyardınız? Zaten dön dolaş hep aynı pantolonu, elbiseyi, kazağı ya da tişörtü giyerken ağzına kadar doldurduğumuz dolaplarımızda giyeceğimiz aynı şeyleri ararken mi vakit harcardık?

Buna benzer birçok örnek verebiliriz hayatınızda yer tutan, daha da önemlisi zaman alan... Bunlar işin maddesel boyutu. Bir de bunun düşünsel boyutu var. Kendimizi endişelendirdiğimiz, boşuna telaş yaptığımız, pire olmadan yorgan yaktığımız milyon tane düşünce. Hatta bazen kendi kendimize “Hiç düşündüğüm gibi olmadı,” dediğimiz çok olmuştur. Milyon tane olasılık üretiriz düşüncelerimizde. İşte; onlar da eşyalar gibi yer kaplar.

Birinci adımımız angarya olan tüm işler ve düşüncelerle vedalaşyoruz. Onları seyahate gönderiyoruz. “Söylemesi kolay,” diyorsunuz tabii.

“Yıllardır giymediğim o takım elbise ya lazım olursa? Yıllardan beri hurçlarla dolaplara tıktırdığım yorganlar, battaniler, yastıklar aniden lazım olursa? Ne yapacağız o zaman?”

Arkadaşlar! Yıllardan beri lazım olmayan eşyalar zaten sizin ihtiyacınız değildir. Bu kadar basit! Demek ki yaşam şeklinizde o eşyaları kullanma gereksiniminiz olmamış. Onları hayatınızdan çıkarın ve ihtiyacı olan insanlarla paylaşın. Başka bir insanın derdine çare olmak emin olunuz ki size iyi gelecek.

Üşenmeyin ve deneyin. Evinizde ihtiyacınız olmayan ne kadar eşya varsa bir yere toplayın. Misafirler için ayırdığınız tabaklar, çanaklar da dahil. Unutmayınız ki insanlar sizi görmeye geliyor; tabak çanağınızı değil...

Gözümünden de bir şey kaçmaz benim. O kadar çok fazla eşyanız çıkacak ki siz bile şaşıracaksınız. Nasıl ki kullanmadığımız eşyalar yığın halde evimizde, farklı farklı yerlerde duruyor; düşüncelerimiz de aynen öyle. Yarınımız daha gelmeden yarın hakkında endişeleniriz en çok. Bunu yaparken de şu anda, şimdide yaşadığımız zamanı mahvederiz çoğu zaman.

Şöyle ayaklarınızı uzatmış çekirdeğinizi çitleyip televizyondaki dizinizi izlerken ya da haftalardır beklediğiniz şampiyonluk maçını izlerken yarın yapacağınız işleri kafaya takıp keyfinizi bölmeye değer mi? “Bir yarın olsun

bakarız,” demeyi de arada unutmayalım. Yanınızda bir kâğıt kalem olsa, her gün böyle zamanı gelmeden önce yaşadığımız endişeler için ne kadar vakit harcadığınızı not etseniz; sınırlı ömrümüzden sınırsız endişelerimiz için ne kadar vakit çaldığımızı görmüş olursunuz.

Size bir de küçük önerim var. Kendinize bir “Deli Defteri,” edinin. İstedığınız bir defteri alın, ilk sayfasına da “Deli Defterim,” yazın. O deftere aklınızdan ne geçiyorsa düşünmeden yazın. Nasılsa sizden başka kimse görmeyecek... Her gün, sadece beş dakika bile olsa aklınızdan geçenleri yazsanız, kullanmadığınız kıyafetler gibi zihninizde yer kaplayan bir sürü düşünce olacağını göreceksiniz.

Not: Siz yine de deli defterinizi ortalıklarda bırakmayın. Birinin eline geçer. “Bu delirmiş,” diye adınız çıkar. Atalarımız ne demiş: Adın çıkacağına canın çıksın.

