

MERHABA SEVGİLİ RUHUM

Bir Uyanış Hikayesi

Copyright 2021 Tijen Özer

Published by Tijen Özer at Smashwords

Smashwords Edition License Notes

This ebook is licensed for your personal enjoyment only. This ebook may not be re-sold or given away to other people. If you would like to share this book with another person, please purchase an additional copy for each recipient. If you're reading this book and did not purchase it, or it was not purchased for your enjoyment only, then please return to Smashwords.com or your favorite retailer and purchase your own copy. Thank you for respecting the hard work of this author.

İÇİNDEKİLER

- ❖ [Teşekkür](#)
- ❖ [Giriş](#)
- ❖ [Bedenim Ne Söylüyor?](#)
- ❖ [Elçiler](#)
- ❖ [Mesajlar & İşaretler](#)
- ❖ [Rüyalar](#)
- ❖ [Yol Ayrırımları ve Seçimler](#)
- ❖ [Sezgilerim Pusulamdır](#)
- ❖ [Farkındayım, Öyleyse Varım](#)
- ❖ [İçimdeki Çocuk](#)
- ❖ [Geçmişin Kancası](#)
- ❖ [Korku Çemberleri](#)
- ❖ [Ne İstiyorum?](#)
- ❖ [Nasıl İstiyorum?](#)
- ❖ [Düşüncenin Büyüsü](#)
- ❖ [Beklenti-Mutluluğun Katili](#)
- ❖ [Karma](#)
- ❖ [Kendi Gözlerinle Bak Dünyaya](#)
- ❖ [Eğlenerek Yaşamalı Bu Hayatı](#)
- ❖ [Az Çoktur](#)
- ❖ [Cennet ve Cehennem](#)
- ❖ [Egoya Mektup](#)
- ❖ [Durmak Yok, Yola Devam](#)
- ❖ [Tijen Özer Kimdir?](#)

TEŞEKKÜR

Başta ailem olmak üzere hayat yoluma çıkan, bana bir yol açan, benimle yürüyen ve bir şekilde hayatıma dokunan herkese, özellikle de hayat yönümü deęiŐtirmemde bana yardımcı olan tüm meleklerime, ruhsal rehberlerime ve içimdeki huzursuz çocuğa minnetle...

-

GİRİŞ

İçimizden geçiyor hayat bazen. Parçalara ayırıyor bizi, her bir parçayı ayrı bir yere savuruyor, sonra da "Hadi bul" diyor, "Birleştir parçalarını ve sapasağlam çık karşıma yeniden. Daha yapacaklarımız var!". Hayat böyle bir şey işte, kocaman bir yap-boz! Tamamlanabilmesi için, dağılan parçalarımızı tek tek bulup yerine koymamız, kendimizi bütünüyle ve olduğu gibi ifade edebilmemiz gerekiyor. Ama her şeyden önce ruhumuzla tanışmamız, onun ne istediğini anlamamız gerekiyor.

Ben de birçok insan gibi, hayatımın önemli bir bölümünü, toplumun empoze ettiği değerlerin peşinde koşturarak, kendimi kendime ve başkalarına ispat etmeye çalışarak, bir yarıştan diğerine savrulurken, kendimle ve hayatla yoğun bir mücadele halinde yaşadım. Savruldukça uçuşan parçalarımın peşinden koştum. Bazen yakaladım, bazen yakalayamadım. Bazen yakalasam da bir şeye benzetemedim, parçayı koyacak yer bulamadım. Çoğu zaman en önemli parçalarım eksik, kendimden kopuk, ne istediğimi bilmeden, bilmediğimi kendime dahi itiraf edemedim geçirdim yıllarımı. İstediklerimi bazen elde ettim, bazen elde edemedim, bazen de elde edip kaybettim. Sevindim, üzüldüm, güldüm, ağladım, kucakladım, kavga ettim, mutlu oldum, hayal kırıklığına uğradım, sevdim, sevildim, terk ettim, terk edildim... Her düştüğümde kalktım, canım acısa da yürümeye devam ettim.

Bir gün yine düştüm! Ve kalkamadım. Bedenimin sağ tarafındaki tüm eklemlerde sebepsiz ortaya çıkan kaymalar, otururken bile acılar içinde kalmama sebep oluyordu, ne yürüyebiliyor, ne uyuyabiliyor, ne çalışabiliyordum. Arka arkaya gelen darbelerle, bir yıl içinde, evden çıkamaz, çalışamaz, evde kendi işimi bile göremez hale gelmiş, **bir nevi felç olmuşum!** Hayat tüm ağırlığıyla oturmuştu üzerime. **Kalk! diye bağırdım, kalk artık üzerimden!** Ve dedim ki "**Hayat bu olmamalı! Bu kadar mücadeleye gerek kalmadan su gibi akmalı! Bir yerde yanlış yapıyorum!**".

Bu tam bir kırılma noktasıydı benim için. Karanlık bir kuyunun dibindeydim ve artık bir karar vermem gerekiyordu. Ya ilelebet orada kalacak, ya da aydınlığa çıkacaktım! Çıkmak istiyordum, ama nasıl? Neydi beni hasta eden? Nelerden vazgeçmeliydim? Gerçekte yapmak istediklerim nelerdi? Neden yapamıyordum? **Tüm bunları düşünmek zorunda kaldığım ve evden çıkamadığım, kısacası hiçbir yere KAÇAMADIĞIM iki sene geçirdim.** Bu süreçte, başkalarından bir şey beklemeden, kendi ışığımı bulmam ve onunla yürümem gerektiğini öğrendim!

Bu kitap, bir uyanış hikayesidir. Küçük küçük farkındalıklarla, ilmek ilmek örülmüş bir kendi ruhunu keşfetme, kendinle tanışma, kendi aydınlığını yaratma hikayesidir. Kendi sorumluluğunu alarak kendi yolunu çizme hikayesidir. İnsan hayatının yalnız fiziksel bedenden ve sahip olunan maddi varlıklardan ibaret olmadığını, kendi içsel bilgeliği ile bağlantı kurarak ruhsal gücünü ortaya çıkarmanın, bir insanın bütünlüğü, huzuru ve mutluluğu için kaçınılmaz olduğunu idrak etme hikayesidir.

Ben, bu dünyada kendisi olmaya çalışan bir hayat yolcusu olarak, yolumda yürürken güçlü bir rehberlik aldığımı hissediyorum ve hiçbir zaman yalnız olmadığımı çok iyi biliyorum. Arada bir bilmediğim yollarda kaybolduğum oluyor evet, ama şikayetçi değilim. O yollarda da öğrenmem gerekenler var çünkü. Biliyorum ki

çıkmaaya niyet ettiğimde ve de hazır olduğumda tekrar anayola çıkacağım. **Emin olun, siz de kendi ruhunuzla tanışmaya karar verdiğinizde, aslında hep yanınızda olan rehberleri görmeye, duymaya, hissetmeye başlayacaksınız.** Nasıl mı? Etrafımızda bize bizi anlatan, mesaj veren, yol gösteren o kadar çok şey var ki! Yeter ki onları fark etmeyi isteyelim. Yeter ki, istediğimiz hayatı yaşayabilmek için, sadece ve sadece kendimize ihtiyacımız olduğunu, kendimizi ve yaşadıklarımızı anladığımız ve anlamlandırdığımız oranda ilerlediğimizi görebilelim.

Kitapta yer alan tüm hikayeler ve anekdotlar, her ne kadar bazıları paranormal ya da hayal ürünü gibi görünse de, kendi hayatımdan kesitler olup, tamamıyla gerçektir.

Kişilerin isimleri, özel hayatı koruma ilkesi gereği gizli tutulmuştur. Umarım yaşadıklarım ve yaşadıklarımın çıkardıklarım, size de kendi yolunuzda rehber olabilir. Kim bilir, belki sizler de okuduklarınızdan alacağınız ilhamla kendi keşif yolculuğunuza çıkar, kendi ruhunuzla bütünleşmek, kendi uyanışınızı gerçekleştirmek, hayatı kendiniz için daha anlamlı ve yaşanır kılmak adına yeni bir adım atarsınız.

Tijen ÖZER (17 Nisan 2020, İstanbul)

“Sen yolu yürümeye başladığında, yol sana görünür”

MEVLANA

BEDENİM NE SÖYLÜYOR?

Çocukluğumda en çok duyduğum söz: “**Güçlü ol!**” idi . Annem, ağladığımda kızar, istediğim her ne ise, elde edebilmem için önce susmam ve düzgün bir şekilde ne istediğimi anlatmam gerektiğini söylerdi. Rahmetli dedem sürekli “Ağlamak acizliktir!” derdi. Babam zaten, erkek çocuk hasreti çektiğinden, bir erkek çocukla yapmayı istediği ne varsa benimle yapardı, beni bir kız çocuğu olarak görmezdi. Sokakta mahallenin erkek çocuklarıyla futbol oynayan (beni hep kaleci yapmalarına sinirlensem de), ağaçlara tırmanan (daha doğrusu tırmanmaya çalışan), bisikletini parlatan, tavla oynayan (asla kız tavlasi değil!), babasıyla oto tamircisine giden, televizyonda maç seyredip ligi takip eden bir kız çocuğuydum. Bir yandan da annemin kendi elleriyle diktiği bol renkli, fırfırlı kıyafetlerle ortalıkta boy gösterirdim. **Kız olmayı, kız gibi görünmeyi severdim, ancak zayıf ve aciz görünmek istemezdim. Kız olmak aciz olmaktı çünkü! Kızları küçümserdim, onlarla arkadaşlık etmezdim, evcilik oynayanları aptal ve aciz görürdüm. Erkek çocuklar da benimle arkadaşlık etmezdi, çünkü muhtemelen onlar da beni aptal ve aciz görürlerdi.** Zaten ufak tefek, narin, çekingen bir çocuktum. Ne kadar güçlü görünmeye çalışsam da, püf deseler uçacak, höt deseler bozulacak, dokunsalar kırılacak bir halim vardı. Ne büyük kafa karışıklığı, ne büyük paradoks!

İşte bu kafa karışıklığı içinde, kendi kendimle mücadele ederek büyüdüm, sonunda da tam bir erkek mesleği olan lojistiği kendime meslek olarak seçtim. O yıllarda lojistik kelimesini bilmezdik gerçi, adı nakliyecilik idi yaptığımız işin. Ne iş yapıyorsun diye soranlara nakliyeciyim dediğimde “Tır şoförü müsün?” diye dalga geçerlerdi. Bozulurdum ama içten içe de hoşuma giderdi, erkeklerin yaptığı işi yapıyorum, önemli bir iş başarıyorum diye! “Erkek gibi kadın” derlerdi beni tanıyanlar ama hayır, tam 27 yıl boyunca, bir erkek gibi değil, bir kadın gibi mücadele ettim erkek dünyasında. Çünkü bir erkeğe göre iki kat daha fazla savaşmam gerekti kendimi ispat etmek için. O kadar genç ve narindim ki mesleğe girdiğimde, tırların dorselerine tırmanırdım yükleme yapılırken, sırf erkeklerden bir eksiğim olmadığını gösterebilmek ve bana saygı duymalarını sağlayabilmek için. Dünyanın her yerine seyahat ettim, en zor ülkelerde iş yaptım, fuar alanlarında, depolarda sabahladım, işçilerle yemek yedim, kaç kez forklift altında, kamyon altında kalmaktan son anda kurtuldum. Bir gün, bir Türk Ürünleri fuarının lojistik operasyonu için yurtdışında bulunduğum esnada, sabaha karşı 03:00’de, bir TIR’ın ön koltuğunda otele döndüğümü hatırlıyorum. İş bitince, sergi ürünlerini fuar alanına getiren TIR şoförü, beni otele bırakmayı teklif etmişti. O saatte şehir merkezinin dışında bir fuar alanında taksi bulmam çok zor olduğu için sevinerek kabul etmişim teklifini. Müşterilerin TIR’la otele gelmesine pek de alışık olmayan otel görevlilerinin bana nasıl şaşkın baktıklarını görünce gururla karışık bir mutluluk duymuştum içten içe.

