

“Korkmanız da sorun değil, sarsılmanız da. Siz yetersiz değilsiniz. Yalnızca henüz bunu kendinize söyleyemediniz.”

Birinci bölüm gerçekliği kurmanın planıysa, bu kitap o planı bir kenara bırakıp yanınıza oturma zamanı. Mükemmel olmasanız da zaten yeterlisiniz.

Consciology

Sorun Yok, Her Şey Yolunda

Gününüzü şefkatle kucaklayan bir kitap

2. Bölüm

Yazan: River is Land

Maeum OS Inc.

Türkçe

— Bu Kitap Nasıl Okunmalı —

İlk okuma:

Benzetmeleri ve hikâyeleri izleyin, sonuna kadar akışa bırakın kendinizi.

Önce hissetmek gelir, sonra anlamak.

İkinci okuma:

Kendinizi değerlendirin ve her diziyi kendi yaşamınıza uygulayın.

Bu kitap bir kez okuyup rafa kaldıracağınız bir kitap değil,

tekrar tekrar bakıp içselleştireceğiniz bir kullanım kılavuzudur.

İÇİNDEKİLER

Başlatmadan Önce 8

Bu Kitabı Açmadan Önce 8

[Önsöz] Bu Kitap Size Yazılmış Bir Mektup 11

Sabah: Gözlerinizi Açtığınız Anda Başlayanlar 15

Dizi 1 16

Bugünün de Aynı Geçeceğini Düşünen Size 16

Siz Gözlerinizi Açmadan Zihniniz Bugünü Çizmeye Başlar 17

Sabah Aklınıza Gelen İlk Düşünce Neden Önemli? 20

Gününüzü Değiştiren Beş Dakika 21

Ayna: Hayatım Neden Hep Böyle? 25

Dizi 2 26

Değiştirmek İstedikleriniz Neden Değişmiyor? 26

Dışarıda Her Şeyi Düzeltseniz de Hiçbir Şeyin Değişmediği Zamanlar 27

Dünya İçinizdekini Yansıtıyor 30

Suçladığım Aynanın Karşısına Geçtiğim Gün 31

Korku: Neden Hep Kaygılıyız? 34

Dizi 3 35

Gecenin Üçü, Uyku Tutmuyor 35

“Ya Ters Giderse?” Diyen Sesin Aslı 36

Korku Düşman Değil, Eski Bir Kalkan 38

Korkuya “Teşekkür Ederim, Ama İyiyim” Demek 40

Sevgi: Unuttuğunuz Bir Şey 44

Dizi 4 45

Sevgi Dediğimiz Şeyin Gerçek Anlamı 45

“Yeterli” Olduğumuzu Hissetmeyi Bıraktığımız An 47

Eksiklikten Başlayan Bir Yaşam ve Yeterlilik Hissinden Başlayan Bir Yaşam 49

Siz En Başından Beri Sevgiydiniz 50

Durmak: Durmadan Koşturan Size 53

Dizi 5 54
Bunca Çabalarken Neden Mutlu Değilim? 54
Kendimizi Ne Zamandan Beri Bu Kadar Zorluyoruz? 56
Hiçbir Şey Yapmadan Geçirilen Zamanın Gücü 57
Durmak Vazgeçmek Değil, Yeniden Başlamaktır 59
Farkındalık: Hayatı Değiştiren Üç Saniye 62
Dizi 6 63
“Ha, Şu Anda Bunu Yapıyorum” 63
Otomatik Tepki Veren Ben, Bir Adım Geriden İzleyen Ben 64
Öfkelendiğiniz, Üzüldüğünüz, Kaygılandığınız An 66
O Kısacık Aralık Her Şeyi Değiştirir 67
Yaralar: Dönüp Dönüp Acıyan O Yer 70
Dizi 7 71
Neden Benzer Şeyler Tekrarlanıp Duruyor? 71
Eski Bir Yara Size Yazılmış Bir Mektuptur 73
Silinemeyen Anılar, Yeniden Yazılabilen Hikâyeler 75
En Çok Acıtan An, En Büyük Armağana Dönüşür 77
Affetmek: Kendiniz İçin Bırakmak 80
Dizi 8 81
Nefret Ettiğim Sürece En Çok Acı Çeken Bendim 81
Affetmek, Olanları Kabul Edilebilir Bulmak Değildir 82
Önce Affedemeyen Yanımızı Kucaklayalım 84
Bıraktığınız Anda Nihayet Nefes Alırsınız 86
Sözler: Ağzınızdan Çıkan Hayatınız Olur 89
Dizi 9 90
Düşünmeden Söylediğiniz Sözlerin Kurduğu Dünya 90
“Ben Yapamam” Dediğinizde Olanlar 92
Sözleriniz Değişince Gününüz de Değişir 93
Bugün Başlayabileceğiniz Küçük Bir Deney 95
Akış: Zorlamayı Bıraktığınızda Olanlar 98
Dizi 10 99
Alabilmek İçin Sımsıkı Tuttuğunuz Elinizi Açmalısınız 99

Çabanın Engel Olduğu Anlar 100
Dalgayı Yaratmaya Çalışmayın, Dalgaya Binin 102
“Zaten Oldu” Hissini Çalışmak 104
Minnettarlık: En Basit ve En Güçlü Şey 107
Dizi 11 108
Minnettarlık Görgü Kuralı Değil, Hayata Bakış Biçimidir 108
Hiçbir Şeyin Değişmediği Bir Günde Minnettarlığı Bulmak 110
Minnettar Olabiliyorsanız Zaten Yeterlisiniz 111
Minnettarlık, Minnettar Olunacak Şeyler Getirir 113
Sorun Yok, Her Şey Yolunda: Şu Anki Hâlinizle Size 116
Dizi 12 117
Kusursuz Olmasanız da Olur 117
Yavaş Olsanız da Olur, Durabilirsiniz 118
Henüz Bilmiyor Olsanız da Olur 120
Şu An Olduğunuz Hâlinizle Yeterlisiniz 121
Bağlar: Yalnız Olmadığımızı Hatırlayalım 124
Dizi 13 125
Görünmez İplerle Birbirimize Bağlıyız 125
Yaralar da Bağların İçinde Oluşur, İyileşme de Bağların İçinde Gerçekleşir 126
“Ben”den “Biz”e Baktığımızda 128
Elinizi Uzatabilirsiniz 129
Akşam: Günü Tamamlamanın En Yumuşak Ritüeli 132
Dizi 14 133
Günün Sonunda Kendinizle Buluşma Zamanı 133
Bugüne Dönüp Bakmak İçin Beş Soru 134
Uyumadan Önce Yarınki Kendinize Bir Söz 136
Bugün de Emek Verdiniz 138
Dizi 15 Yeniden Sabah: Yeni Gününüz Başlıyor 141
Dünkü Sizle Bugünkü Siz Aynı Kişi Değilsiniz 142
Küçük Bir Şey Bütün Günü Değiştirir 143
Kusursuz Sabah Yoktur, Ama Yine de İyi Bir Sabah Mümkündür 145

Bu Kitabı Kapattıktan Sonra: Size Son Bir Mektup 147

Ek

[Sonsöz] Siz Zaten Yeterlisiniz 149

Consciology: Gerçekliği Yaratmanın Mühendisliği'nin (1. Bölüm) temel ilkelerinden yola çıkan, yaşamınızın ve duygularınızın izini süren, gününüzü şefkatle kucaklayan bir kitap.

Bu Kitabı Açmadan Önce

Bu kitap tek başına da rahatlıkla okunabilir.

Öncesinde hangi kitap olursa olsun, sonrasında hangi kitap gelirse gelsin, size söylemek istediklerimin hepsi bu tek ciltte yer alıyor. O yüzden içiniz rahat olsun, okuyabilirsiniz.

Yalnız, Gerçekliği Yaratmanın Mühendisliği'ni daha önce okuduysanız bir şeyi merak edebilirsiniz. Oradaki formüller ve terimler burada neden görünmüyor?

Onları bilerek çıkardım.

O kitap bir plansa, bu kitap o planı katlayıp bir kenara koyma ve yanınıza oturma zamanı. Render, veri günlüğü ya da Re değeri demek yerine burada aynı hikâyeyi her gün kullandığımız sıradan dille anlatıyoruz. İlkeler aynı.

Yalnızca başka bir kıyafet giymiş oldular. Okurken "Ha, demek o zaman anlatılan buydu" dediğiniz bir an olursa, iki kitabın içinizde buluştuğu andır o. Bu bağı zorla kurmanıza gerek yok; kendiliğinden gelecektir.

Gerçekliği Yaratmanın Mühendisliği'ni okumadıysanız bu paragrafı geçebilirsiniz. Çünkü bu kitap en başından sizin için, başlı başına doğdu.

İki kitap arasında gidip gelmek isteyenler için buraya sessizce birkaç not bırakıyorum.

Gerçekliğin Yapısı

• Bu kitapta "ayna" dediğimiz şey

→ 1. Bölüm'de "render (görüntü oluşturma)" olarak adlandırılıyordu. Dünyanın içimdekini yansıtması.

• Bu kitapta “tekrarlanan kalıplar” dediğimiz şey

→ 1. Bölüm’de “yinelemeli veri günlükleri” olarak adlandırılıyordu. Aynı şeylerin dönüp durmasının nedeni.

• Bu kitapta “eski yaralar” dediğimiz şey

→ 1. Bölüm’de “çözülmemiş hata günlükleri” olarak adlandırılıyordu. Henüz işlenmeden kalmış anılar.

• Bu kitapta “bir yarayı yeniden yazmak” dediğimiz şey

→ 1. Bölüm’de “veriyi yeniden kodlama” olarak adlandırılıyordu. Silmek yerine üzerine yazmak.

Duygular ve Enerji

• Bu kitapta “korku” dediğimiz şey

→ 1. Bölüm’de “korku frekansı, E’nin eksi (−) işareti” olarak adlandırılıyordu.

• Bu kitapta “korku eski bir kalkandır” dediğimiz şey

→ 1. Bölüm’de “hayatta kalma OS’inin içgüdüsü” olarak adlandırılıyordu. Beynin sizi korumak için kurduğu eski bir sistem.

• Bu kitapta “sevgi” ve “yeterlilik hissi” dediğimiz şey

→ 1. Bölüm’de “sevgi frekansı, E’nin artı (+) işareti” olarak adlandırılıyordu.

• Bu kitapta “eksiklikten başlayan bir yaşam” dediğimiz şey

→ 1. Bölüm’de “yoksunluk kodu” olarak adlandırılıyordu. “... istiyorum” ifadesinin “... yok” diye çalıştığı yapı.

Direnç ve Bırakmak

• Bu kitapta “bırakmak” dediğimiz şey

→ 1. Bölüm’de “Re değerini düşürmek” olarak adlandırılıyordu. Ayağınızı frenden çekmek.

• Bu kitapta “çabanın engel olduğu anlar” dediğimiz şey

→ 1. Bölüm’de “çaba paradoksu” olarak adlandırılıyordu. Çok çabalamanın neden frene dönüştüğü.

• Bu kitapta “zorlamayı bırakınca akış başlar” dediğimiz şey

→ 1. Bölüm’de “tutunmanın fiziği” olarak adlandırılıyordu. Enerji akışını engelleyen barajı yıkmak.

• Bu kitapta “dalgaya binin” dediğimiz şey

→ 1. Bölüm’de “Homo Sovereign’in etkin dinginliği, sörfçünün mekanizması” olarak adlandırılıyordu.

Bilinç ve Dönüşüm

• Bu kitapta “farkındalık” dediğimiz şey

→ 1. Bölüm’de “kendini gözlemleme” olarak adlandırılıyordu. Otomatik tepkiyle benim aramdaki aralık.

• Bu kitapta “otomatik tepki veren ben” dediğimiz şey

→ 1. Bölüm’de “karakter” olarak adlandırılıyordu. Biyolojik arayüz.

• Bu kitapta “bir adım geriden izleyen ben” dediğimiz şey

→ 1. Bölüm’de “oyuncu” olarak adlandırılıyordu. Karakteri gözlemleyen bilinç.

• Bu kitapta “sözler değişince gün değişir” dediğimiz şey

→ 1. Bölüm’de “dil bilinçdışını programlar” diye anlatılıyordu. Dilinizin ucundaki komutlar.

• Bu kitapta “minnettarlık” dediğimiz şey

→ 1. Bölüm’de “mutlak olumlamanın mühendisliği” olarak adlandırılıyordu. Yargı denen gürültüyü gidermek.

Adları farklı, işaret ettikleri yer aynı.

Şimdi rahatça ilk sayfayı çevirelim.

Bu Kitap Size Yazılmış Bir Mektup

Size sormak istediğim bir şey var. Bugün iyi miydiniz?

İçtenlikle soruyorum. Bu, laf olsun diye söylenmiş bir selam değil; gününüzü gerçekten merak ettiğim için soruyorum.

Belki şu anda biraz yorgunsunuz. Elinizden geleni yapıyorsunuz ama nedense içinizin bir köşesi boş. Durmadan koşturdunuz ve birden “Acaba doğru olan bu mu?” diye düşündünüz. Ya da yalnızca bir şeylerin değişmesini belli belirsiz istiyorsunuz.

Belki de ortada özel bir neden yok; sadece teselliye ihtiyaç duyduğunuz bir gecedesiniz.

Nedeni ne olursa olsun fark etmez. Şu anda nasıl bir hâlde olduğunuz da fark etmez. Bu kitabı açmış olmanız yeterli.

Bu kitap size yazılmış bir mektup.

Size büyük bir kuram öğretmeye çalışan bir kitap değil. Hayatınızı değiştirecek sırrı vereceğini yüksek sesle ilan eden bir kitap da değil. Yalnızca gününüzün yanı başında sessizce oturmak isteyen bir kitap.

Sabah gözlerimizi açtığımız andan gece kapattığımız ana kadar sayısız düşünce ve duyguyla karşılaşırız. Beklenti, kaygı, sevinç, pişmanlık, minnettarlık, korku. Bu duygular sessizce gelip günün rengini değiştirir. Oysa onları fark etmeyi hiçbir yerde gerektiği gibi öğrenmedik.

Okulda bize matematik ve fen öğretildi. İyi bir iş bulmayı, para kazanmayı, başarılı olmayı sayısız kez duyduk. Ama asıl en önemli şeyleri, kendimizle nasıl geçineceğimizi, iç dünyamıza nasıl bakacağımızı, bir günü nasıl yaşayacağımızı kimse anlatmadı.

Bu kitap tam da bunları konuşmak istiyor.

Büyük bir değişim değil. Sabah uyandığınızda aklınıza ilk gelen düşünceye sessizce bakmak. Günde bir kez kendinize şu anda nasıl hissettiğinizi sormak. Uyumadan önce bugünü suçlamak yerine ona şefkat göstermek. Bu kadarı yeter. Gerçekten, bu kadarı yeterli.

Belki kuşkuyla bakıyorsunuz. Bu kadar küçük bir şey neyi değiştirecek ki, diyorsunuz. Bu duyguyu da çok iyi anlıyorum. Çünkü bir şeylerin değişmesi için hep daha büyük, daha hızlı, daha çarpıcı bir şey yapmamız gerektiği öğretildi bize. Oysa en büyük değişimler en küçük yerlerde başlar. Bir damlanın suyun bütün yüzeyini değiştirmesi gibi.

Bu kitap bir günün akışını izliyor.

Sabah gözlerimizi açtığımız andan başlayıp her gün karşılaştığımız duygu manzaralarına birlikte, birer birer bakacağız. Korku, sevgi, yaralar, sözler, minnettarlık. Hep içimizde olan ama bir kez bile tam anlamıyla yüzleşmediğimiz şeyler. Akşam geldiğinde günü sessizce tamamlayıp yeniden yeni bir sabahı karşılayacağız.

Bu yolculuğun sonunda keşfedeceğiniz şey büyük bir sır değil. Sizin zaten yeterli bir insan olduğunuz, şu anki hâlinizle de bütün olduğunuz. Yalnızca bu basit gerçek.

Ama o basit gerçeği içtenlikle kabul ettiğiniz anda her şey değişir. Buna söz verebilirim.

Bu kitabı başından itibaren sırayla okuyabilir ya da bugün gönlünüzün çekildiği yeri açabilirsiniz. Belirlenmiş bir yöntem yok. İçinizden geldiği gibi okuyun.

Hızlı okumanıza gerek yok. Bir cümle kalbinize dokunursa orada biraz durabilirsiniz. Sayfayı çevirirken birden gözleriniz dolarsa bırakın yaşlar aksın. O gözyaşları, kalbinizin uzun zamandır söylemek istediği sözler. Böyle dışarı çıkmaları bile başlı başına yeterli.

Bazı sayfalarda “Bu benim hikâyem” diye hissedebilirsiniz. Bazılarında çoktan unuttuğunuz bir anı aklınıza gelebilir. Öyle olduğunda kitabı bir an bırakıp o duyguyla birlikte kalın. Acele etmeniz gerekmiyor. En iyi yöntem, kendi hızınızda okumak.

Sizden tek bir şey rica etmek istiyorum. En azından bu kitabı okurken kendinizi yargılamayın. “Bunu bile neden yapamıyorum?”, “Neden hâlâ böyleyim?” gibi sözleri bir süreliğine bırakın. Bu kitap sizi düzeltmeye çalışmıyor. Çünkü siz düzeltilmesi gereken bir varlık değilsiniz.

Siz yetersiz biri değilsiniz. Sorunlu biri değilsiniz. Yalnızca henüz bunu kendinize söyleyemediniz.

Bu kitap size bunu söyleyen ilk ses olmak istiyor.

Size dürüstçe itiraf edeyim.

Bu kitabı yazan kişi de mükemmel değil. Hâlâ korktuğum zamanlar, sarsıldığım anlar, kendimden kuşku duyduğum geceler var. Bu satırları yazan, büyük bir aydınlanma yaşayıp her şeyini çözmüş biri değil.

Yalnızca bir şeyi öğrendim. Sorun olmadığını.

Korkmanın sorun olmadığını, düşsem de yeniden kalkabileceğimi. Mükemmel olmak zorunda olmadığımı. Ve bunu anladığımda hayatın yavaş yavaş değişmeye başladığını.

Bu yüzden bu kitap bir ders değil. Birlikte yürürken yaptığımız bir sohbet.

Karşınıza dikilip “Bunu yapın” diyen bir kitap değil; yanınıza oturup “Ben de öyleydim, sonra böyle bir şey keşfettim” diye paylaşan bir kitap. Bazen gülebiliriz, bazen ağlayabiliriz. Hepsi doğal sürecin bir parçası. Bütün bu duygular karşılanmayı hak ediyor.

Bu yolu birlikte yürüyeceğiz. Bir günün akışını izleyerek, sabahtan akşama, sonra yeniden yeni bir sabaha kadar. Her gün

yaşadığınız duyguların, karşılaştığınız düşüncelerin, tekrarladığınız alışkanlıkların içindeki küçük ışıkları birlikte arayacağız.

Bu dizinin ilk kitabı Consciology: Gerçekliği Yaratmanın Mühendisliği'ni okuduysanız, burada tanıdık ilkelerle yeni kıyafetler içinde karşılaşacaksınız. Ama o kitabı okumadıysanız da hiç sorun değil. Bu kitap başlı başına tamamlanmış bir hikâye. İhtiyacınız olan her şey zaten içinde.

Haydi, başlayalım.

Bu kitabın ilk sayfasını çevirdiğiniz anda küçük bir değişim başlar. Henüz görünmeyebilir. Hissetmeyebilirsiniz. Ama sorun değil. Tohum, toprağın altında sessizce büyür. Filiz çıkana kadar hiçbir şey olmuyor gibi görünür; oysa her an büyümektedir.

Siz de öylesiniz.

Zaten büyüyorsunuz.

Yalnızca henüz bilmiyorsunuz.

Umarım bu kitap bunu fark etmenize küçük bir vesile olur.

Yalnız değilsiniz. Bu kitap yanınızda olacak.

Gününüz boyunca sizi yürekten destekleyerek

1

Dizi

{Sabah: Gözlerinizi açtığınız anda başlayanlar}

Dizi 1

Sabah: Gözlerinizi açtığınız anda başlayanlar

Bugünün de Aynı Geçeceğini Düşünen Size

Alarm çalıyor.

Daha gözlerinizi açmadınız ama kafanızın içinde bugün çoktan başladı. Yapılacak işler, görüşülecek insanlar, çözülecek sorunlar gözkapaklarınızın ardında hızla geçiyor. Bedeniniz hâlâ yorganın altında, ama zihniniz çoktan günün ortasına atladı bile.

Sonra bir yerlerden tanıdık bir ses duyuluyor.

“Bugün de yoğun geçecek herhâlde.”

“Yine o işi yapmam gerekiyor.”

“Umarım bir aksilik olmadan geçer.”

Tuhaf değil mi? Henüz hiçbir şey olmadı ama bugünün sonucuna çoktan karar verdik. Güzel bir şey olacağı beklentisi değil bu; dünün benzeri bir günün tekrarlanacağı hissi. Bazen daha da ağır bir şey: bir şeylerin ters gidebileceğine dair belli belirsiz bir kaygı.

Böyle olan yalnızca siz değilsiniz. Çoğumuz böyleyiz.

Düşününce, güne nasıl başlayacağımızı hiç öğrenmedik. Dişlerimizi fırçalamayı, giyinmeyi, dışarı çıkmayı öğrendik. Ama gözlerimizi açtığımız anda içimizin nasıl olduğunu fark etmeyi kimse öğretmedi.

Bu yüzden her sabah güne aynı şekilde başlıyoruz. Gözlerimizi açar açmaz dünün duygularını otomatik olarak devralıyor, yarının kaygılarını otomatik olarak çağırıyor, aynı ruh hâliyle otomatik olarak yola çıkıyoruz.

Sanki dün gece uyumadan önce kaydettiğimiz dosyayı sabah olduğu gibi açıyoruz.

Burada ilginç bir gerçek var.

Dünün aynı şekilde tekrarlanmasının nedeni dışarıda değil. İşimiz değişmediği için değil, koşullar kötü olduğu için de değil, şanssız olduğumuz için de değil. Dünün tekrarlanmasının nedeni, çoğu zaman sabaha dünkü ruh hâlimizle başlamamız.

Zihnimiz bir tür taslak çiziyor. Gözlerimizi açtığımız anda günün rengini önceden belirliyor. Şaşırtıcı olan şu ki gün, çoğunlukla o taslağa göre açılıyor. Kaygılıyken kaygımızı doğrulayan sahneleri daha çabuk fark ediyoruz; güne ağır bir yürekle çıkınca ağır olaylar gözümüzde daha da büyüyor.

Bu gizemli bir hikâye değil. Her gün yaşadığımız son derece sıradan bir durum. Sinirli olduğumuz gün sanki özellikle çok sinir bozucu şey olur; keyfimiz yerindeyken sanki özellikle güzel şeyler başımıza gelir. Bu tesadüf değil. Zihnin taslağı, günün manzarasını şekillendiriyor.

Ama iyi bir haber var. Taslak değiştirilebilir.

Dünkü ruh hâlinizle başlamak zorunda değilsiniz. Gözlerinizi açtığınız anda, kısacık da olsa durup “Demek şu anda içim böyle” diye fark etmeniz bile taslağı değiştirebilir. Dünün duygularını otomatik devralma alışkanlığında küçük bir aralık açılır.

Büyük bir iş değil. Büyük bir kararlılık da gerekmiyor. Yalnızca gözlerinizi açtığınız anda bir kez durun. Şimdi bu tek duruşun nasıl bir değişim yaratabileceğine birlikte bakalım.

Siz Gözlerinizi Açmadan Zihniniz Bugünü Çizmeye Başlar

Bir deney yapalım.

Yarın sabah alarm çalıp gözlerinizi açtığınızda hiçbir şey yapmayın; yalnızca 5 saniye kıpırdamadan uzanın. Sonra kendinize şunu sorun.

“Şu anda aklıma ilk gelen şey ne?”

Muhtemelen şaşıracaksınız. Daha gözleriniz açılmadan zihninizin çoktan hareketlenmiş olduğunu göreceksiniz.

Bazı günler önce yapılacaklar listesi belirir.

Bazı günler önce dün geceki tatsız bir konuşma gelir. Bazı günler nedenini bilmediğiniz bir ağırlık göğsünüze çöker. Çok ender de olsa heyecanlı bir beklentiyle uyandığınız sabahlar vardır. Çocukken okul gezisinden önceki gece gibi.

Okul gezisinden önceki geceyi hatırlayın.

Çocukken ertesi gün okul gezisi olduğunu biliyorsak geceleri uyuyamazdık. Gözlerimizi kapatınca yarının sahneleri canlanırdı. Arkadaşlarla gülerek koşmak, lezzetli yiyecekleri paylaşmak, yeni yerler keşfetmek. İçimiz çoktan yarını yaşıyordu. Gezi günü gerçekten geldiğinde de çoğunlukla beklediğimiz kadar eğlenirdik.

Tersi de olur. Ertesi gün önemli bir sunum vardır, zor bir konuşma yapılacaktır ya da bir sonuç beklenecektir. Öyle gecelerde önce kaygı gelir. “Ya ters giderse?” “Ya hata yaparsam?” Zihin çoktan yarının en kötü senaryosunu çizmeye başlar. O günler gerçekten de ağır geçer.

Tesadüf mü?

Birçok insan bunun tesadüf olduğunu düşünür. Keyfimiz yerindeyken iyi şeyleri, kötüyken kötü şeyleri daha çok gördüğümüzü söylerler; hepsi bu derler. Elbette böyle bir yanı da var. Ama yalnızca bununla açıklanamayan bir kısmı da var.

Zihnimiz dünyayı yalnızca “görmez”, onu “çizer”.

Bu bir benzetme değil. Sabah taşıdığımız duygunun rengi, gün boyunca neyi göreceğimizi, neyi duyacağımızı, neyi seçeceğimizi ve kimlerle karşılaşacağımızı gerçekten etkiler. Bir ressam tuvale

bir zemin rengi sürdüğünde üzerine ne çizerse çizsin o renkten etkilenir. Sabahki duygu da gün denen tuvalin zemin rengi olur.

Beklenti ve heyecanla başlayan bir sabahın zemin rengi sıcaktır. Üzerine yayılan gün doğal olarak sıcak tonlar alır. Aynı durum biraz daha yumuşak görünür, aynı sorun biraz daha hafif gelir.

Endişe ve kaygıyla başlayan bir sabahın zemin rengi soğuktur. Üzerine yayılan gün bir şekilde ağır gelir; aynı durum biraz daha tehditkâr görünür.

Sonuçta günün rengini en çok belirleyen şey, dışarıda yaşanan olaylar değil. Sabah zihnimizin hangi zemin rengini sürdüğü.

Bunu duyup kaygılanmanıza gerek yok.

“Öyleyse her sabah kaygıyla başladığım için bugüne kadarki bütün günlerim benim suçum mu?” diye düşünebilirsiniz. Kesinlikle değil.

Sabaha hangi ruh hâliyle başladığımız çoğunlukla otomatik olarak olur. Bilinçli bir seçim değildir. Uzun zamanda birikmiş bir alışkanlık, içimize işlemiş bir tepkidir.

Kimse “Bugüne kaygıyla başlayayım” diye karar vermez. Gözlerinizi açtığınızda o duygu zaten oradadır. Bu yüzden kendinizi suçlamanız için hiçbir neden yok.

Önemli olan geçmiş değil. Önemli olan bundan sonrası.

Bundan sonra yapabileceğiniz şey çok basit.

Gözlerinizi açtığınız anda otomatik olarak yayılan zemin rengini fark edin. “Demek bu sabah içimde böyle bir renk var.” Bir kez böyle bakın. Hepsi bu.

İlginç olan şu: Yalnızca bir kez bakmak bile zemin rengini yavaş yavaş değiştirir. Koyu bir renk olsa da onu fark ettiğiniz anda bir avuç ışık içeri girmiş olur. Çünkü fark etmek, artık otomatik tepkilerin peşinden sürüklenmemek demektir. Otomatik pilottan bir anlığına çıkıp gününüzün direksiyonunu elinize aldığınız andır.

Küçücük bir an bu. 5 saniye bile sürmez. Ama o 5 saniye günün zemin rengini değiştirir; o günler birikip bir ayı değiştirir, o aylar birleşip hayatınızı değiştirir.

İnanması zor gelebilir. Sorun değil. İnanmanız gerekmiyor. Yalnızca yarın sabah bir kez deneyin. Alarm çalınca hemen kalkmayın; 5 saniye uzanıp şu anda içinizde hangi rengin olduğunu sessizce hissedin.

Bu kadarı yeter. Gerçekten, başlamak için bu kadarı yeterli.

Sabah Aklınıza Gelen İlk Düşünce Neden Önemli?

Bir insan vardı.

Bu kişi her sabah aynı sırayla güne başlardı. Alarmı kapatır, telefonu alır, haberlere ve mesajlara bakardı. Daha bir dakika geçmeden dünyanın dertleri gözlerinden içeri dolardı. Bir yerde kaza olmuştu, ekonomi zordaydı, biri öfkeli bir paylaşım yapmıştı. Her sabahı başkalarının duyguları ve dış dünyanın sorunlarıyla başlıyordu.

Bu kişi hep yorgundu. Daha güne başlamadan tükenmiş oluyordu. Tuhaf olan, neden yorgun olduğunu kendisinin de bilmemesiydi.

Yeterince uyuduğunda bile, özellikle zor bir işi olmayan günlerde bile sabahın ilk saatlerinden itibaren ağır hissediyordu.

Bu hikâye size tanıdık geliyor mu?

Sabah aklımıza gelen ilk düşünce, sandığımızdan çok daha güçlüdür.

Az önce zihnin zemin renginden söz ettik. Sabahki duygunun bütün günün tonunu belirlediğini söyledik. O zemin rengini en güçlü biçimde belirleyen şey de uyandıktan sonra karşılaştığımız ilk düşünce ve duygu.

Düşününce, günün ilk birkaç dakikası zihnin en açık olduğu zamandır. Uykudan çıktığımız o anda bilinç henüz tam olarak

uyanmamıştır. Savunma duvarları alçak, filtreler gevşektir. Bu nedenle o sırada içeri girenler zihne en derinden kazınır.

Gözümüzü açar açmaz telefona neden baktığımızı düşünelim. Çoğunlukla alışkanlıktan. Bir şeyi kontrol etmezsek huzursuz olduğumuz için elimiz kendiliğinden gider. Ama o anda aslında yaptığımız şey, günün en açık zamanında başkalarının duygularını ve dünyanın gürültüsünü kendi zemin rengimiz olarak içeri almak.

Gece boyunca durulmuş bir göle sabahın ilk taşını atmak gibi. O ilk dalga bütün göle yayılır. İlk taş haberlerdeki kaygı olursa, kaygının dalgaları bütün güne yayılır. İlk taş birinin öfkeli mesajı olursa, günün tamamı o duygunun etkisinde kalır.

Bu, “Telefona bakmayın” demek değil.

Herkesin sabah mesajlarını kontrol etmesini gerektiren pratik nedenleri olabilir. Önemli olan yasak koymak değil, sıra. Gözlerinizi açtığınızda ilk karşılaştığınız şey ne? Dış dünyanın sesi mi, yoksa içinizdeki sessizlik mi?

Sabahın ilk birkaç dakikasını başkalarının duygularıyla değil, kendi içinizle buluştuğunuz bir zamana çevirseniz nasıl olurdu? Dünyanın haberlerinden önce, bugün güne nasıl bir ruh hâliyle başlamak istediğinizi hissetmek.

“Bugün hangi zemin rengini sürmek istiyorum?”

Yalnızca bu soru bile sabahı değiştirir.

Gününüzü Değiştiren Beş Dakika

Az önce sözünü ettiğimiz kişiye biraz daha dönelim.

Her sabah önce telefonuna bakan o kişi, bir gün küçücük bir şeyi değiştirdi. Uyanınca telefonu almak yerine tam 5 dakika hiçbir şey yapmadan uzanmaya karar verdi.

İlk başta tuhaf geldi. Hiçbir şey yapmamanın bu kadar zor olduğunu bilmiyordu. Eli sürekli telefona gidiyordu. Yapılacak işler

kafasının içinde bağırıyordu. Yine de 5 dakika, yalnızca 5 dakika dayanmayı denemeye karar verdi.

O 5 dakikada yaptığı özel bir şey değildi. Yalnızca tavana bakıp kendi nefesini dinledi. Sonra içinden sessizce “Umarım bugün iyi bir gün olur” dedi. Hepsi buydu.

İlk gün hiçbir değişiklik hissetmedi. İkinci gün de öyle. Ama bir hafta kadar sonra ilginç bir şey fark etti. Sabahları hissettiği ağırlık biraz azalmıştı. Tamamen kaybolmamıştı ama düne göre belirgin biçimde daha hafifti. O hafiflik de bütün günün tonunu yavaş yavaş değiştirmeye başladı.