Bölüm birin özeti sevgili okurlarım; hayatımızda hem eşya hem de endişelerimizde azaltma yapıyoruz.

NOTLAR
NELER YAPIYORUM?

NOTLAR
HANGİLERİ FAZLALIK?

NOTLAR
HANGİLERİNİ ÇIKARTABİLİRİM?

NOTLAR
VE SONUÇ...

BÖLÜM 2

SAĞLIKLI BESLENİN



Can, her zaman boğazdan gelmesin lütfen! Mideniz çöplük de değil. Nasıl düşüncelerimizdeki ve evimizdeki fazlalıkları hayatımızdan çıkarıyorsak, bedenimizdekileri de seyahate göndermeliyiz.

“Çok da kolaydı,” dediğinizi duyuyorum. Lütfen, her pazartesi başlayan diyetleri yapmayı bırakın; hemen şimdi! Sadece pazartesi başlayanları değil tümünden, kökten diyetleri çıkarın hayatınızdan. “Diyet,” kelimesi yerine, “Sağlıklı Beslenme,” deyin. Biz diyetleri ne için yapıyoruz? Sağlığımız için değil mi? Küçük bir kelime oyunu yapacağız sadece...

“Peki, bu sağlıklı beslenmeyi nasıl yapacağız?” diyeceksiniz? O da basit... Her gün, yediklerinizin çöplerini mutfak tezgahında biriktirmenizi rica ediyorum sizden. Bunu sadece bir gün yapsanız zavallı midemize ne kadar çok gereksiz gıda gönderdiğimizi görebilirsiniz. Bağırsaklar da vücudunuzun ihtiyacı olmayan bu kadar gıdayı öğütme-ye uğraşsın dursun tüm gün. Bir de akşam yediklerimizi düşünürsek, hani uyumadan önce televizyon karşısında yediklerimizi, onlar direkt yağ olarak vücudumuzda depolanıyor. Tabii, burada yararlı yağlardan bahsetmiyorum. Aman dikkat! Ben beslenme uzmanı değilim. Yararlı ve zararlı yağları en iyi onlar bilirler elbet.

Mutfak tezgahında biriktirdiğiniz gıda çöplerine (cips, gazlı içecekler, kuru yemişler, baklava ve börek kutuları, meyve kabukları... Say say bitmez...) bir bakın ve haydi gelin bu yüklerden de kurtulun. Unutmayalım; sağlam kafa sağlam vücutta bulunur. Birdenbire size hayatınızdan unu,

yağı, şekeri çıkarın demiyorum, sadece azaltın. İlk üç gün, yok yok şimdi sizi kandırmayayım, yedi gün; biraz, belki de birazdan fazla zorlanacaksınız. Zamanla vücudunuzdaki hafiflemeyi hissettikçe, o hafiflik hissini kaybetmek istemeyeceksiniz. Hatta daha da ileri gidip, “Madem bir yola girdik...” şeklinde sağlıklı beslenme üzerine araştırmalar yapmaya, hayatınıza yeni yeni lezzetler eklemeye başlayacaksınız. Lütfen doktor kontrolünde olanlar, bu söylediklerimi doktorlarına danışsınlar. Ne olur ne olmaz...

“Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur,” deyip her yere arabayla gitmeyi bırakıp, küçük küçük yürüyüşlere çıkacaksınız. “Şöyle bir deniz havası alayım,” deyip sahilde yürürsünüz; belki de bizim denizyıldızını denize atan bizim oğlanı da görürsünüz, kim bilir?

Unutmayın ki; birinci adımı atmadan ikinci adımı atamayız. Küçük bir adımla, hayatımızda olumlu değişiklikler yaratabiliriz.

Not: Sadece sizi gaza getirmek maksatlı, yürüyüşün birkaç faydasını şuraya yazıyorum. Hepi topu otuz dakikacık yürüyeceksiniz. Bence yapabilirsiniz.