Katıldığım her ortamda kendimi göstermeye çalışırdım. Çünkü sessiz kalırsam ezileceğimden, yok sayılacağımdan, bertaraf edileceğimden korkardım. Hayatı sürekli bir tehdit olarak görüyordum, her zaman savunmadaydım. Ve bu daimi savunma hali beni çok yoruyordu. Gün bitip de eve geldiğimde savaştan çıkmış gibi bitkin hissederdim. Hafta sonlarında bazen evden hiç çıkmayıp gücümü, enerjimi toplamaya, yeniden tek parça haline gelmeye gayret ederdim.

Spor merakım bile enteresandı. Tüplü dalış, snowboard, kayak, trekking, hiking, yelken...Nerede güç sınavı, nerede zorluk, nerede adrenalin varsa ben oradaydım. Bazen başardım, bazen başaramadım...Kayakla yıldırım hiç barışmadı örneğin, yaz çocuğuyum ben, sevemedim soğuğu. İlk denememde ciddi bir şekilde sırtüstü düştüm ve boynumu incittim. Ama yine de kayabilene kadar uğraştım kendimle, sonra bıraktım. Hep bir mücadele, hep bir başarıma hırsı...Ta ki bedenim pes edinceye kadar!

Sağ Yanım

2017 yılının Kasım ayında bir sabah uyandığında, sağ elimin başparmağında bir tutukluk hissettim. Parmağım kasılmış ve ağrıyordu. Parmağımı biraz oynattım, açmaya çalıştım, içeriden gelen "klik" sesini duyunca "eyvah!" dedim, bir şey oldu! Takip eden üç gün boyunca parmağımın durumunu izledim. Sabahları kasılıyor, ısındıkça gevşiyor, gün içinde sürekli hareket ettiği için bir sıkıntı yaratmıyordu. Fakat üçüncü gün daha yoğun bir ağrı ile uyanınca, bunun basit bir incinme ya da tutukluk olmadığını, ciddi bir probleme yol açabileceğini anladım ve her zaman gittiğim hastanenin ortopedi doktorundan randevu aldım. Doktor parmağımı ve bileğimi muayene ettikten sonra "De Quervain Tenosivit" yani tendon iltihaplanması teşhisi koydu ve bir müddet atel kullanmam, parmağımı zorlamamam gerektiğini söyledi. Sebebi kişiden kişiye değiştiğinden, net bir şey söyleyemedi. Ağır bir yük kaldırmış olabileceğimi, farkında olmadan ters bir hareket yapmış olabileceğimi ya da sürekli bilgisayar ve cep telefonu kullanmakla ilgili olabileceğini söyledi. Hepsisi mümkündür, zira işim gereği sürekli bilgisayar ve telefon başındaydım; yalnız yaşadığımdan evde her işimi kendim yapıyordum, pekala ters bir hareket yapmış olabilirdim. Ayrıca son beş yıl içinde, ikisi şehir dışı olmak üzere üç kez ev taşımıştım! Bu yüzden fazla sorgulamadan doktorun önerdiği tedaviyi uygulamaya başladım.

İki ay boyunca atel kullandım, her gün doktorun önerdiği iltihap giderici merhemler ile masaj yaptım. Bu arada parmağım rahatlamıştı fakat kaslar iyice zayıfladığından, artık dişimi bile fırçalayamaz duruma gelmiştim. Başparmağın işlevinin bu kadar önemli olduğunu hiç kestiremezdim. **Ne kadar çok hareketi bilinçsizce, hiç düşünmeden yapıyoruz!** Üstelik sağ elim dominant olduğu için daha çok zorlanıyordum. İşimde bilgisayar kullanmam gerektiğinden verimli çalışmıyor, en basit ev işlerini yapamıyor, alışverişe gidemiyor, günün her anında, her hareketimde sıkıntı yaşıyordum. Yemek yerken bile zorlanıyordum, çünkü çatal ya da bıçak tutmam mümkün değildi. Bu arada belimde de ağrılar başlamıştı. Belimden sağ bacağıma, oradan topuklarıma kadar yayılan yanma, uzun süre oturduğumda ya da ayakta kaldığımda kalçamda batma ile beraber dizimde oluşan kilitleme hayatımı iyice karartmıştı. Sağ omzumda birkaç senedir var olan ve sabahları kendini gösteren ağrı da şiddetlenmişti. Kısacası, sağ yanım ağrılar içindeydi, ne oturabiliyor, ne hareket edebiliyor ne de yatabiliyordum! İki ayın sonunda ateli çıkardım ve parmağımı güçlendirmek için küçük egzersizler yapmaya başladım. Fakat ateli bırakınca ağrı tekrar ortaya çıktı ve giderek şiddetlenmeye başladı. Doktor, tedavinin ilk aşaması başarısızlıkla sonuçlandığı için bileğe enjeksiyon yapmayı önerdi. Kortizon verilecekti ve iyileşme olasılığı %80'di. Yani %20 ihtimalle işe yaramayacak ve ameliyat gerektirecekti. Denemeye karar verdim. İğne yapıldığı gün başka bir evrendeydim sanki! Müthiş bir zonklama, sabaha kadar süren bir ağrı ve yanma...Ertesi günü akşama doğru ağrı hafifledi ve yavaş yavaş rahatlamaya başladım. Sonraki birkaç gün cennette gibiydim. Umutlarım yeniden yeşerdi, yaşama sevincim yerine geldi. Artık iyileşiyordum ve elimi eskisi gibi kullanabilecektim!

Bir hafta boyunca çok rahattım. Ateli bir kenara atmıştım. Atel taktıkça kaslarım güçlenemiyordu, artık yavaş yavaş elimi hareket ettirmeli ve yumuşak egzersizlerle güçlendirmeliydim. Fakat bir haftalık bir rahatlamadan sonra ağrı tekrar başladı. En küçük bir harekette bile kendini gösteriyordu. Elimi daha beter sakatlama korkusuyla tekrar atel kullanmaya başladım. Bu kez sabahları kalkınca takıyor, gece yatarken çıkarıyordum. Ne var ki gece, sağa sola dönüşlerde kendimi kontrol edemediğim ve bazen de elimin üzerine yattığım için sabahları yine ağrıyla uyanıyordum. Ve böylece ateli sürekli takmaya ve sağ elimi kullanmadan hayatımı sürdürmeye devam ettim. Bu arada sol elime fazla yüklendiğim için, zaten zayıf olan sol elimin işaret parmağını da, limon sıkma gibi sıradan bir eylem neticesinde sakatladım. Ona da yumuşak doku hasarı teşhisi kondu ve ben iki eli de sakatlanmış, her yanı ağrıyan bir kişi olarak işi gücü bırakıp kendimi nasıl iyileştireceğime kafa yormaya başladım. Artık yakınmayı ve dertlenmeyi bırakıp bir çözüm üretme, tüm seçenekleri masaya yatırarak sağlığıma odaklanma vakti gelmişti.

On beş sene öncesinde, snowboard yapmaya çalışırken havada uçarak sırtüstü yere düşmüş ve boynumu incitmişim. Tam altı ay boyunca tutuk bir boyunla, sağa sola dönmeden, acılar içinde yaşamıştım. O zaman bir arkadaşımın tavsiyesiyle uzman bir doktordan aldığım akupunktur tedavisi boynumdaki tutukluğu büyük oranda açmış, hayatımın normale dönmesine yardımcı olmuştu. Gerçi o tarihten sonra hep bir boyun ağrısı problemim oldu, sürekli boynumu rüzgardan, soğuktan korumak, yastıklarımı özenle seçmek zorunda kaldım, fakat boynumda sıkıntı olduğunu kabul edip yaşam tarzımı bu duruma göre düzenledikten sonra önemli bir sorun yaşamadım. Tekrar akupunkturu denemekte bir sakınca yoktu, böylece fazladan ilaç da yüklenmeyecektim. Akupunkturu uygulayacak olan doktorum, röntgen raporlarına bakıp uygulanan tedaviye ilişkin tüm bilgileri aldıktan sonra, ellerimle birlikte belim ve dizimdeki ağrılar için tedaviye başladı. İlk günler çok hafifledim. Akupunkturun enerji merkezlerini açarak tüm bedeni rahatlatan yanını daha önce de deneyimlediğimden, beklediğim bir sonuçtu bu. Fakat beni uzun vadedeki etkisi ilgilendiriyordu. Birkaç hafta tedaviye devam edecek, etkisini net olarak gördükten sonra devam edip etmemeye karar verecektim. Seansı aldığım gün ve sonrasındaki birkaç gün boyunca rahatlıyor fakat sonra tekrar eskiye dönüyordum. Hatta elime neredeyse hiç faydası olmuyordu. Üç hafta geçtikten sonra bile hala önemli bir gelişme yoktu. Hala atel kullanıyordum ve sağ elim artık iyice zayıflamıştı.

Böylece iki ay daha geçti. Bu süre içinde egzersizler yaptım, akupunktura devam ettim, düzenli yürüyüş, meditasyon ve yoga yaptım. Ne yapsam fayda etmiyordu ve bedenim günden güne güçsüz düşüyordu. Sürekli yakınlarımdan yardım istemek zorunda kalıyordum ve doğrusu en çok zoruma giden de buydu. İşin tuhafı, onlar da durumumu algılayamıyordu, ne kadar ve nereye kadar yanımda olmaları gerektiğini kestiremiyorlardı. Birkaç yakın arkadaşım dışındaki arkadaşlarım ise konuyu hiç algılamıyor, ağrı kesicilerle, kas gevşeticilerle geçecek sıradan bir kas ağrısıymış gibi kuru bir "geçmiş olsun" ile geçiştiriyorlardı. **Hayatım boyunca kimseden yardım istememiştım ki! Her zaman güçlü olmaya çalışın, güçlü görünen bir insandım ve şimdi kendimi bu kadar aciz ve muhtaç hissetmek benim için ne kadar rahatsız edici ve kabul edilmezse, çevremdeki insanlar için de o kadar inanılmaz ve garipti.** Yıllar önce ayrıldığım eşim bile, gittiğimiz bir doğa yürüyüşünde neden diğer kadınlara sürekli yardım edip beni görmezlikten geldiğini sorduğumda, "Sen güçlüsün, nereye basacağını çok iyi biliyorsun, bana ihtiyacın yok" cevabını vermişti!