Yalnızca 5 dakika nasıl böyle bir fark yaratabilir?

Sır, “durmak”ta.

Zihnimizin bir tür otomatik oynatma işlevi var. Uyanır uyanmaz dünün duyguları ve yarının kaygıları kendiliğinden çalmaya başlıyor. Bunu biz seçmedik. Uzun süre tekrarlanarak içimize yerleşmiş bir alışkanlık. Her sabah aynı şarkıyı otomatik çalan bir alarm gibi.

Ama uyandıktan sonra 5 dakika hiçbir şey yapmadan sakin durursak, bu otomatik oynatmada kısacık bir aralık açılır. Dünün duyguları yükselse bile hemen peşlerinden gitmek yerine bir adım geriden izleyebileceğimiz bir alan oluşur.

“Demek bu sabah içimde böyle bir duygu yükseliyor.”

Bu tek cümle yeter. O duyguyu yok etmeye çalışmanız gerekmiyor. Değiştirmeye de çalışmanız gerekmiyor. Yalnızca fark etmeniz yeterli. O zaman ilginç bir biçimde, o duygunun sizi sürükleyen gücü biraz azalır. Otomatik oynatmanın sesi biraz kısılır.

O sessizleşen aralığa istediğiniz zemin rengini hafifçe sürebilirsiniz.

“Bugün biraz daha hafif gidelim.”

“Bugün güzel bir şey olacak gibi geliyor.”

“Henüz bilmiyorum ama güzel bir gün olabilir.”

Büyük sözlere gerek yok. İçtenlikle inanamasanız da sorun değil. Yalnızca bir kez sessizce içinizden söyleyin. Tohum ekmek gibi. Ektiğiniz anda hiçbir şey görünmez. Ama o tohum gün boyunca sessizce büyür.

Denemek için somut bir yol şöyle.

Yarın sabah alarm çalınca hemen kalkmayın. Telefona da hemen bakmayın. Yalnızca 5 dakika uzanın. Gözleriniz kapalı da olabilir, açık da. Sonra şu üç şeyi yavaşça yapın.

Birincisi, derin bir nefes alıp verin. Bir kez yeter.

İkincisi, şu anda içinizde hangi duygunun olduğunu sessizce hissedin.

Ağır da olsa, hafif de olsa, hiçbir şey hissetmeseniz de o hâl, olduğu gibi, bugünün başlangıç noktasıdır.

Üçüncüsü, bugüne söylemek istediğiniz bir söz seçip içinizden sessizce söyleyin.

“Bugün de iyi bir gün olacak.” “Bugün ben yeterliyim.”

Herhangi bir söz olabilir. Kalbinize dokunması yeterli.

Hepsi bu. 5 dakika bile sürmez. Ama o 5 dakika, geriye kalan yirmi üç saat elli beş dakikanın zemin rengini değiştirir.

“Sabah buna vaktim yok” diye düşünebilirsiniz. Çocukların ağladığı, işe yetişmenin telaş olduğu, yapılacak işlerin dağ gibi biriktiği bir sabahta 5 dakika nereden bulunur, diyebilirsiniz. Çok iyi anlıyorum. Gerçekten öyleyse 5 dakika olması şart değil. 3 dakika da olur, 1 dakika da. Hatta alarmı kapattığınız anda tek bir derin nefes almak bile yeter.

Önemli olan sürenin uzunluğu değil. Durmuş olmanızın kendisi.

Otomatik akan bir sabaha küçük bir virgül koymak. Yalnızca bu, gününüzün cümlesini değiştirir.

• Bugün Deneyebileceğiniz Bir Şey

Yarın sabah alarm çalınca hemen kalkmak ya da telefona bakmak yerine, gözleriniz kapalıyken derin bir nefes alın. Sonra içinizden sessizce şunu söyleyin:

“Bugün de iyi bir gün olacak.”

Hepsi bu. 1 dakika yeter.

Yarın sabah, yalnızca bir kez deneyin.

*

Şimdiye kadar sabahları güne hangi ruh hâliyle başladığınız önemli değil. Düne kadar her sabah önce kaygılanmış olmanız da önemli değil. Yanlış yaptığınız hiçbir şey yok.

Ama bugün, bu satırları okumuş olan siz, dünkü sizden biraz farklısınız. Sabah zihnin bir zemin rengi oluşturduğunu ve yalnızca bunu fark etmenin bile günü değiştirebileceğini öğrendiniz.

Yarın sabahı heyecanla bekliyorum.

Dilerim yarın sabahınız, bugünkünden biraz farklı bir renkle başlar.

2

Dizi

{Ayna: Hayatım neden hep böyle?}

Dizi 2

Ayna: Hayatım neden hep böyle?

Değiştirmek İstedikleriniz Neden Değişmiyor?

Herkesin en az bir şeyi vardır. Değiştirmek ister ama bir türlü değiştiremez. Kimisi için kilodur bu. Diyete başlar, egzersiz yapar, beslenmesini değiştirir; bir süre iyi gidiyor gibi görünür, sonra bir bakar ki yine eski hâline dönmüş. Kimisi için paradır. Ne kadar çalışıp kazansa da hep eksik kalır; ne kadar biriktirse de harcanacak bir yer çıkar. Kimisi için ilişkidir. İyi biriyle karşılaşmak ister ama her ilişki benzer bir kalıpla sona erer.

Başta yeterince çabalamadığımızı sandık. Bu yüzden daha çok çalıştık. Daha sıkı planlar yaptık, daha güçlü bir iradeyle yüklendik, daha çok zaman ve enerji harcadık. Ama tuhaf bir şekilde, çaba arttıkça sonuç aynı kalabiliyor, hatta bazen daha da kötüleşiyordu.

Siz de böyle bir şey yaşadınız mı? Gerçekten çok çalıştığınız, gerçekten elinizden geleni yaptığınız hâlde hiçbir şey değişmediği için bunaldığınız oldu mu?

O duyguyu çok iyi anlıyorum.

Aslında mesele sizin iradeniz ya da yeteneğiniz değildi. Bir şeyi değiştirmek istediğimizde neredeyse içgüdüsel olarak önce dışarıyı değiştirmeye çalışırız. Koşulları, alışkanlıkları, davranışları değiştiririz. İş değiştirir, taşınır, yeni insanlarla tanışırız. Elbette bunun işe yaradığı zamanlar olur. Ama çoğu zaman dışarıda ne kadar değişiklik yaparsak yapalım tanıdık bir kalıbın yeniden belirdiğini görürüz.

Yeni işte benzer çatışmalar çıkar, yeni ilişkide benzer sorunlar tekrarlanır, yeni şehirde benzer duygular gelir. Sanki nereye gitsek aynı yükü sırtımızda taşıyoruz.

Neden böyle?

Çok basit ama duyunca unutması zor bir hikâye var. Küçük bir çocuğun ilk kez ayna gördüğünü hayal edin. Çocuk aynadaki yüzün üzerinde bir şey fark ediyor. Yanağa mürekkep gibi bir leke bulaşmış. Aynadaki yüzü ovalıyor. Silmeye çalışıyor. Ama aynayı ne kadar ovalarsa ovalasın mürekkep lekesi gitmiyor.

Neden? Çünkü mürekkep aynada değil, çocuğun gerçek yanağında.

Hayatımızda olan da tam olarak bu hikâye.

Dış dünyada karşılaştığımız sorunlar, tekrarlanan çatışmalar, çözülmeyen durumlar, dönüp duran kalıplar; bunlar aynaya yansıyan görüntüler. Aynadaki yüzü ne kadar ovalasak da mürekkep silinmediği gibi, dış koşulları ne kadar düzeltmeye çalışsak da aynı sorunların tekrarlanmasının nedeni burada.

Mürekkep aynada değil, içimizde.

Bu korkutucu gelebilir. “Yani sonuçta benim suçum diyorsunuz” diye hissedebilirsiniz.

Kesinlikle bunu kastetmiyorum.

İçinizde bir şeyin izinin bulunması, sizin yanlış bir insan olduğunuz anlamına gelmez. Yalnızca henüz keşfetmediğiniz bir şey var demektir. Çok önceden bulaşmış, orada olduğunu bile bilmediğiniz bir şey. Tıpkı yanağında mürekkep olduğunu bilmeyen çocuk gibi.

İyi haber şu: Aynayı silmenin sonu yok, ama gerçek yanağınızdaki mürekkebi bir kez silmeniz yeter. İçeride olanı fark edip ona bakmanız yeter. Yalnızca bu bile dış dünyaya yansıyan görüntüyü değiştirmeye başlar.

Birlikte bakalım. Yavaşça, sizin hızınızda.

Dışarıda Her Şeyi Düzeltseniz de Hiçbir Şeyin Değişmediği Zamanlar

Bir kadın vardı.

Bu kadın işyerinde hep aynı sorunu yaşıyordu. Nereye gitse yöneticisiyle ilişkisi zor oluyordu. Başta sorunun yöneticide olduğunu düşündü. Zor bir kişiliği olan, mantıksız taleplerde bulunan, onu takdir etmeyen biri. Bu yüzden iş değiştirdi. Yeni işyerinin ortamı güzeldi, çalışma arkadaşları da nazikti. Ama birkaç ay geçince yeni yöneticisiyle de benzer çatışmalar başladı.

“Yine mi?” Kadın şaşkındı. Bambaşka bir şirket, başka biri, başka bir ortam olduğu hâlde neden aynı şey tekrarlanıyordu?

Bir kez daha iş değiştirdi. Bu kez sektörünü bile değiştirdi. Ama sonuç aynıydı. Yalnızca işyerinin adı ve yöneticinin yüzü farklıydı; hissettiği duygular şaşırtıcı ölçüde aynıydı. Takdir edilmeme hissi, yeterli olmama hissi, ne yaparsa yapsın eksik kalma hissi.

Benzer bir hikâye ilişkilerde de yaşanır.

Bir adam vardı. Her ilişkisi benzer bir kalıpla ayrılığa varıyordu. Başlangıç tutkuluydu ama zamanla karşısındakinin uzaklaştığını hissediyordu. Bunun üzerine daha iyi davranmaya çalışıyordu. Daha çok iletişim kuruyor, daha çok uyum sağlıyor, daha çok ödün veriyordu. Ama o çabaladıkça karşısındaki daha çok uzaklaşıyordu.

“Yeterince iyi biri olmadığım için böyle oluyor” diye düşünüyordu. Bu yüzden kendini değiştirmeye çalıştı. Dış görünüşüne özen gösterdi, becerilerini geliştirdi, daha çekici biri olmaya çalıştı. Ama yeni ilişkilerde de aynı kalıp tekrarlanıyordu. Yalnızca karşısındaki kişinin yüzü değişiyordu; sonunda hissettiği duygu hep aynıydı. Terk edilmek.

Bu iki insanın hikâyesinde ortak bir nokta var.

İkisi de dışarıyı değiştirmeye çalışıyordu. Koşulları, karşılarındaki kişiyi, kendi davranışlarını değiştiriyorlardı. Ama değişmeyen bir şey vardı. İçlerindeki duygu.

İş değiştiren kadının içinde “Ben yeterli değilim” diyen eski bir duygu vardı. Çocukluğundan beri birikmişti. İlişkilerde incinen

adamın içinde ise “Sonunda terk edileceğim” diyen eski bir korku vardı. Onun kökleri de çok erken çocukluğa uzanıyordu.

Bu duygular aynadaki mürekkep.

İçimizde böyle kalıplar işlerken dış dünya, onları doğrulayan sahneleri daha sık fark etmemize yol açar. Aynanın yanaktaki mürekkebi dürüstçe yansıtması gibi. İş, karşımızdaki insan ya da şehir değişse de içeride işleyen kalıp değişmezse ayna aynı görüntüyü gösterir.

Bunu öğrenince iki türlü tepki doğabilir.

Biri umutsuzluk. “Demek bu içimde olduğu sürece sonsuza kadar aynı kalacak.”

Diğeri özgürleşme. “Öyleyse dışarıyı değiştirmek zorunda değilim.”

Doğru olan ikinci tepki.

Bunu fark ettiğiniz an, tekrarın durmaya başladığı andır.

Çünkü aynayı ovalayan elinizi durdurup nihayet kendi yanağınıza baktığınız andır bu.

“Demek mürekkep aynada değil, benim yanağımdaymış.”

Bu tek fark ediş her şeyi değiştirir. Artık dışarıyı düzeltmek için enerjinizi tüketmeniz gerekmez. Neden olmuyor diye kendinizi suçlamanız gerekmez. Yalnızca içeride ne olduğuna sessizce bakabilirsiniz.

Sonra ilginç bir şey olur. Yalnızca içeriye bakmak bile dışarıyı değiştirmeye başlar. Çünkü ayna dürüsttür. İçerisi değişince dış dünyaya bakan göz de doğal olarak değişir.

Şu anda içinizde ne varsa hepsini bilmeniz gerekmiyor. Şimdilik yalnızca şunu hatırlamanız yeterli: Dışarıda aynı şeyler tekrarlanıyorsa, bu size gelen bir işarettir. Ayna “Bir de buraya

bak” diyordur. Cezalandırmaya çalışmıyordur. Haber vermeye çalışıyordur.

Bu işareti fark etmek, yolun yarısını almaktır.

Kalan yarısını bu kitabı okudukça birlikte, birer birer bulacağız. Aceleye gerek yok. Kendi hızınızda ilerleyin. Ayna kaçmıyor ya.

Dünya İçinizdekini Yansıtıyor

Gece göğünü düşünün.

Aynı gece göğüne bakarız ama herkes farklı bir şey hisseder. Biri yıldızlara bakınca hayranlık duyar. O uçsuz bucaksız evrende var olmak ona büyüleyici gelir. Bir başkası aynı göğe bakarken yalnızlaşır. O büyük karanlığın karşısında kendini çok küçük ve önemsiz hisseder. Bir an önce sabah olsun ister.

Gece göğü aynı gece göğüdür. Yukarıda parlayan yıldızların kendi başlarına bir anlamı yoktur. Ama biri için hayranlığa, diğeri için yalnızlığa dönüşürler. Farklı olan nedir?

Farklı olan gece göğü değil. Ona bakan iç dünya.

Bu yalnızca gece göğü için geçerli değil.

Her gün karşılaştığımız her şey bu ilkeye dayanır. Aynı yöneticinin aynı sözü bir gün geçip gider, başka bir gün derinden yaralar. Aynı habere bakan biri kaygılanır, bir diğeri fırsat görür. Aynı ayrılığı yaşayan biri yıkılır, bir başkası yeni bir başlangıç yapar.

Dışarıda olan şeyler aslında kendi başlarına nötrdür. Ne iyi ne kötüdür. Onlara rengi, içimizdekiler verir. Aynı beyaz ışık prizmadan geçince farklı renklere ayrıldığı gibi, aynı olay da içimizdeki prizmadan geçerken herkes için farklı renkte yaşanır.

O prizma sizin içinizdir. Eski anılar, birikmiş duygular, kendiniz hakkındaki inançlarınız, dünyadan beklentileriniz. Bunlar prizmanın açısını belirler. O açıya göre de aynı dünya bambaşka görünür.

Bir örnek daha verelim.

Yolda yürürken uzun zamandır görmediğiniz bir tanıdığa rastladığınızı, ama onun selam vermeden geçip gittiğini düşünün. Durum kendi başına nötr. Fakat içinizde nasıl bir prizma olduğuna bağlı olarak deneyiminiz tamamen değişir.

“Beni görmezden geldi.” İçinizde “Bana saygı duyulmuyor” duygusu olduğunda çıkan renk budur.

“Acaba yanlış bir şey mi yaptım?” İçinizde “Ben hep hata yaparım” duygusu olduğunda çıkan renk budur.

“Herhâlde meşguldü, beni görmedi.” Kendinizle görece barışık olduğunuzda çıkan renk budur.

Üç kişi de aynı durumu yaşadı. Ama yaşadıkları gün bambaşkaydı. Birincinin o gün boyunca keyfi kaçmış olabilir. İkincinin kafası, neyi yanlış yaptığını düşünüp durmaktan karışmış olabilir. Üçüncü ise muhtemelen 5 dakika sonra unutmuştu.

Aynı olay, farklı günler. Farkı yaratan dışarısı değil, içerisi.

Bunları duyunca içiniz hakkında kaygılanabilirsiniz. “Ya içimde çok olumsuz şey varsa?” diye.

Kaygılanmanıza gerek yok. Hepimizin içinde türlü şeyler iç içe. Aydınlık olan da var, karanlık olan da; sıcak olan da var, soğuk olan da. Doğal olan bu. İnsan olan herkes böyle.

Önemli olan iç dünyanızı kusursuz yapmak değil. Bu mümkün değil, gerekli de değil. Önemli olan, içinizde nasıl bir prizma olduğunu fark etmek. “Demek bu durumu böyle hissetmemin nedeni, içimde bu duygunun olması.” Yalnızca bunu fark etmek bile dünyaya bakışınızı değiştirir. Dünya değiştiği için değil. Dünyaya bakan siz değiştiğiniz için.

Suçladığım Aynanın Karşısına Geçtiğim Gün

Az önce tanıştığımız kadının hikâyesine dönelim. Üç kez iş değiştirmesine rağmen aynı çatışmaları yaşayan o kişiye.

Kadın için dönüm noktası, dördüncü işyerini aradığı sırada geldi. Özgeçmişini yazarken eli birden durdu. “Yine değiştirsem bir şey değişir mi?” Bu soru ilk kez aklına geliyordu. Üç kez denediği için cevabı zaten biliyordu. Değişmeyecekti.

O gece ilk kez başka bir soru sordu.

“Acaba sorun dışarıda değil de bende mi?”

Bu sorunun akla geldiği an rahatsız edicidir. Hatta acıtır. Çünkü o zamana kadar dışarıyı suçlayarak dayanmışızdır; şimdi o kalkan iner. Ama aynı zamanda, bu sorunun belirdiği an gerçek değişimin başladığı noktadır.

Kadın sessizce içine baktı. Yöneticisiyle çatışma yaşadığında hissettiği duygu neydi? Bu duygunun kökü neredeydi? Sonra eski bir anıyla karşılaştı.

Çocukken bir şeyi iyi yaptığında övgüden çok “Daha iyisini yapabilirdin” sözünü duyduğu anı. O anının oluşturduğu inanç: “Ne yaparsam yapayım yeterli değilim.” Bu inanç bir prizmaya dönüşmüş, hangi yöneticiyle karşılaşırsa karşılaşsın dünyayı “Takdir edilmiyorum” rengiyle görmesine neden olmuştu.

Kadının yaptığı büyük bir şey değildi.

Yalnızca o anıyla yüzleşip o zamanki kendisine şunu söyledi:

“Sen yeterliydin. O zaman da zaten yeterliydin.”

Ağladığını söylüyor. Onlarca yıldır duymadığı sözlerdi. Başkasının değil, kendisinin kendisine söylediği sözler. Yalnızca bu bile göğsünün bir köşesindeki bir şeyin çözülmeye başlamasına yetti.

Şaşırtıcı olan, sonrasında yaşananlardı. Kadın iş değiştirmedi. Ama yöneticisiyle ilişkisi değişti. Değişen yönetici değildi. Aynı kişi, aynı sözler, aynı tavır. Ama bunları karşılayan kendisi değişmişti. “Takdir edilmiyorum” rengi soldukça aynı durum farklı görünmeye başladı.

Aynadaki mürekkep silinince aynaya yansıyan dünya değişti.

Sizin de böyle bir aynanız olabilir.

Tekrarlanan bir kalıp, dönüp dönüp karşılaştığınız aynı tür sorun, içinizi özellikle acıtan belirli bir durum. Bu, dünyanın size eziyet etmesi değil. Aynanın size sessizce “Bir de buraya bak” demesi.

O aynayı şu anda kusursuzca anlamanız gerekmiyor. Eski duygularınızın hepsini hemen bulmanız da gerekmiyor. Yalnızca şunu hatırlayalım.

Dışarıda aynı şeyler tekrarlandığında aynayı suçlamak yerine bir an durup içinize bakın. Yalnızca bu bile aynaya yansıyan dünyayı yavaş yavaş değiştirir.

• Bugün Deneyebileceğiniz Bir Şey

Bugün sizi özellikle huzursuz eden bir durum olursa bir an durup şunu sorun:

“Şu anda hissettiğim bu duyguyu daha önce de hissetmiş olabilir miyim?”

Cevabı bulamazsanız da sorun değil. Soruyu aklınıza getirmiş olmanız bile bir başlangıç. Çünkü aynadaki görüntüye değil, kendinize döndünüz.

*

Bugüne kadar dışarıyı değiştirmekten yorulan size şunu söylemek istiyorum. Değişmemesinin nedeni tembel ya da yetersiz olmanız değildi. Yalnızca silmeniz gereken yer ayna değil, yanağınızdı. Bugün bunu öğrendiniz.

Sorun yok. Ayna kaçmıyor. Yavaşça, kendi hızınızda bakabilirsiniz.

Yanağınızdaki mürekkep silindiği gün aynaya yansıyan dünya nasıl görünecek? O günü gerçekten heyecanla bekliyorum.

3

Dizi

{Korku: Neden hep kaygılıyız?}

Dizi 3

Korku: Neden Hep Kaygılıyız?

Gecenin Üçü, Uyku Tutmuyor

Gecenin üçü.

Bütün dünya sessiz. Yanınızda biri uyuyor olabilir ya da yalnız olabilirsiniz.

Oda karanlık. Dışarıdan ara sıra uzakta bir arabanın sesi geliyor. Her şey sakin; yalnızca kafanızın içi gürültülü.

Düşünceler birbirini kovalıyor.

“Yarın o iş nasıl sonuçlanacak acaba?”

“O zaman öyle demeliydim.”

“Ya böyle giderse gerçekten başıma büyük bir şey gelirse?”

“Herkesin hayatı yolunda gibi, bir ben neden böyleyim?”

Yorganı çekiyor, dönüp duruyor, gözlerinizi kapatmayı deniyorsunuz ama düşünceler durmuyor. Hatta sessizlik arttıkça daha da belirginleşiyorlar. Gündüz koştururken unuttuğunuz şeyler, gecenin sessizliğinde birer birer ortaya çıkıyor.

Böyle olan yalnızca siz değilsiniz.

Bu saatte dünyanın dört bir yanında sayısız insan da uyuyamıyor, tavana bakıyor. Biri yarınki sunumu için, biri sağlığı için, biri para için kaygılanıyor; bir başkasının göğsü nedenini bilmediği bir kaygıyla sıkışıyor.

Kaygıların konusu farklı ama hissedilen duygu şaşırtıcı derecede benzer.

Belirsiz bir kaygı. Bir şeyler ters gidecekmiş hissi. Kontrol edemediğimiz şeylerden duyulan korku.

Gündüz iyiydiniz. Koştururken, insanlarla görüşürken, çalışırken bu duyguyu hissetmediniz. Hayır, hissetmemek değil; meşguliyetin arkasına saklamıştınız. Belki de gün boyunca bu kadar çok çalışmak, bu duyguyla yüzleşmemek içindi.

Ama gece gelince saklanacak yer yok. Yapılacak iş, görüşülecek insan, kontrol edilecek mesaj yok. Yalnızca siz ve düşünceleriniz kalıyorsunuz. Gecenin o saatleri bu yüzden korkutucu. Karanlıktan değil, sessizlikte karşılaştığınız kendi içinizden korkuyorsunuz.

Burada bir soru soralım.

Gecenin 3'ünde aklınıza gelen o kaygılardan kaçı gerçekten yaşandı?

İyice düşününce, geceleri kaygılandığınız şeylerin çoğu gerçekten yaşanmaz. Yaşansa bile hayal ettiğiniz kadar korkunç olmaz.

Sabah olduğunda geceki kaygıların birden küçüldüğünü yaşamışsınızdır. "Dün gece neden o kadar kaygılandım?" diye kendinize şaşırdığınız da olmuştur.

Öyleyse gecenin 3'ündeki o ses ne? Henüz olmamış şeyleri canlı canlı çizip sanki yaşanmış gibi korku hissettiren o güç nereden geliyor?

Bunu anlamak, uykusuz geceleri biraz değiştirir.

"Ya Ters Giderse?" Diyen Sesin Aslı

Çok eski zamanları, otlaklarda yaşadığımız dönemi hayal edin.

Otların arasında yiyecek ararken çalıların arkasından bir hışırtı geliyor. İki tepki mümkün. Biri, "Önemli bir şey değildir" deyip geçmek. Diğeri, "Tehlikeli olabilir, kaçalım" diyerek harekete geçmek.

"Önemli değildir" deyip geçen kişinin duyduğu ses gerçekten bir yırtıcıya aitse? O kişi hayatta kalmadı. "Kaçalım" diye tepki veren ise ses yalnızca rüzgâr olsa bile hayatta kaldı.

On binlerce yıl boyunca hayatta kalanların genleri bize aktarıldı.

Bu yüzden bedenimize ve zihnimize, tehlikeye aşırı duyarlı tepki veren bir sistem derinden işlendi. Gerçekte tehlikeli olmayan bir durumda bile “Ya tehlikeliyse?” diye alarm çalan bir sistem. Korkunun ilk çıkış noktası bu.

Sorun şu ki bu sistem hâlâ çalışıyor.

Artık otlaklarda yaşamıyoruz. Çalıların arkasında saklanan yırtıcılar da yok. Ama bedenimiz ve zihnimiz hâlâ on binlerce yıl öncesinin programıyla çalışıyor. Yalnızca alarmın hedefi değişti.

Çalının arkasındaki yırtıcının yerini yarınki sunum aldı. Yöneticinin yüz ifadesi yırtıcı oldu. Banka hesabındaki bakiye yırtıcı oldu. Okunmamış mesaj bildirimi yırtıcı oldu. Gerçekte hayatınızı tehdit eden bir şey yokken bedeniniz gerçek bir yırtıcıyla karşılaşmış gibi tepki veriyor. Kalp hızlanıyor, kaslar geriliyor, zihin en kötü senaryolarla doluyor.

Gecenin 3’ündeki ses işte bu. On binlerce yıldır sizi koruyan çok eski bir koruma sisteminin alarmı.

Burada önemli bir şey var.

Bu ses sizin düşmanınız değil.

Bu sesi zayıf olduğunuz için duymuyorsunuz. Olumsuz olduğunuz ya da sizde bir sorun olduğu için de duymuyorsunuz. Bu, sizi hayatta tutmak için kurulmuş bir sistem. On binlerce yıl boyunca atalarınızı korudu; şimdi de aynı işi yapmaya çalışıyor. Yalnızca çağın değiştiğini henüz bilmiyor.

Eskiden çok gerekli olup bugün biraz aşırı kalan bir büyükannenin kaygıları gibi. “Dışarı çıkarsan tehlikeli”, “Ona güvenme”, “Dikkatli olmalısın.” Büyükanneniz bunları sizi sevmediği için söylemez. Sevdiği için söyler. Yalnızca sevgisini gösterme biçimi bugünkü duruma uymuyordur.

Korku da öyle. Size saldıran bir düşman değil, sizi korumaya çalışan çok eski bir koruyucu. Yalnızca koruma biçimi bugünün koşulları için biraz aşırı.

Bunu bilmek, korkuyla ilişkinizi değiştirir.

Şimdiye kadar korkuyu yok etmeye çalıştık. Kaygıyı hissedince hemen üzerimizden atmak istedik. “Düşünme”, “Kaygılanmanın faydası yok”, “Olumlu düşün.” Böyle sözlerle korkuyu bastırmaya çalıştık. Ama bastırdıkça büyüdü. Suyun altına bastırılan bir top gibi. Güçle aşağı itseniz de elinizi bıraktığınız anda daha sert fırlar.

Korkuyu yok etmeniz gerekmiyor. Onunla savaşmanız da gerekmiyor. Yalnızca bu sesin ne olduğunu fark etmeniz yeterli.

“Demek içimdeki eski koruma sistemi şu anda alarm veriyor.”

“Bu gerçek bir tehlike değil, içimdeki alarm sesi.”

Yalnızca bunu fark etmek bile alarmın sesini kısar. Korku tamamen yok olmaz. Ama sizi sürükleyen gücü azalır. Direksiyonu korku tutarken, artık siz yeniden elinize alabilirsiniz.

Gecenin 3’ünde o ses geldiğinde artık şöyle demeyi deneyin:

“Anlıyorum. Beni korumaya çalıştığını biliyorum. Teşekkür ederim. Ama şu anda iyiyim.”

Başta tuhaf gelebilir. Ama bir kez, iki kez tekrar ettikçe gecenin sesi gerçekten yavaş yavaş sakinleşir. Korkunun düşman yerine eski bir dost gibi gelmeye başladığı bir an gelir.

O an gelene kadar yavaş ilerlemeniz de sorun değil.

Korku Düşman Değil, Eski Bir Kalkan

Çocukken karanlık bir odadan korktuğunuzu hatırlarsınız.

Işık kapanınca oda birden değişir. Gündüz hiç önemsemediğiniz askılık canavar gibi görünür; perde kıpırdayınca sanki biri saklanıyordur. Kalbiniz hızlanır, yorganı başınızın üstüne

çekersiniz. Sonra anneniz ya da babanız gelip ışığı açınca canavar kaybolur; geriye yalnızca askılık ve perde kalır.

Yetişkin olduğumuzda da benzer şeyler yaşanır. Yalnızca karanlık odanın yerini belirsiz gelecek almıştır.

Yeni bir işe başlamak isterken “Ya başarısız olursam?” düşüncesi canavara dönüşür. Birine kalbinizi açmak isterken “Ya incinirsem?” düşüncesi canavara dönüşür. Önemli bir kararın önünde “Ya yanlış seçimse?” düşüncesi canavara dönüşür. Ama ışığı açıp baktığınızda çoğu yalnızca askılık ve perdedir.

Korku, geleceğe ilişkin bir hayaldir. Henüz yaşanmamış bir şeyi zihnin önceden çizmesidir.

Ama zihin geleceği çizerken alışkanlıkla önce en kötü senaryoyu çizer. Az önce konuştuğumuz gibi bunun nedeni eski hayatta kalma programıdır.

En kötüsünü hayal edersek hazırlıklı olabiliriz. Bir yırtıcı gelebilir diye kaçmaya hazır durmakla aynı ilke.

Ama burada bir tuzak var. Zihin en kötü senaryoyu çizince beden onun gerçekten yaşandığını sanır. Yalnızca hayaldir ama kalp hızlanır, kaslar gerilir, sindirim durur, uyku gelmez. Beden hayalle gerçeği ayırt edemez.

Kaygının aslı bu. Henüz olmayan bir şeye bedenin olmuş gibi tepki vermesi. Geleceğe dair hayalin şimdiki acıya dönüşmesi.

Öyleyse bu sistemi kapatsak olur mu? Korku hissetmesek yeter mi?

Hayır. Korku olmasa gerçekten tehlikeli durumlarda da tepki veremeyiz. Yüksekte korku hissetmezsek uçurumdan düşebiliriz. Bilmediğimiz bir durumda tedbirli olmazsak gerçek tehlikeye açık kalabiliriz. Korku hâlâ gerekli bir sistem.

Sorun korkunun kendisi değil. Korkunun aşırı çalışması.

Gerçek bir yırtıcı ortaya çıktığında çalan alarm hayat kurtarır.

Ama bir askılığı görünce çalan alarm hayatı zorlaştırır. Yapmamız gereken alarm sistemini kapatmak değil, gerçek alarmla yanlış alarmı ayırt etmeyi öğrenmek.

Ayırt etmenin yolu beklenmedik kadar basit.

Korku geldiğinde yalnızca şu soruyu sorun.

“Şu anda güvende miyim?”

Şu andan söz ediyoruz. Yarından, gelecek haftadan ya da 1 yıl sonrasından değil. Tam şu anda, burada güvende miyim?

Çoğu zaman cevap “Evet”tir. Şu anda bir yerde oturuyor ya da uzanıyorsunuz. Nefes alıyorsunuz, kalbiniz atıyor, bu satırları okuyorsunuz. Yalnızca şu ana bakarsak güvendesiniz.

Korku neredeyse her zaman gelecekten gelir. Ama siz her zaman şimdidesiniz. Geleceğin tehlikesi henüz yok. Var olan yalnızca şu an. Ve bu anda iyisiniz.

Yalnızca bunu hatırlamak bile korkunun boyutunu değiştirir.

Korkuya “Teşekkür Ederim, Ama İyiyim” Demek

Bir adam vardı.

Uzun zamandır önemli bir kararın önüne geldiğinde bedeni donup kalıyordu. İş değiştirmeyi düşünse günlerce kaygılanıp sonunda vazgeçiyordu. Aklına yeni bir iş fikri gelse “Ya olmazsa?” düşüncesiyle başlayamıyordu bile. Hoşlandığı birine duygularını söylemek istese ağzını açamıyordu.