- Uykusuzluğu azaltır.
- Sindirimi kolaylaştırır.
- Kan basıncını düzenler.
- Yorgunluk hissini engeller.
- Solunum kapasitesini artırır.
- Kemiklerin sertleşmesini ve kuvvetlenmesini sağlar.
- Vücutta doğal keyif verici hormonların (endorfin)

salınımı sağlar.

Bölüm ikimizin özeti sevgili okurlarım; lütfen can boğazdan gelmesin ve harekette bereket vardır.

YENİ BESLENME LİSTEM

ARADA KENDİME ÖDÜL VEREBİLİRİM
NE YESEM?

BÖLÜM 3

BOL BOL AĞLAYIN VE BOL BOL UYUYUN



Kısaca; “Depresyona girin,” diyor gibi gözükebilirim. Bol uyku ve ağlamanın, depresyonun iki belirtisi olduğu söyleniyor. Zamanın neredeyse ışık hızıyla geçtiği, sürekli bir koşuşturma halinde olduğumuz dönemleri yaşıyoruz. Bir de teknolojinin ilerlemesi bunun tuzu biberi oldu. Ofislerde çalışıldığı yetmediği gibi artık dünyanın her yerinde, her koşulda, her şartta çalışabiliyoruz. Bir mobil telefon ve internet bağlantısı, bir de bilgisayarımızın olması yeterli.

Zaten daha ne olsun değil mi? Teknolojinin bize sunduğu nimetlerden memnunuz elbette ama gecenin ikisinde patronumuzdan gelen elektronik postalardan hiç memnun değiliz. En azından ben değilim! Gecenin bir vakti üşenmemiş yazmış da yazmış,

“Bip bip,” diye öten telefonun sesiyle gece gece uyan! Tabii uyku sersemi “Ne oluyor, bu nedir?” diye telefonunu eline al. Bir de bak ki, patrondan üst üste e-postalar... “Bir göz ucuyla bakayım ne yazmış,” diye tuzağına da düştünüz mü sabahlar olmasın!

Pijamalarınız üstünüzde çoktan çalışmaya başladınız işte. Sonra “Gözlerinin altı niye çökmüş, niye yorgun gözüküyorsun?” diye de sormaz mı sevgili patronlar? İşte tam o sırada “Arkadaşım! Gecenin körü patır patır sallamışsın e-postaları! Senin tuzun kuru tabii... Bizim gibi sabahın köründe ofise gelmek zorunda değilsin,” derim içimden.

“Toplantım var ofis dışında,” der yan gelip yatarsın öğlene kadar. Yahu bir gece de “Terfi e-postası,” at. “Bu ay fazladan bir maaş ödemesi yapıyorum,” gibi müjdeli e-postalar gönder. Neyse, yine konuyu dağıttım bak.

Uzmanlar, sağlıklı yaşam için günde yedi-sekiz saat arası uykuyu tavsiye ediyorlar. Ediyorlar da uyuyabiliyor muyuz sanki, değil mi? Hafta içi işten koştur koştur eve gel. Yemektir, çamaşırdır, ütüdür, çocukların dersleriydi... Hafta sonu şöyle ayaklarınızı uzatıp bir oh diyeceksiniz, ne mümkün? Çocukların dershanesi, onları gezdirmesi, akraba ziyaretleri, arkadaş ziyaretleri derken ne uykuya ne de dinlenmeye vaktiniz kalyordur eminim. İşte, ben de tam burada size “Bol bol uyuyun,” diyorum. Kendinize uyku günleri yapın. Şartlarınız imkân verdiğince tabii... Telefonunuzu kapatın. Alarmlarınızı da... Vücudunuzun ne kadar ihtiyacı varsa o kadar uyumasına izin verin. Yeteri kadar uyuduğunuzda kendiliğinizden uyanacaksınız.

Not: Düzenli uykunun faydalarını şuracığa yazıveriyorum.