Elimdeki sorun başlayalı yaklaşık sekiz ay olmuştu ve artık iyileşmeyeceğime inanmak üzereydim. İnanmanın başarmanın yarısı olduğunu biliyordum ve tüm

hücrelerimle olumlu düşünmeye çalışıyordum; her gün olumlamalar yapıyor, elimle konuşuyor, iyileşeceğime olan inancımı her gün ayakta tutmaya gayret ediyordum. Fakat bu kadar uzun süren ve ağrılar içinde hayatı bana zehir eden bu "sürekli hasta olma" hali, beni canımdan bezdirmişti. Yine de ameliyat olmak istemiyordum. Ameliyat ettiklerinde, sıkışmayı engellemek için tendonları tutan bağı keseceklerdi ve bunun geri dönüşü yoktu. Bu da uzun vadede kim bilir ne sorunlar yaratacaktı. Üstelik ameliyatın da sonuç vermeme ihtimali vardı. Karar vermeden önce birkaç doktora daha danışmak istedim. Arkadaşlarıma sordum, internetten araştırdım ve iki doktora daha muayene oldum. İkisi de ortopedi alanında uzman, isim yapmış doktorlardı. Fiziksel muayene haricinde romatizma tahlillerinden kemik ölçümüne kadar pek çok tetkik yapıldı. Tetkiklerde hiçbir sıra dışı bulguya rastlanmadı. Kan değerlerim ve diğer her şey çok normaldi, omurgada kronik ağrıya sebep olacak bir durum görülmedi. Elimle ilgili olarak ise hiçbir doktor net bir şey söyleyemiyordu. Bir tanesi tanı koyamayınca "fibromiyalji" dedi ve antidepresan ilaç verdi. Hayatım boyunca, en zor zamanlarımda dahi antidepresanlarla kendimi uyuşturma taraftarı olmadım, her zaman doğal yollardan stresimi kontrol altına almaya çalıştım. Bu rahatsızlığımın da psikolojik sebepleri olduğunun farkındaydım ancak stresten öte bir şeyler olmalıydı. Bu yüzden bu teşhise de itibar etmedim. Kısacası doktor turunda da bir yere varamadım.

Diğer seçeneklerimi gözden geçirirken, yakın bir arkadaşımın birkaç ay önce önerdiği başka bir doktor geldi aklıma. Arkadaşım, ünlü futbolcuların sakatlıklarını tedavi etmiş iyi bir doktor olduğunu söylemişti. Nedense o zaman ilgi göstermemiştim, rahatsızlığımın o boyuta geleceğini düşünmüyordum, basit bir tedavi ile düzeleceğine inanıyordum büyük ihtimalle. O yaşıma kadar hiç önemli ve kronik bir rahatsızlığım olmamıştı. Fakat geldiğim noktada artık her çareye başvurmaya hazırdım ve ameliyat olmadan önce bu doktora da görünmenin bir zararı olmayacağını düşündüm. Yetmiş yaşlarında, eski usulde, elleriyle muayene eden, hastalığı kalbiyle hisseden, müthiş derecede hastasına değer veren, nazik, özetle farklı bir doktordu! Konuları tek tek ele almaya karar verdiğimden, sadece sağ elimi göstermek için gitmiştim. O ise gözlerini kapayıp, baştan ayağa tüm eklemlerimi elleriyle muayene ettikten sonra, sağ tarafımda, omuz, el bileği, diz ve ayak bileğimde kaymalar olduğunu, eklemler olması gereken yerde olmadığı için iskeletin dengesinin bozulduğunu ve bu yüzden bu sıkıntıları yaşadığımı söyledi! Boynumdan başlayarak tek tek yaptığı tespitleri dinlemek gerçekten enteresan bir deneyimdi çünkü aylardır ilk kez bir doktor bana "bir şey" söylüyordu. Üstelik söyledikleri, yıllardır çektiğim boyun ve omuz ağrılarını da açıklıyordu. Aklım da, kalbim de almıştı söylediklerini. "Peki ne yapacağız?" diye sorarken tedirgindim yine de; diğerleri gibi "yapılacak bir şey yok, bununla yaşayacaksın" demesinden korkuyordum. Bu ağrılarla yaşamayı, ağrı kesicilere bağımlı olmayı düşünmüyordum bile. Kendinden emin bir şekilde, "ortopedik manipülasyon" adı verilen bir işlemle, anestezi altında tüm eklemlere tek seferde, elle müdahale ederek düzeltebileceğini, kısa bir süre içinde de normale dönebileceğimi söylediğinde sevinçten çıldıracaktım! Tüm sıkıntılarım sona erecekti! Aylardır çektiğim ağrılar, yetersizlik duygusu ve çaresizlik sona erecekti! Dahası, yıllardır çektiğim ve artık alıştığım ağrılar da son bulacaktı! Doktor, hemen karar vermememi, yeteri kadar düşünüp psikolojik olarak da hazır hissettiğimde bu müdahalenin yapılmasının uygun olacağını söyledi. Tam anlayamamıştım; psikolojik olarak neden kendimi hazırlayacaktım ki? İçinde bulunduğum durum zaten yeterince kötüydü ve psikolojimi alt-üst ediyordu, daha kötü ne olabilirdi?

Kafam karışmış halde teşekkür edip ayrıldım muayenehaneden. Eve gidince hemen internetten, bahsettiği yöntemi araştırmaya giriştim. Pek bir bilgi bulamadım, etrafımda da bilen yoktu. Bilinmeyen bir yola çıkacaktım ve neyle karşılaşacağım meçhuldü. Ailem uzaktaydı, yanımda sadece birlikte çalıştığım kız kardeşim vardı fakat o da bu tarz konularda pek yorum yapmaz, hiçbir zaman fikrini söylemezdi. Yani, bu kararı tek başıma vermek zorundaydım. Mantıklı yanım tereddütlüydü fakat sezgilerim hemen benimsemişti bu doktoru. Ve ben böyle önemli kararlarda her zaman sezgilerime güvenmem gerektiğini biliyordum. Hemen ertesi gün doktoru arayıp operasyon süreci ve sonrası hakkında bilgi aldım, iyileşme süresini sordum. Giderek azalan sıkıntılarla ve birkaç hafta içinde ayağa kalkabileceğimi, yavaş yavaş iyileşeceğimi söyledi. Anlattıkları beni ikna etti ve kabul ettiğimi bildirdim. Aslında ne derse desin ikna olmaya hazırdım. Artık acı çekmeye tahammülüm kalmamıştı! İyileşmeden ve çare bulamadan geçen aylardan sonra iyileşme süresinin uzun olması da umurumda değildi açıkçası! **Ertesi sabah kardeşimle hastaneye giderken, hastanenin sokağına girdiğimiz esnada arabanın önüne gökten beyaz bir tüy süzüle süzüle düştü! Artık kararımdan emindim.**

Operasyon bir saate yakın sürdü ve çok iyi geçti. Doktorum, bana tüm detaylarıyla her şeyi anlattı, ilaçlarımı verdi, aynı gün eve gönderdi. İlk iki gün, anestezinin ve verilen ağrı kesicilerin etkisiyle çok rahattım. Hemen ayağa kalkacağımı umut ediyordum fakat tersine, o günden sonra, çok daha sıkıntılı günler başladı. Ortada bir kesik, yara, sargı bezi, bandaj ya da alçı olmadığından, durumumu algılamakta zorlanıyordum. Hareket etmem ve kasları alıştırmam gerektiğini düşündüğüm ve kendimi gereğinden fazla zorladığım için korkunç bir bel ağrısı başlamıştı. Oysa temel ihtiyaçlar dışında hiç kalkmamam gerektiği söylenmişti. O temel ihtiyaçları bile algılamakta zorlanıyordum, çünkü benim için en temel ihtiyaç hareketti! Çalışmaya, işlerimi yürütmeye gayret ediyor ancak koltukta, bilgisayar karşısında otururken üst bedenim omurgama ağır geliyor, bel ve sırt ağrısından işe konsantre olmayı başaramıyordum. Doktorun, psikolojik olarak hazır olmam gerektiğini söylerken neyi kastettiğini yeni yeni anlamaya başlamıştım!

Şikayetlerim azalacağı yerde artınca, doktorum daha radikal olması gerektiğini fark etti ve "zorunlu ihtiyaçlar dışında tam yatak istirahati veriyorum, yataktan çıkmayacaksın!" dedi. Bir an önce ayağa kalkmayı ümit ederken yatağa mahkum olmak...Bu bir kabus olmalıydı! Mecburen şehir dışında yaşayan ailemi yanıma çağırdım. Annem ve babam durumumu algılamakta zorlanıyor, doktorun yanlış bir müdahalede bulunmuş olabileceğinden endişeleniyor ve sürekli sorguluyorlardı. İşin gerçeği, ben de kendi içimde gelgitler yaşıyordum ve ne durumda olduğumdan, iyileşip iyileşemeyeceğimden tam olarak emin değildim. Sağ elimi ancak %10, sol elimi ise %30-40 kullanabiliyordum. Ayaklarımın üzerinde beş dakikadan fazla duramıyordum, çünkü sadece sağ tarafa değil, sol ayak bileği ve dize de müdahale edilmişti ve tüm kaslarım zayıflamıştı, omurga bedenini yükünü kaldıramıyordu. Desteksiz oturamıyor, hiçbir şekilde yarım kilo dahi olsa yük kaldıramıyor, eğilemiyor, çömelemiyor, hiçbir şey yapamıyordum. Eklemlerim esnekliğini kaybetmişti, bir robot gibi hareket ediyordum. İyice güçten düşmüştüm. **Artık başka derdim kalmamıştı, ne iş, ne ödenemeyen faturalar, hiçbiri umurumda değildi. Bir an önce sağlığıma kavuşmaktı tek dileğim. Geceleri ancak sırt üstü yatabiliyor, bel ağrısından ve eklemlerimdeki sızlamalardan sabahlara kadar uyuyamıyor, tavanı seyrederken tüm hayatımı gözden geçiriyordum.**

Doktora tekrar tekrar sormaya başladım "ne zaman iyileşeceğim?" diye. İyileşme sürecinin kişiden kişiye değişebildiğini, kimi hasta on beş günde ayağa kalkarken kiminin aylarca sıkıntı yaşayabildiğini söylemişti. Başlarda her hafta, sonra

ayda bir kontrole gittim. Doktorum artık yaşam tarzıma, beslenmeme, özel hayatıma dair sorular soruyor, nerede sıkıntı yaşıyor olabileceğimi anlamaya çalışıyor, stresten ve sıkıntıdan uzak durmam gerektiğini, üzerine basa basa söylüyordu. Kendi işimi yürüttüğümü, fakat son zamanlarda, ülkedeki ekonomik kriz ve hastalığımdan da etkisiyle işlerin iyi gitmediğini ve maddi sıkıntılarım olduğunu anlattım, çaresizce başını sallayarak “sakin olmak zorundasın, inşallah en kısa zamanda düzelir, Allah yardımcın olsun” dedi. O zaman anladım ki, iyileşebilmek için bir şeylerden feragat etmek zorundaydım. **Ben o aylarca, yıllarca iyileşemeyenlerden olmak istemiyordum. Ne büyük acizlikti benim için! Çalışmam gerekiyordu, yalnız yaşıyordum ve ailem bile olsa diğer insanlara bağımlı olarak yaşamak benim için kabul edilemez, hatta hayal bile edilemez bir durumdu!**