Adam kendini korkak sanıyordu. Başkaları cesaretle deniyordu; kendisinin neden böyle olduğunu anlamıyordu. Korkunun hayatının önünü kestiğini hissediyordu. Bu yüzden korkuyu yenmeye çalıştı. Görmezden gelmeye, bastırmaya, yokmuş gibi davranmaya çalıştı.

Ama yenemedi. Bastırdıkça büyüdü. Görmezden geldikçe daha yüksek sesle bağırdı.

Bir gün bambaşka bir yöntem denedi.

Korku geldiğinde onu yenmeye çalışmak yerine sakin sakin oturup o duyguyu hissetmeye karar verdi. Savaşmadan, kaçmadan, yalnızca onunla kalmayı deneyecekti.

Başta dayanması zordu. Göğsü sıkışıyor, elleri titriyor, kafasının içi gürültüyle doluyordu. Yine de oturdu. Sonra içinden sessizce şöyle dedi:

“Beni korumaya çalışıyorsun, değil mi? Anlıyorum. Teşekkür ederim. Ama şu anda iyiyim.”

İlginç bir şey oldu. Bunu söyledikten sonra korku biraz küçülmüş gibiydi. Kaybolmamıştı. Ama nefes alabileceği kadar küçülmüştü. Onu yutacak gibi olan dalga, ayak bileklerini ıslatan küçük dalgalara dönüşmüş gibiydi.

O günden sonra korku geldiğinde bu sözleri tekrarladı. Her seferinde işe yaramadı. Bazı günler korku o kadar büyüktü ki hiçbir şey etkili olmuyor gibiydi. Ama çoğu zaman bu tek cümle, korkuyla kendisi arasında küçük bir alan açtı.

O alanda sonunda seçim yapabildi. Korkunun dediği gibi kaçmak yerine korkuyu hissederek de bir adım atabildi. Gerçek cesaretin bu olduğunu anladı.

Cesaret, korkunun olmadığı bir hâl değildir. Korku varken de hareket etmektir.

Harekete geçmek için korkunun tamamen bitmesini beklerseniz ömür boyu beklersiniz. Korku yok olmaz. Yalnızca onunla birlikte yürümeyi öğrenebilirsiniz.

Somut olarak şunu deneyebilirsiniz.

Korku geldiğinde önce durun. Kaçmayın, savaşmayın. Sonra içinizden üç adım atın.

Birincisi, fark edin. “Demek şu anda korku geldi.”

Yalnızca orada olduğunu bilin. Duyguya bir ad vermek bile gücünü azaltır.

İkincisi, kabul edin. “Bu korku beni korumaya çalışıyor. Teşekkür ederim.”

Ona düşman gibi değil, eski bir koruyucu gibi davranın.

Üçüncüsü, seçin. “Teşekkür ederim ama şu anda iyiyim. Bir adım atacağım.”

Korkunun söylediklerini duydunuz ama onun peşinden sürüklenmemeyi sessizce seçiyorsunuz.

Bu üç adım 1 dakika bile sürmez. Ama o 1 dakika, korkunun sürüklediği bir yaşamla korkuyla birlikte yürüdüğünüz bir yaşam arasındaki farkı yaratır.

• Bugün Deneyebileceğiniz Bir Şey

Bugün kaygı ya da endişe yükseldiğinde onu itmek yerine sessizce şöyle deyin:

“Beni korumaya çalışıyorsun, değil mi? Teşekkür ederim. Ama şu anda iyiyim.”

Bir kez yeter. Sessizce, içinizden.

Bu, korkunun düşmandan yol arkadaşına dönüştüğü ilk an olabilir.

*

Çok korkunuz olması zayıf biri olduğunuz anlamına gelmez. Aksine korkmak, içinizde korumak istediğiniz değerli bir şeyin olduğu anlamına gelir. Hiçbir şey değerli olmasaydı korkacak bir şey de olmazdı.

Bu yüzden korkudan utanmanız gerekmiyor. Korku, bir şeyi derinden istediğinizin göstergesi. Ve o korkunun ötesinde istediğiniz şey sizi bekliyor.

Bir adım yeter. Korkarken de küçük bir adım. O adımlar birleşip hayatınız olur.

4

Dizi

{Sevgi: Unuttuğunuz bir şey}

Dizi 4

Sevgi: Unuttuğunuz Bir Şey

Sevgi Dediğimiz Şeyin Gerçek Anlamı

“Sevgi” sözcüğünü duyunca aklınıza ne geliyor?

Kimi sevdiği kişiyi düşünür. Kimi ailesini düşünür. Kiminin aklına evcil hayvanının bakışı gelir, kiminin eski bir dostunun sesi. Bazılarınınsa bu sözcüğü duyunca içinin bir köşesi acır.

Sevgi sözcüğü bazılarına sıcaklıktan çok ağırlık hissettirir.

Her tepki doğaldır. Çünkü her birimiz kendi deneyimlerimizle sevgi sözcüğüne farklı anlamlar yükledik.

Ama bu kitapta sözünü etmek istediğim sevgi, genellikle düşündüğümüzden biraz farklı.

Günlük hayatta “sevgi” dediğimiz şeyin çoğunlukla koşulları vardır.

“Bu kişiyi bana iyi davrandığı için seviyorum.” “Yanımda olduğu için seviyorum.” “Bana ihtiyaç duyduğu için seviyorum.” İlk bakışta doğal görünür ama bütün bu cümlelerde “... için” diye bir koşul vardır. Koşul sağlanınca sevgi vardır; koşul kaybolunca sevgi de sarsılır.

Bu, kötü olduğu anlamına gelmiyor. Çoğumuz sevgiyi böyle öğrendik. Notlarımız iyiyse övülmek, söz dinlersek sevilmek, beklentileri karşılarsak takdir edilmek. Küçüklüğümüzden beri sevginin koşullu olduğunu fark etmeden öğrendik.

Bu yüzden sevilmek için bir şey yapmamız gerektiğine inanıyoruz. Yeterince güzel, yeterince yetenekli, yeterince iyi biri olmalıyız sanıyoruz. O “yeterince”ye ulaşamadığımızı hissettiğimizde de sevilmeyi hak etmediğimizi düşünüyoruz.

Ama bazen koşulsuz sevgiyi de deneyimleriz.

Yeni doğmuş bir bebeği kucağına alan bilir. O bebek hiçbir şey yapmaz. Güzel sözler söylemez, olağanüstü bir yetenek göstermez, bir şey başarmış değildir. Yalnızca vardır. Ama sırf varlığıyla içiniz sevgiyle dolar. “Bu bebek bir şey yaptığı için” değil, “bu bebek burada olduğu için” seversiniz.

Evcil hayvanı olanlar da benzer bir şey yaşar. Köpeğinizi sınavda birinci olduğu için sevmezsiniz. Kedinizi para kazandırdığı için sevmezsiniz. Sadece orada olduğu için. Varlığı başlı başına sevinç verdiği için. Zaten en başından koşul diye bir şey yoktur.

Sevginin asıl hâli budur.

Bir bebeğe ya da hayvana bakarken bu sevgiyi doğal olarak hissederiz. Ama tuhaf biçimde kendimize veremeyiz. Söz konusu kendimiz olduğunda hep koşul koyarız. “Sevilmeyi hak etmek için bu kadarını yapmalıyım.” “İyi biri olmak için en azından bu düzeye gelmeliyim.”

Neden?

Bir bebeğe koşulsuz verebildiğimiz sevgiyi neden kendimize veremiyoruz?

Cevap basit. Unuttuğumuz için.

Siz de bir zamanlar o bebektiniz. Hiçbir şey yapmadan, hiçbir şey kanıtlamadan, yalnızca varlığınızla sevildiğiniz bir zaman vardı. O zamanki siz kendinize koşul koymuyordunuz. “Yeterli miyim?” diye sormuyordunuz. Yalnızca vardınız ve bu hâlinizle bütündünüz.

Ama büyürken dünya bize koşulları öğretti. Koşullu sevgiyi yaşadıkça bir noktada “Olduğum hâlimle yeterli değilim” diye inanmaya başladık. Bu inanç o zamandan beri yaşamımızı sessizce yönetiyor.

Bu kitapta sözünü ettiğim sevgi, unutulanı yeniden hatırlamak. Koşulsuzca, yalnızca var olmakla yeterli olduğumuz o hissi yeniden bulmak.

Büyük bir mesele değil. Yalnızca başlangıçta nasıl olduğunu hatırlamak.

“Yeterli” Olduğumuzu Hissetmeyi Bıraktığımız An

Tam olarak ne zaman başladı? “Ben yetersizim” diye hissetmek.

Hatırlayan da vardır, hatırlamayan da. Ama kesin olan bir şey var: Doğduğumuzdan beri böyle değildik.

Çok küçük bir çocuğu gözlemleyin; orada yetersizlik yoktur. Kendini başka çocuklarla kıyaslamaz. Yeterli mi yetersiz mi diye değerlendirmez. Acıkınca ağlar, keyfi yerindeyken güler, merak edince dokunur, uykusu gelince uyur. Orada “Acaba iyi yapıyor muyum?” sorusu yoktur.

Ama bir noktada karşılaştırma başlar.

Küçük başlar. Öyle küçüktür ki kişi fark etmeden içine sızar.

Okulda sınav sonuçları açıklanınca yanımızdakinin notuna gözümüz kayar. Spor gününde koşarken kaçıncı olduğumuz önem kazanır. Resim yaparken yanımızdaki arkadaşın resmi daha güzel görünür.

Bu noktada çevrenin tepkisi belirleyicidir. “Sen neden o çocuk kadar iyi yapamıyorsun?” Böyle sözler çocuğun içinde küçük bir çatlak açar.

Doğrudan kıyaslama olmasa bile “Daha iyisini yapabilirdin” gibi ince bir ifade çocuğa hissettirir: “Demek şu anki hâlimle yeterli değilim.”

Bu, belirli bir kişinin suçu değil. Anne babalar da öğretmenler de çoğunlukla kendileri böyle öğrendikleri için aynı şekilde aktardılar. Kuşaktan kuşağa geçiş bu. Binlerce yıldır aktarılan “yetersizlik” mirası.

Yetişkinlikte de bu karşılaştırma sürer. Hatta daha incelikli hâle gelir.

İş arkadaşının terfisi, dostun evliliği, sosyal medyada birinin gezi fotoğrafları ve mutlu aile kareleri. Günde onlarca kez kendimizi başkalarıyla kıyaslarız. Her seferinde içimizin bir köşesinde küçük bir ses fısıldar: “Hâlâ yetersizsin.” “O kişi ne güzel yaşıyor, sen ne yapıyorsun?”

Bu sesi uzun süre duyunca gerçek olduğuna inanmaya başlarız. “Ben zaten yetersiz bir insanım” düşüncesi gerçek gibi gelir. Hep giydiğimiz bir kıyafet gibi, yetersizlik kimliğimizin bir parçası olur.

Ama bir düşünelim.

Yetersizlik gerçekten bir olgu mu? Yoksa yalnızca uzun zamandır tekrarlanan bir düşünce mi?

Bebekken yeterliydiniz. Hiçbir şey yapmasanız da yeterliydiniz. Sonra büyürken dünya “Sen yetersizsin” mesajını verdi, siz de buna inanmaya başladınız. Oysa bu dışarıdan gelen bir mesajdı; en başından içinizde olan bir şey değildi.

Kıyafete benzetirsek, doğduğunuzda üzerinizde olan değil, büyürken size giydirilen bir kıyafet. Giydirilen kıyafet çıkarılabilir.

“Ben yetersizim” hissi sizi uzun zamandır yönetiyorsa gerçek gibi gelmesi doğaldır. Ama uzun süre inanmak bir şeyi gerçek yapmaz. Yanlış kıyafeti ne kadar uzun giymiş olursanız olun, çıkarabilirsiniz.

Şu anda “Ben yeterliyim” sözüne inanamıyorsanız sorun değil.

Onlarca yıl “Yetersizim” diye inanmışken bir yazı okuyup birden değişmek daha tuhaf olurdu. Yalnızca şu soruyu içinizin bir köşesine usulca bırakın.

“Acaba yetersiz olduğum düşüncesi gerçekten doğru olmayabilir mi?”

Bu küçük soru bir tohuma dönüşür. Şu anda önemsiz görünebilir.

Ama bu soru büyüdüğünde bir gün “Ben zaten yeterliydim” diye hatırlayacaksınız.

Acele etmenize gerek yok. Tohum kendi zamanında büyür.

Eksiklikten Başlayan Bir Yaşam ve Yeterlilik Hissinden Başlayan Bir Yaşam

İki kişinin aynı sabaha uyandığını hayal edin.

Biri gözlerini açar açmaz şöyle düşünüyor: “Bugün de çok çalışmalıyım. Daha iyi yapmalıyım. Daha çok yolum var.” Günü, doldurması gerekenlerin listesiyle başlıyor. Henüz başaramadıkları, henüz eksik kalanlar, henüz yetmeyenler. İçindeki başlangıç noktası yoksunluk. Boş bir bardakla başlıyor.

Diğeri uyanırken şöyle hissediyor: “Bugün de hayattayım. İyiyim.” Günü, zaten sahip olduklarına duyduğu sessiz bir minnettarlıkla başlıyor. Mükemmel değil ama şu hâliyle de fena olmadığı duygusu. İçindeki başlangıç noktası yeterlilik. Bir ölçüde dolu olan bir bardakla başlıyor.

İkisi de aynı günü yaşıyor ama bambaşka günler deneyimliyor.

Eksiklikten başlayan bir yaşam durmadan koşar.

Boş bardağı doldurmak için durmadan hareket eder. Daha çok kazanmaya, daha yükseğe çıkmaya, daha çok şeye sahip olmaya çalışır. Ama tuhaf olan, ne kadar doldurursa doldursun bardağın dolmamasıdır. İstediğine ulaşınca kısa süre sevinir, ardından yeni hedef çıkar. “Bu tamam, şimdi şunu da yapmalıyım.” Dibi delik bir bardağa su döker gibi, ne kadar doldursa da boşluk kalır.

Başarılı biri neden mutlu değildir? Çok şeye sahip olan neden hâlâ kaygılıdır? Nedeni burada. Başlangıç noktası eksiklikse neyi başarsanız da eksiklik peşinizden gelir. Boş bardağın deliğini kapatmadan yalnızca su dökerseniz sonsuza kadar dolmaz.

Yeterlilik hissinden başlayan bir yaşam farklı ilerler.

Bu kişinin de hedefleri, hayalleri, başarmak istediği şeyler vardır. Koşmayı bırakmaz. Yalnızca koşma nedeni farklıdır. Bir boşluğu doldurmak için değil, zaten dolu olan içinden taşanlarla koşar.

Eksiklikten koşarsanız yorulursunuz. Yeterlilikten koşarsanız keyif alırsınız.

Eksiklikten çalışırsanız takdir edilmek için uğraşırsınız. Yeterlilikten çalışırsanız paylaşmak istersiniz.

Eksiklikten severseniz tutunursunuz. Yeterlilikten severseniz özgürleşirsiniz.

Davranış aynı olsa da başlangıç noktası yaşamın niteliğini bütünüyle değiştirir.

Burada önemli bir şey söyleyelim.

Yeterlilikten başlamak, zaten her şeye sahip olmak demek değil. Gerçek sorunların olmadığı anlamına da gelmiyor. Banka bakiyeniz az olabilir, sağlığınız iyi olmayabilir, ilişkileriniz zor olabilir. Böyle bir gerçekliğin içinde bile içinizin başlangıç noktasını nereye koyacağınızı seçebilirsiniz.

“Şu anda eksiğim, bu yüzden doldurmalıyım” diye mi başlayacaksınız?

“Şu hâlimle de iyiyim, buradan biraz daha ilerleyelim” diye mi başlayacaksınız?

Gerçeklik aynı olsa da başlangıç noktasındaki bu fark günün enerjisini, davranışın niteliğini ve sonuçların yönünü değiştirir.

Elbette onlarca yıldır eksiklikten başlamışsanız bir gecede başlangıç noktanızı yeterliliğe taşımak zordur. Bu doğaldır. Ama fark etmekten başlayabilirsiniz. Bu sabah içinizin başlangıç noktası neresiydi? Eksiklik miydi, yeterlilik miydi?

Yalnızca fark etmek bile başlangıç noktasını yavaş yavaş değiştirir.

Siz En Başından Beri Sevgiydiniz

Şimdi bu bölümde en çok söylemek istediğim şeyi söyleyeceğim.

Bu bir kuram değil. Kanıtlanabilecek bir şey de değil. Ama bu kitabın tamamından geçen bir gerçek diye adlandırmak istediğim bir şey var.

Siz en başından beri sevgiydiniz.

Bu söz soyut gelebilir. Biraz açayım.

Dünyaya yeni gelen bir bebeği yeniden düşünün. O bebekte korku yoktur. Kıyaslama yoktur. Yargı yoktur. Yetersizlik de yoktur. Yalnızca saf bir varlık hissi, dünyaya merak ve insanlara koşulsuz güven vardır.

Bebek yabancılara bile gülümser. Verileni çekinmeden alır, aldığını esirgemeden paylaşır. “Bu kişi benim için ne yapacak?” hesabı yoktur. Bebeğin hâli sevginin kendisidir.

Siz de bir zamanlar o hâldeydiniz.

Ama büyürken sevginin üzerine kat kat şeyler örtüldü.

Bir kat korku, bir kat kıyaslama, bir kat yargı, bir kat yetersizlik. Üst üste birikince başlangıçtaki sevgi görünmez oldu. Ama kaybolmadı. Yalnızca üzeri örtülü.

Bazı anlarda o sevgi kendini biraz gösterir. Bir çocuğun gülüşünü gördüğünüzde, gün batımının karşısında sessizce durduğunuzda, uzun zamandır görmediğiniz bir dostla göz göze geldiğinizde, biri için hiçbir karşılık beklemeden bir şey yaptığınızda. O anda göğsünüzde yükselen sıcak duygu, başlangıçtaki sizsiniz. Kat kat örtülerin arasından bir an yüzünü gösteren asıl siz.

Bu yüzden sevgiyi dışarıda aramanıza gerek yok.

Dolmak için sevgi almanız gerekmiyor. Çünkü siz zaten sevgisiniz. Boş bir bardak değilsiniz. Zaten dolu bir bardaksınız; yalnızca üstünde kapak olduğu için içini göremediniz.

Bu kitabın yapmak istediği sonuçta şu: Üzerinizdeki örtüleri kat kat, yavaşça, yumuşakça kaldırmak. Korku katını, yetersizlik

katını, kıyaslama katını, yargı katını. Bunları birer birer kaldırınca altında asıl siz varsınız.

Asıl siz sevgisiniz.

Şu anda bu söz size gerçek gibi gelmese de sorun değil. Bu kitabı sonuna kadar okumanız bile gerekmiyor. Yalnızca içinizin derin bir yerinde “Belki de öyledir” diye küçük bir yankı hissederseniz bu kadarı yeter.

O yankı, örtünün altındaki asıl sizden gelen işarettir.

• Bugün Deneyebileceğiniz Bir Şey

Bugünü bitirmeden aynaya bakıp kendinize bir şey söyleyin.

“Bugün de emek verdin. Sen yeterlisin.”

Tuhaf gelse de olur. İnandırıcı gelmese de olur. Yalnızca bir kez söyleyin. Sesli de söyleyebilirsiniz, içinizden de.

Belki o tek cümle, onlarca yıldır kendinize verdiğiniz ilk koşulsuz sevgi olur.

*

Sevilmek için bir şey kanıtlamanız gerekmiyor. Sevilmek için daha iyi bir insana dönüşmek zorunda değilsiniz.

Siz şu anki hâlinizle, olduğunuz gibi zaten yeterlisiniz.

Bu bir teselli değil. Bu bir gerçek.

Yalnızca henüz hatırlamıyorsunuz. Sorun değil. Hatırlayacaksınız. Yavaş yavaş, azar azar ama mutlaka.

Siz en başından beri sevgiydiniz. Ve şimdi de hâlâ sevgisiniz.

5

Dizi

{Durmak: Durmadan koşturan size}

Dizi 5

Durmak: Durmadan Koşturan Size

Bunca Çabalarken Neden Mutlu Değilim?

Pazar akşamı.

Bir hafta sona erdi. Bu hafta da elinizden geleni yaptınız. Her sabah kalkıp yapılacakları yaptınız, görüşmeniz gerekenlerle görüştünüz, çözmeniz gereken sorunları çözdünüz. Kimin baktığına bakılmaksızın, gayretle geçirilmiş bir haftaydı. Tembellik etmediniz, kaçmadınız, kendi koşullarınız içinde elinizden geleni yaptınız.

Ama pazar akşamı koltukta otururken tuhaf bir duygu yükseliyor.

Bir boşluk.

Hiç durmadan koştunuz ama sanki geriye bir şey kalmadı. Çok çalıştınız ama mutlu değilsiniz. Gayretle yaşadınız ama doluluk hissetmiyorsunuz. Bir boşluğu doldurmak için bütün hafta hareket ettiniz; pazar akşamı baktığınızda boşluk hâlâ boş.

Üstelik pazartesinin gelişi şimdiden ağır geliyor.

Hiç böyle bir pazar akşamı yaşadınız mı?

Bu, tembel birinin derdi değil. Tam tersi. Hayatta ne kadar çabalıyorsanız bu duygu o kadar tanıdık gelir.

İşini iyi yapanlar, sorumluluk sahibi olanlar, çevresine güven verenler. “Bu kadar uğraşıyorum, neden mutlu değilim?” sorusunu en sık onlar sorar. Bu soruya verdikleri en yaygın cevap da “Herhâlde daha çok çalışmalıyım”dır.

Bu yüzden daha çok çalışırlar. Daha yoğun hareket eder, daha çok şey başarır, günün her boşluğunu doldururlar. Ama içteki boşluk küçülmez.

Aksine beden ve zihin tükenir.

Burada çok basit ama önemli bir benzetme var.

Bisiklette pedal çevirince ilerlersiniz. Hızlı çevirince hızlı gidersiniz. Ama ne kadar hızlı pedal çevirirseniz çevirin yön yanlışsa istediğiniz yere ulaşamazsınız. Güç harcanır, zaman geçer ama varınca görürsünüz ki orası değildir.

Meşguliyetimiz de böyle. Sorun pedalın hızı değil, yön. Nereye doğru ve neden koştuğumuza bir kez bile bakmadan yalnızca pedal mı çeviriyoruz?

Birçok insan böyle koşuyor. Nereye gittiğini bilmiyor ama durmak kaygı verdiği için koşuyor. Yavaşlayınca geride kalmış gibi hissettiği için daha hızlı koşuyor. Sonra bir gün başını kaldırıp bakıyor ve gelmek istediği yerin burası olmadığını fark ediyor.

Bu kadar çabalarken mutlu olmamanızın nedeni çabanızın yetersizliği değil.

Hiç durmamış olmanız.

Bir kez bile durup “Ben neden koşuyorum?”, “Bu yön gerçekten istediğim yön mü?” diye sormadığınız için. Durmak korkutucu geldiği için. Durursanız geride kalacak, tembel biri olacak, bugüne kadar koştuğunuz her şeyi anlamsızlaştıracak gibi hissettiğiniz için.

Bu yalnızca işte olmaz. İlişkilerde, kişisel bakımda, hatta kişisel gelişimde de aynısı yaşanır. Daha iyi biri olmak için durmadan kendimizi geliştiririz ama şu anki kendimize olduğu gibi bakacak zamanımız yoktur. Daha iyi ilişkiler için çabalarız ama bu ilişkinin neden zor olduğunu sessizce hissedecek zamanımız yoktur. Koşmak başlı başına alışkanlık olmuştur; durmayı unutmuşuzdur.

Oysa tam tersi. Durmak, bunca koşuya anlam kazandırdığınız andır.

Bir an durup bugüne kadar geldiğiniz yola bakmak. Gerçekten ne istediğinizi hissetmek. Yeniden koştuğunuzda yönün doğru olması için o duruş gerekir.

Kendimizi Ne Zamandan Beri Bu Kadar Zorluyoruz?

Çocukluğunuzu, oyun parkında oynadığınız zamanları hatırlayın.

Güneş batana kadar oynardınız. Salıncağa biner, kumdan kaleler yapar, arkadaşlarla bağırıp koşardınız. O zaman verimlilik nedir bilmezdik. Üretkenlik nedir de bilmezdik. Yalnızca o an eğlenceli olduğu için oynardık. Amaç yoktu, sonuç gerekmiyordu. Kendi başına tamdı.

Ama bir noktadan sonra hiçbir şey yapmadan geçirilen zaman huzursuz etmeye başladı.

“Hep oyun oynanır mı?”

“O zamanda ders çalışsaydın ya.”

“Zamanı boşa harcama.”

Bu sözler biriktikçe yavaş yavaş öğrendik. Hareketsiz durmanın kötü olduğunu, hep bir şey yapmamız gerektiğini. Dinlenmenin tembellik, yoğun olmanın çalışkanlık olduğunu.

Bu inanç giderek güçlendi. Okulda, işte, toplumda sürekli pekiştirildi. “Vakit nakittir.” “Dinleneceksen de önce yapman gerekeni yap.” “Sen uyurken başkaları çalışıyor.” Bunları tekrar tekrar duydukça durmanın suçluluğu içimize derinden yerleşti.

Bu yüzden şimdi dinlenirken bile dinlenemiyoruz. Hafta sonu koltukta otururken “Şu anda bir şey yapmalıyım” kaygısı yükseliyor. Tatile çıkınca “Döndüğümde işler birikmiş olacak” diye düşünüyoruz. Hiçbir şey yapmadığımız zamana izin verilmiyor.

Dinlenme zamanının bile üretken olması gerektiğini hissediyoruz. Egzersiz yapmalı, kitap okumalı, anlamlı bir şey yapmalıyız. Yalnızca boş boş durup hiçbir şey yapmamak suçluluk veriyor. Dinlenmeyi bile “iyi” yapmak baskısı altında gerçek dinlenme giderek uzaklaşıyor.

Daha derine bakınca kendimizi bu kadar zorlamanın gizli bir nedeni var.

Çoğu zaman meşguliyet bir kaçış.

Meşgulsek düşünmemiz gerekmez. Rahatsız edici duyguları hissetmemiz gerekmez. Kendimizle yüzleşmemiz gerekmez. Az önce gecenin 3'ünde uyuyamadığımız gecelerden söz ettik. Gündüz meşguliyetin arkasına saklanan duyguların gece sessizliğinde belirdiğini söyledik. Meşguliyet o duygularla yüzleşmemek için kalkan olmuştu.

Bir neden daha var. Kendi değerimizi yoğunluğumuzla kanıtlama çabası. "Bu kadar çalışıyorum, demek ben değerli biriyim, değil mi?"

Durmadan hareket etmek, varlığımızın haklılığını doğrulama yoluna dönüştü. Bu, Dizi 4'te konuştuğumuz "eksiklikten başlayan yaşam"la bağlantılı. Yeterli olduğumuzu hissetmeyince hiç durmadan meşgul olarak da olsa o boşluğu doldurmaya çalışıyoruz.

Bunu fark etmeniz hemen her şeyi bırakmanız gerektiği anlamına gelmiyor.

İşinizi bırakın demiyorum. Yapmanız gerekenleri yapmayın da demiyorum. Yalnızca bu soruyu bir kez içinizde taşıyalım diyorum.

"Şu anda istediğim için mi koşuyorum, yoksa durmaktan korktuğum için mi?"

Bu soruya dürüstçe cevap verebilirseniz bir şeyler çoktan değişmeye başlamıştır. Çünkü neden koştuğunu bilen, ne zaman duracağını da bilir.

Durmayı bilen, yeniden koştuğunda en uzağa gider.

Hiçbir Şey Yapmadan Geçirilen Zamanın Gücü

Bir ağaç hikâyesi anlatalım.

Ağaç ilkbaharda ve yazın büyür. Yapraklarını açar, dallarını uzatır, yukarı doğru yükselir. Büyüme budur; gözle görülen değişim. Ama sonbahar gelince yapraklarını döker. Kış gelince her şeyi

durdurur. Dışarıdan bakınca hiçbir şey yapmıyor gibi görünür. Hatta ölmüş gibi görünür.

Ama ağaç kışın ölü değildir. Kış boyunca dışarıda değil, içeride çalışır. Köklerini daha derine salar, enerji depolar, gelecek bahara hazırlanır. Kış olmasa bahar da olmaz. Durma zamanı olmasa büyüme zamanı da olmaz.

Biz de öyleyiz.

Biz bütün yıl yalnızca ilkbahar ve yazı yaşamak istiyoruz. Durmadan büyümeye, hareket etmeye, bir şey üretmeye çalışıyoruz. Kışa izin vermiyoruz. Durma zamanını, boş zamanı, hiçbir şey yapmadığımız zamanı israf sayıyoruz.

Oysa hiçbir şey yapmadığımız zaman, en çok şeyin olduğu zamandır.

Sessizce otururken zihnin içinde bir düzenleme olur. Koştururken göremediğimiz şeyler sakin oturunca yavaş yavaş belirir. Gerçekte ne istediğimiz, şu anda nasıl olduğumuz, nereye gittiğimiz.

Bunlar meşguliyetin içinde asla görünmez. Yalnızca durduğumuzda görünür.

Yaratıcı fikirlerin nereden geldiğini düşünün. Masanın başında kafa patlatırken değil de yürüyüşte, duşta ya da boş boş pencereden bakarken daha iyi fikirler bulduğunuz olmuştur. Çünkü zihin durunca içeride bir düzenleme gerçekleşmiştir.

Durmak büyük bir şey değil.

Dağlara gidip günlerce meditasyon yapmanız gerekmiyor. Bütün işleri bırakıp uzun bir tatile çıkmanız da gerekmiyor. Gündelik hayatın içinde, günde kısa bir an yeter.

Öğle yemeğinden sonra 5 dakika hiçbir şey yapmadan oturmak. İşten eve gelince hemen bir şeye başlamak yerine 3 dakika

sessizce nefes almak. Uyumadan önce telefonu bırakıp bugüne sakin sakin dönüp bakmak.

Bu küçük duruşlar birikince yaşamın niteliği değişir. Çünkü her durduğunuzda kendinizle buluşursunuz. Bütün gün dışarıya koşan enerji bir anlığına da olsa içeriye döner.

İçeriye yöneldiğinizde ne istediğinizi nihayet duyarsınız. Meşguliyetin gürültüsünde duyulmayan o küçük iç sesi.

Durmak Vazgeçmek Değil, Yeniden Başlamaktır

Bir kadın vardı. Şirketinde takdir edilirdi. İşini iyi yapar, gayret gösterir, üstlendiğini mutlaka tamamlardı. Çevresindekiler ona özenirdi. Hızla terfi ederdi, maaşı yüksekti ve sürekli meşgul hâli çok profesyonel görünürdü.

Ama gizlice ağlardı. Tuvalette, işten sonra arabada, uyumadan önce yorganın altında. Neden ağladığını kendisi de tam bilmezdi. Her şey yolunda gibi görünüyordu ama derinlerde bir yerden sürekli “Bu değil” diyen bir ses geliyordu.

Bu sesi görmezden geldi. Daha çok çalışırsa düzeleceğini düşündü. Bir sonraki terfide, bir sonraki projeyi bitirince, bir sonraki hedefi gerçekleştirince. Hep “bir sonraki”ne koştu.

Sonra önce bedeni durdu. Bir sabah kalkmak istedi ama bedeni hareket etmedi. Aşırı tükenmişlik. Doktor “Dinlenmeniz gerekiyor” dedi.

Dinlenmenin ilk haftası cehennem gibiydi.

Hiçbir şey yapmamanın bu kadar acı verici olduğunu bilmiyordu. Kaygı bastırdı. “Şimdi dinlenirsem geride kalırım.” “Yerime başkası geçer.” “Böyle giderse her şeyi kaybederim.” Kafasının içi durmadan bağırıyordu.

Ama dinlenmekten başka yol yoktu. Bedeni izin vermiyordu.

İkinci hafta geçince ilginç bir şey oldu. Gürültü azalmaya başladı. Kafasındaki sesler yavaş yavaş sustu. O sessiz aralıktan başka bir ses yükseldi.

“Ben gerçekten bu işi yapmak mı istiyordum?”

“Gerçekten istediğim hayat nasıl bir hayat?”

“Kendimi neden bu kadar zorladım?”

Bu sorular yoğunken bir kez bile aklına gelmemişti. Durduğu için nihayet duyabildi.

Bir ay sonra işe döndü. Ama değişmişti.