- Merkezi sistemin yenilenmesini sağlar.
- Sindirimi düzenler.
- Yaşam kalitesini artırır.
- Beyni dinlendirdiğinden konsantre olma oranını artırır.
- Kemik ve kasları güçlendirir.
- Sağlıklı bir dolaşım sistemini destekler.
- Cilt yenilenir ve daha parlak, daha canlı olur.

Gelelim ağlama meselesine... Neden bol bol ağlamanız gerekiyor? Deli misiniz divane misiniz durduk yere ağlayacaksınız değil mi? Bu da nereden çıktı? Bunu da ben değil bilim insanları söylüyor. İnsanlar iki sebepten ağlar: bedensel ve duygusal ihtiyaçlardan. Bir de tabii şöyle eşek sudan

gelene kadar dayak yersen, ondan da ağlarsın, o ayrı...

Ben uzmanların dediğini aktarıyorum sadece. Bebekleri getirin aklınıza. Ne güzel ağlarlar değil mi? “Karnım acıktı, gazım var, altım pişik oldu.”

Biraz daha büyüyünce de oyun oynamak için istediklerini yapmadığınızda... Ağlamak onlar için çok kolaydır. Hem bedensel hem de fiziksel ihtiyaçlarını ifade ediş şekilleridir ağlamak.

Peki büyüdükçe ne oluyor da ağlamayı kötü bir şey yapıyormuşuz gibi düşünmeye başlıyoruz? Görünüşe göre ağlamak insanın en temel ihtiyaçlarından biri. Çocukken düştüğümüzde çevremizde olan bir büyüğümüz, canımız acımasına rağmen; “Ağlama ağlama, bir şey yok,” demez miydi? “Erkek adam ağlamaz. Kendi düşen ağlamaz,” gibi ne kadar çok kulağımızda yer etmiş ifadeler var.

Ağlamayalım. İçimize doğru ağlayalım, sonra içimiz şişsin, değil mi? Ağlamak da gülmek gibi bir duygunun ifade şekli değil mi? Mutlu olunca güleriz, öfkelenince sesimizi yükseltiriz, sıcak havada terler, soğuk havada da üşürüz. Bir şeye üzüldüğümüz ya da canımız yandığı zaman ve hatta mutluluktan ağlayamaz mıyız? Bu, sadece bir duygunun dışavurum şekli. Lütfen bol bol ağlayınız.

Dr. Aletha J. Solter, yayınladığı kitaplarında ağlamanın neden faydalı olduğu üzerine açıklamalarda bulunuyor. Vaktiniz olursa okumanızı tavsiye ederim. Durduk yere “Oturun ağlayın,” demiyor tabii. Ağlamanın ne kadar normal olduğunu, sağlığa olan faydalarını anlatıyor. Bunun bir zayıflık göstergesi olmadığını anlatıyor. Kısaca;

“Ağlamanızı baskılamayın, salın gitsin,” diyor.

Not: Ağlamanın faydalarını da şuraya yazıyorum.

- Kan dolaşımını aktif hale getiren gözyaşları, vücutta genel rahatlama ve bu sayede tansiyon düşmesini sağlar.

- Ağlayan kişi ağladıktan sonra duygusal anlamda daha rahat ve özgür hisseder. Bunun nedeni, gözlerde bulunan salgı bezlerinde uyarılma sağlanması ve parasempatik sinir sisteminin aktif hale gelmesidir. Bu durum da bedenin genelinde ve psikolojide rahatlama oluşturur.

- Mutluluk hormonu salgılanmasını sağlar.

- Rahatlamaya yardımcı olur.

- Vücudunuzdaki toksinlerin atılmasını sağlar.

- Bakterileri öldürür.

- Görüş kalitenizi artırır.

Bölüm için özeti sevgili okurlarım; yeterli uyumak ve ağlamak, sağlığımız için gereklidir.