Öncelikle sabırlı ve kendime karşı şefkatli olmaya karar verdim. İşimdeki stresin etkilerini en aza indirebilmek için meditasyona sarıldım. Her gün şifa meditasyonları yapmaya başladım. Meditasyon, zihnimi ve bedenimi rahatlatmama yardımcı oluyordu, zira kafamda dönüp duran faturalarla, problemlerle yatağa girdiğimde uyumam kesinlikle mümkün olmuyordu. Ayrıca en küçük bir stres, derhal sinirlerimi harekete geçiriyor, belim ağrımaya, bacaklarım fırın gibi yanmaya başlıyordu. Bu şekilde geçen iki ayın sonunda yavaş yavaş ayağa kalktım ve günde on dakikayı geçmeyecek şekilde egzersizlere başladım. Sadece kondisyon bisikletine, kasları esnetme ve güçlendirme amaçlı yumuşak hareketlere ve açık havada yürüyüşe izin vardı. Bu basit hareketler bile inanılmaz yoruyordu. Kaslarım hareketsizlikten iyice güçsüzleşmişti. Çoğu zaman on dakikayı bile tamamlayamıyordum. Üçüncü ayı doldurduğumda, doktorumun tavsiyesiyle iki elim için fizik tedavi gördüm. Önce biri, sonra diğeri derken bir ay boyunca her gün hastaneye gittim geldim. Doktorumun dediği gibi, giderek azalan şikayetlerle, fakat tam iki sene sürdü iyileşmem. Şu anda, eskisi gibi her işimi görebiliyorum. Yıllar boyu katlandığım boyun ve omuz ağrılarından kurtuldum. Elim, ameliyata gerek kalmadan eski haline döndü. Artık bedenime yüklenmiyorum, kırgınlıklarımın, kızgınlıklarımın acısını kendimden çıkarmıyorum, kendime karşı daha şefkatli ve hoşgörülüym. Tıpkı bir iyilik meleği gibi hayatıma giren doktorum da, beni iyileştirdikten çok kısa bir süre sonra emekli oldu ve İstanbul dışına yerleşti; kendisine minnettarım.

Peki neydi beni neredeyse felç olacak hale getiren? Neden bu kadar zorlanmıştım? Beni hasta eden durumlardan vazgeçmek neden bu kadar zordu? Neden bırakmak yerine kendimi tüketinceye kadar mücadele etmeyi seçmişim?

Hayatım boyunca her konuda mücadeleci oldum, her şeyi denediğimden emin oluncaya kadar zorladım kendimi, pes etmedim. Hep oldurmaya çalıştım, bir şeyin olmama ihtimalini çoğu zaman kabul etmedim. En büyük ihtiyacım takdir edilmek, en büyük motivasyonum ise başarıma hissiydi. Hangi şart altında olursa olsun başarısızlığı kabul edemiyor, kendimi acımasızca eleştirip yargılıyor, her seferinde daha büyük bir hırsla başarmak için yola devam ediyordum. Başladığım bir işi yarım bırakmayı asla kendime yakıştıramıyordum. Elbette bu saydığım özellikler çoğu kez beni başarıya götürdü, kendimi aşmamı, potansiyelimi keşfetmemi sağladı, güçlendirdi. **Mücadeleci yanımla hep gurur duydum, ancak bir amaç uğruna mücadele ederken, nerede bırakacağını bilmek de önemlidir. Çünkü bazen, yanlış yolda olduğumuz için bir türlü hedefe ulaşamayız. Defalarca aynı davranışları tekrarlar, her seferinde bir mucize olmasını ve işe yaramasını bekleriz. Oysaki bir kez işe yaramayan, muhtemelen daha sonra da işe yaramayacaktır.** Ben de ne yazık ki pek çok insan gibi, ne pahasına olursa olsun

başarmaya odaklandığım ve nerede bırakacağımı bilmediğim için, hayat boyu çok kırıldım, çok üzüldüm, çok yıprandım. Kendi isteğim ve kararım ile bırakmadığım zamanlarda, hayatın dayatması sonucu, zorla bırakmak durumunda kaldım, çok daha büyük yıkımlara uğradım ve her seferinde toparlanmak için daha çok çabalamam gerekti. Şimdi de sağlığım için mücadele etmem gerektiğini düşünüyordum. Ne var ki artık mücadele gücü bulamıyordum kendimde. Sebepsiz yaşadığım rahatsızlıklar ve içine düştüğüm acizlik beni kendime yabancılaştırıyor, yaşama sevincimi yok ediyordu. Tüm bu süreçte yaşadığım zorluklar ve hastalığıma somut bir neden bulunamayışı, beni bu rahatsızlığın altında yatan psikolojik nedenleri araştırmaya itti. Bir akşam, yakın geçmişte yaşadıklarımı gözden geçirirken, zor zamanlarda hep yaptığım gibi, eski günlüklere bir göz atmak istedim. Sağ tarafımdaki bütün eklemelerimin kaymış olması yeterince enteresandı, sağ yanın eril enerjiyi ve maddi gücü temsil ettiğini biliyordum çünkü. Tüm bu süreçte maddi sıkıntılarım da artmıştı, baş aşağı düşmeye başladığımı hissediyordum. Defterlerimi karıştırırken, elimdeki problemin ortaya çıkmasından yaklaşık bir ay önce kocaman harflerle yazdığım şu notu gördüm:

“Artık güçlü olmak istemiyorum. Güçlü oldukça, ihtiyacım olan desteği ve ilgiyi kimseden bulamıyorum. Artık güçlü Tijen yok!”

Elim sakatlanmadan kısa bir süre önce evimi taşımıştım. Taşınma esnasında fazlasıyla yorulmuş ve bedenimi çok zorlamış olmama rağmen bir sağlık problemi yaşamamış, hatta hareketi hep çok sevdiğim için bedenen kendimi her zamankinden daha sağlıklı ve güçlü hissetmişim (**zaten hayatım boyunca en sağlıklı, zinde ve güçlü hissettiğim zamanlar, deli gibi çalıştığım zamanlar olmuştur, çünkü çalışırken düşünmeye fırsat yoktur!**). Fakat işler bittikten sonra birden üstüme çöken yorgunluk ve bıkkınlıkla ters-yüz olmuş; yıllardır üstüme aldığım sorumlulukların altında ezildiğimi, güçlü olmaya çalışırken kendimi tükettiğimi fark etmişim. Ve bir anda gelen bu farkındalıkla, artık güçlü olmak istemediğime karar vererek, bu kararımı günlüğüme yazmışım, yani bir nevi, kararımı mühürlemişim! Yazdıklarımı tamamen unutmuşum. Kendi cümlemi yeniden okurken “Ne güzel yapmışım” dedim kendi kendime, “Aferin bana!”. Sağ tarafımı komple hasta etmişim! Kendi kendimi, başkalarının ilgisine ve desteğine muhtaç bırakmışım! İstedğim olmuştu, dileğim gerçekleşmişti!

Evet, yaşadıklarımın tek sorumlusu bendim! Düşüncelerim beni hasta etmişti! Güçlü olmak değildi derdim aslında, güçlü olmak için sarf ettiğim enerjimdi. Kendimi olduğum gibi kabul edememek, “olmam gerektiği gibi” olmaya zorlamak, zayıflıklarına tahammül edememek, her durumda, her zaman güçlü olmaya çalışmaktı. Kendi kendimi tüketmişim, hayatla ve kendimle bu sonu gelmeyen mücadeleye girerek.

Kendime yaptığım bu büyük kötülüğü fark ettikten sonra toparlanmak için yoğun bir çaba içine girdim. Öncelikle, sırtımda yük, ayaklarımda pranga haline gelen firmamı kapatmaya karar verdim. Aynı zamanda ortağım olan kız kardeşimle konuşarak onun da rızasını aldım. Aslında kardeşim, karar almayı gerektiren durumlarda pek inisiyatif almaz, genellikle kararı bana bırakırdı, ayrıca şirketi kuran da bendim ama böyle önemli bir kararı tek başıma alamazdım. Her ne kadar, şirketle ilgili tüm mali ve hukuki konuların ağırlığı benim sırtımda idiyse de, o benim ortağım ve birlikte karar almamız gerekiyordu, ona ve ailesine karşı kendimi sorumlu hissediyordum. Ayrıca bu kararda o da elini taşın altına koymalıydı. Birkaç sene sonra, işler ters giderse, “Senin kararındı! Senin yüzünden böyle oldu!” şeklinde bir suçlamayla karşılaşmak istemiyordum, daha önce aramızda böyle durumlar yaşanmıştı ve bu kez böyle bir sorumluluğu kaldıracak gücüm yoktu. İşin gerçeği,

itiraz edeceğini tahmin ediyordum. Büyük ihtimalle rıza göstermeyecekti ve ben yine olmayacak olanı oldurmak, şirketi ayağa kaldırmak için var gücümle savaşıyordum. Ama nasıl? İşte bu kısmı büyük bir bilinmezlikti benim için! Gerçekten artık mücadele gücüm ve isteğim kalmamıştı, şirketi devam ettirmeye çalışmak benim tamamen tükenmem anlamına gelecekti. Oysa kapatırsam yeni bir hayata başlayabilirdim, kendi yolumda, kendi istediğim şekilde ilerleyebilirdim, kendimi yeniden bulabilirdim. Bu düşüncelerle uykusuz geçen birkaç geceden sonra, son derece tedirgin bir biçimde konuyu kardeşime açtım. Ve bir mucize oldu! Tahminimin aksine ve daha önce hiç görmediğim şekilde, son derece istekli ve destekleyici bir ruh haliyle şirketi kapatmamız gerektiğine katıldığını, artık işin gelecek vadetmediğini, ayrıca kendisini çok yorgun hissettiğini söyledi! Çok rahatladım. Özellikle son bir senedir, ben sağlık problemlerim, o da kendi özel problemleri yüzünden işten iyice uzaklaşmıştık ve artık toparlanmamız imkansızdı. Bizim kişisel durumumuz bir yana, ülkede ciddi bir ekonomik kriz vardı, işler yarı yarıya düşmüş, döviz kurları almış başını gitmişti. Borçlarımızın TL karşılığı üçe katlanmıştı ve gün geçtikçe daha çok batıyorduk. Ayrıca on seneyi aşkın bir süredir birlikte çalışıyorduk, bir süredir de birbirimize iyi gelmiyorduk. Artık ikimizin de kendi kanatlarıyla uçma zamanı gelmişti ve görünüşe göre ikimiz de buna hazırдық.