Çalışma biçimi değişmişti. Eskisi gibi hiç durmadan koşmak yerine aralarda bilinçli olarak durma zamanı açtı. Günde bir kez, 10 dakika hiçbir şey yapmadan durdu. O sırada e-postaya bakmadı, çalışmadı; yalnızca sessizce oturup içine baktı.

Başta iş arkadaşları onu tuhaf bulur diye korktu. Ama kimse önemsemedi. Şaşırtıcı olan, daha az çalışmasına rağmen sonuçların daha iyi olmasıydı. Çünkü durma zamanı yönünü bulmasına yardım etmişti. Daha az koşmuştu ama yön doğru olduğu için daha uzağa gitmişti.

Sizin de bu duruşa ihtiyacınız olabilir.

Bedeniniz sizi durmaya zorlamadan kendi isteğinizle durmanız çok daha iyi. Beden sinyal verdiğinde çoğu zaman epey geç kalınmıştır. Önce içinizin küçük işaretleri gelir: Nedensiz yorgunluk, sebebi belirsiz boşluk, sessizce “Doğru olan bu mu?” sorusu. İşte o zaman kısacık da olsa durun.

Durmak vazgeçmek değil. Tembellik de değil. Zayıflık da değil.

Durmak yeniden başlamaktır. Yönünüzü kontrol etmek, enerjinizi toplamak, içinizdeki sesi dinlemek ve özünüze daha yakın bir yöne yeniden çıkmak.

• Bugün Deneyebileceğiniz Bir Şey

Bugün bir ara yalnızca 5 dakika hiçbir şey yapmamayı deneyin.

Telefonu bırakın, müziği kapatın, kitabı kapatın ve yalnızca oturun. Hiçbir şey yapmamak kaygı verirse o kaygıyı da hissedin. Bu bile başlı başına kendinizle buluşma zamanıdır.

5 dakika yeter. Hiçbir şey yapmadan 5 dakika.

Bakalım o 5 dakika size ne gösterecek.

*

Buraya kadar koşmuş olan size şunu söylemek istiyorum.

Biraz dinlenebilirsiniz.

Bu kitabı da ara vererek okuyabilirsiniz. Burada kapatıp yarın yeniden açabilirsiniz. Bir hafta sonra dönebilirsiniz. Bu kitap kaçmıyor. Siz dönene kadar burada bekleyecek.

Şimdiye kadar hiç durmadan koştuysanız bu bile başlı başına büyük bir şey.

Gerçekten öyle.

Şimdi biraz duralım, bir nefes alalım.

Sorun yok. Siz 5 dakika dinlenirken de dünya dönmeye devam eder.

6

Dizi

{Farkındalık: Hayatı değiştiren üç saniye}

Dizi 6

Farkındalık: Hayatı Değiştiren Üç Saniye

“Ha, Şu Anda Bunu Yapıyorum”

İşten eve dönüş yolundaydı.

Gün boyu biriken yorgunluk omuzlarını eziyordu. Eve varınca koltuğa uzanmaktan başka bir şey düşünmüyordu. Kapıyı açar açmaz çocuğu koşup geldi. “Anne, bugün okulda olanları dinle!” Çocuğun gözleri parlıyordu. Ama ağzından çıkan söz şuydu: “Biraz bekle, annen dinlensin.”

Çocuğun yüzü biraz gölgelendi. O anda içinin bir köşesinden bir şey geçti.

“Ha, şu anda bunu yapıyorum.”

Büyük bir aydınlanma değildi. Büyük bir karar da değildi. Yalnızca o anda nasıl bir hâlde olduğunu fark etmişti. Yorgun olduğu için çocuğunun hikâyesini geri çevirdiğini. Çocuğunun getirdiği o ışıldayan duyguyu es geçtiğini.

O tek fark ediş, o akşamı tamamen değiştirdi.

“Özür dilerim, annen biraz yorgundu da. Anlat, ne oldu?”

Çocuğun yüzü yeniden aydınlandı. Koltuğa yan yana oturup çocuğunun anlattıklarını dinledi. Özel bir hikâye değildi. Okulda arkadaşıyla yaşadığı küçük bir olaydı. Ama o zaman sıcaktı. Çocuk için de onun için de.

Farkındalık budur.

Özel bir teknik değil. Alıştırma da gerekmiyor. Şu anda nasıl bir hâlde olduğunuzu bilmek. Hepsi bu.

Öfkelenirken “Şu anda öfkeleniyorum” diye bilmek. Kaygılanırken “Şu anda kaygılıyım” diye hissetmek. Birine terslenmek üzereyken “Şimdi tersleneceğim” diye görmek.

Bu an çok kısadır. En fazla 3 saniye. Ama o 3 saniye sonrasındaki her şeyi değiştirebilir.

Fark etmeden tepki verirsek tek seçenek vardır. Hep yaptığımızı yapmak. Yorgunken çocuğu geri çevirmek, öfkelenince bağırmak, kaygılanınca içine kapanmak.

Ama fark ettiğimiz anda seçenekler ikiye çıkar. Her zamanki gibi mi yapayım, yoksa farklı mı deneyeyim? Yalnızca o ikinci seçeneğin ortaya çıkması bile hayatı değiştirmeye başlar.

Bu kitapta şimdiye kadar konuştuklarımızı düşünün. Dizi 3’te korkuyla yüzleşmek, Dizi 4’te sevgi hissini yeniden bulmak, Dizi 5’te durmak; hepsi bu farkındalıktan başlar. Fark etmeden hiçbir şey başlamaz. Fark ettiğimiz anda her şey mümkün olur.

Otomatik Tepki Veren Ben, Bir Adım Geriden İzleyen Ben

İçimizde iki “ben” var.

Biri otomatik tepki veren ben. Bir uyaran gelir gelmez düşünmeye fırsat bulmadan tepki verir. Biri hoş olmayan bir söz söylerse öfke hemen yükselir. Korkutucu bir şey olursa önce beden irkilir. Sevdiğimiz yemeği görünce önce elimiz gider. Bu ben hızlı ve güçlüdür. Onlarca yılda biriken alışkanlıkların ve anıların oluşturduğu çok incelikli bir otomatik tepki sistemidir.

Diğeri, o tepkiyi bir adım geriden izleyen ben. “Öfke yükseliyor” diye fark eden ben. “Yine bu kalıp” diye gören ben. Bu ben sessizdir. Acele etmez. Yargılamaz da.

Sinemada bir film izlediğinizi hayal edin.

Hüzünlü bir sahnede gözleriniz dolar, korkutucu bir sahnede kalbiniz hızlanır. Filme bütünüyle kapıldığımızda ekranla kendimizi ayıramayız. Filmdeki kişinin duygusu kendi duygumuz olur.

Sonra bir anda “Ha, bu bir film” diye fark ederiz. O zaman ne olur? Üzüntü ya da korku birden yok olmaz.

Ama o duygu bizi tamamen yutmaz da. Filmi izlerken aynı zamanda filmi izlediğimizi biliriz.

Farkındalık tam da budur. Duygu yok olmaz. Duygunun içindeyken de “Şu anda bu duygunun içindeyim” diye bilirsiniz.

Evli bir çift vardı.

İkisinin de işi yoğundu. Her akşam aynı tartışma tekrarlanırdı. Biri “Bugün gerçekten çok zordu” deyince diğeri “Benim için de zordu” diye karşılık verirdi. Oradan “Kimin günü daha zordu?” yarışması başlardı. Her seferinde aynı kalıp. Biri teselli isterken diğeri de teselli edilmek istiyordu. Bu yüzden teselli yerine karşı çıkış geliyor, konuşma hep kavgayla bitiyordu.

Bir gün bu kalıp yeniden başlamak üzereyken biri durdu.

“Ha, yine bu kalıp.”

Büyük bir içgörü değildi. Yalnızca fark etti. Şu anda karşısındakine karşı çıkmak üzere olduğunu. Kendisi teselli istediği için diğerinin yaşadığı zorluğu geri ittiğini.

Bu yüzden her zamankinden farklı konuştu. “Bir dakika. Önce seni dinleyeyim. Bugün ne zor geldi?”

Diğeri bir an şaşırdı. Sonra yavaşça anlatmaya başladı. O gece ilk kez birbirlerini sonuna kadar dinlediler. Yıllardır tekrarlanan kalıpta ilk kez bir çatlak açılmıştı.

Farkındalık en başından kusursuz değildir. Önceleri her şey bittikten sonra fark edersiniz. “Az önce yine öyle yaptım.” Sorun değil. Bu da farkındalık.

Biraz alışınca tepki verirken fark edersiniz. “Şu anda bunu yapıyorum.” Bu da yeterli.

Daha da alışınca tepki başlamadan hemen önce fark edersiniz. “Şimdi bu duygu yükselmek üzere.” İşte o zaman seçim gerçekten mümkün olur.

Hangi aşamada olduğunuz önemli değil. Farkındalık bir hız meselesi değil. Fark etmiş olmanız zaten değişimin kendisi. Düne kadar görmediğiniz bir şeyi bugün görmeye başladıysanız, yalnızca bu bile değiştiğiniz anlamına gelir.

Öfkelendiğiniz, Üzüldüğünüz, Kaygılandığınız An

Duygular hızlıdır.

Biri sizi küçümsüyor gibi bir söz söylerse bir saniye geçmeden öfke yükselir. Sevdiğiniz biri soğukça yüz çevirirse önce yüreğiniz çöker. Önemli bir sunum yaklaşınca önce karnınız burkulur. Bu tepkileri seçerek vermeyiz. Önce beden tepki verir. Zihin yetişmeden kalp çoktan hızlanmış, kaslar çoktan gerilmiş, yüz çoktan donmuştur.

Bunu değiştiremezsiniz. Değiştirmek için uğraşmanız da gerekmiyor. Yağmuru engelleyemediğimiz gibi duygunun yükselmesini de engelleyemeyiz.

Ama değiştirebileceğiniz bir şey var.

Duygu yükseldikten hemen sonra, davranışa dönüşmeden önceki o kısacık an.

Öfke yükselir. Buraya kadar otomatik. Ama onu bağırarak mı patlatacaksınız, yoksa bir an nefes mi alacaksınız? Buradan sonrası seçim olabilir. Üzüntü gelir. Buraya kadar otomatik. Ama günü ona gömülerek mi geçireceksiniz, yoksa “Şu anda çok üzgünüm” diye kendinize şefkat mi göstereceksiniz? Buradan sonrası farklı olabilir.

Dizi 5’te durmaktan söz ettik. Farkındalık o duruşun başlangıç noktasıdır. Tek nefes yeter. Duygu yükseldiği anda bilinçli olarak derin bir nefes almak. O tek nefeste otomatik tepkiyle bilinçli seçim arasında bir alan açılır.

Somut olarak bakalım.

Bir öfke anı. Çocuğunuz aynı hatayı yine yaptı. Kaç kez anlattınız ama aynı şey tekrarlandı. Bağırmak boğazınıza kadar geldi. Farkındalık girerse şöyle olur: “Şimdi bağırmak üzereyim. Yorgunum, bu yüzden daha hassasım.” Bunu fark etmek biraz farklı bir tepkiyi mümkün kılar. “Bir dakika, şu anda biraz hassasım da. Bir kez daha anlatayım.” Çocuğa bağırmakla bu sözü söylemek bambaşka gün manzaraları oluşturur.

Bir üzüntü anı. Arkadaşınız buluşmayı iptal etti. Anlıyorsunuz ama kırıldınız. Kırgınlık büyüyüp “Demek onun için pek önemli değilim” düşüncesine kadar varıyor. Farkındalık girerse şöyle olur: “Şimdi kırgınlığım büyüyor. Ve kendimden kuşku duymaya dönüşüyor.” Yalnızca bunu görmek bile kırgınlığın kırgınlık olarak kalmasını sağlar. Kendinizden şüphe etmeye kadar yayılmaz.

Bir kaygı anı. Yarın önemli bir sunumunuz var. İyi hazırlandınız ama endişe bitmiyor. “Ya hata yaparsam?”, “Ya insanlar beni tuhaf bulursa?” Farkındalık girerse şöyle olur: “Şu anda kafamın içinde en kötü senaryo tekrar tekrar oynuyor. Henüz olmamış bir şey için şimdiden acı çekiyorum.” Kaygı yok olmaz. Ama sizi bütünüyle yutamaz.

Mükemmel olmanız gerekmiyor.

On kez öfkelenirseniz onunda da fark etmek zorunda değilsiniz. Bir kez yeter. On kezden birinde bile fark etseniz o bir kez yönü değiştirir. Sonra o bir, iki olur; üç olur. Farkındalık kas gibidir. Kullandıkça güçlenir.

O Kısacık Aralık Her Şeyi Değiştirir

Dominoları hayal edin.

Bir taş devrilince sonraki, sonra bir sonraki devrilir. Uyaran gelir, duygu yükselir; duygu davranışa, davranış sonuca dönüşür. Bu süreç çoğunlukla otomatiktir. Başlayınca sonuna kadar gider.

Farkındalık, o dominoların arasına elinizi koymaktır.

Duygu çoktan yükseldi. Bu, devrilen ilk domino. Onu engelleyemezsiniz. Ama duygu hemen davranışa geçmeden bir an durmak mümkündür. O duruş 3 saniyedir. O 3 saniyenin içinde sonraki dominoyu devirip devirmemeyi seçebilirsiniz.

Farkındalığı geliştirmenin çok kolay bir yolu var.

Günde üç kez hâlinizi yoklayın. Sabah uyanınca "Şu anda nasıl hissediyorum?" Öğle yemeğinde "Şu anda bedenim nasıl?" Uyumadan önce "Bugün içim nasıldı?"

Büyük bir analiz gerekmiyor. Yalnızca "Şu anda böyleyim" diye bakmanız yeterli. İyi ya da kötü, yargılamadan yalnızca bakın.

Bir yol daha var. Günlük hayatta otomatik yaptığınız hareketlere farkındalık katın. El yıkarken suyun sıcaklığını hissedin. Yemek yerken ilk lokmanın tadına odaklanın. Yürürken ayak tabanlarınızın yere değmesini hissedin. Bu küçük alıştırmalar farkındalık kasını geliştirir.

Fark etseniz de yine öfkelenebilir, üzüntüye kapılabilir, kaygıyla titreyebilirsiniz. Sorun değil. Fark ettikten sonra da tepki verdiyseniz yine sorun değil. "Fark ettim ama değiştiremedim" diye kendinizi suçlamanız gerekmiyor. Fark etmiş olmak zaten bir adım.

Ormanda yeni bir yol açmak zaman alır. Bir kez yürümekle hemen yol oluşmaz. Ama aynı yönde yürümeye devam ederseniz bir gün orada bir yol vardır.

• Bugün Deneyebileceğiniz Bir Şey

Bugün bir ara bir duygu yükselecek. O anda yalnızca şu sözü hatırlayın.

"Ha, şu anda bunu yapıyorum."

Öfkelenince "Şu anda öfkeleniyorum." Kırılınca "Şu anda kırıldım." Kaygılanınca "Şu anda kaygılıyım."

Daha fazlasını yapmanız gerekmiyor. Değiştirmeye çalışmanız gerekmiyor. Yalnızca fark edin. Bu kadarı yeter.

*

Farkındalık dünyanın en sessiz gücüdür.

Dışarıdan görünmez. Kimse takdir etmez.

Ama o 3 saniyelik tek fark ediş alışkanlıkları, ilişkileri, günü ve sonunda hayatı değiştirir.

Bunları okurken “Ben de yaşamıştım” diye bir şey hatırladıysanız, işte bu farkındalık. Şu anda bile zaten fark ediyorsunuz.

Çoktan başladınız.

7

Dizi

{Yaralar: Dönüp dönüp acıyan o yer}

Dizi 7

Yaralar: Dönüp Dönüp Acıyan O Yer

Neden Benzer Şeyler Tekrarlanıp Duruyor?

Yine aynı şey oldu.

Yeni bir şehre taşındınız. Bu kez farklı olacağına inandınız. Mahallenin havası güzeldi, komşular da nazik görünüyordu. Sonunda değişecek sandınız.

Ama birkaç ay sonra tanıdık sahne yeniden belirdi. Bir buluşmada insanlara katılmak istediniz ama ağzınızı açamadınız. Başkaları doğalca konuşurken içinizin bir yanı çöktü. “Burada da mı dışarıda kalan benim?” Önceki şehirde de bu duyguyu biliyordunuz. Ondan önceki şehirde de. Yerler ve insanlar her seferinde değişmişti ama duygu şaşırtıcı derecede aynıydı.

Bunu yaşadınız mı?

Her ilişkiniz benzer nedenlerle biter. Başta uyumlu olduğunuzu hissedersiniz ama zamanla hep aynı noktada işler bozulur. Yeni arkadaşlar edinseniz de bir süre sonra aynı kalıpta çatışmalar çıkar. Ortamı, hatta ülkeyi değiştirmişsinizdir ama yine aynı tür derdin önündesinizdir.

“Neden bu hep benim başıma geliyor?”

O bunalmayı çok iyi anlıyorum. Yeterince çabalamadığınız için değil. Şansınız kötü olduğu için de değil. Sizde bir tuhaflık olduğu için de değil.

Bir benzetme yapayım.

Parmağınıza küçük bir kıymık battığını hayal edin. Orada olduğunu bilmiyorsanız neye dokunsanız acır. Havluyu tutunca da acır.

Kapı kolunu tutunca da acır, biriyle tokalaşınca da. Doğal olarak havluyu, kapı kolunu, karşınızdakini suçlarsınız. “Bu havlu neden böyle sert?” “Bu insan neden bu kadar sıkı tutuyor?”

Ama sorun havluda, kapı kolunda ya da karşınızdaki kişide değildir. Sorun parmağınızdaki kıymıktır. Onu çıkarmadıkça neye dokunsanız acımaya devam eder.

Benzer şeylerin tekrarlanmasının nedeni budur. İçinizde henüz işlenmemiş eski bir yara vardır. Belirli bir durum geldikçe o yara tepki verir. Yaraya benzeyen bir uyaran gelince içiniz otomatik olarak acır. Bu yüzden yerler ve insanlar değişse de aynı duygu tekrarlanır.

Bir adam vardı.

Yakın arkadaşlıkları uzun sürmezdi. Başta iyi geçinirdi. Ama yakınlaştıkça kaygısı artardı. Arkadaşı başka biriyle yakınlaşınca içi burkulurdu. “Beni bırakacak” düşüncesi gelirdi; o kaygıyla önce kendisi uzaklaşırdı. Daha az arar, buluşmalardan kaçınırdı. O zaman diğeri de yavaş yavaş uzaklaşırdı. Sonunda yalnız kalırdı.

“İşte, insanlar hep gider.”

Bu sonuç her seferinde doğrulanırdı. Oysa aslında onlar gitmiyordu, kendisi onları itiyordu. Bunu fark etmeden aynı kalıbı tekrarlıyordu.

Bu kalıbın kökü çocukluğundaydı. Anne babası boşanırken biri birden gitmişti. Çocuğa ne açıklama yapılmıştı ne veda edilmişti. Bir sabah uyandığında orada olması gereken kişi yoktu. Nedenini bilmiyordu. Kendi suçu mu diye düşündü. O günden sonra bir sonuca vardı: “Yakın insanlar her an gidebilir. Yakınlaşmak acıtır.”

Onlarca yıl geçmişti. Aklıyla herkesin gitmediğini biliyordu. Ama içi hâlâ o zamanki çocuk gibi tepki veriyordu. Biri yakınlaştıkça eski korku başını kaldırıyordu. “Ya bu kişi de giderse?” Bu yüzden önce kendisi mesafe koyuyordu. Gitmenin acısından peşinen kaçınmak için. Diğer kişi onu birden soğumuş gibi görüyordu.

Sonunda gerçekten uzaklaşıyorlardı. Eski sonuç bir kez daha doğrulanıyordu.

Eski yaralar böyle çalışır. Yaranın oluştuğu anda varılan sonucu zihin onlarca yıl sonra da tekrarlar. Çok önceden kaydedilmiş bir kasetin aynı şarkıyı sürekli çalması gibi. Sanki o zaman varılan sonuç bugün de geçerliymiş gibi.

Eski Bir Yara Size Yazılmış Bir Mektuptur

Buna biraz farklı bir açıdan bakalım.

Benzer durumların tekrarlanması, bir anlamda içinizin size işaret göndermesidir.

“Burada hâlâ acıyan bir yer var. Bir bak lütfen.”

Beden yaralandığında o yer kızarıp şişer. Isınır, zonklar. Rahatsız eder. Ama bu tepki, bedenin yarayı iyileştirmeye çalışırken gönderdiği işarettir. Bağışıklık sistemi orada toplanır. Şişmek kötü bir şey değildir. İyileşmenin başladığı anlamına gelir.

İçimizdeki yaralar da aynı ilkeyle çalışır. Aynı durumda aynı duygu tekrar tekrar yükseliyorsa, içiniz “Lütfen buraya biraz bakım göster” diyordur. Bozulmuş değildir. İyileşmeye ihtiyaç duyan yeri gösteriyordur.

Bu yüzden eski yara düşman değildir. Daha çok size yazılmış bir mektuba benzer.

Mektupta şöyle yazar.

“O zaman çok acıdı. O acı henüz bitmedi. Artık ona bakmaya hazırsan birlikte yüzleşelim.”

Çoğumuz bu mektubu alır ama okumayız. Çünkü okumak istemeyiz. Acı veren anıları mümkünse çıkarmak istemeyiz. Üstünü kapatırsak geçeceğini, zamanın kendiliğinden çözeceğini düşünürüz. Meşgul yaşarsak unutulacağını.

Bu yüzden daha çok çalışır, daha çok koşturur ya da içimizi başka şeylerle doldurmaya uğraşırız. İşe yarıyor gibi görünür. Bir süreliğine. Ama sessiz bir gece gelince, yalnız kalınca o mektup çekmeceden yeniden çıkar.

Mektubu okumamak onu yok etmez. Yalnızca çekmecede birikir. Mektuplar arttıkça çekmece ağırlaşır. O ağırlık gündelik hayata sızar. Nedensiz sinirlilik, açıklaması zor kaygı, sebebi bilinmeyen isteksizlik, tekrar tekrar içine düştüğümüz aynı kalıp. Bunlar çekmecedeki mektupların ağırlığıdır.

Mektubu okumak, geçmişteki o ana geri dönmek demek değildir.

O acıyı yeniden yaşamak da değildir. Travmayı zorla deşmekten söz etmiyorum. Böyle bir çalışma gerekiyorsa uzman desteği almak en güvenli yoldur.

Burada söylediğim çok daha yumuşak bir şey. Bugünkü siz, yetişkin olan ve daha çok şeyi anlayabilen siz, geçmişte acı çeken kendinize sessizce dönüp bakıyorsunuz.

“O zaman çok canın yanmış.”

Bu tek söz yeter. Analiz etmeye ya da çözmeye çalışmanız gerekmiyor. Nedeni bulmanız da gerekmiyor. Yalnızca kabul etmek. O zaman acıdığını. O acının gerçek olduğunu. Çocuk olan sizin o durumda elinden geleni yaptığını.

Bir şeyi daha fark etmek: O acının içinde vardığınız sonucun bugün de sizi sessizce yönlendirdiğini.

Dizi 6’da farkındalıktan söz ettik. Yaraya bakmanın ilk adımı da farkındalıktır.

Benzer bir durumda benzer bir duygu yükseldiğinde bir kez sorun.

“Bu duygu gerçekten şu anki durumla mı ilgili? Yoksa daha eski bir şeyle mi?”

Birinin küçük bir sözü sizi alışılmadık ölçüde incittiyse o büyüklüğe dikkat edin. Bu durumda bu kadar duygu yükselmesi doğal mı?

Yoksa duygunun içinde daha eski bir şey mi var? Bir buluşmada sizi konuşmanın dışında bırakmaları bütün gün keyfinizi düşürdüyse o ağırlığı sorgulayın. Tek bir dışlanma anı gerçekten bu kadar ağır olabilir mi? Yoksa o an eski bir yarayı mı tetikledi?

Çoğu zaman şimdiki durum yalnızca tetikleyicidir. Gerçekten acıyan yer daha derindedir. Yalnızca bunu fark etmek bile yarayla ilişkinizi değiştirmeye başlar.

O mektubu okumaya henüz hazır değilseniz bu da tamamen sorun değil. Zorlama yok. Mektup kaçmıyor. Hazır olduğunuzda orada olacak. Önemli olan böyle bir mektubun varlığını bilmek. Bunu bilmek bile ilk adım.

Silinemeyen Anılar, Yeniden Yazılabilen Hikâyeler

Bir konuda dürüst olayım. Yarayı tamamen silemezsiniz.

O zaman olan gerçekten oldu. Acımış olması da gerçek.

Biri “Unut gitsin” dediğinde daha çok öfkelenmemizin nedeni bu. Çünkü anılar silgiyle silinebilen şeyler değil.

Ama değiştirebileceğiniz bir şey var. O anıya bağlı hikâyeyi değiştirebilirsiniz.

Her anının iki katmanı vardır.

Biri gerçekten yaşanan olaydır. “Yedi yaşımdayken anne babam boşandı.” “İlk işimden 3 ay sonra kovuldum.” “En yakın arkadaşım arkamdan kötü konuştu.” Bunlar olgudur. Değiştirilemez.

Diğeri o olay hakkında kurduğunuz hikâyedir. “Anne babam benim yüzümden boşandı.” “Yeteneksiz olduğum için kovuldum.” “İnsanlar sonunda ihanet eder.” Bunlar olgu değil. Yorum. O zaman kendinizin oluşturduğu hikâyeler.

Sorun şu ki zamanla bu ikisi birleşir. Olayla hikâye birbirine karışır; hikâye de olgu gibi katılaşır. “Anne babamın boşanması benim suçumdu” düşüncesi, sanki 2 artı 2 eşittir 4 kadar kesin bir gerçek olur.

Böylece onlarca yıl sonra bile o sonuca göre yaşarız.

“İnsanlar ben yetersiz olduğum için gidiyor.” Bunu gerçek sandığımız için kanıt toplarız. Biri buluşmayı iptal ederse “Bak, zaten önemli değilim” diye kanıt olarak kaydederiz. Biri iyi davranırsa “O istisna” diyerek görmezden geliriz. Bütün enerjimizi kendi kurduğumuz hikâyeyi doğrulamaya harcarız.

Bir kadın vardı.

Çocukluğunda babası hep meşguldü. İş çoktu; eve geldiğinde de yorgun olduğu için çocuğuyla oynayacak hâli yoktu. Çocuk babasının onu sevmediğini düşündü. “Sevilecek kadar önemli biri değilim.” Kurduğu hikâye buydu.

Onlarca yıl sonra, babası öldüğünde çekmecesinde eski bir günlük bulundu. Babası günlüğün pek çok yerinde kızından söz etmişti. “Bugün de eve geç geldim. Çocuk çoktan uyumuştu. Üzgünüm. Onun için daha çok çalışmalıyım.” “Kızım bana bir resim çizdi. İşyerindeki çekmeceme koydum. Her baktığımda güç veriyor.”

Günlüğü okurken ağladı. Babası onu sevmemiş değildi. Sevmeyi nasıl göstereceğini bilmiyordu. Sevgisini ifade etmekte beceriksizdi. Çocuğu için çalıştığını düşünüyordu ama çocuğun asıl ihtiyacının zaman olduğunu bilmiyordu.

Olay değişmedi. Babasının yoğun yaşadığı gerçeği aynıydı. Ama hikâye değişti. “Babam beni sevmedi” yerine “Babam beni kendi biçiminde sevdi. Yalnızca beceriksizdi.” Hikâye değişince hayatı da yavaş yavaş değişti. “Sevilmeyi hak etmiyorum” diyen eski sonuç sarsılmaya başladı.

Bu sürece “yeniden kodlama” diyebiliriz. Geçmişteki deneyimin kendisi kalır ama ona bağlı anlam yeniden yazılır. İçteki yaraya yeni bir anlam verme sürecidir.

Bunu denemenin bir yolu var.

Tekrarlanan bir duygu kalıbınız varsa sakin bir zamanda kendinize şu soruları sorun.

“Bu duyguyu ilk ne zaman hissettim?” Tam bir anı olması gerekmiyor. Yaklaşık bir dönem ya da ortamın hissi yeterli.

“O zaman hangi sonuca vardım?” “Ben yetersizim”, “Sevilmeyi hak etmiyorum”, “İnsanlara güvenilmez”, “Dünya tehlikeli” gibi sonuçlar aklınıza gelebilir.

“Bu sonuç gerçekten bir olgu mu? Yoksa o zamanki çocuğun acı içinde kurduğu bir hikâye mi?”

Bu soruyu sormak bile olayla hikâye arasında bir alan açar. Olay aynı kalır ama hikâyenin tek gerçek olmayabileceği ihtimali doğar. O ihtimal, onlarca yıldır katılaşmış sonuca ilk çatlağı açar.

En Çok Acıtan An, En Büyük Armağana Dönüşür

Bu alt başlık bazı insanlara itici gelebilir.

“O acı bir armağan mı? Bu kadar acımışken?”

Bu doğal bir tepki. Ve haklı. Acının içindeyken kimse onu armağan olarak hissedemez. Yara hâlâ tazeyken içinde anlam bulmayı istemek acımasızlıktır. O yüzden şu anda acı çeken birine bunu aceleyle söylemeyelim. Kendimize de.

Yalnızca yeterince zaman geçtikten sonra geriye bakınca, bazı yaraların beklenmedik bir şey bıraktığını fark ettiğimiz olur.

Bir insan vardı. 10 yıl çalıştığı şirketten bir günde kovuldu.

Gururu yıkıldı. Ailesine söylemeye korktu. Her sabah işe gidiyormuş gibi evden çıkıp parkta bir bankta zaman geçirdi. Üç ay geçti. Birikimi azaldı, kaygısı büyüdü.

Bir gün parkta yaşlı biri resim yapıyordu. Pek düşünmeden yanına oturup baktı. Yaşlı kişi konuştu: “Her gün geliyorsunuz. Ne iş yapıyorsunuz?” Cevap veremedi. “Şu anda hiçbir şey yapmıyorum.” Yaşlı kişi gülümseyerek “En önemli şey bazen hiçbir şey yapmadığınız zamanda gelir” dedi.

Bu söz tuhaf biçimde içinde kaldı. O akşam eskiden sevdiği bir şeyi hatırladı. Çocukken yazmayı severdi. Yoğunluk ve gerçekçi olma zorunluluğu yüzünden çoktan bıraktığı bir hayaldi. O gece ilk kez kısa bir yazı yazdı.

3 yıl sonra başka bir işte çalışıyor, fırsat buldukça yazıyordu. Kovulduğu için minnettar olmuş değildi. O dönem hâlâ acı veriyordu. Ama o dönem olmasa parkta oturmazdı. Yaşlı kişiyle karşılaşmazdı. İçinde gömülü olanı yeniden çıkaramazdı.

“Armağan” sözünün gerçek anlamı bu.

Yaranın kendisinin iyi olduğu anlamına gelmiyor. Acı acıdır. Acıyı yüceltmeye hiç gerek yok.

Ama o yaranın içinden geçerken daha önce görünmeyeni görmeye başladığımız olur. O yara olmasa hiç açılmayacak kapılar vardır.

Uzun süre acı çekmiş olan, başkasının acısını derinden anlar. Derin yalnızlığı yaşamış olan, yanında bulunmanın değerini bilir. Sert düşmüş olan, düşene el uzatabilir.

Şu anda yaranızda hiçbir anlam bulamayabilirsiniz. Sorun değil. Anlam sonra gelebilir. Şimdi yalnızca acı çekmenize izin var. Yalnızca şunu hatırlayın: Bu acı sonsuza kadar anlamsız kalmayabilir. Henüz görünmese de içinde bir tohum olabilir.

• Bugün Deneyebileceğiniz Bir Şey

Bu gece uyumadan önce kendinize sessizce sorun:

“Son zamanlarda bir şeye özellikle güçlü tepki verdim mi? Tepkimin büyüklüğü duruma göre fazla mıydı?”

Böyle bir an aklınıza gelirse yargılamadan yalnızca bakın. “Demek orada hâlâ acıyan bir yer varmış.” Daha derine gitmeniz gerekmiyor. Yalnızca fark etmek yeterli.

Çekmecedeki mektubun varlığını bilmek. Bugünün adımı bu.

*

Bugüne kadar taşıdığınız yaraları zayıf olduğunuz için almadınız.

Yaşadığınız için aldınız. Sevdiğiniz için aldınız. Birine kalbinizi açtığınız için aldınız. Yaralarınızın olması, ilişkiler içinde içtenlikle yaşadığınızın göstergesi.

O yaralar şimdi hâlâ acıyorsa bu da sorun değil. Aceleye gerek yok. Mektup kaçmıyor. Kendi hızınızda, hazır olduğunuzda, yavaşça.

Acıyan yeri fark ettiyseniz zaten iyileşme yolundasınız.