NOTLAR



BÖLÜM 4

SEVMEDİĞİNİZ HER ŞEYDEN UZAK DURUN



“Ya kaynanamdan nasıl uzak duracağım?” diye sorduğunuzdu duyuyorum. “Peki işyerindeki o gudubet suratlıdan?”

Sevgili okurlarım bazı durumlar ve kişilerden pek uzak duramayız. Bazı mecburiyetler var malumunuz. Bendeniz elbette bunlar dışındakilerinden bahsedeceğim.

Bazı insanlar vardır; dert anlatmayı, şikâyet etmeyi pek sever. Siz de “Derdi var,” diye üzülür her Allah’ın günü aynı şeyleri döndür babam döndür dinlersiniz; bozuk plak misali... Birkaç tavsiyede de bulunursunuz. “Şöyle mi yapsan, böyle mi yapsan acaba?” diye. Bir bakarsınız ki hem tavsiyelerinizi dinlememiş, bir kulağından girmiş öbüründen çıkmış, hem de başa sarıp sarıp aynı konuyu sanki ilk defa anlatıyormuş gibi tüm detaylarıyla tekrar tekrar anlatıyor. Arkadaşlar, işte bu insanlardan uzak durun. Hatta koşarak kaçın. Kaçın, kaçın. Bir arpa boyu ilerleyemeyen, her gün aynı sıkıntılarını anlatan, sizi de şişiren insanlardan uzak durun.

Esnemek nasıl bulaşıcı ise böyle insanların üzerinizdeki etkisi de öyle olur. O olumsuz ruh hali sizi de etkiler. Daha doğrusu bulaşır.

Hayatınızda yapmayı sevmediğiniz, keyif almadığınız konuları, insanları açın; deli defterinize bir yazın bakalım. Kim bilir kaç sayfa yazacaksınız... Kolunuza taktığınız hayali zaman saatini unutmayın ve sevmediğiniz şeyleri hayatınızdan çıkarın.

SEVMEDİĞİM ŞEYLER LİSTESİ

BÖLÜM 5

PIŞMAN OLMAK GÜZELDİR



NOTLAR

Bu da ne demek şimdi değil mi? Pişman olmak niye güzel bir şey olsun ki? Neden pişman olur insanlar; yaptığı bir işin yanlış olduğunu ya da uygunsuz sonuç verdiğini fark ettiklerinde. İyi de onun yanlış bir şey olduğunu o an fark edebilsen zaten yapmayız değil mi?

Geçmişî yargılamayı bırakalım. “Şimdiki aklım olsaydı yapmazdım,” cümlesini kendi kendimize kurmayı da bırakalım. Oturduğumuz yerden geçmişimizi eşelemeyi de bırakıyoruz. Peki ne yapıyoruz? Neyi, neden yaptığımızı, yani sebep sonuç ilişkisini düşünüp aynı ya da benzer bir durumla karşılaştığımızda “Bir dakika, bir dakika! Ben bunu bir yerden hatırlıyorum,” deyip pişman olacağımız şeyleri yapmıyoruz.

Ne diyorduk? Olmuşla ölmüşe çare yok. Yola devam ediyoruz. Sürekli geriye bakarsak hem boynumuz tutulur maazallah hem de ileriye doğru adımımızı atamayız değil mi?

BÖLÜM 6

KENDİNİZE HAKSIZLIK ETMEYİ BIRAKIN



Dünya üzerindeki en acımasız yargıç, kendimizi yargıladığımız mahkemenin yargıcısıdır sanırım. Bir düşünün kendinize ne kadar acımasız davrandığınızı... Olumsuz bir olay yaşadktan sonra sakinleştğinde şu cümleleri kurmayan yoktur: “Ben zaten kendime kızıyorum.”

En çok da sevdiğiniz biri sizi incittiğinde demez misiniz?

“Tabii suç bende, tepeme çıkardım, çok yüz verdim. Böyle davranmasaydım bakalım bana böyle davranabilir miydi? Ah be öyle demeseydim keşke, o da bana bunları demezdi.”