Önemli kararlar almam gerektiğini hissediyordum. Bedenim benimle konuşuyordu ve bana bundan sonrasında hiçbir şey için kendime eziyet etmemem, gücümü fütursuzca, istemediğim bir hayat için harcamamam, olmadığım bir insan gibi davranmaktan vazgeçmem konusunda mesaj veriyordu. Gerçekten de, senelerdir iş hayatında, kıran kırana bir rekabetin içindeydim ve bu beni çok yıpratıyordu. Maddi imkansızlıklar yüzünden işimde herhangi bir açılım yapamıyordum, yaratıcılığımı kullanamıyordum. Ticari konulara asla eğlence olarak bakamıyordum, parayla ilgili konularda çok sıkılıyor, emeğimin hakkını alamadığımı hissediyordum. Rekabetçilik zaten doğamda yoktu, en büyük rekabetim kendimle her zaman. Böylece derhal karar aldım ve doktorumun da aylar boyu süren desteği ile, kendimi bir an önce yeniden güçlendirmek ve ayağa kaldırmak için her şeyi yaptım. Yaşadığım farkındalık ve sonunda işimle ilgili bir karara varmış olmam, iyileşmemi hızlandırmıştı. **Siz bir kere bir karar verdiğinizde, evren tüm kaynaklarını önünüze serer ve yolunuzu açar.** Yine de şirketi hemen tasfiyeye sokmamız mümkün olmadığı, borcumuz boyumuzu aştığı ve bu süreçte fazlasıyla stres altında olduğum için, iyileşme sürecim tahmin edilenden uzun sürdü. Ve ben, yapmak istemediğim ya da yapamadığım şeyler için artık kendime kızmamayı, başkalarına gösterdiğim özen, nezaket ve hoşgörünün aynısını kendime de göstermeyi öğrendim. **Eski günlüklerimi yırtıp attım ve bir daha duygularımı, bedenim ve fiziksel yetilerim üzerinden ifade etmemeye kesin olarak karar verdim.**

Anne kuağı

On bir yaşında, Kocaeli Anadolu Lisesini kazanıp Kocaeli'ne okumaya gittiğimde, ne olup bittiğini anlayamamıştım henüz. O dönemde Anadolu Liseleri, ilkokuldan sonra orta ve lise öğrenimini kapsayan, hazırlık sınıfıyla birlikte yedi, bazı okullarda sekiz yıl boyunca, yabancı dil ağırlıklı eğitim veren önemli devlet kurumlarıydı ve şimdiki gibi sınavla girilirdi. Zaten özel kolejler de parmakla sayılacak kadar azdı ve onlar da Anadolu Liseleri ile aynı statüde olduğundan sınavla öğrenci alırdı. Dolayısıyla, sınavı kazanmadıkça, yabancı dilde eğitim veren bir okulda okuma imkanı yoktu. Bir sene boyunca dershaneye gitmiş, çok çalışıp iyi hazırlanmıştım ve kazanmıştım. Çok gururluydum. Şehir dışında okuyacak olmayı da dert etmiyordum,

çünkü notlarım yüksek olursa bir yıl sonra İstanbul'daki bir Anadolu Lisesine yatay geçiş yapma şansım olabilirdi.

Anne ile Kocaeli'ne gidiş, okula yakın özel bir yurda kayıt, yerleşme safhası heyecan vericiydi benim için. Yeni bir sayfa, yeni bir başlangıç, aşına olduğum konulardı. Ailecek iki, üç senede bir ev ve muhit değiştirdiğimiz için (bir de şehir değişikliğimiz olmuştu arada), çabuk uyum sağladım. Zaten kendi kendine yeten bir çocuktum, dış dünya ile fazla ilgilenmezdim. Ancak, yerleşme sürecini atlatıp da annem İstanbul'a dönünce beni bir korku aldı. Ne yapacaktım bu bilmediğim yerde, tanımadığım insanlarla tek başıma? Çok kırılgan bir çocuktum, arkadaşlarımla nasıl iletişim kuracağımı bilmiyordum, çekingenliğim okulda da alay konusu olmuştu geçmişte ve korkuyordum. Korunmaya ihtiyaç duyuyordum, hazırcevap değildim, taraf olmayı, bir gruba dahil olmayı beceremiyordum, dışlanmaktan korktukça daha çok dışlanıyordum, hakkımı aramayı bilmiyordum, savaşmaktan ise çok çok uzaktım. Her zaman savunmasız, kırılgan ve korunmaya muhtaçtım. Toplum içindeki en büyük ihtiyacım kabul edilmek ve onaylanmaktı. Anneme tüm bunları anlatamıyordum, çünkü o zamanlar ben de bilmiyordum. Ayrıca duygularını rahat ifade edebilen bir çocuk olmadım hiçbir zaman, çekinirdim annemden. Yoğun çalışıyordu, bir asker gibi görevine düşküdü, çok stresliydi, anlık patlamaları olurdu, kasıp kavururdu her yanı. Ağlayan insana hiç tahammül edemezdi, ben de ağlamadan, duygularım boğazımı tıkamadan konuşamazdım! Yaşadığım her duyguyu içime atıyordum. Onaylandığım ve kendimi ifade edebildiğim tek konu okuldu. Bu yüzden kendimi derslere verip çok çalışıyordum ve yıl sonunda yatay geçiş yaparak evime kavuşmanın hayalini kuruyordum. Ne var ki, yıl sonuna varamadan, sömestr tatiline kısa bir süre kalmışken, bir gün, kırk derece ateşle okuldan yurda gönderildim. Yurtta ilgilendiler, ilaç verdiler, fakat ben eve gitmek istiyordum, annem gelip beni alsın istiyordum ancak bu isteğimi bile kimseye söyleyemiyordum. Sonunda anneme haber gitti, annem hastalandığımı duyunca telaşlandı, kendisi müsait olmadığı için, patronuna rica ederek şirket aracı ve şoförüyle beni aynı gün yurttan aldırdı. Çok sevindim! Nihayet aileme kavuşacaktım, daha arabaya bindiğim anda iyi hissetmeye başlamıştım. İstanbul'a varıp da, annemin çalıştığı firmanın bahçesine girdiğimiz anda, içimde kuşlar şakımaya başlamıştı bile. Tek başıma değildim artık! Annemin kucağına atıldığım anda gözlerimden fıskıran yaşlar, biriktirdiğim tüm endişeleri, korkuları alıp götürdü yüreğimden. Annem apar topar doktora götürdü beni, tahliller, tetkikler yapıldı...Ve hastalığının "psikosomatik" olduğu söylendi! Ertesi gün tamamen iyileşmiştim. Annem, evden uzak kaldığım için hastalandığımı anlamıştı. Bu yüzden zorlamadı beni tekrar yurda dönmem için. Sömestr tatiline kadar rapor aldık doktordan ve okula gitmedim. İkinci dönemde ise, İstanbul Bostancı'dan kalkan Adapazarı Ekspresi ile her gün gidip gelmeye başladım Kocaeli'ne. On bir yaşında bir çocuğun her gün trenle İstanbul'dan Kocaeli'ne gidip gelmesi zor gibi görünebilir belki, ancak o yaşadığım duygusal kaostan sonra benim için hem çok eğlenceli, hem de çok daha kolaydı. Ayrıca macerayı ve hareketi seven ruhuma da iyi gelmişti. Dönem sonunda ise yatay geçiş için başvurduğum mazeret "Psikosomatik rahatsızlıklar"dı! Böylece eğitim hayatım İstanbul'da, Kadıköy Anadolu Lisesinde devam etti.

Anlatmak ya da anlatamamak...İşte bütün mesele!

Duygularımı dile getirmekte zorlandığımı belirtmiştim. Bu yüzden çoğu kez bedenim benim yerime konuşuyordu. Yirmili yaşlarıma sonuna kadar kendimi aileme anlatabilmek, anlaşılabilirlik, en büyük derdim oldu. Ne zaman duygularımı ifade etmeye kalksam, ya savunma ya da suçlamayla karşılaşırđım. **Dışa vurulamayan,**

vurulsa da duvara çarpıp bana geri dönen duygularım her defasında bedenimin bir başka yerini vurdu. Yirmi beş yaşındayken, küçüklüğümde beri boğazımda dizilen sözcüklerin yarattığı kronik anjin yüzünden bademcik ameliyatı oldum. Bademciklerden kurtulunca rahatlarım sanıyordum, fakat çok geçmeden yanıldığımı anladım. Bu kez kronik farenjit yakama yapıştı. Bademciklerim varmışçasına şişiyordu boğazım, sebepli sebepsiz! Farenjiti kontrol altına alıp onunla yaşamayı öğrendikten sonra, bu kez de geceleri dişlerimi sıkmaya başladım. Söylenemeyen her kelime çenemi kilitliyor, konuşmak isteyip de birileri tarafından engelleniyormuşum gibi dişlerimi birbirine çarpmama sebep oluyordu. Gece uykuda yaptığım için uzun zaman farkına varmadım bu durumun. Ta ki iki dişimi kaybedinceye kadar. Daha fazlasını kaybetmekten korktuğum için uzun yıllar gece plağı kullandım. Kendimi ısrarla anlatmaya çalışmaktan vazgeçtiğimde ve duygularımı olumlu enerjiye dönüştürmeyi öğrendiğimde rahatladım. Artık kendimi kötü hissettiğim, duygularımı ifade edemediğim, ifade etsem de anlaşılmadığım ya da yanlış anlaşıldığım zamanlarda yazıyorum. Kağıda döküyorum içimdekileri. Bazen komikleştiriyorum daha fazla canımı acıtmasınlar diye. Böylece hırsımı kendimden çıkarmadan, kendime zarar vermeden olumsuz duygularımı dönüştürebiliyorum. **Bruksizm**, yani diş sıkma, bugün, kendini ailede, işyerinde, toplumda ifade edemeyen milyonlarca kişinin sorunu, çağımızın en önde gelen hastalıklardan biri... Düşünün ki ne kadar çok insan konuşamamaktan ve anlaşılmamaktan muzdarip!

Alarm zilleri

Ortaokulda öğrenciyken ellerimde çatlama ve kanamalar baş göstermişti. Avuçlarıma içi ve parmak uçlarıma hassaslaşıyor, kıpkırmızı oluyordu. Aylarca doktor doktor gezdik babamla; ilaçlar, merhemler, özel eldivenler...Hiç biri fayda etmedi. Tebeşir tutma diyorlardı, nasıl tutmazsın? O zamanlar tebeşirle yazılan kara tahtalar vardı okullarda. Deterjana elini sürme diyorlardı, nasıl sürmezsin? Evde annemin sağ koluydum ben ve bulaşık makinemiz yoktu. O işten gelene kadar evi toparlamak, sabah bulaşıklarını yıkamak benim görevimdi. Kalem dahi tutamıyordum, ödevlerimi yapamıyordum bu yüzden. Sonunda, tavsiye üzerine, büyük bir üniversite hastanesine götürdü babam. Genç bir kadın doktor muayene etti. Önce küçümsedim, tecrübesiz olduğunu düşündüm, o kadar gençti ki...Ellerimi inceledi, kullandığım ilaçları sordu, ezberden bir tomar ilaç adı sayınca güldü. "Hepsini çöpe at" dedi, "Eczaneden saf vazelin al, ellerini sürekli bununla nemlendir, başka da bir şey sürme". "Ne diyor bu doktor?" dedim kendi kendime, "herhalde sorunu anlayamadı, başından savdı!". Fakat denemekten başka çarem yoktu, ayrıca çok özgüvenliydi, ne dediğini biliyor gibiydi. Dediği gibi ilaçları çöpe atmadım. Ama kullanmayı kestim. Vazelin aldım, ellerim kurudukça vazelinle yumuşattım. Daha ilk günden gözle görülür bir rahatlama olmuştu bile. Bir ay içinde tamamen iyileşti ellerim ve bir daha da tekrarlamadı. Ne var ki, yıllar içinde, ne zaman çok stresli olsam, vücudumun değişik bölgelerinde egzama gösterdi kendini. Bu yüzden yerine ve zamanına göre, meditasyon, spor, müzik ve yazı ile kendimi rahatlatmayı öğrendim. Egzama hala bir alarm zilidir benim için. Ne zaman duysam zil sesini, hemen yüklendiğim stresi kontrol altına alıp, nefes alacak anlar yaratırım kendime, olmadı kısa bir geziye çıkarım odağımı değiştirmek için.