8

Dizi

{Affetmek: Kendiniz için bırakmak}

Dizi 8

Affetmek: Kendiniz İçin Bırakmak

Nefret Ettiğim Sürece En Çok Acı Çeken Bendim

Bir kadın vardı.

10 yıldan uzun zamandır birinden nefret ediyordu. Bir zamanlar en yakın arkadaşıydı. Birlikte ağlamış, birlikte gülmüş, ne olsa önce birbirlerini aramışlardı. Sonra o insan arkasından yalanlar uydurdu.

O sözler yüzünden değer verdiği ilişkiler birer birer yıkıldı. Açıklama yapma fırsatı bile olmadı. İnsanların bakışları değişti. İletişim seyrekleşti. Geriye ihanet hissi ve yalnızca kendisi kaldı.

Zaman geçince unutacağını sanmıştı. 1 yıl, 3 yıl, 5 yıl. Ama unutmadı. Arkadaşının adını duymak bile göğsünü sıkıştırıyordu. Sokakta ona benzeyen birini arkadan görünce bütün bedeni donuyordu. Güzel bir şey yaşarken bile o olay aklına gelirse keyfi bir anda düşüyordu. Geceleri yalnız kalınca sahneler film gibi oynuyordu. Onun söyledikleri, insanların o zamanki bakışları, kimsenin yanında olmadığı hissi.

“O insan hayatımı mahvetti” diyordu.

Evet. O zaman çok canı yanmış olmalı. Acı gerçekti, haksızlığa uğramışlığı da gerçekti. Kimse o duyguyu hafife alamaz.

Ama tuhaf bir nokta vardı.

O arkadaş çoktan başka bir şehre taşınmıştı. Artık hiçbir temasları yoktu. Belki yaptığı şeyi düşünmüyordu bile. Rahatça gülüyor, yemek yiyor, uyuyordu. Yeni arkadaşlar edinip yeni bir günlük hayat yaşıyor olabilirdi.

Peki 10 yıldan uzun süredir uyuyamayan, göğsü sıkışan, her güzel anına geçmiş girip keyfini bozan kimdi?

O arkadaş değildi. Kendisiydi.

Birinden nefret etmek, içinizin anahtarını ona bırakmak gibidir. Nerede olursa olsun, ne yaparsa yapsın içiniz ona bağlı kalır. Görünmez bir iptir ama çekilince acıtır. Hava güzel de olsa, sevdiğiniz yanınızda da olsa o ip çekildiği anda her şey çöker.

Sizin de böyle bir ipiniz var mı?

Çok eskiden canınızı yakan biri. Anne babanız olabilir, bir arkadaş, bir zamanlar sevdiğiniz kişi olabilir. Onu düşününce içiniz hâlâ rahat değilse. Onun yüzünden bazen uyuyamadığınız geceler varsa. Güzel bir şey olduğunda tam sevinemediğiniz anlar varsa.

O acıyı iyi biliyorum. Sizin suçunuz değil. Canınız yandığı için nefret ediyorsunuz. Doğal bir duygu.

Yalnızca şunu usulca içinizde tutun: Nefret sürerken en çok acı çeken, nefret edilen kişi değil. Nefreti taşıyan kişidir.

Çıplak elle kızgın kömür tutmak gibi. Karşınızdakine atmak için tutarsınız ama atmadan önce kendi eliniz yanar.

“Nefret etmem yanlış mı diyorsunuz?”

Hayır. Kesinlikle hayır. Nefret duygusunun kendisi yanlış değil. O kadar canınız yandığı anlamına geliyor. O kadar içten olduğunuz anlamına geliyor.

Ama o nefret 5, 10, 20 yıl boyunca gecelerinizi alıyor, gülüşünüzü engelliyorsa, sessizce bir soruyu sormaya değer.

Bu nefret şimdi beni koruyor mu, yoksa hapsediyor mu?

Affetmek, Olanları Kabul Edilebilir Bulmak Değildir

“Affetmek” sözünü duyunca birçok insanın içi hemen kapanır.

“Yaptıklarına sorun yok mu dememi istiyorsunuz?”

Bu duyguyu biliyorum. Hepimiz böyle hissettik.

Bu yüzden önce şunu netleştirmek istiyorum. Affetmek, o kişinin yaptığının doğru olduğunu söylemek değildir.

Olanın kabul edilebilir olduğunu onaylamak da değildir. O kişiyle yeniden iyi geçinmeye karar vermek de değildir. Hele onun için yapılan bir şey hiç değildir.

Affetmek yalnızca, yalnızca kendiniz içindir.

Bir adamın hikâyesini anlatayım. Çocukken babasından dayak yiyerek büyüdü. Babası içince başka birine dönüşürdü. Kapı sertçe açıldığında küçük çocuk yatağın altına girerdi. Örtüyü başına çeker, seslerin durmasını beklerdi. Karanlıkta nefesini tutarak "Lütfen bu tarafa gelme" diye yalvarırdı. Bedeni o korkuyu hatırlıyor. Şimdi bile biri aniden bağırınca yüreği donar. Bacaklarının gücü kesilir. Aklı tehlikeli bir durum olmadığını bilse de bedeni önce o zamanki çocuğa döner.

Bu insana "Babanızı affedin" denirse nasıl hisseder? Öfkelenir. Elbette. Bu haklı bir öfkedir. Çünkü bir çocuğa şiddet uygulamak hiçbir gerekçeyle kabul edilebilir olmaz.

"Affet" demek "Babanın yaptığı sorun değildi" anlamına geliyorsa bu acımasızlıktır. Sorundu. Kesinlikle sorundu.

Ama burada affetmekle kastedilen bu değil.

Affetmek şöyle bir şey.

"Olan yanlıştı. O zaman gerçekten canım yandı. Ama o olaya ve o kişiye bağlı kalıp bugünümü ve yarınımı da kaybetmek istemiyorum. Artık o ipi bırakacağım."

İpi bırakmak. Hepsi bu.

O kişinin iyi biri olduğunu kabul etmek değil. Yeniden görüşmek de değil. Yaptığını unutmak da değil. Yalnızca o olaya bağlı kalıp hayatınızın sürekli sarsılmasını artık durdurmak. Geçmişi değil, bundan sonraki kendinizi seçmek.

Adam çok zaman sonra babasının geçmişini öğrendi. Babası da kendi babasından dayak yiyerek büyümüştü. Büyükbabası da önceki kuşaktan aynısını yaşamıştı. Şiddet tek kişinin hikâyesi değildi. Kuşaklar boyunca aktarılan bir yaraydı. Babası da çocukken yatağın altına saklanmış olmalıydı. O da korkmuş olmalıydı. Ama kimse o çocuğa bakmamıştı. Kimse "Geçti" diyerek onu kucaklamamıştı.

Bunu bilmek dayak acısını silmez. Ama bir aralık açar. Babasının "kötü biri" değil, "yaralanmış biri" olabileceği aralığı. Anlamak, kabul edilebilir bulmak değildir. Babasının yaptığı hâlâ yanlıştır.

Ama anlamak, nefretin ipini biraz gevşetir. Sımsıkı tutan el biraz rahatlar. O küçük gevşeme nefes alacak yer açar.

Dizi 7'de konuştuklarımızı hatırlıyor musunuz? Olayla hikâyeyi ayırabileceğimizi söyledik. Affetmekte de aynı şey olur.

"O kişi beni bilerek yıkmaya çalıştı." Gerçekten öyle olabilir. Ama kendi yaralarının içinde çırpınıyor da olabilir. Ne kadar büyük bir yara açtığını bilmiyor olabilir. Bu, davranışını kesinlikle haklı çıkarmaz. Yine de "Beni bilerek yıkmaya çalıştı" hikâyesine bir soru girerse göğsünüzü sıkan ip biraz gevşer.

Biraz gevşese yeter. Hepsini bir anda bırakmanız gerekmiyor. Tamamen çözmeniz de gerekmiyor.

Birazcık. Yalnızca bu bile geceyi değiştirir.

Önce Affedemeyen Yanımızı Kucaklayalım

Buraya kadar okuyunca şöyle düşünebilirsiniz:

"Aklımla anlıyorum. Bırakmam gerektiğini de biliyorum. Ama olmuyor."

"Affedemiyorum."

Sorun değil. Gerçekten sorun değil.

Affedemediğiniz için bir de kendinizi suçlamamanızı isterim. “Bunu bile neden yapamıyorum?” diye kendinize yüklenmemenizi. Nefreti bırakamadığınız için yeniden suçluluk duymamanızı.

Çünkü o kadar acıdığını gösterir. Yaranın o kadar derin olduğunu.

Aslında affetmekte önce yapılacak bir şey var. Karşınızdakini affetmek değil. Önce affedemeyen kendinizi kucaklamak.

“Evet, henüz bırakamıyorsun. Çünkü çok canın yandı. Sorun değil. Yavaş gidebilirsin.”

Bu sözü kendinize söyleyin.

Bir anne vardı. Eşi, çocuklar küçükken ailesini bırakıp gitmişti. Hayat birden yıkılmış, her şeyi tek başına taşımak zorunda kalmıştı. Şafakta işe gidiyor, gece geç dönüyor, çocuklarının yüzüne doyasıya bakacak zaman bile bulamıyordu. O yıllar boyunca eşine duyduğu öfke içinde ateş gibi yanıyordu.

Çocuklar hastalanınca tek başına hastanelere koşarken “O olmasaydı böyle olmazdı” diye düşünüyordu. Çocuklar babalarını özleyince ondan daha çok nefret ediyordu. Çocuklarını da yaralayan o kişiden.

Yaklaşık 10 yıl sonra biri ona “Artık biraz bırak. Çok zorlanıyor görünüyorsun” dedi.

Öfkelendi. “Neyi bırakayım? Bana bunu yapanı neden affedeyim?” O öfke de gerçekti. Haklıydı.

Ama bir gece çocuklar uyuduktan sonra mutfakta yalnız otururken birden kendini gördü. 10 yıldır öfkenin ateşini söndürmemek için ne kadar enerji harcadığını. O ateşi korurken kendine bakacak zamanının kalmadığını. Çocuklarına gülümseyecek hâli olmadığını. İyi şeylere sevinecek alan bulamadığını.

O gece ilk kez ağladı. Eşi yüzünden değil. Kendisi için.

“Ne kadar uzun zamandır yalnız dayanmışım.”

Başlangıç buydu. Eşini affetmiş değildi.

10 yıl boyunca öfkeyi sımsıkı tutarak dayanan kendisine “Çok emek verdin” demişti. Nefret etmekten yorulurken yine de çocuklarını büyüten, hayatı sürdüren, her günü yaşayan kendisini kucaklamıştı.

Affetmek karşıdaki kişiden başlamaz. Kendinizden başlar.

Nefret etmekten yorulmuş ben. Öfkeyi taşıyarak yaşamış ben. Bırakmak isteyip bırakamadığı için acı çekmiş ben. Önce o kendinize şefkat gösterin.

“Yeterince acı çektin. Yeterince dayandın. Artık biraz dinlenebilirsin.”

Bu sözü kendinize söyleyebilirseniz affetmenin ilk adımıdır. Karşınızdakine değil, kendinize doğru ilk adım.

Bıraktığınız Anda Nihayet Nefes Alırsınız

İpi bırakanlara sorunca benzer şeyler söylerler.

“Birden nefes alabildim.”

Az önce konuştuğumuz, arkadaşından 10 yıldan uzun süre nefret eden kadın bir gün sessizce bir mektup yazdı. Göndermeyeceği bir mektup.

Arkadaşına söylemek istediği her şeyi yazdı. Ne kadar acıdığını, ne kadar haksızlığa uğradığını, ne kadar yalnız kaldığını. Öfkeyi, üzüntüyü, özlemi yazdı. Bir zamanların güzel anılarını da. Birlikte güldükleri günleri de. Sonuna şunu yazdı:

“Artık senin yüzünden acı çekmek istemiyorum. Şimdi bırakacağım. Senin için değil, kendim için.”

Mektubu bitirince yavaşça yırtıp attı.

O gece uzun zamandan sonra derin uyudu. Hiç rüya görmeden sabaha kadar. Uyandığında bir şey değişmiş gibiydi. Tam adını

koyamıyordu. Yalnızca göğsü biraz daha hafifti. Nefesi biraz daha derindi. Pencereden gelen güneş biraz daha parlak görünüyordu.

Nefret tamamen kaybolmamıştı. Bazen o arkadaş aklına gelince içi hâlâ sızlıyordu. Ama eskisi gibi bütün gün peşinden sürüklemiyordu. Geliyor, biraz acıtıyor, geçiyordu. Eskiden aklına gelince günlerce tutsak kalırdı. Artık geçiyordu. Esip geçen rüzgâr gibi.

Affetmenin görünümü bu.

Dizilerdeki gibi dramatik değil. Kocaman gülümseyip “Her şeyi affettim!” diye ilan etmek değil.

Yalnızca sessizce, azar azar eli ipten çekmek. Bazı günler yeniden tutarsınız. Sorun değil. Yeniden bırakırsınız. Tutup bıraktıkça tutma süresi kısalır. Bir gün birden fark edersiniz: “Bu ara onu düşünmemişim.” O zaman ip çoktan bırakılmıştır.

Affetmenin bir tür sırası vardır. Aynen böyle yapmak zorunda değilsiniz ama bilmek içinizi rahatlatır.

Önce acıdığını kabul edin. Üstünü örtmeyin. “O zaman gerçekten canım yandı. Bu bir gerçek.”

Sonra nefret eden kendinizi suçlamayın. “O kadar canım yandığı için nefret ettim. Doğaldı.”

Sonra hazır olduğunuzda yavaşça ipi gevşetin. Bir anda bırakmanız gerekmiyor. Bugün 1 milimetre yeter. Yarın 1 milimetre daha. Bir gün bakarsınız elinizde ip kalmamış.

Göndermeyeceğiniz bir mektup yazmak da iyi bir yol. O kişiye söylemek istediğiniz her şeyi yazın. Öfkeyi, üzüntüyü, haksızlığı ve varsa özlemi. Bitirince yırtabilir, yakabilir ya da çekmeceye koyabilirsiniz. Önemli olan içinizde dönüp duranların dışarı çıkması. Yazıya dökülünce biraz hafifler. İçinizde alan açılır.

• Bugün Deneyebileceğiniz Bir Şey

Bu gece gözlerinizi kapatmadan birini düşünün. Uzun zamandır içinize takılan biri. Nefret ettiğiniz, kırıldığınız ya da henüz çözümlenmemiş duygularınızın olduğu biri.

Onu düşünürken içinizden yalnızca şunu söyleyin:

“Artık yavaş yavaş bırakacağım. Senin için değil, kendim için.”

Söylemek zorsa söylemeyin. Yalnızca yüzünü hatırlamanız da olur. O bile zorsa bugün bu satırları okumuş olmanız yeterli.

Kendi hızınızda olmanız yeterli. Acele etmenize gerek yok.

*

Affetmek, güçlü insanların yaptığı bir şey değil.

Yorgun insanların yaptığı bir şey. Bu yükü taşımak artık zor geldiği için bırakmak. Bu zayıflık değil, kendini sevme cesareti.

Uzun zamandır nefret ettiğiniz biri var mı? Uzun zamandır kırgın olduğunuz biri? Bu duyguları taşıyarak yaşarken çok dayandınız. Yalnızca bu bile yeterince güçlü olduğunuzu gösterir.

Artık o gücü kendiniz için kullanabileceğiniz zaman geldi.

Bıraktığınız anda ilk özgürleşen siz olursunuz.

9

Dizi

{Sözler: Ağzınızdan çıkan hayatınız olur}

Dizi 9

Sözler: Ağzınızdan Çıkan Hayatınız Olur

Düşünmeden Söylediğiniz Sözlerin Kurduğu Dünya

Çocukken duyduğunuz, hâlâ hatırladığınız sözler var mı?

“Ne yapsan olmaz.” “Kime çektin de böyle oldun?” “Neden ancak bu kadar yapabiliyorsun?”

Ya da tam tersi:

“Yapabilirsin.” “İyi ki varsın.” “İyi gidiyorsun.”

Hangisi olursa olsun o sözler kaybolmadı. Onlarca yıl sonra bile sessiz bir gecede birden akla gelirler. Birinin bir sözü fark etmeden içimizde yaşar. Bazı sözler sırtımızı okşayan el gibi sıcaktır; bazıları göğsümüze batmış küçük bir çivi gibi sızlar.

Bir kadının hikâyesini anlatalım.

Çocukken resim yapmayı severdi. Okulda fırsat buldukça defterinin bir köşesine çizerdi. Ağaçlar, evler, bulutların üstünde şatolar. Boya kalemleri aşınana kadar boyar, bitince uzun uzun bakardı. Kendi çizdiği dünyanın kâğıt üzerinde olması ona büyüleyici gelirdi. Resim yaparken dünyada tek başına gibiydi ama yalnız hissetmezdi.

Bir gün resim dersinde öğretmen resimleri topladı. Kendi resmini gururla verdi. Öğretmen bir bakıp “Bu ne? Bu resim değil, karalama” dedi. Sınıfta kahkahalar yükseldi. Çocuklar ona bakıp gülüyordu. O anda yüzü yandı, yüreği çöktü. Gözyaşları geldi ama tuttu. Ağlarsa daha çok gülecekler sandı.

O günden sonra resim yapmadı. Defterinin kenarına karalama bile yapmadı.

Boya kalemlerini çekmecenin derinliklerine koydu.

Onlarca yıl geçti. Şimdi bir yetişkin olarak günlük hayatını yaşıyor. Bazen müzeye gidince içinde tuhaf bir heyecan oluyor. Güzel renkler görünce eli kaşınıyor. Kırtasiyede bir boya kalemi kutusu görünce adımları duruyor. Ama asla almıyor. Asla çizmiyor. Çünkü "Resme yeteneğim yok" cümlesi içinde beton gibi katılaşmış.

Öğretmen muhtemelen o gün söylediğini hatırlamıyor bile. Sayısız öğrenciden birine söylenmiş tek bir söz. Ama o söz bir çocuğun boya kalemlerini çekmeceye hapsetti; onlarca yıl sonra bile o çekmecenin açılmasını engelliyor.

Sözler havada kayboluyor gibi görünür. Ağızdan çıkar çıkmaz dağılıyor sanırız. Ama kaybolmazlar. Dinleyenin içinde kalırlar. Tohum gibi ekilirler. Güzel sözlerin tohumlarından özgüven, cesaret ve "Yapabilirim" inancı büyür. Kötü sözlerin tohumlarından "Yapamam", "Zaten faydasız", "Denememek daha güvenli" büyür.

Bir önemli şey daha var.

Tohumları yalnızca başkaları ekmez. Kendimize söylediğimiz sözler de tohuma dönüşür.

Gün boyunca kendimize en çok konuşan kişi yine kendimiziz. Sabah aynaya bakarken. İşte hata yapınca. Fotoğrafta kendimizi görünce. Başkalarıyla kıyaslarken. Uyumadan önce. Bütün gün, hiç durmadan kendimizle konuşuyoruz.

Bu sözleri hiç dinlediniz mi?

"Yine hata yaptım." "Ben neden böyleyim?" "Zaten olmuyor." "Herkes iyi yapıyor." "Bir ben böyleyim."

Yanınızda değer verdiğiniz birini hayal edin. Çocuğunuz, en yakın arkadaşınız, sevdiğiniz biri. Ona her gün böyle söyleseniz ne olur? "Neden böylesin?" "Ne yapsan olmaz." "Herkes yapıyor, senin neyin var?"

Ne hâle geleceğini hayal edebiliyor musunuz? İçine kapanır, özgüvenini kaybeder, gözündeki ışık söner ve sonunda gerçekten hiçbir şey denemez. Herkes böyle olurdu.

Ama bunu her gün kendimize yapıyoruz. Kimse bilmeden. İçimizde, sessizce. Dünyada en yakınımızdaki insana dünyanın en ağır sözlerini söylüyoruz.

“Ben Yapamam” Dediğinizde Olanlar

“Ben yapamam.”

Bunu bir kez içinizden söyleyin. Sesli olmasına gerek yok. Sessizce, yavaşça.

“Ben yapamam.”

Nasıl hissettiriyor? Bedeniniz biraz büzülüyor gibi değil mi? Omuzlar biraz düşüyor. Göğsünüz biraz sıkışıyor. Nefesiniz biraz sığlaşıyor. Söz yalnızca ses ama beden tepki veriyor.

Şimdi şöyle deneyin.

“Ben yapabilirim.”

İçinizden yavaşça. “Ben yapabilirim.”

Çok küçük ama bir şey farklı. Omuzlarınız biraz açılıyor gibi. Nefesiniz biraz derinleşiyor. Göğsünüz birazcık açılıyor. Aynı siz, aynı an ama bir söze göre beden değişiyor.

Bir adamın hikâyesini anlatayım.

Yeni bir iş kurmak istiyordu. Fikri vardı, tutkusu vardı. Geceler boyu plan yaptı, pazarı araştırdı, iş planı da hazırladı. Her şey hazırdı. Ama başlamaya kalktığında içinden bir ses yükseliyordu.

“Sen mi? İş kurmak mı? Güldürme beni.” “Başarısız olursan ne yapacaksın?” “Senin gibinin neyine iş kurmak?”

Bu ses kimindi? Babasının sözleriydi. Çocukken bir şey yapmak istediğini söyleyince babası “Öyle hayaller kurma. Gerçeğe bak”

derdi. Babasının babası da muhtemelen aynısını söylemişti. O zamanlarda hayallerden söz etmek lüks olmuş olabilir. Babasının kendince kaygısı, belki de sevgisi olabilir.

Ama o sözler çocuğun içine ekilmişti. Onlarca yıl sonra yetişkin olduğunda bile fısıldıyordu. Ne zaman bir şeye başlamak istese, ne zaman bir şey yüreğini heyecanlandırsa. “Gerçeğe bak.” “Senin gibi biri.”

Sonunda başlayamadı. Birinci kez de ikinci kez de üçüncü kez de. Her seferinde aynı noktada durdu. İş planını çekmeceye koydu. Bazen çıkarıp baktı, iç çekip geri koydu.

Gerçekten yapamayacak biri miydi? Fikri, yeteneği, tutkusu vardı. Hepsi vardı. Eksik olan tek şey “Ben yapabilirim” sözüydü.

“Ben yapamam” deyince zihin kapanır. Zihin kapanınca gözler de kapanır. Fırsat gelir ama görünmez. Yardım eli uzanır ama tutulamaz. Güzel bir şey olsa bile “Bana mı? Olamaz” diye geri çevrilir. Sözlerin kurduğu çerçevede yaşarız.

“Ben yapabilirim” deyince tersi olur. Zihin açılır. Açıldığı kadar görürsünüz. Gördüğünüz kadar denersiniz. Denedikçe deneyim birikir. Deneyim birikince gerçekten yapabilir hâle gelirsiniz.

Önce söz gelir, sonra gerçeklik.

Her şey hemen değişmez. “Ben yapabilirim” demek yarın hayatınızı birden altüst etmez. Ama yön değişir. Bir adımın yönü değişirse bin adım sonra bambaşka bir yerde olursunuz. O tek adım bir sözle başlar.

Sözleriniz Değişince Gününüz de Değişir

Bir kadının hikâyesini anlatayım.

Her sabah aynanın karşısına geçmekten hoşlanmazdı. Bakmak istemediği için değil, aynanın önünde otomatik yükselen sözler yüzünden. “Yine şişmişim.” “Biraz kilo vermeliyim.” “Bu kıyafet bana yakışmıyor.” “Neden böyle yorgun görünüyorum?”

Yansımasına bakarken günün ilk sözleri hep kendini küçümseyen sözlerdi.

Kimse duymasa da kendisi hepsini duyuyordu. Her sabah daha güne başlamadan kendini bir kez küçülterek başlamak gibiydi.

Böyle sabahlar birikince bütün gün değişir. İşe giderken bile özgüveniniz yoktur. İnsanların yanında küçülürsünüz. Toplantıda iyi bir fikir gelse ağzınızı açamazsınız. Önce "Ben söylesem ne olur?" düşüncesi gelir. Bir şey yapacakken "Benim gibi biri ne yapabilir?" diye elinizi çekersiniz. Akşam olunca yorgunsunuzdur. Bedenden çok içiniz yorulmuştur. Çünkü bütün gün kendinizden kötü sözler dinlemişsinizdir. En yakınınızdaki insandan bütün gün azar işitmişsinizdir.

Bir gün biri küçük bir öneride bulundu. "Yarın sabah aynaya bakınca tek bir şey söyle: 'Bugün de kolay gelsin.' Yalnızca bu."

Önce güldü. "Bu neyi değiştirecek?" Ama deneyecek başka bir şey olmadığından bir kez denemeye karar verdi.

Ertesi sabah aynanın karşısına geçti. Her zamanki "Yine şişmişim" sözü yükselmek üzereydi. Ama ondan önce, zorla da olsa "Bugün de kolay gelsin" dedi. Sesi garip geldi. Kendi sesi yabancıydı. İçten de değildi. Yalnızca ağzıyla söylemişti.

Ama biraz tuhaf bir şey oldu. O gün çok az da olsa her zamankinden farklıydı. Neyin farklı olduğunu açıklamak zordu. Yalnızca göğsü biraz daha az ağırdı. Çok küçük bir fark. Kimsenin anlayamayacağı kadar.

Ertesi gün de denedi. Sonraki gün de. Bir hafta kadar sonra aynanın önündeki sözler biraz değişti. "Bugün de kolay gelsin"den "Bugün de iyi olacak"a. Birkaç gün daha geçince bazen "İyi gidiyorsun" sözü de çıktı.

Bir ay sonra şöyle dedi: "Aynanın önünde kötü sözler hâlâ geliyor. Tamamen kaybolmadılar. Ama artık geldiklerinde 'Yine o söz çıktı' diye fark edebiliyorum. Üstüne güzel bir söz koyabiliyorum.

Eskiden yalnızca kötü sözler vardı; şimdi bir kötü sözün yanında bir güzel söz de var. Yalnızca bu bile günü değiştiriyor.”

Kusursuz olmamıştı. Kötü sözler de kaybolmamıştı.

Ama üstlerine güzel bir söz konmuştu. O tek söz günün rengini değiştirdi.

Söz alışkanlıktır. Uzun zamandır kendinize kötü konuştuysanız bu eski bir alışkanlık. Bir gecede değişmez. Değişmesi gerek diye kendinize yüklenmeniz gerekmiyor. Yalnızca eski alışkanlığın üzerine birer birer yeni alışkanlık koyun.

Her sabah kendinize sıcak bir söz. Bu yeterli.

“Bugün de kolay gelsin.” “İyi gidiyorsun.” “Sorun yok, yapabilirsin.”

Başta içten olmayabilir. Sorun değil. İçten olması gerekmiyor. Yalnızca ağzınızla söyleyebilirsiniz. Garip gelebilir. Tohum ekildiği andan itibaren büyümeye başlar. İçtenlik sonra gelir.

Bir şey daha. Kendinize söylediğiniz sözler değişince başkalarına söylediklerinizde doğal olarak değişir. Kendine sıcak olan başkasına da sıcaktır. Kendine acımasız olan başkasına da acımasızdır. İçteki söz değişince ağızdan çıkan söz değişir, ilişkiler değişir, gün değişir. Başlangıç her zaman içeridedir.

Bugün Başlayabileceğiniz Küçük Bir Deney

Şimdi küçük bir deney önereyim.

Bir hafta deneyelim. Yalnızca bir hafta.

Günde bir kez kendinize güzel bir söz söyleyin. Sabah aynanın önünde, öğle arasında bir an yalnız otururken ya da uyumadan önce yorganın altında olabilir. Günün herhangi bir zamanı. Tek bir söz.

“Bugün de emek verdin.” “İyi gidiyorsun.” “Sorun yok.” “Bugünü de yaşadığın için teşekkür ederim.” “Hata yapsan da olur, yeniden deneyebilirsin.”

Hangi söz olduğu önemli değil. Kendinize söylemek istediğiniz bir söz olsun yeter. Büyük ya da gösterişli olması gerekmiyor.

Günde bir kez de düşünmeden söylediğiniz sözleri dinleyin. Hata yapınca kendinize ne diyorsunuz? Aynaya bakınca ne düşünüyorsunuz? Kendinizi biriyle kıyaslayınca içinizde hangi sözler yükseliyor?

Değiştirmeye çalışmanız gerekmiyor. Şimdilik yalnızca dinleyin. Dizi 6’da konuştuğumuz farkındalıkla aynı.

“Demek şu anda kendime bunları söylüyorum.” Bu yeterli.

Kendinize söylediklerinizi fark etmek. Sonra üstlerine sıcak bir söz koymak. Bir hafta yalnızca bu ikisini deneyin.

Bir hafta sonra bir şey değişmiş mi, hissedin. Büyük bir değişim olmayabilir. Çok küçük bir fark olabilir. Ama o küçük fark yönü değiştirir.

• Bugün Deneyebileceğiniz Bir Şey

Bu gece uyumadan önce gözlerinizi kapatıp kendinize yalnızca şunu söyleyin:

“Bugün de emek verdin.”

İyi yaptığınız bir şey olmasa da sorun değil. Hata yapmış olsanız da. Hiçbir şey yapamadığınız bir gün olsa da. Yalnızca günü yaşamış olan kendinize. Buraya kadar dayanmış olan kendinize. Tek bir söz.

“Emek verdin.”

O söz şu anda havada asılı kalmış gibi gelse bile tohum çoktan ekildi.

*

Sözler görünmez. Ağırlıkları yoktur. Ele de gelmezler.

Ama bir söz bir çocuğun hayalini bırakmasına yol açabilir, vazgeçmek üzere olan birini yeniden ayağa kaldırabilir. Bir söz ilişkiyi koparabilir, bir söz birinin içini yeniden canlandırabilir. Sözler dünyanın en hafif ve en ağır şeyleridir.

Dünyadaki bütün sözler arasında en uzun kalanlar kendimize söylediklerimizdir. Başkalarının sözleri unutulabilir ama kendimize söylediklerimiz içimizde birikir. O sözler bizi yapar.

Şu andan itibaren kendimize söylediğimiz sözlere bir bakalım. Her şey oradan başlar.

Siz düşündüğünüzden çok daha iyi birisiniz. Yalnızca henüz bunu kendinize söylemediniz.

Bugün ilk kez söyleyelim.

10

Dizi

{Akış: Zorlamayı bıraktığınızda olanlar}

Dizi 10

Akış: Zorlamayı bıraktığınızda olanlar

Alabilmek İçin Sımsıkı Tuttuğunuz Elinizi Açmalısınız

Hiç avucunuzda kum tuttunuz mu?

Sahilde bir avuç kum alırsınız. Kaybetmemek için yumruğunuzu sıkarsınız. Ne kadar sıkarsanız kum parmaklarınızın arasından o kadar kaçar.

Güç verdikçe daha hızlı dökülür. Sonuna kadar sıktığınızda elinizde neredeyse hiçbir şey kalmaz. Yalnızca avucunuzdaki izler.

Ama elinizi biraz açınca ilginç bir şey olur. Gevşeyip avucunuzu açarak kumu üstünde bırakırsanız kum orada kalır. Hiçbir yere kaçmaz. Sıkmadan da oradadır.

Yalnızca kum değil. Hayatta tutmaya çalıştıkça uzaklaşan şeyler yaşamadınız mı? İstediğiniz şeye sarıldıkça olmaması. Hoşlandığınız kişiye yaklaşmaya çalıştıkça işlerin tuhaflaşması. Kusursuz yapmaya çalıştıkça hata çıkması.

Bir şey ne kadar önemliyse o kadar sıkı tutmaya çalışırız. Sevdiğimizi kaybetmemek, istediğimiz sonucu mutlaka almak, planımızın işlemesini sağlamak için. Kasılır, kontrol eder, tutunuruz. Çünkü güvenli gelir. Bırakırsak kaybolacak gibi. Gevşersek yitirecek gibi.

Bir adamın hikâyesini anlatalım.

Terfi etmeyi çok istiyordu. Her gün ilk o gelir, son o çıkardı. Hafta sonu da çalışırdı. Yöneticisinin takdirini kazanmak için her projeye el atardı. Arkadaşları dinlenirken bile dinlenmezdi. Ailesiyle akşam yemeklerinden vazgeçti.

Arkadaşının düğününü de kaçırdı. Her şeyini ortaya koydu.

Ama tuhaf bir şey oldu. Çabaladıkça işler karıştı. Çok fazla iş üstlendiği için her birinin niteliği düştü. Yöneticisine iyi görünmek için fikir değiştirince arkadaşlarının güvenini kaybetti. Yorgunluktan dikkati azaldı, küçük hataları arttı. Terfi ise daha az çalışıyor görünen başka bir arkadaşına gitti.