Dünyada ne kadar suç varsa suçlusu sizmiş gibi kendinizi kaç yere yargıladınız, kaç kere kalemi kırdınız, kim bilir?

Aa! Bir de tabii, her pazartesi sabahı başlayıp akşamına güzel bir çikolatalı pasta dilimiyle ya da mantıyla bozduğunuz diyetleri unutmayalım.

İşte, ben de bu gidişe “Bir dur!” diyorum. Kendinize bu kadar acımasız davranmanıza ve haksızlık etmenize “Durun,” diyorum. Durun lütfen...

Şimdi deli defterinizi açıp yaptığınız iyi şeyleri yazmaya başlayın lütfen.

Bugün karşıdan karşıya geçen bir yaşlıya yardım ettim.

Kuşların sesini dinledim; sonra onlara yiyecek bir şeyler verdim.

Bir çocuğu sevdim.

Uzun vakittir aramadığım bir arkadaşımı arayıp hatırını sordum.

Tekrar diyet yapmaya başladım.

Komşumun en sevdiği keki yapıp ona götürdüm.
Temizlikte kullandığım fazla su miktarını azalttım.
Daha az yiyeceği çöpe atıyorum.
Tatile gittiğimi hayal ettim.
Örnekleri çoğaltmak elinizde... Haydi, kalemi ve deli defterlerimizi alıp yazmaya başlayalım.

notlar

A series of horizontal dotted lines for writing notes, consisting of 14 lines.

A solid light yellow rectangular area at the bottom of the page, likely intended for a signature or additional notes.

BÖLÜM 7

KENDİNİZİ ŞİMARTIN



BÖLÜM 8

KARAR VERİN



Neye mi karar vereceksiniz? Bardağı dolu tarafından mı yoksa boş tarafından mı göreceğinize...

Deli gibi susadığınızı düşünün; bir an önce su içmeniz gerekiyor. Yakınıınızda da su yok. Biraz yürüyorsunuz ve biri size bir bardak su ikram ediyor. Bardağın sadece yarısı suyla dolu. Yani yarım bardak su var susuzluğunuzu gidermek için. Bu durumda, “Ne güzel yarım bardak da olsa suya ulaştım, biraz susuzluğumu giderir,” mi dersiniz, yoksa “Bu benim susuzluğumu kesmez hiç içmeyeyim,” diyerek ikram edilen suyu almadan, başka bir yerden su ihtiyacınızı karşılamak üzere yolunuza devam mı edersiniz?

Bütün mesele karar vermek... Çünkü her iki durumun da kendine has sonuçları vardır. Birinci durumda; yarım bardak suyu içersiniz, birazcık da olsa susuzluğunuzu gidermiş olursunuz. Belki de aklınıza “Biraz daha su alabilir miyim?” diye sormak bile gelebilir size suyu ikram eden kişiye.

İkinci durumda ise ne zaman ve ne kadar dolu bir bardakla karşılaşacağınızı bilmeden aramaya devam edersiniz.

Sizce hangisi daha kolay? Bardağın dolu tarafını görmek mi boş tarafını görmek mi?

NOTLAR

BÖLÜM 9

HAYATINIZA YENİLİKLER GETİRİN



Notlar

“Hayatınıza yenilik getirin,” dediğimde “Haydi bakalım, tası tarağı toplayalım da güneyde bir sahil kasabasına yerleşelim,” demek istemiyorum tabii ki. Peki ne demek istedim?

Aynı rutine bağlı kalmanın, beynin bilgi becerisini ve işlevlerini körelttiğini söylüyor uzmanlar; her gün aynı yoldan işe gitmek, aynı saatte öğle yemeğine gitmek, aynı kişilerle aynı sohbetleri yapmak gibi... Bunlar bizi konforlu hissettiren rutinlerimiz; kaçta uyanacağımız, kaçta işe gideceğimiz, markette alışveriş yaptığımız rafların yerini ezbere bilmemiz, hep aynı yoldan yürümemiz gibi... Gelin görün ki uzmanlar, bunların o kadar da hoş şeyler olmadığını ve rutinin dışına çıkmakta fayda olduğunu söylüyorlar.