Diken üstünde

Hayatımı en çok sorgulamaya başladığım dönem olan 36-40 yaşlarım arasında, artık köklü bir değişim yapmam gerektiğini düşünerek, İstanbul dışında bir hayatın nasıl olacağını araştırmaya başlamıştım. Kendi işimi yürütüyordum ve maddi

olarak çok zorlanmama rağmen işimi kapatmaya cesaretim yoktu. Her üç senede bir evimi değiştireyordum ancak bu içimdeki köklü değişim isteğini tatmin etmiyordu. Giderek çalışma azmimi ve heyecanımı kaybetmeye başlamıştım. En sonunda yaşama sevincimi kaybetmekten korkuyordum. Orası mı olsun, burası mı derken, tam 40 yaşında, ani bir kararla, İstanbul'dan kaçıp bir Datça macerasına atıldım. Niyetim, işimi uzaktan yönetip, İstanbul'daki ofisin idaresini kız kardeşime bırakmak, Datça'da yaşamımı sürdürmektir. "Ne olacak ki?" diyordum, "hayat risk almadan yaşanmaz, belki daha mutlu olurum oralarda". Bu maceraya atılmadan kısa bir süre önce, ofiste koltuğumda otururken kuyruk sokumumda hissetmeye başladığım batma ve ağrı nedeniyle doktora görüldüğümde, kuyruk sokumunda, tam kemiğin ucunda, diken görünümünde bir yapı oluştuğunu söyledi bana doktor. MR o kadar net gösteriyordu ki gül dikenini formundaki bu oluşumu, şaşırıp kalmıştım. Ne radyoterapi, ne de ameliyat kesin çözüm sunuyordu, bu yüzden zamana bırakmayı tercih ettim, zamanla bedenin alışacağını, ancak dikkat etmem ve onunla yaşamak konusunda kendimi eğitmem gerektiğini söylemişti doktor. Aylarca sıkıntı çektim, özel minderler kullandım, her yere oturamadım, eve yeni koltuklar aldım, yatağımı değiştirdim. Diken adeta tek gerçekliğim olmuştu! Sonradan, Datça'ya gittiğimde sorguladım nedenini. **Cevap çok kolay geldi! Çok açıktı aslında, sürekli diken üstünde oturuyordum ve her an kalkıp gitmeye hazırdım. Bırakıp gitmek, adeta hayat felsefem olmuştu!** Şimdi de her şeyi bırakıp Datça'ya gelmişim işte. Bir de neyden kaçtığımı, neyi aradığımı anlayabilsem, bulmaca tamamlanacaktı! Datça, kendimle ilgili önemli farkındalıklar yaşamamı ve kendimi, hayatımı, dışarıdan görebilmemi sağladı. Bu anlamda çok iyi geldi bana. Fakat önümde daha uzun bir yol vardı ve aradığım yer Datça değildi. Bunu çok sonra anlayacaktım. Yine de, artık kök salmam gerektiğini, sürekli bir şeylerden kaçmanın çözüm olmadığını fark etmişim. Bu kadar fazla hareket halinde olmak, bana zarar vermeye başlamıştı. Gerçekten gitmem gerekiyorsa gitmeli, fakat şüursuzca oradan oraya savrulmamalıydım. Ve ben bu farkındalığa ulaştıktan sonraki birkaç ay içinde kendiliğinden kayboldu diken, ben düşünmeden hareket etmeyi bıraktınca o da beni rahatsız etmeyi bıraktı!

Bıçak yarası

Kız kardeşimle bir arada olmak, çocukluğumdan beri benim için vazgeçilmez bir konfor alanıydı. Büyümüştük artık, bir arada yaşamıyorduk, ayrı hayatlar kurmuştuk, ama ilk fırsatta onu kendi iş alanıma dahil ederek ayrılmamayı garanti altına aldım. Tabii ki bunu bilinçli zihnimle değil, bilinçaltıma yerleşmiş davranış kalıplarıyla yapmıştım. Çocukluğumuzdan beri hep onun ikinci annesiydim ve ona göz kulak olmak asli görevimdi. Bu yüzden annem çok ısrar etti onu işe aldırmanın konusunda. Bu şekilde içi rahat edecek, kardeşimin geleceğini düşünmek zorunda kalmayacaktı. Annem, söyledikleri yapılmadığında ya çok sinirlenip tepki verir, ya da tavır koyardı. Bu yüzden, o ne derse yapmaya koşullanmıştım küçük yaşlarımdan itibaren. İtiraz da etsem, söylensem de, sinirlensem de sonunda onun dediğini yapmak zorunda hissederdim. Böylece annemin isteğini görev kabul ettim ve kardeşimi çalıştığım işyerine önerdim. Firmanın ortakları beni çok sever, el üstünde tutardı, bu yüzden kabul ettiler hemen. Başlarda her şey güzeldi, kardeşim de elinden geleni yaptı ve iş konusunda beni mahcup etmedi. Fakat, yaklaşık bir yıl sonra ben ortaklardan biriyle evlenince, ikimizin aynı firmada olması yönetim tarafından uygun görülmedi ve mecburen yollarımızı ayırdık. Bu konuya bir dahlim olmamasına ve karara etki etmememe rağmen, sorumluluk hissetmişim ve dört yıl sonra eşimden ve dolayısıyla işimden ayrılıp kendi işimi kurma yolunda adım attığımda, kardeşimi benimle ortak olmaya davet ederek, yarım kalan hikayeyi tamamlamayı seçtim.

İnsan zihni, hep yarım kalan işleri tamamlamak ister, tamamlanmamış işler bünyede huzursuzluk yaratır, bu yüzden hep eskilere dönmeler. Oysaki taban tabana zıt karakterlerdik ve birbirimize iyi gelmiyorduk. O benim gölgede kalıyor, sırtını bana dayadığı ve sürekli korunmaya alıştığı için özgüvenini geliştiremiyor, kendi yeteneklerini keşfedemiyor, kendini yeterince ifade edemiyordu. Bense sürekli sorumluluk almak, her riski üstlenmek ve fedakarlık yapmak zorunda olan taraf oluyordum ve sorumluluğu paylaşmayı öğrenemiyordum. İkimiz de bu durumun bizi mutsuz ettiğinin farkında değildik ve birbirimize o kadar bağımlıydık ki, kavga da etsek ayrılamıyorduk. Özetle, ne birbirimizle, ne de birbirimiz olmadan yapabiliyorduk. Ve doğal olarak, biriken olumsuz duygular zaman zaman şiddetli patlamalara yol açıyordu. Birlikte çalışmaya başladıktan birkaç sene sonra, yine böyle bir patlama anı sonrasında, kısa bir süre ayrı kaldık. Ben çok kırgın hissediyordum, o da çok öfkeliydi. Gerginlik onun tarafında baş göstermişti, belirgin bir sebep yoktu, sorduğumda da yanıt alamamıştım. Belli ki senelerdir kendini ifade edememesinin ve mutsuzluğunun tüm sorumluluğunu içten içe bana yüklemişti ve işte sonunda bardak taşmıştı! Ben artık ciddi ciddi yolları ayırmayı düşünmeye başlamıştım ve bu süreçte, sırtımda, kürek kemiklerimin ortasında şiddetli bir ağrı baş gösterdi. Ne yapsam geçmiyordu. Neredeyse bir ay boyunca her şeyi denedim; sıcak kompres, kas gevşeticiler, spor, merhemler...Hiçbiri fayda etmedi. Soğuk algınlığı ya da başka bir rahatsızlığı çağrıştıracak bir belirti de yoktu. En sonunda çabalamaı bıraktım ve düşünmeye koyuldum. Bir gece, kendi kendime yatağında otururken bedenime kulak verdim, "söyle bana" dedim, "nedir canını acıtan?". Bir süre karanlıkta, sessizce oturdum. İçimden bir ses, "Sırtımdan bıçaklanmış gibi hissediyorum" dedi! Tabii ya! Tam anlamıyla buydu yaşadığım his! O yüzden kırgındım, o yüzden duygularımı tamir etmekte zorlanıyordum. **Gözlerimden yaşlar boşandı. "Tamam" dedim sonra, "Merak etme, geçecek, her şey düzelecek, iyi olacaksın"...**

Bu farkındalık anını takip eden birkaç gün içinde ağrı kayboldu! Ve biz kardeşimle kısa bir ayrılıktan sonra, sessiz sedasız alınmış bir karar ile, birlikte yola devam ettik, henüz hazır değildik ayrı yollara gitmeye. Birbirimizi kaybetme noktasına çok yaklaşmıştık ve ikimiz de bunun farkındaydık. Bir daha da o boyutta bir tartışmamız olmadı... Şimdi, karşılıklı ve yine sessiz sedasız alınmış bir karar ile, kendi yolumuzda devam ediyoruz hayata ve eskisi gibi sık görüşmüyoruz. Bu bir sevgi ya da kabul meselesi değil, **bazen ilişkilerin selameti için birbirini serbest bırakmak gerekir. Zaten birini gerçekten sevmek, hangi şart altında olursa olsun onun mutluluğunu istemek değil midir?** Biz, birbirimize iyi gelmediğimizi anladık zaman içinde, nefes alacak alan ve zamana ihtiyacımız vardı. Birbirimize zarar verip aşağı çekmektense özgür bırakmayı tercih ettik. **Zira hayat, kanatlanıp uçanları sever, uçanları seyrederken kendine acıyanları değil...**