Yetersiz olduğu için değildi. Yeteneği olmadığı için de değildi. Çok sıkı tuttuğu içindi.

Tutunca el kasılır. Kasılınca sertleşir. Sertleşince esnek olamaz. Esnek olmayınca duruma göre hareket edemez. Yalnızca önünüzdekine odaklanınca yandan gelen fırsatı göremezsiniz. Arkadan uzanan yardım elini hissedemezsiniz.

Aşkta da aynısı olur. Sevdiğinizi kaybetmemek için sımsıkı tutarsanız nefesi daralır. Her gün kontrol etmek, nerede olduğunu bilmek istemek, başkalarıyla konuşunca kaygılanmak. Sevgi sanırsınız ama karşı tarafa baskı olur. Sevgi değil, kontrol hâline gelir. Sonunda yorulup gider. Kaybetmemek için sıkıca tutmuştunuz; tam da o tutuş yüzünden kaybedersiniz.

Sıkı tutunca kaçar, biraz açınca kalır. Kum da sevgi de fırsatlar da böyle.

Açın demek vazgeçin demek değil. Çabalamayın demek de değil. Yalnızca tutuşunuzu biraz gevşetin. Mutlaka böyle olmalı diyen gücü. Kontrol bende olmalı diyen gücü. Biraz gevşetince elinizde alan açılır. O alana beklemediğiniz bir şey girebilir.

Çabanın Engel Olduğu Anlar

Uykunun gelmediği bir geceyi düşünün.

Yarın önemli bir işiniz var. Mutlaka iyi uyumalısınız. Erken yattınız, gözlerinizi kapattınız. “Uyumalıyım, uyumalıyım, uyumalıyım.” Ama uyumaya çalıştıkça uyku gelmiyor. Saate bakıyorsunuz, bir saat geçmiş. Daha çok geriliyorsunuz. “Neden uyuyamıyorum? Yarın mahvoldum.” Gerildikçe daha da uyuyamıyorsunuz. İki saat, üç saat geçiyor, hâlâ uyanıksınız.

Ama vazgeçtiğiniz anda uyku geliyor. “Herhâlde bu gece uyuyamayacağım” deyip türlü şeyler düşünürken bir anda süzülüp gidiyorsunuz. Uğraşırken gelmeyen uyku, uğraşmayı bırakınca geliyor.

Bir adı hatırlayamadığınızda da öyle. Bildiğiniz bir ad ama dilinizin ucuna gelmiyor. Hatırlamaya uğraşıyorsunuz. “O kişinin adı neydi? Biliyorum aslında…” Düşündükçe daha da gelmiyor. Sonra çok daha sonra başka bir işle uğraşırken olmadık bir anda ortaya çıkıyor. Aramayı bırakınca bulunuyor.

Herkes böyle bir şey yaşamıştır.

Çaba kötü değil. Çaba değerli. Ama onun da zamanı var. Tohum ekerken çaba gerekir. Toprağı kazmalı, tohumu koymalı, su vermelisiniz. Ama ektiğiniz tohumu her gün kazıp kontrol ederseniz ne olur? “Ne kadar büyüdü? Kök saldı mı? Neden filiz yok?” Her gün kazarsanız tohum büyüyemez. Kök salmaya çalışırken sürekli sarsmış olursunuz.

Ektikten sonra beklemek gerekir. Su vermek, güneş almasını sağlamak, sonra beklemek. Bazen o bekleyiş çabadan zordur. Hiçbir şey yapmıyormuş gibi geldiği için kaygılanırız. “Daha fazlasını yapmam gerekmiyor mu?” diye düşünürüz.

Oysa tohum toprağın altında kendi işini yapıyor. Yalnızca görünmüyor.

Bir kadının hikâyesini anlatalım. Çocuk sahibi olmak istiyordu. Evliliğinin üzerinden 2 yıl geçmişti ama haber yoktu. Hastanelere gidiyor, bedene iyi geldiği söylenen her şeyi deniyordu.

Her ay umutlanıyor, her ay hayal kırıklığı yaşıyordu. Hayal kırıklıkları biriktikçe kendini daha çok zorluyordu. “Bedenimde bir sorun mu var?” “Daha çok mu çabalamalıyım?” Stres artıyor, evlilik de zorlanıyordu.

Bir gün tükenmiş hâlde eşine “Biraz ara verelim. Artık yapamıyorum” dedi. Ağladı. O anda kendini ne kadar zorladığını

hissetti. Eşi de ağladı. İkisi de yorgundu. İkisi de bir süreliğine bıraktı. Hastaneye gitmeye ara verdiler, hesaplamayı durdurdular, birlikte yolculuğa çıktılar. Deniz manzaralı küçük bir kasabada plansız yaşadılar. Uzun zamandan sonra el ele yürüdüler. Birlikte güldüler. Önemsiz şeylere güldüler. Bunun ne kadar iyi geldiğini ancak o zaman anladılar.

O zaman bilmiyorlardı. O yolculuktan döndükten sonra bekledikleri haber gelecekti.

Bu bir tesadüf olabilir. Ama benzer hikâyeleri gerçekten çok duyuyoruz. Çok isteyip sıkıca tutarken olmayanın, bir an bıraktığımızda çözülmesi. Bunun basit bir tesadüf mü yoksa bir ilke mi olduğunu bilmiyorum. Ama bir şey kesin. Sıkı tutarken bedenimiz ve zihnimiz gerilir. Gerilince daralır. Daralınca akış tıkanır.

Sıkıca tuttuğunuzda bedeniniz gerilir. Zihniniz gerilir. Gerilince daralırsınız. Daralınca akış tıkanır. Bırakınca gerginlik çözülür. Çözülünce açılırsınız. Açılınca akış başlar. Akış başladığında, gelecek olan gelir.

Dalgayı Yaratmaya Çalışmayın, Dalgaya Binin

Denizde sörf yapan birini hiç izlediniz mi?

Sörfçü dalgaları yaratmaz. Denize açılıp “Dalga, hemen gel!” diye bağırsa da dalga gelmez. Dalganın ne zaman geleceğini, ne kadar büyük olacağını sörfçü belirleyemez. O, denizin işidir.

Sörfçünün yaptığı iş başkadır. Denize açılır, suyun üzerinde durur ve bekler. Çevresini gözler, bedenini gevşetir, dalga geldiğinde binebilmek için hazırlanır. Dalga geldiğinde de onun akışına katılır. Doğru zamanda tahtanın üzerinde ayağa kalkar, dalganın gücünü ödünç alarak ilerler.

Sörfçüyü etkileyici kılan şey dalgayı yaratması değildir. Dalgaya binmeyi bilmesidir.

Hayatımızın da dalgaları vardır. Fırsatların geldiği zamanlar, dinlenme zamanları vardır. İşlerin su gibi aktığı dönemler, ne yapsanız olmadığı dönemler vardır. Bunları biz belirlemeyiz.

Sorun şu ki biz dalgayı yaratmaya çalışırız. Hemen sonuç çıkmalı, hemen bir cevap bulunmalı, hayat hemen değişmelidir.

Dalga gelmeyince zorla yüzerek dalga yaratmaya çalışırız. Kollarımız kopacak gibi kürek çekeriz. Sonunda tükenip “Ben yapamıyorum” diye düşünürüz. Dalganın gelmemesini kendi suçumuz sanırız.

Dalganın gelmemesi sizin suçunuz değil. Yalnızca o dalganın zamanı henüz gelmemişti.

Size bir adamın hikâyesini anlatayım. Yazar olmak istiyordu. Yıllarca yazdı, yayınevlerine dosyalarını gönderdi. On yere, yirmi yere, otuz yere. Gelen cevaplar yalnızca reddi. Bazıları cevap bile vermedi. Yazdıkları berbat mıydı? Yeteneği mi yoktu? Kendine güveni giderek azaldı.

Vazgeçmedi ama gücü tükendi. Yazmak artık keyif vermiyordu. Çünkü takdir edilmek için yazıyordu. Yazının kendisi için değil, sonuç için yazıyordu. Bir noktada durdu. Yayınevlerine göndermeyi bıraktı, yalnızca yazmak istediği şeyleri yazdı. Kimseye göstermeyeceği metinler. Gerçekten anlatmak istediği hikâyeler. Sonuç beklemeden, sadece yazmanın kendisinden keyif aldı.

2 yıl sonra, yazdıklarına tesadüfen rastlayan biri onunla iletişime geçti. Bir yayınevi editörüydü. O dönemde yazdıkları bir kitap oldu.

Bunu duyunca “Demek ki vazgeçmek gerekiyormuş” diye düşünüyorsanız, yalnızca yarı yarıya haklısınız.

O vazgeçmemişti. Yazmayı bırakmamıştı. Sonuca tutunmayı bırakmıştı. Yazmaya devam etti. Ama “Mutlaka yayımlanmalı” baskısını gevşetti. Zorlamayı bıraktı. Böylece yazısı özgürleşti.

Özgürleşen yazısından kendi gerçek sesi çıktı. O ses sonunda birinin kulağına ulaştı.

Akışa katılmak, hiçbir şey yapmamak değildir. Yapmanız gerekeni yaparsınız. Hazırlanırsınız. Elinizden geleni yaparsınız. Ama sonucu avucunuzda tutmaya çalışmazsınız. “Mutlaka böyle olmalı” düşüncesini bırakırsınız. Denize açılır, dalga için hazırlanırsınız; dalgayı yaratmak için çırpınmazsınız.

Dalga gelir. Siz yaratmasanız da mutlaka gelir. Ancak zamanını siz belirlemezsiniz. Sizin yapacağınız, dalga geldiğinde binebilmek için şimdi burada hazırlanmak, beklemek ve tükenmemek için kendinize iyi bakmaktır.

“Zaten Oldu” Hissini Çalışmak

Şimdi size biraz tuhaf gelebilecek bir şeyden söz edeceğim.

Genellikle şöyle düşünürüz: “Bu gerçekleşirse mutlu olacağım.” Terfi edince, para kazanınca, seveceğimiz biriyle tanışınca, sağlığımıza kavuşunca mutlu olacağımızı düşünürüz. Şimdi henüz değil. İleride o şey geldiğinde, ancak o zaman iyi olacağız.

Ama bir dönüp bakalım. Geçmişte çok istediğiniz bir şeyin gerçekleştiği oldu mu? İstediğiniz işe girdiğinizde, istediğiniz şeyi elde ettiğinizde, mutluluğunuz ne kadar sürdü? Birkaç gün mü? Birkaç hafta mı? Sonra çok geçmeden sıradaki “o şey” ortaya çıkmıştır. “Bunu başardım, şimdi bir de şu olsa mutlu olurdum.” Mutluluk hep bir adım önümüzdedir. Hiç ulaşılmayan bir varış noktası gibi.

“Gerçekleşirse mutlu olurum” düşüncesini biraz tersine çevirsek nasıl olur?

“Zaten yeterli olduğunu hissedersem gerçekleşir.”

Kulağa tuhaf gelebilir. Henüz gerçekleşmemişken olmuş gibi nasıl hissedebilirsiniz? Kendi kendini hipnotize etmek mi bu? Gerçekliği inkâr mı?

Hayır. Bu, zihnin başlangıç noktasını değiştirmektir.

Eksiklik hissederek istediğinizde içiniz aceleye kapılır. Aceleye kapılınca sıkıca tutunursunuz. Sıkıca tuttuğunuzda da, daha önce konuştuğumuz gibi, istediğiniz şey uzaklaşır. Ama zaten yeterli olduğunu hissederek isterseniz içiniz rahattır. Rahatlayınca kasılmayı bırakırsınız. Kasılmayı bırakınca akış başlar.

Bir kadının hikâyesine bakalım. Uzun zamandır iyi bir partnerle tanışmak istiyordu. Tanıştırıldığı kişilerle buluşuyor, toplantılara katılıyor, çok çabalıyordu.

Ama her buluşmada şu düşünceler beliriyordu: “Bu kişi beni beğenir mi? Yeterince çekici miyim? Ya hayal kırıklığına uğratırsam?” Eksiklikten yola çıkıyordu. Karşısındakiyle tanışırken bile sürekli kendini değerlendiriyordu.

Bir gün iyice yorulup durdu. “Artık aramayacağım. Tek başıma da iyiyim.” Sonra yalnız geçirdiği zamanın tadını çıkarmaya başladı. Sevdiği filmleri izledi, gitmek istediği kafelere gitti, uzun zamandır istediği yemek kursuna başladı. Yalnız olsa da gayet güzel günler geçiriyordu.

O sırada iç dünyası nasıldı? Eksiklik hissetmiyordu. Zaten iyiydi. Birinin gelmesiyle tamamlanacak bir hayat değil, olduğu hâliyle yeterli bir hayat yaşıyordu. Bu durumdayken doğal biçimde biriyle tanıştı. Değerlendirmeden, kıyaslamadan, bir eksikliği doldurmaya çalışmadan. Olduğu gibi kendisi olarak.

“Zaten oldu” diye hissetmek, vazgeçmek değildir. Aksine, en güçlü hazırlıktır. Eksiklikten yola çıkarsanız peşinden koşarsınız. Yeterlilikten yola çıkarsanız kendinize çekersiniz. Yol aynı, yön farklıdır.

• Bugün Deneyebileceğiniz Bir Şey

Bugün, şu an çok istediğiniz bir şeyi düşünün. Sonra bir anlığına, sanki çoktan gerçekleşmiş gibi hissedin. Yalnızca 30 saniye.

“O şey zaten yanımda olsaydı, şu an nasıl hissederdim?”

O duyguyu 30 saniye hissedin. Rahatlık olabilir, minnettarlık olabilir, sıcaklık olabilir. Ne olursa olsun, o histe 30 saniye kalın.

Sonra her zamanki gününüze dönün. Hiçbir şeyi değiştirmenize gerek yok. Yalnızca o hissi kısa bir süre tattınız. Bu kadarı yeterli.

*

Suyu kendi hâline bırakırsanız aşağı doğru akar. Kimse söylemese de, zorla itmese de yolunu bulur. Taş varsa çevresinden dolaşır, çukur varsa doldurur, eğim varsa oradan aşağı iner. Tıkanınca bir süre durur, su birikince yeniden akar.

Hayatınız da böyledir. Zorla itmeseniz de akıyor. Şimdi tıkanmış gibi gelse de su birikiyor. Görmediğiniz bir yerde, sessizce.

Acele etmenize gerek yok. Gevşeyebilirsiniz. Yapmanız gerekenleri zaten yapıyorsunuz. Şimdi bir anlığına zorlamayı bırakın, kendinizi akışa teslim edin.

Su kayayı güçlü çarptığı için delmez. Durmadan aktığı için deler. Siz de zaten akıyorsunuz.

11

Dizi

{Minnettarlık: En Basit ve En Güçlü Şey}

Dizi 11

Minnettarlık: En Basit ve En Güçlü Şey

Minnettarlık Görgü Kuralı Değil, Hayata Bakış Biçimidir

Bir adam vardı.

Her sabah aynı saatte kalkıyor, aynı yoldan işe gidiyor, aynı yerde oturup çalışıyordu. İşten çıkınca aynı yoldan dönüyor, aynı kanepeye oturup aynı ekrana bakıyor, sonra uyuyordu.

Özellikle kötü giden bir şey yoktu. Sağlıklıydı, işi vardı, yatacak yeri vardı. Yine de iyi hissetmiyordu. Tam adını koyamadığı, içinde bir yerlerin boş olduğu hissi. Yaşıyordu ama yaşıyor gibi değildi.

Bir gün öylece geçiyordu. Bir ay öylece geçiyordu. 1 yıl öylece geçiyordu. Geriye bakınca pek bir şey hatırlamıyordu. Mutlu olduğu anları düşünmeye çalışsa da aklına kolay kolay gelmiyordu. “Ben bu yıl ne yaptım?” Bu düşünce her geldiğinde içi biraz daha çöküyordu.

Bir gün eski bir arkadaşıyla buluştu. Yemekte arkadaşı “Bu aralar nasılsın?” diye sordu. “İdare eder. Kayda değer bir şey yok” dedi. Arkadaşı ona uzun uzun bakıp şöyle dedi: “Bir şey olmaması iyi değil mi? Geçen yıl babam aniden fenalaşıp yere yığıldı. Olaysız geçen bir günün ne kadar değerli olduğunu iliklerime kadar hissettim.”

Bir şey olmaması iyiymiş. Bu söz tuhaf biçimde içine takıldı. O gece eve dönünce düşündü. Bugün gerçekten hiçbir şey olmamış mıydı?

Sabah gözlerini açmıştı. Bir yeri ağrımıyordu. Sıcak suyla duş almıştı. Sıcak suyun sırtından akışını hissetmek hoşuna gitmişti. Yemek yemişti. Karnının doyduğunu hissetmişti. Yürüyerek işe gidebilmişti; bacakları sağlamdı. Yanındaki iş arkadaşı kahve uzatıp “Bugün biraz yorgun görünüyorsunuz” demişti.

Onu fark eden biri vardı. Eve dönerken gökyüzü kızıldı. Başını kaldırıp o gökyüzüne bakabilecek gözleri vardı.

Hiçbir şey olmamış değildi. Her an bir şey vardı. Yalnızca gözüne görünmemişti. Olanı göremeden, yalnızca olmayanı sayıp durmuştu.

Teşekkür sözcüğünü çok kullanırız. “Teşekkür ederim.” Yemek yerken, hediye alırken, biri yardım ettiğinde. Ama çoğu zaman bu, görgü kuralına yakındır. Kalbin değil, ağzın söylediği bir söz. Düşünmeden verilen bir karşılık.

Burada sözünü ettiğim minnettarlık bu değil.

Minnettarlık, şu anda zaten var olanı gören gözdür.

Aklımız genellikle olmayana gider. Henüz başaramadığımıza, sahip olmadığımıza, olamadığımıza. “Bir bu olsa mutlu olurdum.” “Şu bir çözülse iyi olurdu.” Olmayana bakınca içimiz büzüşür. Eksik, yetersiz ve kaygılı hissederiz. Ne kadar çok şeyimiz olursa olsun, olmayana bakan göz hep eksik olduğunu söyler.

Minnettarlık, o bakışı çevirmektir. Olmayana değil, olana bakmaktır.

Sabah gözlerinizi açabilmek. Nefes alabilmek. Yürüyebilmek. Birinin adınızı söylemesi. Bugün yiyecek yemeğinizin olması. Bunlar o kadar olağan gelir ki var olduklarını bile fark etmeyiz. Hava gibi. Ama içlerinden tek birinin bile yok olduğunu hayal ederseniz hiçbirinin garanti olmadığını anlarsınız.

Minnettarlık bir görgü kuralı değildir. Şu anda sahip olduklarınıza gözlerinizi açmaktır.

O göz açılınca ilginç bir şey olur. İç dünyanız değişir. Gün aynıdır ama hissi farklılaşır. Eksik bir günden, yeterli bir güne dönüşür. Hiçbir şey değişmemiştir ama her şey farklı görünür. Zihnin başlangıç noktası değişmiştir. Eksiklikten yola çıkınca içiniz sıkışır. Yeterlilikten yola çıkınca açılır. Minnettarlık, o başlangıç noktasını hafifçe kaydırır.

Büyük şeyler için minnettar olun demiyorum. Bu sabah içtiğiniz bir bardak sıcak su. Bu yeterli.

Hiçbir Şeyin Değişmediği Bir Günde Minnettarlığı Bulmak

“Minnettar mı olayım? Minnettar olacak bir şey yok ki!”

Bu hissi biliyorum.

Zor günlerden geçiyorsanız minnettarlık sözcüğü bile sinir bozucu gelebilir. İşler yolunda gitmiyor, ilişkiler düğümlenmiş, yarın kaygı veriyor; neye minnet duyacaksınız? Minnettar olmaya zorlanıyormuş gibi de hissedebilirsiniz. Böyle hissetmeniz doğal. Bu duygunun yanlış olduğunu söylemek gibi bir niyetim yok.

Size bir kadının hikâyesini anlatayım.

İşini kaybedeli üç ay olmuştu. Onlarca yere özgeçmiş göndermiş ama görüşme için bile aranmamıştı. Birikimi azalıyor, özsaygısı dibe vuruyordu. Sabah gözlerini açmaktan korkuyordu. Çünkü yeni bir gün başlıyordu. Yine hiçbir şeyin değişmeyeceği bir gün. Yorganın altında telefonuyla oyalanıyor, arkadaşlarının hayatlarına baktıkça daha da içine kapanıyordu. Herkes iyi yaşıyor, bir tek kendisi durmuş gibi geliyordu.

O sırada biri “Bir minnettarlık günlüğü tut” deseydi muhtemelen öfkelenirdi. “Durumumu bilmediğin için böyle söylüyorsun.” Haklı olurdu. Bu yüzden bir şeyi açıkça söyleyeyim: Şu an zorlanan birine zorla minnettar ol demiyorum.

Yalnızca bir şeyi birlikte deneyelim.

Şu anda derin bir nefes alın. İçeri alın, dışarı verin. Yavaşça. O nefesin girip çıkması, şu an hayatta olduğunuz anlamına gelir. Yarın ne olacağını bilmiyor olabilirsiniz ama şu anda yaşıyorsunuz.

Bu satırları okuyabilecek gözleriniz ve bu sözlerin dokunabileceği bir kalbiniz var.

Bu tek şey. Bu kadarı yeterli. Şimdilik daha fazlasını yapmanız gerekmiyor.

O kadın üç ay sonra küçük bir iş buldu. İstediği yer değildi. Koşullar da öncekinden kötüydü. Daha önce yaptığı işten tamamen farklıydı. Ama ilk iş gününün sabahında kapıyı açıp çıkarken dışarıdaki havayı içine çekti. Soğuk ve berraktı. “Ah, gidecek bir yerim var.” O tek cümle kalbinin derinlerine dokundu. İstediği iş olmamasına rağmen. Koşullar iyi olmamasına rağmen. Gidecek bir yeri olması. Bir yerde, üzerinde kendi adının yazdığı bir yerin bulunması. Yalnızca bu bile o sabahı farklı kılmıştı.

Minnettarlık ancak koşullar iyileşince duyulabilecek bir şey değildir. Koşullar iyileşmeden önce, şimdi ve burada mümkündür.

Hiçbir şey değişmedi. Hesaptaki para aynı, yarın hâlâ belirsiz. Ama şu anda nefes alabiliyorsunuz. Sıcak su içebiliyorsunuz. Yağmurlu bir günde çatınız var. Soğuk bir günde giyecek kıyafetiniz var. İçinizin bir anlığına bunların üzerinde durması. Minnettarlık budur.

İlginçtir, o küçük minnettarlık içinize yerleşince gördükleriniz değişmeye başlar. Gün dünküyle aynıdır ama içindeki küçük şeyleri fark edersiniz. Otobüste size yer veren biri.

Yol kenarında açmış, adını bilmediğiniz bir çiçek. Uzun zamandır aramayan bir arkadaşın telefonu. Bunlar birdenbire ortaya çıkmadı. Zaten vardılar, ancak şimdi görünür oldular.

Olmayana baktığınızda dünya eksiktir. Olana baktığınızda dünya yeterlidir. Değişen dünya değildir. Bakan gözdür.

Minnettar Olabiliyorsanız Zaten Yeterlisiniz

Minnettarlıktan söz edince bazen şöyle bir yanlış anlama olur.

“Daha iyi şeyler gelsin istiyorsan daha çok minnettar olmalısın. O yüzden çok çalışıp minnettar ol.”

Bu minnettarlık değildir. Alışveriştir.

Çok çabalayıp minnettar olursanız iyi şeyler olur, olmazsanız olmaz. Böylece minnettarlık da başka bir ödeve dönüşür. Bir

başka “yapılması gereken” olur. Minnettarlık günlüğünü yazamadığınız gün kaygılanırsınız. Yeterince minnet duyamazsanız kendinizi suçlarsınız. “Neden minnettar olmayı beceremiyorum?” Minnettarlık başka bir yüke dönüşür.

Böyle bir minnettarlığa ihtiyacınız yok.

Gerçek minnettarlık, bir şey elde etmek için duyulmaz. Şu anda zaten var olana kalbinizin dokunmasıdır.

Çabadan çok farkındalığa yakındır. Dizi 6’da konuştuğumuz o farkındalığa. “Ah, bu zaten buradaymış.” Bu kadarı yeterli.

Yaşlı bir adamın hikâyesine bakalım.

Bir hastane yatağında yatıyordu. Uzun süredir hastaydı. Bedeni istediği gibi hareket etmiyor, yürüyemiyordu. Bütün gün tavana bakarak vakit geçiriyordu. Ama tuhaf biçimde, odasına girince insanın içi rahatlıyordu. Ailesi de hemşireler de böyle söylüyordu. “Onun odasına gidince neden kendimi daha iyi hissediyorum, bilmiyorum.”

Sırrı şuydu. Yaşlı adam her sabah gözlerini açınca önce şöyle diyordu:

“Bugün de gözlerim açıldı. Teşekkür ederim.”

Hepsi buydu. Büyük bir minnettarlık değildi. Günlüğe yazdığı bir şey de değildi. Bir şey beklediği için yapmıyordu. Yalnızca gözlerinin açılmasına şükran duyuyordu. O küçük şükran, gününü aydınlatıyordu. O aydınlık odasına giren insanlara da geçiyordu.

Sağlıklı değildi. Çok parası da yoktu. Kaybettikleri, sahip olduklarından fazlaydı.

Yine de minnettardı. Minnettar olabiliyordu. Bu, koşullarla ilgili değildi. İç dünyasıyla ilgiliydi.

Minnettar olabilmeniz bile zaten yeterli bir insan olduğunuz anlamına gelir.

Şu anda herhangi bir şey için şükran duyabiliyorsanız, zaten yeterlisiniz. Çok şeye sahip olduğunuz için minnettar değilsiniz. Var olanı görebilen gözleriniz olduğu için minnettarsınız. O gözlere sahip olmak başlı başına bir armağan.

Minnettarlık bir not değildir. Daha çok duyunca daha iyi olmaz. Daha derin duyunca da daha iyi olmaz. Bugün küçücük bir şeye gönlünüz yöneldiyse bu yeterli. Bugün minnettarlık hissetmediyseniz o da sorun değil. Yarın yeniden deneyebilirsiniz. Hatta denemeseniz de olur. Bir gün içinizin kendiliğinden yöneldiği an gelir.

Minnettarlık, Minnettar Olunacak Şeyler Getirir

İlginç bir şeyden söz edelim.

Bir kadın vardı. Eşiyle ilişkisi iyi değildi. Konuşmaları azalmıştı; birlikte olsalar da çoğu gün herkes kendi telefonuna bakıyordu. Eve geldiklerinde yalnızca yorgun olduklarını söylüyorlardı. Kırgınlıklar birikiyordu ama konuşursa kavga çıkacak diye susuyordu. Böylece birkaç yıl geçti. Bazen kendi kendine “Biz neden böyle olduk?” diye düşünüyordu.

Bir gün bir kitapta şu cümleyi okudu: “Karşınızdakinden istediğiniz bir şey varsa, önce onun zaten yaptıklarına bakın.”

Önce öfkelendi. “Ne yapıyormuş ki?” Ama içinde bir yere takıldığı için bir kez denemeye karar verdi. Yalnızca bir hafta. Eşinin yaptığı şeyleri görmeye çalışacaktı.

İlk gün hiçbir şey gözüne çarpmadı. İkinci gün de öyleydi. Üçüncü gün eşinin çöpü dışarı çıkardığını gördü. Her hafta sessizce çıkarıyordu ama ona bir kez bile teşekkür etmemişti. O akşam hafif bir sesle “Çöpü çıkardığın için teşekkür ederim” dedi.

Eşi şaşkın bir yüzle dönüp baktı. “Ha, tamam.” Hepsi buydu. Dizilerdeki gibi duygulu bir sahne değildi. Ama o kısacık anda hava değişti. Çok az. Aralarından küçük bir sıcaklık geçti.

Dördüncü gün, eşinin her sabah çocuklarını kreşe götürdüğünü fark etti. Beşinci gün, her hafta sonu alışveriş yaptığını gördü. Altıncı gün, sevdiği meyveyi alırken her zaman bir çeşit daha aldığını fark etti. Hiçbir şey söylemeden. Sessizce.

Bir hafta geçince ilginç bir şey oldu. Eşi biraz değişmişti.

Daha doğrusu, eşinden çok onun gözünde görünen eş değişmişti. Aynı insandı ama farklı biri gibi görünmeye başlamıştı.

Daha ilginci sonra oldu. Kadın minnettarlığını dile getirmeye başlayınca eşi de yavaş yavaş değişti. Sözleri yumuşadı. Yüzü gevşedi. Bir gün kendiliğinden “Bugün yoruldun, değil mi?” diye sordu. Yıllardır ilk kez duyduğu bir sözdü.

Minnettarlık, minnettar olunacak şeyler getirmişti.

Bu sihir değil. Minnettar olursanız evren sizi ödüllendirir demiyorum. Çok daha basit. Minnettarlık gözüyle bakınca görmediğiniz şeyleri görürsünüz. Gördüğünüz için söyleyebilirsiniz. Söylediğiniz için karşınızdaki hisseder. O hissettiği için ilişki değişir. İlişki değiştiği için minnet duyacağınız daha çok şey olur. Bu küçük döngü günü değiştirir, ilişkiyi değiştirir, hayatı değiştirir.

Tersine de işler. Şikâyet gözüyle bakarsanız şikâyet edecek daha çok şey görürsünüz. Eksikleri sayarsanız eksikliği daha çok hissedersiniz. Hangi yön olursa olsun, bir kez başlayınca aynı yönde yuvarlanır.

Siz hangi döngüyü başlatmak istersiniz? Seçim sizin. Bu seçim, bu akşam küçük bir teşekkürle başlayabilir.

• Bugün Deneyebileceğiniz Bir Şey

Bu gece uyumadan önce gününüze bakın. Yalnızca üç şeyi aklınıza getirin. Bugün şükran duyduğunuz şeyleri.

Büyük şeyler olmaları gerekmiyor. “Sabah içtiğim kahve güzeldi.” “Otobüs zamanında geldi.” “Çocuğum ona sarılmamı istedi.” Bu kadarı yeterli.

Aklınıza gelmiyorsa yalnızca şunu deneyin. Şimdi bir nefes alın ve içinizden şöyle deyin:

“Bugün için de teşekkür ederim.”

Kime söylediğinizi bilmeseniz de olur. Yalnızca bu günü yaşamış olan kendinize. Hâlâ burada olan kendinize. O tek cümle yeterli.

*

Minnettarlık dünyanın en basit şeyidir.

Özel bir beceriye, paraya ya da çok zamana gerek yoktur. Bir nefes alıp şu anda var olan bir şeyi görmek. Hepsi bu.

Ama bu basit şey, dünyanın en güçlü şeyidir.

Eksiklikten yeterliliğe. Kaygıdan huzura. Kapalı bir kalpten açık bir kalbe. Tek bir minnettarlık o kapıyı açar.

Bugün, olağan kabul ettiğiniz bir şeye yeniden bakın. Ne kadar değerli olduğuna. Onu görebilen kalbinizin de ne kadar güzel olduğuna.

Siz zaten yeterlisiniz. Şimdi, olduğunuz hâlinizle.

12

Dizi

{Sorun Yok, Her Şey Yolunda: Şu Anki Hâlinizle Size}

Dizi 12

Sorun Yok, Her Şey Yolunda: Şu Anki Hâlinizle Size

Kusursuz Olmasanız da Olur

Buraya gelene kadar pek çok şeye yakından baktık.

Duygularımızla yüzleştik, yaralarımızı açıp baktık, affetmeyi düşündük, sözlerin ağırlığını hissettik, akışı öğrendik, minnettarlığı denedik. Kolay bir yolculuk olmamış olabilir.

Ama acaba aklınıza şu düşünceler geldi mi?

“Ben daha bunu bile yapamıyorum.” “Herkes iyi yapıyor gibi, bir tek ben yerimde sayıyorum.” “Fark etmekte de minnettarlık duymakta da zorlanıyorum. Neden bu kadar yavaşım?”

Böyle düşündüyseniz, şunu mutlaka hatırlamanızı isterim.

Kusursuz olmasanız da olur. Kusursuz olmanıza gerek yok.

Size bir kadının hikâyesini anlatayım.

“İyi bir insan” olmak istiyordu. İyi bir evlat, iyi bir eş, iyi bir anne, iyi bir çalışan. Her rolünde kusursuz olmaya çalışıyordu. Çocuğuna bağırınca kendini affedemiyordu. “İyi anne bağırmaz.” İşte hata yapınca günlerce üzülüyordu. “İyi çalışan hata yapmaz.” Eşiyle tartışınca kendini suçluyordu. “İyi eş kavga etmez.”