“Peki arkadaşım, yıllardır alıştığımız şeyleri nasıl pat diye değiştireceğiz?” diye sorabilirsiniz. Sormak da hakkınız tabii. Neler mi yapabiliriz?

Her gün izlediğimiz televizyondan başlayabiliriz. Şöyle hiç elimizin gitmediği kanallar vardır. Önce oralara bir bakabiliriz. İlgimizi çekecek bir şeyler elbette vardır.

Markete, manava, kasaba giden tek bir yol yoktur eminim. Başka yollardan gitmeyi deneyin. Belki biraz yolunuzu uzatacaksınız ama gideceğiniz yere her şekilde ulaşmış olacaksınız.

Baktınız ki rutini değiştirmek sizi mutlu etti, iyi hissettirdi; o vakit hayatınıza ekleyeceğiniz başka yenilikleri seçer hale gelirsiniz. Belki bir bulmaca çözmek, belki küçük seyahatler, belki balığa çıkmak, belki toprakla ilgilenmek... Eminim, size iyi gelecek yeni bir şeyi kolaylıkla bulabileceksiniz.

Bir kerecik denemenize bakar. Her zaman gittiğiniz yoldan değil de bir alt sokağı dolaşarak markete gitmenize bakar.

BÖLÜM 10

İNSAN İNSANIN İLACIDIR



Notlar

Eczanelerdeki ilaçlar bitti de mi “İnsan insanın ilacıdır,” dedim? Hayır... Bebekleri, çocukları izler misiniz ya da onlarla vakit geçirir misiniz bilmem. Bebekler ve çocuklar ne kadar mutludurlar değil mi? Bir de çevreye yaydıkları gülücükleri, sebepsizce gelip sarılmaları ne kadar da muhteşem bir his bırakır üzerimizde...

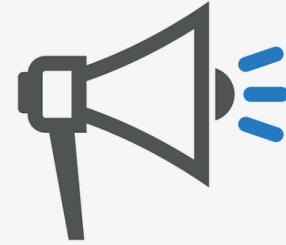
Ne zaman canınız bir şeye sıkıldı, yorgun hissettiniz; açın bir bebek videosu izleyin. Her şeye nasıl merakla ve heyecanla baktıklarını ve güldüklerini izleyin. Yüzünüze sebepsiz bir gülümseme yayılacaktır. Bir zamanlar sizin de bir bebek olduğunuzu, gülüşünüzle kaç kişiyi gülümsettiğinizi düşüneceksiniz belki de... Hatta çocukken ne kadar dertsiz tasasız olduğunuzu hatırlayıp belki de kısa bir an için rahatlama hissedeceksiniz.

Bakımevlerinde kalan ya da hastanelerde acılarının, ağrılarının dinmesi için yatan hastaları düşünün. Vaktiniz varsa, gidip ziyaret edin onları. Özellikle de yaşlı insanları... Hayat hikayelerini, tecrübelerini dinleyin. İşte o vakit, hatırlayacaksınız bir gün yaşlanacağınızı ve şu anda kendinize dert edindiğiniz birçok konunun aslında hiç önemli olmadığını... Sadece sağlıklı olmanın, sevdiğinizle beraber olmanın ne büyük bir zenginlik olduğunu fark edeceksiniz.

Belki de bir çocuk gibi, küçücük şeylerden mutlu olmaya ve gülümsemeye bile başlayacaksınız. Ne dersiniz?

BÖLÜM 11

İÇ SESİNİZE KULAK VERİN, AKLINIZA DA!