Koltuk değnekleri

Firmamızı kapatmaya karar verip tasfiyeye girdikten hemen sonra aldığım bir teklifle yeni bir işe başlamış ve mutsuz olduğum için birkaç ay sonra ayrılmıştım. Boş durmayı, hemen koçluk çalışmalarına ve eğitimlere hız verdim, web sitemi gözden geçirdim, bir yandan da iş başvuruları yapmaya devam ettim. Bu noktada herhangi bir seçim yapmak istemiyordum, her iki yolda da hareket halinde olayım, hayat beni yönlendirsin, hangi yol benim için hayırlıysa o yola sevk etsin istiyordum. Bir karar veremeyecek kadar yorgundum, tamamen teslim olmuşum. Bir süre sonra, yaptığım iş başvurularından bir tanesi olumlu sonuçlanınca düşünmeme gerek kalmadı. Böylece bir müddet daha kurumsal hayata devam edip kendimi maddi olarak da

güvence altına alabilecektim. Firmanın işe giriş için istediği doktor raporları arasında bel ve boyun bölgesi röntgenleri de vardı. İstenilen tetkikleri yaptırdım, sonuçları almaya gittiğimde, bir sürpriz beni bekliyordu. Bel bölgesinde, omurgada sola doğru hafif bir eğilme, yani skolyoz tespit edilmişti! Oysaki ben artık omurga ve eklemlerle ilgili bir sorunum kalmadığını zannediyordum. Bu durum, son iki aydır yeniden baş gösteren yoğun bel ağrılarımı da açıklıyordu. Düzenli egzersiz yaparak, kaslarımı yavaş yavaş güçlendirmem gereken bir dönemde, ben egzersiz yaptıkça bel ağrılarım artıyordu ve nedenini anlamıyordum. Raporu ciddiye almadım, daha doğrusu almak istemedim. Tam iyileşmeye başlamışken yeniden bir sağlık problemi ile uğraşacak ne vaktim, ne de gücüm vardı. Zaten yeni işime başladığımda yerine gelen moral ve motivasyonum sağlığıma da iyi gelecekti ve çok daha iyi olacaktım. Böylece işe başladım, gerçekten de bir ay içerisinde toparlanıp kendimi çok daha iyi hissetmeye başladım. Henüz şirket arabasını teslim almamıştım, servisle gidip geliyordum; sabahları ve akşamları caddeyle ev arasında yaptığım kısa yürüyüşler belime ve bacaklarıma iyi gelmişti. Gün içinde genellikle masa başında çalıştığım için, fazla hareket etmek zorunda kalmıyordum, belime fazla yük binmediği sürece rahattım. Artık ağrılarımı, sıkıntılarımı unutmuştum, tamamen işime konsantre olmuşum.

Bir süre sonra iş yerimde yönetimle ilgili sıkıntılar baş gösterdiğinde yine hafif bel ağrıları çekmeye başladım. Dahası, dizlerimde ve ayaklarımda da kasılmalar, kilitlenmeler, yanmalar oluyordu. Her zamankinden ne eksik, ne fazla hareket ediyordum. Bu değişikliğin sebebini anlayamıyordum, fakat stresle bağlantılı olduğunu tahmin ediyordum. Psikosomatik rahatsızlıklara yatkındım ne de olsa, bedenim küçüklüğünden beri her olumsuzlukta beni uyarıyor, adeta bir sensör gibi çalışıyordu. Yine uyarılar almaya başlamıştım. Nitekim iş yerinde yaşadığım gerilim, pandemi döneminin başlangıcında, tam da işten çıkarma yasağının mecliste görüşüldüğü gün işten çıkarılmam ile son bulduktan sonraki iki hafta içinde çok yoğun bel ağrısı çekmeye başladım. Oturmadığım, yatamadığım, yürüyemediğim günler geri gelmişti sanki, müthiş rahatsızdım. Her ne kadar istenmeyen bir son olsa da, benim için beklenmedik bir son değildi. Kendim de ayrılmayı düşünmeye başlamıştım; çok fazla entrika vardı, kimsenin yüzü gülmüyordu ve giderek kendimi daha mutsuz hissetmeye başlamıştım. İş hayatında 27 yılım dolmuştu, artık bu oyunların içinde olmak istemiyor, huzurla işimi yapmak, her anımdan keyif almak istiyordum. Tüm bu nedenlerden ötürü üzülmedim. Ne var ki ağrılar beni bir kez daha düşünmeye sevk etti. Bir sebebi vardı muhakkak ve bunu bulmalıydım.

Günlerce kafa yordum, bedenime kulak verdim, meditasyonlar yaptım. Bir sonuca varamadım. Akışa bırakmaya, fazla zorlamamaya karar verdim; er ya da geç sular durulacaktı ve bedenim de, zihnim de sakinleyecekti. O zaman duyabilecektim iç sesimi. Yine ağrılar yüzünden zorlukla uykuya daldığım bir gecenin sabahında, zihnimde bir bilgi ile açtım gözlerimi. Koltuk değnekleri geldi gözümün önüne. **İçimden yükselen ses dedi ki "koltuk değneklerini atıyorum"**.

Tabii ya! Ben bunu nasıl düşünmemiştim? Firmamızı kapatıp kardeşimle yollarımızı ayırdığımız dönemde ortaya çıkmıştı belimdeki ağrılar. Skolyoz o zaman başlamıştı. Omurgam sola doğru eğilmişti, çünkü sol yanım desteksiz kalmıştı. Kardeşim, benim duygusal desteğimdi, geçmişimdi, sol yanımdaki koltuk değneğimdi. Zaten bu yüzden senelerce kopamamıştık. Birbirimize öyle dayanmıştık, öyle bağımlıydık ki, tüm anlaşmazlıklara, kavgalara rağmen birbirimizi bırakıp gidememiştik senelerce. Bel ağrıları tesadüf değildi.

Şimdi de maddi desteğimi, geleceğimi, yani sağ yanımdaki koltuk değneğini bırakmıştım. Şimdi tamamen desteksiz olarak ayakta durmayı öğreniyordum. Çünkü

kurumsal hayatı artık noktalamaya ve nereye varacağımı bilmesem de, tamamen yazarlık ve koçluk yolunda ilerlemeye karar vermişim. Ve belki de hayatımda ilk defa dışarıdan herhangi bir destek almadan, tamamen içsel motivasyon ile dengeye gelmeye çalışıyordum. Beden dik durmaya çalışıyor, bir yandan da yeterince güçlü olmadığı için zorlanıyordu, ağrılarım bu yüzden. Bu farkındalık bir tokat gibi indi yüzüme o sabah. Bir süre kendime geledim. Sonra zihnimi toparlayıp, kendimle konuştum, her şeyin düzeleceğini, artık desteğe ihtiyacım kalmadığını, kendi kendime ayakta duracak cesaretim ve gücüm olduğunu kendime hatırlattım ve yoluma devam ettim. Her gün tekrarladığım olumlama ile birkaç hafta içinde, ağrılarımda belirgin bir azalma oldu, ağrım olduğunda da umursamadım ve daha çok hareket ettim. Böylece iki ay sonra, ağrılarım büyük oranda kaybolmuştu. Üçüncü ayın sonunda tekrar şehir dışına, Antalya'ya taşındım. Taşınma sırasındaki fiziksel aktivite ve hiçbir şey düşünmeme hali, hastalık psikolojisini üstümden atmama ve yeniden eski sağlığıma kavuşmama yardımcı oldu. Artık kendimi çok daha iyi hissediyorum. Tabii ki skolyoz halen orada duruyor. **Bu tip fiziksel hasarlar bir anda sihirli değnek değmişçesine ortadan kalkmıyor. Ancak sorunu kabul edip nedenlerinin farkına vardığımızda ve iyileşmeye odaklandığımızda, belli bir süre içinde kendiliğinden beden yeni duruma adapte oluyor ve kendini onarıyor.** Bedenim kendini yenilerken ben de sevdiğim, yaparken kendimi bulduğum işlerle hayatımı daha anlamlı, daha keyifli kılmaya gayret ediyorum.

Beden, zihin ve ruh bir bütün. Birine gelecek bir zarar diğerlerine de ciddi hasarlar verebiliyor. Bu yüzden bedene kulak vermek, hastalıkların bize iletmeye çalıştığı mesajları doğru anlamak çok önemli. Hastalıkların psikolojik kökenlerini araştırmak ve sıkıntı yaratan durumları ortadan kaldırarak hayat kalitesini arttırmak, hastalıkların kronik hale gelmesini engelleyebiliyor, kısa sürede iyileşmeyi sağlayabiliyor. Örneğin dizleriniz mi rahatsız? Hangi konuda adım atmakta zorlanıyorsunuz? Ya da kulaklarınız mı çınlıyor? Neyi duymak istemiyorsunuz? Gözleriniz bozuk, belki de bir şeyleri görmek istemediğiniz için... Uzun yıllar katlanmak zorunda kaldığımız kronik rahatsızlıkların pek çoğu psikolojik nedenlerden kaynaklanıyor ve inanın bana, bu kadar eziyet çekmek hiç de gerekli değil. Tabii ki bilimi yok saymadan, gereken tıbbi desteği de almamız gerekiyor. Fakat kronik hastalıklar, kökenine inilmedikçe tekrarlayabiliyor ve hatta daha sıkıntılı bir biçimde geri dönebiliyor. Tek yapılması gereken, ruhumuzla iletişim kurmak ve ona doğru soruları sormak. **Siz doğru soruyu sorduğunuzda ve gereğini yapmaya hazır olduğunuzda, cevap çok çabuk gelir. Yeter ki içsel bilgeliğinize güvenin ve onunla işbirliği yapmaya hazır olun.**

Aşağıda, zor zamanlarda size yardımcı olacak bir şifa olumlaması paylaşıyorum. Umarım hiçbir zaman ihtiyacınız olmaz ama eğer olursa, her gün uykuya dalmadan önce tekrarlamak, iyi hissetmenize ve bedeninizin kendini onarmak üzere harekete geçerek güçlenmesine yardım edecektir.

"Ben sağlıklı, güçlü ve dayanıklıyım. Kendimi seviyorum ve olduğum gibi kabul ediyorum. Bedenimin bilgeliğine güveniyorum. Aldığım her nefesle, evrenin yenileyen, tazeleyen enerjisini içime çekiyorum. Bilinçaltımın gücü ile her gün, tüm hücrelerim yenileniyor ve yeni güne şifalanmış olarak uyanıyorum."

Unutmayın, düşünceleriniz yaratıcıdır. Eğer sağlıklı ve güçlü olduğunuzu düşünür ve buna inanırsanız, hiçbir şekilde şüpheye düşmez ve olumsuz düşüncelere kapılmazsanız, bedeninizin buna uyum sağlamaktan başka seçeneği kalmayacaktır.

ELÇİLER

Artık klasik hale gelen bir söylem vardır “evrene mesajını gönder” diye. Şakası da çok yapılır, zira evren her seferinde ya yanlış anlar mesajı, ya da hiç almaz! **Hep bir yerlere mesaj iletmekle o kadar meşgulüzdür ki, evrenin bize ilettiği mesajların çoğunlukla farkına bile varmayız.** Çeşitli kanallardan gelir mesajlar bize; o kanallardan biri de elçilerdir. Hayatımız boyunca pek çok insan gelir, geçer yolumuzdan. Kimi bir ömür kalır ve bizimle birlikte yürür yolu, kimi ilk sapakta ayrılır, kimi sadece yolu tarif edip arkamızdan el sallar. Yolculuğumuza ne kadar süreyle ve ne ölçüde eşlik ederlerse etsinler, hayatımıza dokunmalarının bir sebebi vardır. Ya bize bizi anlatmak, ayna tutmak için var olurlar, ya bir mesaj iletmek ve bizi yanlış yoldan döndürmektir amaçları, ya da öyle şeyler öğretirler ki, öğrettikleriyle hayat boyu bize rehberlik ederler. Ben yeni insanlarla tanışmayı çok severim. Özümde merak var, öğrenmekten coşku duyan bir insanım. Her yeni insan, benim için yeni bir kitaptır, öğrenme fırsatıdır, heyecandır, keyiftir, tazelenmedir, enerjidir. Bazen frekans tutmaz, kısa sürer ilişki, bazen de o insan hep hayatımda olsun isterim. Ama her seferinde, duygum ne olursa olsun, o insanın bir amaçla hayatıma girdiğini bilirim. Bana kendimi anlatan, hayatı öğreten, evrenin mesajını ileten, giden ya da hayatımda kalan tüm elçilere teşekkür ederim, varlıklarına minnettarım.