Kendine durmadan not veriyordu. 100 değilse başarısızlıktı. 99 da başarısızlıktı. Kusursuz olmadığı her an, kendisine saldırmak için kullandığı bir silaha dönüşüyordu.

Bir gün çocuğu okulda yaptığı bir resmi getirdi. Ailelerini çizmişti: annesi, babası, kendisi ve köpekleri.

Annesinin yüzü kocamandı, aydınlık bir gülümsemesi vardı. Altında çocuğun yazısı bulunuyordu: “Dünyanın en iyi annesi.”

Kadın resmi görünce ağladı. Oysa bağırdığı olmuştu, sözünü tutamadığı olmuştu, yorulup terslendiği olmuştu. Kusursuz bir anne değildi. Ama çocuğu, işte o anne için “Dünyanın en iyi annesi” yazmıştı.

Çocuğun ihtiyacı kusursuz bir anne değildi. Bağırsa da hata yapsa da bazen yorgun olsa da orada olan bir anneye ihtiyacı vardı. Sarılan bir anneye, yemek yapan bir anneye, uyurken yanında duran bir anneye. Kusursuz anneye değil, var olan anneye. Eksikleriyle, hatalarıyla, yine de orada olan anneye.

O günden sonra biraz değişti. Bağırsa da kendini daha az hırpalıyordu. “Yine bağırdım. Ama öncesinde üç kez kendimi tuttum.” Hata yapsa da günlerce üzülmüyordu. “Hata yaptım. Bir dahaki sefere yeniden denerim.” 100 almasa da kendini kabul etmeye başladı. 70’lik, 50’lik, hatta 30 puanlık bir günün bile sorun olmadığını kabul etti.

Sizin için de aynı şey geçerli.

Kusursuz olmasanız da olur. Her seferinde farkına varamasanız da olur. Her gün minnettarlık hissetmeseniz de olur. Henüz affedememiş olsanız da olur.

Dün verdiğiniz kararı bugün unutsanız da olur.

Yine de sorun yok. Gerçekten sorun yok.

Burada ele aldıklarımız “yapmanız gereken” şeyler değil. “Deneyebileceğiniz” şeyler. Yapabildiğinizde deneyebilir, olmadığında yapmayabilirsiniz. Bunlar ödev değil. Sınav da değil. Not da yok.

Kusursuz olmadan da yeterlisiniz. Bunu unutmayalım.

Yavaş Olsanız da Olur, Durabilirsiniz

Günümüz dünyası hızlı.

Başkalarının başarılarını anbean görüyoruz. Biri terfi etmiş, biri iş kurmuş, biri dünya turuna çıkmış. Ekranı her kaydırdığımızda

başkalarının parlayan anları dökülüyor. Onlara bakarken, yerinde duran kendimiz gitgide küçülüyoruz.

“Sanki bir tek ben geride kalıyorum.”

Bu hissi çok iyi biliyorum. Ben de yaşadım. Hepimiz yaşadık.

Ama bir düşünelim. Gerçekten geride mi kaldınız? Yoksa yalnızca hızınız mı farklı?

Bir adam vardı. Arkadaşları çoktan evlerini almış, evlenmiş, çocuk sahibi olmuştu. O ise otuzlu yaşlarının ortasına geldiği hâlde kendi evi olmadığını, evlenmediğini, ne yapmak istediğini bile henüz bilmediğini söylüyordu. Buluşmalarda içine kapanıyordu. “Sen bu aralar ne yapıyorsun?” sorusundan korkuyordu. Çünkü öne çıkarabileceği bir şeyi yoktu.

Yavaş olduğunu düşünüyordu. Kendisinde bir sorun olduğunu düşünüyordu. Herkes belirlenmiş yolda ilerlerken yalnızca o, yolunu bulamadan dolaşıyordu.

Ama gerçekten belirlenmiş bir yol var mı?

Birkaç yıl sonra tesadüfen başladığı küçük bir işte sevdiği şeyi keşfetti. Başkalarından daha geç olmuştu. Otuzlu yaşlarının sonunda ilk kez “İşte bu” duygusunu yaşadı. Ama o işe başlayınca, bocalayarak geçirdiği bütün zamanın bir zemin oluşturduğunu anladı. Farklı şeyler denerken biriken deneyimler, başarısızlıklardan öğrendikleri, arayış sırasında tanıştığı insanlar. Hiçbiri boşa gitmemişti.

Hızlı ilerleyen kişi iyi ilerlemiş demek değildir. Yavaş ilerleyen de kötü ilerlemiş değildir. Yalnızca hızları farklıdır.

İlkbaharda açan çiçekler vardır, yazın açanlar vardır, sonbaharda açanlar vardır. Sonbaharda açan çiçek, ilkbahar çiçeğinden geç açtı diye daha kötü bir çiçek midir? Hayır. Kendi zamanında açar.

Durmuş gibi görünen zamanlar da aslında durmuş değildir. Kışın ağacın bütün yaprakları dökülür. Ölmüş gibi görünür. Ama içinde

ilkbahara hazırlanıyordur. Kökleri su çeker, enerji toplar. Dışarıdan hiçbir şey yapmıyor gibi görünse de içeride kendi işini yapıyordur.

Şimdi durmuş gibi hissetseniz de içinizde bir şeyler hazırlanıyor. Yalnızca görünmüyor. Ben de böyle zamanlar geçirdim. Hiçbir şey olmuyormuş gibi gelen zamanın, geriye bakınca en önemli zaman olduğunu gördüm.

Yavaş olsanız da olur. Dursanız da olur. Bir süre dinlenseniz de olur. Yeniden yürüyebilirsiniz. Ne zaman isterseniz.

Henüz Bilmiyor Olsanız da Olur

Hayatta cevabın görünmediği zamanlar vardır.

Ne yapacağınızı bilemezsiniz. Nereye gideceğinizi bilemezsiniz. Ne istediğinizi bile bilemezsiniz.

Çevrenizdeki herkesin bir yolu var gibidir; bir tek siz sisin içinde duruyormuşsunuz gibi gelir.

Size bir gencin hikâyesini anlatayım.

Üniversiteden mezun olduktan sonra ne yapmak istediğini bilmiyordu. Arkadaşları birer birer yollarını seçip hareket etmeye başlamıştı. Lisansüstü eğitime devam eden, işe giren, iş kuran arkadaşları vardı. Hepsi bir yere doğru yürüyordu. O öylece duruyordu. Hiçbir yön görünmüyordu.

En çok “Sen ne yapacaksın?” sorusundan korkuyordu. Bilmiyorum derse acınacak biri gibi görüneceğini sanıyordu. Bu yüzden geçiştiriyordu: “Henüz araştırıyorum.” Ama araştırdığı da yoktu. Sadece bilmiyordu. Gerçekten.

Böylece 1 yıl geçti. Kaygısı gitgide büyüdü. Bir tek o geride kalmış, bir tek o durmuş gibi geliyordu. Bilmiyor olmak başlı başına utanç vericiydi. Bu yaşta, bu kadar yaşamışken hâlâ ne istediğini bilmemek.

Sonra bir gün kitapçıda tesadüfen bir kitap eline aldı. Sadece başlığı ilgisini çekmişti. Olağanüstü bir kitap değildi. Ama içinde

bir cümle vardı: “Bilmiyor olmak, bütün olasılıkların hâlâ açık olduğu anlamına gelir.”

O cümle tuhaf biçimde içine işledi. Bilmemek utanç verici değil, belki de yalnızca henüz karar verilmemiş olmasıydı. Hiçbir şeyin kesinleşmemesi, her şeyin mümkün olabileceği anlamına da gelebilirdi.

Yavaş yavaş değişti. Bilmiyorum demekten utanmamaya başladı. Onun yerine “Hâlâ arıyorum” demeye başladı. Ve gerçekten aramaya koyuldu. Büyük bir şey değildi. İçini azıcık kıpırdatan şeylerin peşinden gidiyordu. Bazıları ona göre değildi, bazıları biraz uyuyordu. Böylece 2 yıl daha geçti. Ama o 2 yıl boşa gitmedi. “Olmayanı” tanıma zamanıydı. Size uymayanı yeterince deneyimleyince, uygun olan geldiğinde onu tanıyabilirsiniz.

Şu an bilmiyorsanız bu, yetersiz olduğunuz için değil. Belki zamanı henüz gelmedi. Belki tohum, toprağın altında köklerini hangi yöne salacağına hâlâ karar veriyordur. Dışarıdan hiçbir şey olmuyor gibi görünse de içeride yönünü buluyordur.

Bilmiyorum diyebilirsiniz. Henüz bir cevabım yok diyebilirsiniz. Bu söz zayıflık değil, dürüstlüktür. Cevap geldiğinde onu gerçekten yakalayabilecek olan da dürüst insandır.

Şimdi sisin içinde olsanız da olur. Sis mutlaka dağılır. Yapmanız gereken sisi zorla dağıtmak değil, sisin içinde de birer adım atmaktır.

Yön, yürürken görünür.

Şu An Olduğunuz Hâlinizle Yeterlisiniz

Bir çocuk vardı. Doğduğunda hiçbir şey yapamıyordu. Yürüyemiyor, konuşamıyor, kendi başına yemek yiyemiyordu. Yalnızca yatıp ağlıyordu. Ama onu kucağına alan anne babanın gözlerine bakın. Dünyanın en sevgi dolu bakışıyla bakıyorlar. Çocuk hiçbir şey yapamadığı için değil. Hiçbir şey yapamasa da yalnızca var olmasıyla sevilesi olduğu için.

Çocuk büyüdükçe notlar eklenmeye başlar. Sınav puanları, sıralamalar, karneler. İyi yapınca övülür, yapamayınca azarlanır. Kabul görmek için bir şey yapması, değerli olmak için bir şey başarması gerektiğini öğrenir. “Var olmak yeterli” hissi bir noktada kaybolur. Yerine “Yeterli olmak için bir şey yapmalıyım” inancı yerleşir.

Bu yüzden yetişkin olduğumuzda durmadan bir şeyler yaparız. Daha çok kazanmak, daha çok başarmak, daha çok takdir görmek isteriz. Durunca kaygılanırız. Hiçbir şey yapmayınca suçluluk duyarız. Yeterince yapmış olsak da yetmediğini hissederiz.

Bir an duralım.

Doğduğunuz zamanı düşünün. O zaman hiçbir şey yapamıyordunuz. Hiçbir şeye sahip değildiniz.

Yine de birinin bütün dünyasıydınız. Yalnızca var olarak.

O zamandan beri değeriniz bir kez bile azalmadı. Bir kez bile. Sınavınız kötü geçse de işinizi kaybetseniz de başarısız olsanız da biri sizi terk etse de. Varlığınızın değeri tek bir kez bile azalmadı. Yalnızca azalmış gibi hissettiniz. Ben de bunu uzun süre unutarak yaşadım. Hepimiz unutuyoruz. Ama unutulmuş olması, yok olduğu anlamına gelmez.

Şu an olduğunuz hâlinizle yeterlisiniz.

Kusursuz olmasanız da. Hâlâ pek çok şeyi bilmiyor olsanız da. Dün verdiğiniz kararı bugün unutsanız da. Başkalarından yavaş olsanız da. Bazen düşseniz de. Yaralarınız henüz kapanmamış olsa da. Affedemeseniz de. Minnettarlığı hissetmekte zorlansanız da.

Yine de. Yeterlisiniz.

Birinin onayına ihtiyacınız yok. Bir şey başarınca yeterli olacak değilsiniz. Siz zaten doğduğunuz andan beri yeterliydiniz. Bu yalnızca bir süreliğine unutuldu.

• Bugün Deneyebileceğiniz Bir Şey

Bu gece aynanın karşısına geçin. Kendi gözlerinize bakın. Sonra şu cümleyi söyleyin.

“Sorun yok. Her şey yolunda.”

Garip gelirse gülebilirsiniz. Gözyaşı gelirse ağlayabilirsiniz. Hiçbir şey hissetmeseniz de sorun yok. Aynadaki kendinize yalnızca bir kez söyleyin.

Aynadaki o kişi bugüne kadar ne çok şeye dayandı. Acı çekerken de kalktı, düştükten sonra da yeniden yürüdü, ağlarken de yaşamayı sürdürdü. O kişiye bir kez olsun şu sözü söyleyemez misiniz?

“Çok emek verdin. Sorun yok. Her şey yolunda.”

*

Sorun yok demek, vazgeçin demek değildir. Hele boyun eğin demek hiç değildir.

Eksiklerinizle, sarsıntılarınızla, yine de burada duran kendinize sarılın demektir.

Kusursuz olmayı beklemeden, şu anki hâlinizi olduğu gibi sevmeyi deneyin demektir.

Sonra ilginç bir şey olur. Kendinize sorun yok diyebildiğinizde, başkalarına da diyebilirsiniz. Kendine sarılabilen insan, başkalarına da sarılabilir. Kendine sıcak davranabilen insan, dünyaya da sıcak davranabilir.

Demek ki bu yolculuk aslında yalnızca kendimize ait değildi. Kendinizi kabul ettiğiniz anda o sıcaklık yanınızdaki insanlara da geçer. Yalnız değilsiniz. Şimdi bunu birlikte konuşalım.

13

Dizi

{Bağlar: Yalnız Olmadığımızı Hatırlayalım}

Dizi 13

Bağlar: Yalnız Olmadığımızı Hatırlayalım

Görünmez İplerle Birbirimize Bağlıyız

Çocukken, bir yerimiz acısa annemiz anlardı.

Söylemesek de anlardı. Okulda zor bir şey yaşayıp eve döndüğümüzde, kapıyı açar açmaz yüzümüze bakıp “Bir şey mi oldu?” diye sorardı. Hiçbir şey söylememiştik. İfademizi saklamıştık. Ama annemiz anlamıştı. Nasıl anlamıştı?

Çocuk acı çekince annenin de yüreğinin acıdığı söylenir. Bunu bilimsel olarak açıklamak zordur. Ama yaşayan bilir. Gerçek olduğunu bilir. Sevdiğimiz biri zorlandığında, nedenini bilmesek de içimiz ağırlaşır. Uzakta yaşayan bir arkadaşımız birden aklımıza gelir, ararız ve tam da zor günler geçirdiğini öğreniriz. Herkes en az bir kez böyle bir deneyim yaşamıştır.

Ayrıymış gibi görünürüz ama birbirimize bağlıyız.

Gözle görünmez. Elle tutulmaz. Ama hissedilir. Yürekte hissedilir. Birini düşününce içimizin ısınması, sevdiğimiz biri gülünce fark etmeden gülümsememiz, çocuğumuz acı çekince bizim de acımamız. Bunlar hayal değil. İçimizde gerçekten olan şeyler.

Bir adamın hikâyesine bakalım.

Bağımsız bir insandı. Tek başına da iyi yaşıyordu. Yalnız yemek yemek rahattı, yalnız seyahat etmeyi de seviyordu. Başkalarına dayanmamakla gurur duyuyordu. “Ben tek başıma da iyiyim” sözünü sık söylerdi. Gerçekten de iyiydi. En azından öyle görünüyordu.

Sonra babası fenalaşıp yere yığıldı. Birdenbire. Hiçbir uyarı olmadan. Hastaneye koştuğunda koridorda tek başına duruyordu. Doktorun çıkmasını beklerken bacaklarının titrediğini hissetti.

O an anladı. Tek başına iyi değildi. Tek başına iyiymiş gibi yapıyordu.

Telefonunu çıkarıp uzun zamandır konuşmadığı bir arkadaşını aradı. Parmakları titriyordu. 2 yıl sonra ilk kez arıyordu. Yalnızca böyle zamanlarda arıyormuş gibi geldiği için mahcuptu da. Ama arayacak başka yeri yoktu. Sesi titredi. “Ben şu an hastanedeyim. Babam…” Sözünü bitirmeden arkadaşı “Geliyorum. Orada bekle” dedi. 2 yıl sonraki ilk telefondu ama tek bir sitem etmedi. Neden ancak şimdi aradığını da sormadı. Yalnızca geldiğini söyledi.

Bir saat sonra arkadaşı geldi. Sessizce yanına oturdu. Bir kahve uzattı. Hepsi buydu. Büyük bir öğüt vermedi, durumu çözmedi. Sadece yanında oldu. Ama o “yanında olmak”, dünyadaki bütün sözlerden daha büyük bir teselli verdi. Tek başınayken yıkılacak gibiydi; yanında biri olunca dayanabildi.

O gece eve dönerken düşündü. “Tek başıma da iyiyim” diyerek yaşadığı yıllarda neleri kaçırmıştı? Uzanan bir eli daha baştan kaç kez geri itmişti? Yardıma ihtiyacı varken kaç kez “İyiyim” deyivermişti?

Birbirimize bağlıyız. Bu bir seçim değil, bir gerçek.

Nefes aldığımızda havanın içeri girmesi gibi, doğduğumuz andan itibaren başkalarıyla bağlantılıyız. Birinin kucağında doğar, birinin ellerinde büyür, biriyle çatışır, biriyle güler, biriyle ağlayarak yaşarız. Aslında tamamen yalnız olduğumuz tek bir an bile olmadı.

“Tek başıma da iyiyim” sözü bazen güçtür, bazen de duvar. O duvarın arkasında aslında birinin sıcaklığını özlediğimiz zamanlar vardır.

Yaralar da Bağların İçinde Oluşur, İyileşme de Bağların İçinde Gerçekleşir

Bağ kurmak her zaman yalnızca güzel değildir. Dürüst olalım: En derin yaraları açan da insanlardır.

Tanımadığımız birinin açtığı yara zamanla unutulur. Ama yakınımızdan gelen yara derine işler. Anne babadan, kardeşten, arkadaştan, sevdiğimiz insandan. Yakınlık arttıkça yara derinleşir. Bu yüzden bazı insanlar hiç yakınlaşmamaya çalışır. Uzak dururlarsa incinmezler. Kalplerini açmazlarsa yaralanmazlar.

Size bir kadının hikâyesini anlatayım.

Çocukken en yakın arkadaşına bir sır anlatmıştı. Kimseye söylemediği, yüreğinin derinlerine gömdüğü bir sırdı.

Ama arkadaşı sırrı diğer çocuklara yaymıştı. Okulda parmakla gösterilmişti. O günden sonra kimseye gerçek iç dünyasını göstermedi. Gülüyor, konuşuyor, insanlara karışıyordu ama kalbinin kapısını hep kapalı tutuyordu. “İnsanlara güvenmemelisin.” Öğrendiği buydu.

Onlarca yıl geçti. Dışarıdan sosyaldi. Çok arkadaşı vardı. Buluşmalarda ilk gülen, en çok konuşan oydu. Herkes onu neşeli biri sanıyordu. Ama gerçekten içini açtığı tek bir kişi bile yoktu. Bazen geceleri, insanların arasındayken bile yalnız hissediyordu. Parti bitip eve dönünce o neşeli yüz bir yalan gibi kayboluyordu. Kapıyı kapattığı anda gülüşü sönüyordu. Bir sürü insanla birlikte olmuştu ama kimsenin gerçek onu tanımadığı hissi vardı. Gülümsüyordu ama kalbi bütün zaman boyunca ağlamış gibiydi.

Güvendeydi. Yaralanmıyordu. Ama iyileşmiyordu da.

Yara bir insandan gelmişti. Ama ilginçtir ki iyileşme de insanlardan gelir. Tek başınıza ne kadar düşünseniz, kendinize ne kadar söz verseniz de bazı yaralar yalnızken iyileşmez. Biri hikâyenizi dinlediğinde, “Demek öyle olmuş” diyerek başını salladığında, hiçbir şey söylemeden sarıldığında. İşte o zaman eski yaraya hava ulaşır.

Bir gün kadın, tesadüfen tanıştığı birine farkında olmadan içini açtı.

Başlangıçta açmaya niyeti yoktu. Sadece konuşurken eski olay ortaya çıktı. Anlatırken kendisi de şaşırdı. “Ben neden bunu anlatıyorum?” Ama durmadı. Çünkü karşısındaki sessizce dinliyordu. Yargılamadan, öğüt vermeden, yalnızca dinliyordu.

Hepsini anlattıktan sonra ağladı. Onlarca yıl sonra ilk kez birinin önünde ağladı. Karşısındaki “Ne uzun zamandır tek başına dayanmışsın” dedi. O tek sözle içindeki duvarda bir çatlak açıldı. Yıkılmadı. Yalnızca çatladı. Ama o çatlaktan ilk kez hava girdi.

Yara insanlardan geldi diye insanlardan kaçmak çözüm değildi. Yarayı açan insandı ama o yarayı gören de insan, yanınızda sizinle ağlayan da insan, “Sorun yok” diyerek sarılan da insan. Bağ yarayı oluşturmuştu ama yarayı iyileştiren de yine bağdı.

“Ben”den “Biz”e Baktığımızda

Bu kitapta çoğunlukla “ben”den söz ettik. Benim duygularım, yaralarım, sözlerim, farkındalığım. Çünkü başlangıç noktası burası. Önce kendimize bakmazsak başkalarına bakamayız.

Ama buraya kadar gelmişken bir adım daha atalım. “Ben”den “biz”e.

Bir kadının hikâyesine bakalım.

Uzun zamandır depresifti. Sabah kalkmak zor geliyor, hiçbir şey yapmak istemiyordu. Doktora gidiyor, ilaç kullanıyor, kendi başına da çok çabalıyordu. Biraz düzelir gibi olup yeniden çöküyordu. Bir gün birinin önerisiyle, pek bir şey beklemeden mahallesindeki küçük bir gönüllü grubuna katıldı.

İlk başta zor geldi. Enerjisi yokken başkasına yardım etmek de neydi? Ama o gün yalnız yaşayan yaşlı bir kadının alışverişini yaptı. Büyük bir şey değildi. Çantada birkaç meyve, birkaç sebze, bir kalıp tofu vardı. Eve bırakıp dönecekken yaşlı kadın elini sıkıca tutup “Sağ ol, yavrum” dedi.

O “sağ ol” kalbine dokundu. Kırışık ellerin tuttuğu kendi elindeki sıcaklığı hissetti. Tuhaf bir şeydi. Daha o sabah hiçbir şey yapmak

istemezken eve dönerken adımları biraz hafiflemişti. Dünya biraz daha aydınlık görünüyordu. Bir şey almamıştı. Bir şey vermişti ama daha çok alan kendisiymiş gibi hissediyordu.

“Ben”in içine hapsolunca dünya daralır. Benim sorunlarım, acım, eksiklerim. İçlerinde dönüp dururuz. Ne kadar düşünsek, ne kadar çabalasak da o daireden çıkamayız.

Ama gözümüzü “biz”e çevirdiğimiz anda ilginç bir şey olur. Birine faydamız dokunduğu hissi. Varlığımızın biri için anlam taşıdığı hissi. O his, “Ben işe yaramazım” diyen eski inançta bir çatlak açar.

Büyük bir şey yapın demiyorum. Yanınızdakine “Bugün nasılsın?” diye sormak. Zorlanıyor gibi görünen iş arkadaşınıza bir kahve uzatmak. Uzun zamandır konuşmadığınız arkadaşınıza “Seni özledim” diye mesaj atmak. Bu küçük şeyler, sizi dünyaya bağlayan ipler olur.

O ipler çoğaldıkça durduğunuz yer değişir. Tek başınıza boşlukta süzülmek yerine bir yere bağlı olduğunuzu hissedersiniz. O his hayatı sağlamlaştırır.

Elinizi Uzatabilirsiniz

Birçoğumuz yardım istemekte zorlanırız.

“Ben kendim halletmeliyim.” “Başkalarına yük olmamalıyım.” “Yardım alırsam zayıf biriyim.” Bu düşünceler derinlere yerleşmiştir. Bu yüzden zorlansak da tek başımıza dayanır, yorulsak da belli etmez, ağlamak gelse de tuvalette tek başımıza içimize atarız.

Size bir adamın hikâyesini anlatayım.

Evin geçimini sağlayan kişiydi. Ailesini doyurmalıydı. İşi bozuldukça borçları birikti. Geceleri uyuyamıyordu. Her sabaha karşı tavana bakıp ne yapacağını düşünüyordu. Eşine bile anlatmıyordu. Endişelenmesini istemiyordu. Arkadaşlarına da söylemiyordu. Acınacak biri gibi görüneceğini sanıyordu. Anne

babasına ise hiç söyleyemezdi. Evladın anne babasına yük olmaması gerektiğini düşünüyordu.

Tek başına yüklenmişti. Ve giderek yıkılıyordu. Bedeni rahatsızlanmaya başladı. Sindirim sorunu yaşıyor, başı ağrıyor, göğsü sıkışıyordu. Gülümsemek zordu. Ailesinin önünde iyiymiş gibi yapmak günün en zor işi olmuştu.

Bir gün eşi elini tuttu. “Bana söylemesen de görüyorum. Tek başına zorlandığını biliyorum.” Ağzını sımsıkı kapattı. Konuşursa ağlayacaktı. Eşi “Bana dayanabilirsin. Ben senin yanındayım” dedi.

O gece ilk kez eşine anlattı. Borcun ne kadar olduğunu, nerede zorlandığını, ne kadar korktuğunu. Anlatırken ağladı. Yetişkin olduktan sonra ilk kez birinin önünde ağlıyordu. Eşi de ağladı. Ama ilginç biçimde, hepsini anlattıktan sonra içi hafiflemişti. Sorun çözülmemişti. Borçlar kaybolmamıştı. Ama yalnız olmadığını hissetti. Yalnızca bu bile yıkılmamasına yetti.

El uzatmak zayıflık değildir. Aksine, güçtür. Zorlandığınızı kabul etmek, kalbinizi başka birine açmak cesaret ister.

Duvarın arkasına saklanmaktan çok daha zordur duvarın dışına el uzatmak.

Yardım isteyebilirsiniz. Birine dayanabilirsiniz. Ağlayabilirsiniz. Bu zayıflık değil, bağ kurmaktır. İnsanın insan olarak yaşama biçimidir.

Bir şey daha var. Siz elinizi uzattığınızda o eli tutan kişi de sevinir. Birine yardım edebilmek onun için de bir armağandır. Ona dayanmanız yük olmak değildir. “Sen benim için önemli birisin” demektir.

• Bugün Deneyebileceğiniz Bir Şey

Bugün birine ilk adımı siz atın. Uzun zamandır konuşmadığınız bir arkadaş ya da yakınınızda olduğu hâlde duygularınızı söyleyemediğiniz bir aile üyesi olabilir. Büyük bir sebep gerekmiyor.

“Bu aralar nasılsın?” “Yemek yedin mi?” “Öylesine, aklıma geldin.”

Bu kısacık söz, görünmez ipi yeniden bağlar. O ip hem sizin hem karşınızdakinin içini ısıtır.

Şu anda zorlanıyor ama kimseye anlatamıyorsanız, bugün yalnızca bir kişiye dürüst olmayı deneyin.

“Bu aralar biraz zorlanıyorum.” Bu tek cümle yeterli. O cümle duvarda küçük bir kapı açacaktır.

*

Her şeyi tek başınıza başarmak zorunda olduğunuzu düşünmenize gerek yok.

Biz birlikte yaşamak üzere var olmuş canlılarız. Nefes almak için havaya ihtiyaç duyduğumuz gibi, yaşamak için de bağa ihtiyaç duyarız. Bu zayıflık değil, doğaldır.

Şimdi yanınızda kim var, bir çevrenize bakın. Ailenizden biri olabilir, bir arkadaşınız olabilir, bugün yanından geçtiğiniz bir yabancı olabilir. O insanlarla aranızda görünmez bir ip var. O ip gevşemiş olabilir. Kopmuş gibi gelebilir.

Ama ip orada. Çekerseniz hissedersiniz. Bugün bir kez çekmeyi deneyin.

Yalnız değilsiniz. Hiçbir zaman yalnız olmadınız.

14

Dizi

{Akşam: Günü Tamamlamanın En Yumuşak Ritüeli}

Dizi 14

Akşam: Günü Tamamlamanın En Yumuşak Ritüeli

Günün Sonunda Kendinizle Buluşma Zamanı

Gün sona yaklaşıyor.

Bugün de pek çok şey yaşanmış olmalı. Sabah kalktınız, yemek yediniz, bir yere gittiniz, biriyle görüştünüz, bir şey yaptınız, yoruldunuz, güldünüz, kızdınız, sabrettiniz, sonra yine bir şey yaptınız. Gün böyle geçti. Her gün birbirine benziyor gibi olsa da bugün yalnızca bugüne ait bir gündü. Bir daha gelmeyecek bir gün.

Ama genellikle günü öylece bitiririz. Televizyon izlerken uyuyakalırız ya da telefonla oynarken gözlerimiz kapanır. Günün bittiğinin farkına bile varmadan uykuya dalarız. Ertesi sabah gözlerimizi açınca aynı gün tekrar eder, sonra yine öylece biter. Böylece bir hafta, bir ay, 1 yıl geçer.

Size bir adamın hikâyesini anlatayım.

Her gece uyumadan önce aynı şeyi hissediyordu. “Bugün de öylece geçti.” Bir şeyler yapmış gibiydi ama ne yaptığını pek bilmiyordu. Meşgul olduğu kesindi ama geriye ne kaldığını bilmiyordu. Bu his biriktikçe içindeki boşluk büyüdü. Çok çabalayarak yaşıyor ama yaşıyormuş gibi hissetmiyordu. Günleri geçiriyordu ama günler onun yanından geçip gidiyordu.

Sonra bir kitapta şunu okudu: “Güne başlamak önemlidir ama günü tamamlamak daha önemlidir.”

Tamamlamak. Düşününce, günü hiç gerçekten “tamamlamadığını” fark etti. Gün sona ermiyordu, yalnızca kapanıyordu. Pili bitmiş gibi.

O geceden itibaren küçük bir şeye başladı. Uyumadan önce yalnızca 5 dakika gününe dönüp bakıyordu. Uzun uzun günlük yazmıyordu. Sadece gözlerini kapatıp bugünü hatırlıyordu. Sabah ne yaptım? Öğlen kiminle görüştüm?

Öğleden sonra ne oldu? Akşam ne hissettim?

İlk birkaç gün pek bir şey olmadı. Hatırladığı da hissettiği de pek bir şey yoktu. Ama bir hafta kadar sonra biraz değişti. Gününe dönüp bakarken gündüz geçip gittiği küçük şeyler aklına gelmeye başladı.

Sabah yürürken gördüğü ağaçta yeni yapraklar çıkmıştı. İş arkadaşı “Eline sağlık” demişti. Öğlen içtiği çorba sıcaktı. İşten dönerken gün batımı güzeldi. Gündüz fark etmemişti ama gece dönüp bakınca görünür oluyorlardı.

Daha şaşırtıcı bir şey de vardı. Güne dönüp bakma alışkanlığı oluşunca gündüzleri de değişmeye başladı. “Bu anı bu gece hatırlayacağım” düşüncesi farkında olmadan beliriyor, gün içindeki küçük şeyler gözüne çarpıyordu. Gün daha belirginleşti. Aynı gündü ama daha çok şey hissediyordu. Öylece geçip giden gün, yaşayan bir güne dönüşmüştü.

Akşam, günü toparlama zamanıdır. Gün boyunca dağılmış iç dünyamızın parçalarını toplayıp sessizce bırakma zamanıdır. Güzel olanları da zor olanları da öylesine olanları da. Hepsi olabilir. Olduğu gibi bir kez dönüp bakmaktır.

Yalnızca bununla gün değişir. Yarın değişir. Hayat değişir.

Bugüne Dönüp Bakmak İçin Beş Soru

Güne dönüp bakmanın iyi olduğunu anlayıp da nasıl yapacağını bilemeyenler olabilir. O yüzden basit bir yöntem paylaşacağım.

Uyumadan önce gözlerinizi kapatıp kendinize beş soru sorun. Uzun cevap vermenize ya da yazmanıza gerek yok. Yalnızca içinizden geçirin.

Birincisi: “Bugün nasıl hissettim?”

Gün boyunca hissettiğiniz duygulara bakın. Sevinçli miydiniz? Sinirli miydiniz? Kaygılı mıydınız? Rahat mıydınız? Yalnız mıydınız? Duygularınıza isim verin. İsim verdiğiniz anda duygular biraz düzene girer. Bunu Dizi 6’da konuştuğumuz farkındalığın akşam hâli gibi düşünebilirsiniz. “Ah, bugün biraz kaygılıymışım.” “Bugün öğleden sonra iyi hissetmişim.” Bu kadarı yeterli.

İkincisi: “Bugün şükran duyduğum bir şey var mı?”

Büyük bir şey olması gerekmiyor. Sıcak bir öğün, birinin gülümsemesi, otobüsün zamanında gelmesi, yağmurun durması. Ne kadar küçük olursa olsun. Aklınıza tek bir şey bile gelirse bir an o şükranı hissedin. Dizi 11’de konuştuğumuz minnettarlık burada doğal biçimde bağlanır.