Kişisel gelişim ve kendini tanıma yolculuğunda; dikkat edilmesi gereken, gözden kaçırılan küçük bir noktaya dikkatinizi çekmek istiyorum. Okuduğunuz her şeye inanmayın lütfen. Yani balıklama bir şekilde kişisel gelişim denizine atlamayın, maazallah boğulursunuz. Her birimizin içine yerleştirilmiş muazzam iki mekanizma var: iç sesimiz ve aklımız...

Birinin “Evet,” dediğine diğeri “Hayır,” diyorsa; orada emin olun bir problem vardır. Her ikisini de doyuran cevaplar, doğru denizde boğulmadan yüzdüğünüzü gösterir.

Ama bu nasıl olacak? Biri “Kalk gidelim,” derken diğeri de “Nereye? Daha yeni geldik, biraz daha oturalım,” diyor.

“Nasıl olacak şimdi? İnsanın aklıyla iç sesi genelde zıt şeyler söyler,” dediğinizi de duyuyorum. Bende ne keskin kulaklar var, her şeyi duyabiliyorum artık.

Size şöyle bir örnekle açıklamaya çalışayım: Yolda giderken karşı kaldırımda uzun zamandır görmediğiniz bir arkadaşınızı gördünüz. Tabii, o da sizi gördü. İçinizden gelen ilk hareket, koşarak gidip boynuna sarılıp özlem gidermek olur, değil mi? Aman arabalara dikkat. Ne yapıyorsunuz azizim? Gelen arabaları görmüyor musunuz? Beyninizi sizi durdurur ve arabaların durmasını, canınıza kast etmeyeceğiniz bir zamanda güvenli bir şekilde, tek parçada hem de bu dünyada, buluşup özlem gidermenizi sağlar.

Anlatabildiğimi düşünüyorum. Bir dakika! Hem içime hem de aklıma soruyorum? İkisi de aynı cevabı verdi: Eveeeeet!

BÖLÜM 12

KENDİNİZİ DURDURUN



NOTLAR

Kendinizi hangi konuda mı durduracaksınız? Hangi konuda olacak, en çok yaptığınız şeyde durduracaksınız tabii ki...

“Kendinizi açıklamaya çalışmayın.”

Ne olacaktı ki başka? Lütfen kendinizi gözlemleyin. Günde kaç defa çarşıda, pazarda, işte, evde, okulda kendinizi açıklamaya çalışırken buluyorsunuz? Bir de bu yetmezmiş gibi günde kaç kere kendinizi anlatabileceğinizi ve karşı tarafın da sizi yüzde yüz anlayabileceğini düşünüyor olabilirsiniz?

Asgari seviyede anlaşılırsanız, o bile iyidir! Siz neden bunun farkında değilsiniz, güzel insanlar? İlla “Kendimi anlatacağım, karşımdaki de beni anlayacak. O anlayana kadar da şuradan şuraya adımımı atmıyorum,” diye tutturuyorsunuz?

Dünya üzerinde milyon tane farklı yaşam ve bununla birlikte gelen farklı bakış açıları var. Çıldırıncı bir sayıyla karşı karşıyayız. Siz ne dersiniz deyin, ne yaparsanız yapın, herkes istediği gibi algılayacak ve anlayacak. Bu sebeple kendinizi paralamayı bırakın, her şeyi üzerinize alınmayın. Bırakın isteyen istediği gibi anlasın.

TOPARLAMA

Bendeniz kısaca; neden kişisel gelişmenin peşinden koşmamanız gerektiğini, bazen hayatımızda yaptığımız küçük değişikliklerle mutluluğu hissedebileceğimizi dilim döndüğünce anlatmaya, pardon yazmaya çalıştım. Umarım, ben de sahile vuran bir denizyıldızını deniziyle buluşturabilmişimdir...

Buraya kadar sabırla beni okuyan okuyucuma teşekkür ediyor, sabrından dolayı da alnından öpüyorum.

Sevgilerimle...