Üçüncüsü: “Bugün kendime hangi sözleri söyledim?”

Kendinize söylediğiniz sözlere bakın. Bugün kendinize fazla yüklenmiş olabilir misiniz? “Ben neden böyleyim?” gibi sözler söylediniz mi? Söylediyseniz şimdi o sözü yumuşatın. “Bugün biraz zorlandın, değil mi? Yine de başardın.” Dizi 9’da konuştuğumuz sözlerin gücü burada uygulamaya dönüşür.

Dördüncüsü: “Bugün bırakabileceğim bir şey var mı?”

Gün içinde içinize takılan bir şey varsa uyumadan önce hafifçe bırakmayı deneyin. Birine duyduğunuz kırgınlık, işlerin gitmemesinden doğan sıkıntı, kendinize yönelik hayal kırıklığı. Tamamen bırakmanız gerekmiyor. Yalnızca bu gece, kısa bir süreliğine, yorganın üzerine koyun. Yarın sabah yeniden alabilirsiniz. Ama en azından bu gece onu kucaklayarak uyumayın.

Beşincisi: “Yarın kendim için bir dileğim var mı?”

Büyük bir hedef olması gerekmiyor. “Yarın biraz daha yavaş yürümek istiyorum.” “Yarın iş arkadaşıma önce ben selam vermek

istiyorum.” “Yarın öğle yemeğini yavaş yemek istiyorum.” Bu kadarı yeterli. Küçük bir dilek, yarını biraz farklı kılar.

Bu beş soruyu her gece sormak zorunda değilsiniz. Aklınıza geldiği günlerde sormanız yeterli.

Beşinin hepsini yapmanız da gerekmiyor. Tek biri bile yeterli. Yüke dönüştüğü anda anlamı kaybolur. Rahatça, kendi hızınızda.

Bu sorular doğru cevabı bulmak için değil. Kendinizle kısa bir konuşma yapmak için. Gün boyu başkalarıyla konuşmakla meşguldünüz; uyumadan önce yalnızca 5 dakika kendinizle konuşun. Dışarıya dönük gözünüzü içeriye çevirip bugünkü kendinizle buluşun. O buluşma, yarınki sizi biraz daha sağlam kılar.

Uyumadan Önce Yarınki Kendinize Bir Söz

Bir kadının hikâyesine bakalım.

Her gece yarından korkuyordu. Uyumadan önce kaygı yükseliyordu. “Yarınki toplantı iyi geçecek mi?” “O kişi benim hakkımda ne düşünecek?” “Ya hata yaparsam?” Yarın henüz gelmemişti ama zihni çoktan yarına gidip acı çekiyordu. Bu yüzden uyuyamıyordu. Yatakta dönüp duruyor, ancak sabaha karşı güçlükle uykuya dalıyordu. Sabah kalktığında çoktan tükenmiş oluyordu.

Bir gün arkadaşı şöyle dedi:

“Uyumadan önce yarınki kendine tek satırlık bir mektup yaz.”

Başta saçma geldi. Mektup mu? Kendime mi? Ama deneyecek başka bir şeyi olmadığı için denedi. Bir defter çıkarıp tek satır yazdı.

“Yarınki kendime. Ne olursa olsun sorun yok. İyi yapmak zorunda değilsin. Sadece gitmen yeterli.”

Yazdıktan sonra içini çekti. İçinde bir şeyin azıcık gevşediğini hissetti. Tuhaf biçimde o gece her zamankinden daha erken uykuya daldı.

Ertesi sabah deftere baktı. Dün geceki kendisinin el yazısıydı. Eğri büğrüydü, güzel de değildi. Ama o tek satır sabahı biraz yumuşatmıştı. “Ne olursa olsun sorun yok.” Sanki dün geceki kendisi, bu sabahki kendisine sarılıyordu.

O günden sonra her gece bir satır yazdı.

“Yarın da bir şey olmayacak. Endişelenme.”

“Toplantı iyi geçmese de sorun yok. Bitmesi yeterli.”

“Yarınki ben, bugünkü ben seni destekliyorum.”

“Zorlanırsan dinlenebilirsin. Kimse seni suçlamaz.”

Yaklaşık bir ay sonra şöyle dedi: “Kaygı tamamen kaybolmadı. Ama eskiden odayı tek başına kaygı kaplıyordu. Şimdi onun yanında yazdığım sözler de var. Kaygı ‘Ya yarın başarısız olursam?’ dediğinde defterdeki el yazım ‘Sorun yok’ diye cevap veriyor.” Kaygı azalmamıştı; ona karşı durabilecek bir ses oluşmuştu. Kendisinin kendisine verdiği bir ses.

Her gece kendisine gönderdiği küçük bir mektup. Günle gün arasına yumuşak bir köprü kurmuştu. Bugünkü kendisiyle yarınki kendisi arasına küçük bir sıcaklık taşımıştı.

Uyumadan önce yarını düşünerek endişelenmek doğaldır. Kaygılanmak da doğaldır. Bunu yok etmeye çalışmanız gerekmiyor. Yalnızca o kaygının üzerine sıcak bir söz koyun. Kaygı kaybolmaz. Ama yanında bir sıcaklık oluşur. O sıcaklık bile uykuyu biraz daha rahat kılar.

Bu gece yarınki kendinize bir söz söyleseniz nasıl olur? Uzun yazmanız gerekmiyor. Bir satır yeterli. Deftere yazabilir ya da yalnızca içinizden söyleyebilirsiniz.

“Yarınki ben, her şey yoluna girecek.”

Bugün de Emek Verdiniz

Artık bu bölümün sonundayız.

Bu satırları okurken belki günün sonuna yaklaşmışsınızdır. Belki sabahtır, belki öğle vakti. Ne zaman okuduğunuz önemli değil. Yalnızca şu anda bir an duralım.

Bugün ne yaptınız?

Sabah kalktınız. Bu bile büyük bir şey. Kalkmak istemediğiniz sabahlar olmuş olabilir ama yine de kalktınız. Yemek yediniz. Yıkandınız. Bir yere gittiniz. Biriyle görüştünüz. Gülmüş, öfkelenmiş ya da gözyaşınızı tutmuş olabilirsiniz. Sıkılmış ya da yoğun olmuş olabilirsiniz. Nasıl bir gün olursa olsun, o günü yaşadınız.

Bunun ne kadar büyük bir şey olduğunu pek bilmiyoruz.

Size bir büyükannenin hikâyesini anlatayım. 90 yaşını geçmişti. Hastane yatağında yatıyordu. Torunu “Büyükanne, hayatındaki en güzel an ne zamandı?” diye sordu. Büyükanne uzun uzun düşündükten sonra şöyle dedi: “Sıradan bir gün işte. Sabah kalkıp annene yemek yapmak, çamaşır asmak, akşam aileyle yemek yemek.”

“En güzeli böyle günlerdi.”

Torunu şaşırdı. Seyahat etmiş, büyük olaylar yaşamış, onlarca yıllık bir hayat sürmüştü; en güzel anı sıradan bir gün müydü? Büyükanne gülümseyerek “O zaman bilmiyordum” dedi. “Ne kadar güzel olduğunu. Hepsi geçince anladım. Sağlıklı bir şekilde, sevdiğin insanlarla sıradan bir gün geçirmek. En güzeli bu.”

Şu anda geçirdiğiniz bu sıradan gün, ileride dönüp baktığınızda en değerli gün olabilir. Şimdi bilmiyorsunuz. Şimdi yalnızca yorucu, sıkıcı, pek bir şey olmayan bir gün gibi gelebilir. Ama bu gün bir daha gelmez. Bugün yediğiniz yemek, gördüğünüz gökyüzü, yaptığınız konuşmalar yalnızca bugüne ait. Aynı bugün bir daha olmayacak.

Bu yüzden günün sonunda, bugünü yaşamış olan size şunu söylemek istiyorum:

Çok emek verdiniz.

Kusursuz bir gün olmasa da emek verdiniz. Planlandığı gibi gitmese de emek verdiniz. Hiçbir şey yapamamış gibi hissettiğiniz bir gün olsa da buraya kadar geldiğiniz için emek verdiniz. Bu sözü kimseden duymadıysanız ben söyleyeyim.

Bugün de emek verdiniz.

• Bugün Deneyebileceğiniz Bir Şey

Bu gece uyumadan önce yorganın altında gözlerinizi kapatın ve yalnızca üç şey yapın.

Bir. Bugünü yavaşça hatırlayın. Sabahtan şu ana kadar. Akan bir film gibi, yalnızca izleyin.

İki. Bugün şükran duyduğunuz bir şeyi bulun. Ne kadar küçük olursa olsun.

Üç. İçinizden kendinize şöyle deyin: “Bugün de emek verdin. Yarın da iyi olacak.”

Bu üç şey, bugün adlı güne bir nokta koyacak. Bir nokta olmalı ki yarın adlı yeni cümle başlayabilsin.

*

Sabah başlangıçtır, akşam tamamlayış.

Başlangıç yönü belirliyorsa tamamlayış anlamı oluşturur. Güne nasıl başladığınız önemlidir ama o günün rengini nasıl bitirdiğiniz belirler.

Bugün nasıl bir gün olursa olsun, şu anda buradasınız. Bu satırları okuyorsunuz. Hayattasınız. Yarın gelecek. Ve yarınki siz, bugünkünden biraz daha sıcak bir insan olacaksınız. Çünkü bu kitabın tohumları sessizce büyüyor olacak.

Güzel bir gece. Bugün de harikaydınız. Çok emek verdiniz.

15

Dizi

{Yeniden Sabah: Yeni Gününüz Başlıyor}

Dizi 15

Yeniden Sabah: Yeni Gününüz Başlıyor

Dünkü Sizle Bugünkü Siz Aynı Kişi Değilsiniz

Gözlerinizi açtınız.

Sabah. Yine sabah. Dün de sabahtı, önceki gün de sabahtı, yarın da sabah olacak. Her gün tekrarlanan sabah. Aynı saatte aynı alarm çalıyor, aynı yorganı kaldırıyor, aynı lavabonun önüne geçiyorsunuz. Dünden farklı bir şey yok gibi.

Ama bir şey değişti.

Bu kitabı okudunuz.

Bu kitabın ilk sayfasını açan sizle, şimdi son bölümünü okuyan siz aynı kişi değilsiniz. Görünüşünüz aynı. Adınız aynı. Yaşadığınız ev de aynı. Ama içeride bir şey değişti. Tam olarak ne olduğunu söylemek zor olabilir. Yine de hissetmiyor musunuz? Çok ince de olsa, bir şey.

Tohum ekildiği anda görünmez. Toprağın üstünde hiçbir değişiklik yoktur. Ama altında çoktan başlamıştır. Kök salar, su çeker, yukarıya doğru yükselir. İçinizde de aynı şey oluyor. Bu kitapta okuduklarınız, içinizde bir yere ekildi. Şimdi hissetmeyebilirsiniz. Ama bir gün, beklemediğiniz bir anda filiz verecek.

Bir kadının hikâyesine bakalım.

Çok kişisel gelişim kitabı okuyordu. Okurken iyi geliyordu. Bir şeyleri anlıyor, bir şeyler yapabilecek gibi hissediyordu. Ama kitabı kapatıp günlük hayata dönünce birkaç gün içinde eski hâline dönüyordu. Etkilenme uçup gidiyor, kararlar silikleşiyor, sonunda hiçbir şey değişmiyordu. Bu yüzden giderek kuşkucu oldu. “Kitap okuyunca ne değişiyor ki? Nasıl olsa değişmiyorum.”

Ama birkaç yıl sonra iş yerinde zor bir şey yaşadı. Yöneticisi haksızlık etmişti, içi kaynıyordu. Eskiden olsa bütün gece öfkeyle

boğuşup uyuyamazdı. Ama o gece tuhaf bir şey oldu. Öfke yükselirken zihninin bir köşesinde küçük bir ses duydu: “Şu an öfkeliyim.” Biraz sonra başka bir ses geldi: “Bu duygu benden geçiyor. Ben bu duygu değilim.”

Bu sözleri bir yerde duymuştu. Ne zaman duyduğunu hatırlamıyordu. Ama söz aklına geldiği anda öfkenin şiddeti biraz azaldı. Bir soluk durabildi. Bütün gece uykusuz kalmadı. Öfke kaybolmamıştı ama onu yutmamıştı.

Sonradan düşününce, birkaç yıl önce okuduğu bir kitapta gördüğü sözler olduğunu hatırladı. Okurken pek etkilenmemişti. “Ha, öyleymiş” deyip geçmişti. Ama bir yerde kalmıştı. Unuttuğunu sanıyordu; ihtiyaç duyduğu anda ortaya çıkmıştı. Tohum yıllar sonra filizlenmişti.

Sizin için de aynı şey geçerli. Bu kitapta okuduklarınızın bir kısmı şimdi size dokunmuş, bir kısmı henüz dokunmamış olabilir. Sorun yok. Dokunmayanları unutabilirsiniz. Ama unutulmuş görünseler de içinizde bir yerde kalırlar. Bir gün, tam ihtiyaç duyduğunuz anda aklınıza gelecekler. İşte o zaman bu kitap sizinle gerçekten konuşacak.

Bu yüzden şu anda her şeyi hatırlamaya çalışmanız gerekmiyor. Her şeyi uygulamak için kasılmanıza gerek yok. Yalnızca okumuş olmanızla bile bir şeyler değişti. İç dünyanızın toprağına tohumlar çoktan ekildi. Sulamasanız da unutsanız da tohum kendi işini yapar.

Dünkü sizle bugünkü siz farklısınız. Gözle görünmeyen bir fark ama kesinlikle farklısınız. Bu sabah gözlerinizi açtığınızda bunu bir kez hissedin. “Ben düne göre biraz farklı biriyim.” Yalnızca bununla bile bu sabah, dünkü sabahtan farklıdır.

Küçük Bir Şey Bütün Günü Değiştirir

Sabah gözlerinizi açtığınızda ilk ne yaparsınız?

Çoğu insan telefonuna bakar. Alarmı kapatır, ardından ekranı kaydırır. Mesajları kontrol eder, haberlere bakar, başkalarının hayatlarını kaydırır. Gözlerini açalı daha 30 saniye olmadan dış dünya çoktan içine dolmuştur. Birinin başarısı, bir yerdeki kötü haber, henüz cevaplanmamış mesaj. Gün daha başlamadan zihin çoktan koşuşturmaya başlar.

Bir adam bunu değiştirmeyi denedi.

Sabah gözlerini açınca hemen telefona bakmamaya karar verdi. Onun yerine gözleri açık hâlde 1 dakika uzanacaktı.

Tavana bakacak, derin bir nefes alacak ve içinden tek bir cümle söyleyecekti: “Bugün de hayattayım. Teşekkür ederim.”

Başta tuhaftı. 1 dakika uzun geliyordu. Telefona bakmak için eli kaşınıyordu. Ama dayandı. Yalnızca 1 dakika.

Bir hafta geçti. Şaşırtıcı olan, sabahların hissinin değişmesiydi. Eskiden alarm çalınca ilk düşüncesi “Of, yine sabah” olurdu. Kalkmak istemez, yorgun hisseder, günü gözünde büyütürdü. Ama 1 dakikalık boşluk oluşunca sabahın ilk hissi değişti. Yorgunluk aynıydı. Yine de “Yine sabah” yerine “Ah, sabah olmuş” gibi bir şeye dönüştü. Çok küçük bir fark. Ama güne başlama sıcaklığı değişmişti.

Yaklaşık bir ay sonra değişim büyüdü. Sabahın 1 dakikası gündüze taşındı. Çalışırken bile kısa bir an “Şu an nasıl hissediyorum?” diyerek içine baktığı oluyordu. Öğle yemeğinde yemeğin tadını hissediyordu. Eskiden ne yediğini bile hatırlamadan masadan kalkardı; şimdi “Bu çorba sıcak” diye düşünüyordu. İşten dönerken başını kaldırıp gökyüzüne bakacak zamanı oldu. Akşam çocuğuyla oynarken gerçekten o anda olduğunu hissediyordu. Çocuk “Baba, şuna bak!” dediğinde eskiden “Hı hı” deyip telefonuna bakıyordu. Şimdi gerçekten çocuğun gösterdiğine bakıyor. Çocuğunun gözlerinin parladığını görüyor. Bunun ne kadar güzel olduğunu hissediyor.

Değiştirdiği tek bir şeydi. Sabah 1 dakika, telefon yerine bir nefes almak. Hepsi buydu. O 1 dakika bütün günün rengini değiştirmişti.

Küçük şeyler büyük şeyleri değiştirir. Bu kitapta sürekli konuştuğumuz da bu. Büyük bir değişime gerek yok. Olağanüstü bir kararlılığa ya da kusursuz bir plana da gerek yok. Sabah 1 dakika. Bir nefes. Bir söz. Bu yeterli.

Hangi sözü söylemeli? Belirlenmiş bir söz yok. Kendinize en çok ihtiyaç duyduğunuz şeyi söyleyin. Birkaç örnek paylaşayım.

“Bugün de hayattayım. Teşekkür ederim.”

“Bugün kendi hızımda ilerlemem yeterli.”

“Kusursuz olmasam da olur.”

“Bugün de yeterliyim.”

Hangi söz olduğu önemli değil. İçten gelmesi de şart değil. Başlangıçta yalnızca ağzınızdan çıkan sözler olabilir. Dizi 9’da konuştuğumuz gibi, tohum ekildiği andan itibaren büyür. İçtenlik sonradan gelir.

Kusursuz Sabah Yoktur, Ama Yine de İyi Bir Sabah Mümkündür

Burada bir şeyi açıklığa kavuşturmak istiyorum.

Bu kitabı okuduktan sonra her sabahın kusursuz olması gerektiğini düşünmemenizi isterim. “Sabah kalkıp nefes almalı, minnettarlık hissetmeli, güzel sözler söylemeli, farkında olmalıyım…” Bunları her gün kusursuz yapan kimse yok. Bu kitabı yazan kişi de yapamıyor.

Bazı sabahlar alarmı kapatıp yeniden uyuyacaksınız. Bazı sabahlar kalkar kalkmaz sinirleneceksiniz. Bazı sabahlar önce telefona bakacaksınız. Bazı sabahlar “Bugün için de teşekkür ederim” yerine “Of, bugün de işe gidilecek” diye bir iç çekiş önce gelecek.

Hepsi olur. Gerçekten sorun yok.

Size bir adamın hikâyesini anlatayım. Bir yerde bu kitaptakilere benzer şeylerle karşılaşmış, gayretle uygulamaya başlamıştı. Sabah minnettarlık günlüğü yazıyor, meditasyon yapıyor, güzel sözler söylüyordu. Bir hafta iyi gitti. 2. haftada bir günü atladı. 3. haftada üç günü atladı. Bir ay dolduğunda neredeyse hiç yapmıyordu. Sonra kendini suçladı. “İradem zayıf.” “Herkes yapıyor, ben neden yapamıyorum?” Sonunda tamamen bıraktı. Uygulayamadığı için kendini zavallı buluyordu.

En üzücü olan budur. Sorun uygulayamamak değil, uygulayamadığı için kendini suçlamaktır. Her şey orada duruverir.

Bu kitaptakiler ödev değil. Sınav da değil. Her gün yerine getirilecek bir yükümlülük de değil. Yapabildiğiniz gün yapın, yapamadığınız gün yapmayın. Haftada bir kez bile yeterli. Ayda bir kez hatırlamanız bile yeterli. Bu kitabı bitirip hiçbir şey uygulamasanız da sorun yok. Yalnızca okumakla tohumlar zaten ekildi.

Kusursuz bir sabah yoktur. Ama yine de iyi bir sabah mümkündür. Alarmı kapatıp iç çekerken yine de “Hadi kalkayım” diyerek doğrulduğunuz sabah. Sinirli olsanız da “Bugün de bir şekilde geçer” deyip kapıyı açtığınız sabah. Kusursuz değil ama yine de ilerleyen bir sabah. Bu yeterli.

Ve çok nadiren, haber vermeden güzel bir sabah gelir. Gözlerinizi açarsınız; güneş içeri girer, hava berraktır, bedeniniz hafiftir, sebepsizce iyi hissedersiniz. O sabah geldiğinde fark edebilmeniz yeterli. “Ah, bugün güzel bir sabah.” Bu yeterli. Her gün güzel bir sabah yaratmaya uğraşmak değil, güzel bir sabah geldiğinde onu kaçırmamak. Bu kitabın aktarmak istediği budur.

Bir şey daha var. Kötü bir sabah gelmesi başarısızlık değildir. Sinirli bir sabah, çökkün bir sabah, hiçbir şey yapmak istemediğiniz bir sabah. Bunlar da sizin sabahlarınız.

Böyle sabahlar da sorun değildir. Çünkü hayatta olup karşıladığınız sabahlardır. Nasıl hissederseniz hissedin, ne

durumda olursanız olun, gözlerinizi açmış olmanız bile büyük bir şey.

Bu Kitabı Kapattıktan Sonra: Size Son Bir Mektup

Şimdi gerçekten sona geldik.

Bu kitabı yazarken hep sizi düşündüm. Yüzünüzü, adınızı bilmeden, bu kitabı okuyacak bir kişiyi düşündüm. Bir gece uyuyamadığı için, bir sabah kalkmak istemediği için, bir an bir şeylerin değişmesini istediği için bu kitabı eline alacak bir kişiyi.

O kişi sizsiniz.

Size bir mektup yazar gibi son sözlerimi bırakacağım.

Bu kitapta çok şey anlattık. Duyguları, yaraları, affetmeyi, sözleri, akışı, bağ kurmayı. Ama bütün bu anlatılanların özü sonunda tek bir şey.

Siz zaten yeterlisiniz.

Eksik değilsiniz. Yetersiz değilsiniz. Düzeltilmesi gereken biri değilsiniz. Bozulmuş biri değilsiniz. Arızalı biri değilsiniz. Onarıma ihtiyacı olan biri değilsiniz. Şu an olduğunuz hâlinizle bütün bir insansınız. Yalnızca bunu unutarak yaşadınız. Dünya çok gürültülü olduğu için içinizdeki sesi duyamadınız.

Bu kitap size yeni bir şey öğretmeye çalışmadı. Zaten bildiğiniz şeyi yeniden hatırlatmaya çalıştı. Nefes almayı bilmeyen kimse yok. Yalnızca derin nefes almayı unuttuk. Minnettar olmayı bilmeyen kimse yok. Yalnızca gören gözümüz bir süre kapalıydı. Sevmeyi bilmeyen kimse yok. Yalnızca incinmekten korktuğumuz için kalbimizi kapattık.

Bu kitabı kapatınca hemen bir şey yapmanız gerekmiyor. Büyük bir karar vermeniz gerekmiyor. Hayatınızı altüst etmeniz gerekmiyor. Yalnızca yarın sabah gözlerinizi açın. Sonra o sabah, kısacık bir an, kendinize şu sözü söyleyin.

“Sorun yok. Bugün de kendi hızımda ilerlemem yeterli.”

Bu yeterli. Gerçekten yeterli.

Bu kitapta birlikte yürüdüğümüz yola bakalım. Duygu dalgalarının önünde durmayı öğrendik. Yaralarla yüzleşmenin cesaretini konuştuk. Affetmenin karşı taraf için değil, kendimiz için olduğunu öğrendik. Tek bir sözün hayatı değiştirebileceğini gördük.

Alabilmek için sıkılı ellerimizi açmamız gerektiğini hissettik. Kusursuz olmasak da yavaş olsak da dursak da sorun olmadığını duyduk. Birbirimize bağlı olduğumuzu hatırladık. Günü tamamlayıp sabahı yeniden karşılamayı öğrendik.

Bunların hepsi içinizde. Yeni eklenmedi. Zaten vardı; yeniden ortaya çıkarıldı.

Yaşarken yine zor günler gelecek. İçinizin ağırlaştığı, dünya yıkılıyormuş gibi geldiği, hiçbir şey yapmak istemediğiniz günler. Böyle bir gün geldiğinde bu kitabı yeniden açabilirsiniz. Herhangi bir sayfayı açıp oradaki hikâyeyi okuyabilirsiniz. Ya da kitabı açmasanız da olur. İçinizde bir yerde bu kitaptan bir cümle kalmış olacak. O cümle, ihtiyacınız olduğu anda aklınıza gelecek.

• Bugün Deneyebileceğiniz Bir Şey

Yarın sabah gözlerinizi açtığınızda tek bir şey deneyin.

Hemen kalkmayın, 1 dakika uzanın. Tavana bakarak derin bir nefes alın. Sonra içinizden tek bir söz söyleyin:

“Bugün de iyiyim.”

Bu, kitabın hem başlangıcı hem sonu. Ve sizin yeni sabahınızın başlangıcı.

*

Bu kitabı okuduğunuz için teşekkür ederim.

Baştan sona okumuş, yer yer atlamış ya da yalnızca bir sayfa okumuş olmanız önemli değil. Bu kitabı açmış olmanız bile yeterli.

Bu kitap burada bitiyor ama sizin hikâyeniz devam ediyor. Yarın, öbür gün, sonraki gün de. Her sabah gelecek, her gün gözlerinizi açacaksınız. Her seferinde şunu hatırlamanızı isterim.

Yeterlisiniz. Olduğunuz hâlinizle.

Ve bu dünyada sizin yanınızda biri var. Bu kitap sizin yanınızda. Ne zaman yeniden açsanız burada olacağım. Hiçbir şey sormadan, hiçbir şey istemeden, yalnızca yanınıza oturup şöyle diyeceğim:

Sorun yok. Her şey yolunda. İyi gidiyorsunuz.

Yeniden sabah. Sizin sabahınız.

Sonsöz

Siz Zaten Yeterliydiniz

Bu kitabın son sayfasına gelmiş olan size. Buraya kadar geldiğiniz için gerçekten teşekkür ederim.

Önsözde sorduğum soruyu hatırlıyor musunuz?

“Bugün iyi miydiniz?”

O zaman bu kitabı nasıl bir ruh hâliyle açtınız? Biraz yorgun muydunuz? Bir şeylerin değişmesini mi istiyordunuz? Teselliye ihtiyaç duyduğunuz bir gece miydi?

Şimdi nasılsınız? Değişen bir şey var mı? Yoksa hâlâ aynı mı? Aslında hangisi olduğu önemli değil.

Bu kitabı buraya kadar okudunuz. Yalnızca bununla bile değişim oldu. Gözle görünmeyebilir. Hissedilmeyebilir. Ama kesinlikle bir şey değişti.

Tohum toprağın altında sessizce büyür.

Geriye bakınca, birlikte uzun bir yolculuk yürüdük.

Sabah gözleri açtığımız andan başladık. Aynanın önünde durduk, korkuyla yüzleştik, sevgiyi düşündük. Durmayı öğrendik, farkına varma anını deneyimledik. Eski yaralara baktık, affetmenin anlamını düşündük. Sözlerin ağırlığını hissettik, kendimizi akışa bırakmayı öğrendik. Minnettarlık gözümüzü açtık, sorun yok demeyi denedik. Birbirimize bağlı olduğumuzu hatırladık, akşam günü toparladık.

Sonra yeniden sabahı karşıladık.

Bunların hepsi aslında tek bir şeydi. Kendinize dönüş yolu.

Uzaklara yapılan bir yolculuk değildi. Zaten bulunduğunuz yere dönüş yoluydu.

Unuttuğunuzu hatırlama zamanıydı. Zaten iyi olduğunuzu.

Size bir itirafta bulunmak istiyorum.

Bu kitabı yazarken onun sayesinde “kusursuz bir insan” olmanızı istemedim. Çünkü böyle biri yok. Ben de kusursuz değilim. Hâlâ korktuğum, sarsıldığım, kendimden kuşku duyduğum geceler var.

Yalnızca şunu istedim.

Kitabı kapattıktan sonra kendinize davranışınız biraz değişsin istedim. Biraz daha yumuşasın. Kendi yanınızda olun istedim.

Dünya zaten yeterince sert. Bizi değerlendiriyor, kıyaslıyor, biçip tartıyor. İçinde yaşarken kendimize de sert davranmaya başlıyoruz. “Neden ancak bu kadar yapabiliyorsun?”, “Neden hâlâ böylesin?”, “Ben neden bu kadar yetersizim?”

Ama dünya ne kadar sert olursa olsun, hiç değilse siz kendinize sarılabilirseniz…

Yalnızca bu bile dünyayı dayanılır kılar.

Bu kitaptaki her şeyi hatırlamanız gerekmiyor. Uygulayamasanız da sorun yok. Tek bir satırı bile hayata geçirmeseniz de sorun yok.

Yalnızca zor bir gün geldiğinde bu kitaptan bir cümle birden aklınıza gelirse. O cümle küçük bir teselli olabilirse. Bu kitabın görevini yerine getirmesi için bu yeterli.

“Sorun yok. Her şey yolunda.”

“Yeterlisiniz.”

“Yavaş gidebilirsiniz.”

“Hata yapsanız da olur.”

Bunlardan tek biri bile ihtiyaç duyduğunuz anda aklınıza gelsin.

Son bir hikâye anlatacağım.

Birisi uzun bir yolculuktan sonra evine döndü. Uzaklara gitmişti ama sonunda vardığı yer, ayrıldığı evdi. Aynı kapı, aynı merdiven, aynı oda. Hiçbir şey değişmemişti.

Ama tuhaf bir şey oldu. Her şey farklı görünüyordu. Tanıdık şeyler yeni geliyordu. Olağan sandıkları değerli hissettiriyordu. Değişen ev değildi. Eve bakan kendisiydi.

Sizin için de aynı şey geçerli.

Bu kitabı okumadan önce ve sonra hayatınız büyük ölçüde değişmemiş olabilir. Aynı ev, aynı iş, aynı insanlar, aynı gün. Ama onlara bakan gözünüz azıcık bile değiştiyse dünya çoktan değişmiştir.

Artık gerçekten son.

Kitabı kapatınca günlük hayatınıza döneceksiniz. Yarın sabah gelecek; yapılacak işler, görüşülecek insanlar, çözülecek sorunlar olacak.

Bütün bunların içinde yalnızca şunu hatırlamanızı isterim.

Yalnız değilsiniz.

Bu kitabı okuyan pek çok insan şu anda da aynı yolda yürüyor. Korksa da adım adım ilerliyor, düşse de yeniden kalkıyor, kusursuz olmasa da elinden geleni yapıyor.

Görünmez iplerle birbirimize bağlıyız. Ve o iplerden biri bu kitap aracılığıyla sizi bana bağlıyor.

Size son kez veda ediyorum.

Nasıl biri olduğunuzu bilmiyorum. Nerede, ne yaparak yaşadığınızı da bilmiyorum. Yüzünüzü, adınızı, yaşınızı bilmiyorum.

Ama bir şeyi biliyorum. Bu kitabı açacak kadar kendinizden vazgeçmemiş birisiniz.

Yalnızca bu bile yeterince cesur biri olduğunuzu gösteriyor. Yeterince güzel birisiniz. Yeterince ışıldayan birisiniz.

Yarın da öbür gün de sonrasında da.

Günleriniz biraz biraz ısınsın.

Kendinize biraz daha şefkatli davranın.

Yalnızca bu dünyada bulunmanızla dünya biraz daha iyi bir yer olsun.

Ve zor günler geldiğinde bu kitap küçük bir dostunuz olsun.

Teşekkür ederim. Gerçekten.

Sizinle tanıştığım için içtenlikle teşekkür ederim.

Yanınızda, yazarınız

Editoryal not: Aşağıdaki tarihler, ISBN, fiyat ve yayın bilgileri özgün Korece baskıya aittir; bu Türkçe çevirinin yayın bilgileri değildir.

Consciology · Dizi 2

Sorun Yok, Her Şey Yolunda

Korece özgün baskı: Birinci baskı, ilk basım, 10 Haziran 2026

Yazar: River is Land · Korece özgün baskının yayın sorumlusu: An Jae-pil

Yayın planlaması: Gwak Gyeong-ho

Korece özgün baskının yayınevi: Maeum OS Inc. · Kore yayıncılık kaydı: 24 Mart 2026, No. 2026-139

Adres: J828 numaralı ofis, 2. kat, 47, Gangnam-daero 112-gil, Gangnam-gu, Seul (Nonhyeon-dong)

E-posta: maeumosinc@gmail.com · Web sitesi: maeumos.com

Korece baskının yayın hakları © Maeum OS Inc. 2026 · Korece özgün baskının ISBN’si: 979-11-998593-1-9

Korece özgün baskının fiyatı: 12,000 won

* Kusurlu nüshalar satın alındıkları yerde değiştirilir. * Bu eser telif hakkı yasalarıyla korunmaktadır. İzinsiz yeniden yayımlanması ve çoğaltılması yasaktır. Kitabın tamamının veya bir bölümünün kullanılması için telif hakkı sahibinin ve Maeum OS Inc.’in yazılı izni alınmalıdır.