Öğretmenim

Küçüklüğümde beri hep çok meraklı oldum, ama öyle çok soru soran bir çocuk olmadım hiçbir zaman. Çekinirdim insanlara sormaya, bu yüzden ya kitaplardan öğrenirdim, ya da gözlemleyerek anlamaya çalışırdım dünyayı. Farklı dünyaları, farklı insanları merak ederdim en çok, farklı hayatları keşfetmeye çalışırdım. Bir ansiklopedi setim vardı, resimli, kırmızı ciltli, ünlü bilim insanlarının hayatlarını, dünyanın en bilinen yerlerini, ilginç bitkileri, makinelerin işleyişini falan anlatan. Evire çevire, saatlerce okurdum onları, hüyalara daldırdım, kendimi kaybederdim adeta. Doğaya da çok meraklıydım. Bir bahçede çiçeklerin arasında hatırlarım kendimi mesela. Bir yakınımızın evinin bahçesiydi. Envai çeşit çiçek, bir de süs havuzu vardı. Saatler geçirirdim o bahçede, çiçeklerin arasında. Hepsini tek tek koklar, inceler, nasıl o kadar farklı ve güzel renklere sahip olduklarına hayret eder, dünyalarını anlamaya çalışırdım. Bir de uğur böceğine rastlarsam benden mutlusu olmazdı. O zamanlardan beri tek uğurumdur uğur böceği, ne zaman rastlasam işlerimin yolunda gideceğine dair bir işaret olduğuna inanırım, öyle de olur.

Okumaya hep çok meraklıydım. En iyi dostlarım kitaplardı, ne sorsam sıkılmadan yanıtlarlardı çünkü. Beş yaşındayken, annemin de yardımıyla, evde, kendi kendime öğrendim okumayı. Her şeyi okumaya çalışırdım. Ekmek almak için sokağın köşesindeki bakkala gidip bir saatte eve dönmüşlüğü çoktur, bakkal ekmeği gazete kağıdına sardığı için! Okumaya daldığım zaman, saatlerce aynı pozisyonda kıpırdamadan kalabilirdim. Annemden az fırça yemedim bu okuma merakım yüzünden. Zaten bir tek okuma konusunda göze alabilirdim annemin fırçalarını yemeyi!

Nihayet okula başladığımda, okumayı yazmayı bildiğimden, sınıfa uyum sağlayamadım, hiçbir şey bilmiyormuş gibi yapamadım. O yüzden mecburen, sınıfın düzenini bozmayayım diye, üç kişilik bir öğretmenler heyetinin yaptığı küçük bir

sınavla ikinci sınıfa geçirdiler beni. Harika bir ilkokul öğretmenim vardı. Daha ilk günden beni himayesine aldı, ilgilendi. Şefkat dolu bir kadındı, pek çok şey öğrendim ondan. İlk ders yılının sonunda, yaz tatilinden önce bir roman hediye etti bana: Pollyanna! Pollyanna o kadar naif, o kadar coşkulu, o kadar meraklı ve o kadar azimli bir karakterdi ki hemen bağı kurdum onunla. Romanda adeta kendimi bulmuştum. Üst üste defalarca okudum, sonra da ilkokul bitene kadar her sene en az bir defa okudum. Ondan aldığım ilhamla öyküler, şiirler yazdım, hayal dünyamın sınırlarını genişlettim. Belki de bugünlerin tohumları o zamanlardan atıldı. Ailemin hakkını yiyemem, mücadeleci, azimli yapımda annemin katkısı çoktur, metanetli olmayı, kendime acımamayı, düşünce kalkmayı o öğretti bana, babamsa bir dürüstlük timsalidir benim için, dünyaları verseler dürüstlüğünden, onurundan, şerefinden ödün vermez. Fakat Pollyanna'nın yeri ayrıdır hayatımda. Her şeye olumlu yanından bakmayı, telaşa kapılmamayı, çözüme odaklanmayı, etrafımı görmeyi ve her durumda bir çıkış yolu aramayı o öğretti bana! Pollyanna'yı, zannedildiği gibi saf, aptalca bir iyi niyetin timsali olarak görmedim hiçbir zaman. Çünkü iyi tanıyorum ben onu; gerçekçidir Pollyanna, küçük yaşına rağmen zor sınavlardan geçmiştir, hatta romanda kaza geçirdikten sonra bir ara umutsuzluğa da kapılır, hayata küser. Ancak gücünü kendinden alan, kendi kendini motive edebilen, darbe olsa da hemen ayağa kalkabilen, her zaman sevgi dolu ve iyimser karakteri bana hep çok iyi gelmiştir, güç vermiştir. Ne enteresandır ki kırk sene sonra ben de Pollyanna gibi, beklenmedik bir şekilde gelen bir hastalıkla geçici bir süre için yürüyemez bir hale geldim ve onun gibi kah ağlayarak, kah umudumu yükselterek, ama hep kendi kendimi motive ederek ve pes etmeyerek kendimi iyileştirdim.

Öğretmenimle son sınıfa kadar devam edemedim, sadece iki sene geçirdik beraber. Fakat yollarımız ayrıldıktan sonra uzun süre mektuplaştık, sonradan izini kaybettim. Mektupları hala durur. Umarım hala hayattadır, eğer öyleyse ömrü uzun olsun, yüreğindeki ışık hiç solmasın. Melek olduysa da ruhu şad, mekanı cennet olsun. O bana en güzel, en değerli hediye verdi, ömür boyu bana rehberlik edecek öğrenme, okuma ve yazma maceramın fitilini ateşlediği gibi, beni hayata aydınlık yüzünden bakan, içi ne kadar kararsa, canı ne kadar yansa da daima yüzünü güneşe dönen bir kişiliğe kavuşturdu. Sevgili öğretmenimin imzasının olduğu o değerli kitap, halen kütüphanemin baş köşesinde ve ben yaşadıkça da orada durmaya devam edecek.

Mısır kokusu

Yirmi sekiz yaşında iken büyük bir aşkla yaptığım evliliğimi, yoğun anlaşmazlık ve uyuşmazlık neticesinde otuz iki yaşında bitirirken, aklımda hala soru işaretleri vardı. Mevcut koşullarda evliliğin yürümeyeceği kesindi. Ne var ki eşime hala aşık ve hayran olduğumdan, durumu bir türlü kabullenemiyor, hayata bakışımızdaki farklılıkları göremiyor ve geldiğimiz durumdan başkalarını sorumlu tutarak, ona kendimi anlatmanın ve ilişkimizi devam ettirmenin yollarını arıyordum. Çektiğim büyük acıya ve kafamdaki soru işaretlerine rağmen kararımдан dönmeyişim, eşimin de bana doğru bir adım atmayı reddetmesi neticesinde, evliliğimiz, 2006 yılının Ocak ayında resmen sona erdi. Ve biz, evlilik kurumunun ağır baskısının üzerimizden kalkmasıyla birlikte, savunma kalkanlarımızı indirip ilk defa konuşmaya, birbirimizi anlamaya, kendimizi sorgulamaya ve evliliği noktalamış olmamıza rağmen ilişkimizi nasıl sürdürebileceğimize kafa yormaya başladık. Boşanmamızı takip eden birkaç ay boyunca, aşkımızın yeniden alevlendiği, birbirimizde sevdiğimiz, hayran olduğumuz özellikleri ve birbirimizi neden sevdiğimizi hatırladığımız, romantik bir süreç yaşadık. Fakat, tahmin edileceği gibi, ikinci bahar da kışa dönünce yine ego savaşı, birbirine

haklılığını kanıtlama çabaları, hesap sormalar, tartışmalar baş gösterdi. Ne birbirimizle, ne de birbirimiz olmadan yapabiliyorduk; her şeye rağmen birbirimizden kopamıyorduk ve ikimiz de bir çıkar yol bulamamanın acısını birbirimizden çıkarıyorduk. Yanlış yola girdiğimizin ikimiz de farkındaydık, fakat yolu sormaya ikimizin de gururu el vermiyordu, ikimiz de kendi bildiğimiz yoldan gitmekte inat ediyorduk. İşte ikinci bir ayrılık fırtınasının sert rüzgarlarla kendini hissettirmeye başladığı bu günlerde, birlikte bir seyahate çıktık. Eşim bir iş için İzmir'deydi. Ben İstanbul'dan uçup onunla İzmir Havalimanında buluşacaktım, bir gece Bafa Gölü kıyısında konaklayacak, oradan Bodrum'a, eşimin yazlık evine gidecektik. Kendi adıma, bu kısa seyahat süresince biraz sakinleşmeyi, belki yeniden ve son kez konuşup bir şeyleri yoluna koyabilmeyi umuyordum.

Gezimiz gergin başladı. İzmir'de bulduğumuzda, neredeyse zorunlu haller haricinde hiç konuşamayacak durumdaydık ve iletişim son derece tıkanık, son derece keyifsizdi. Kelimeler akıyordu, takıldığı yerde sisli düşüncelere dönüşüp boğuyordu sanki. Nefes alamadığımı hissediyordum. Yine de hala umudum vardı, çünkü seyahatin bütün olumsuz havayı dağıtacağını, içimizdeki neşeyi ve sevgiyi ortaya çıkaracağını düşünüyordum. Eşimle evliliğimizin ilk iki yılında, hayatımın en güzel, en eğlenceli yolculuklarını yapmıştım ve bu yolculuk da onlardan biri olacaktı, en azından öyle olmasını umuyordum.

O akşam Milas'ta, Bafa gölü kıyısında bir pansiyonda konakladık. Gidenler bilir, Bafa Gölü, doğasıyla, manzarasıyla, etrafındaki tarihi dokuyla, mistik havasıyla Türkiye'mizin en etkileyici göllerinden biridir. Çok önceden kararlaştırmıştık orada kalmayı, bu yüzden programı değiştirmedik. Biz pek havamızda değildik ama gölün güzelliğinin havamızı değiştireceğini umuyordum. Ne var ki değişen bir şey olmadı. Ben ne kadar aramızı düzeltmeye niyetliysen, eşim de beni düzeltmeye o kadar niyetliydi. Sürekli sözümü yarıda kesiyor, söylediklerimi duymazlıktan geliyor, tersliyor, "mümkünse konuşmayalım" anlamında iğneleyici ve aşağılayıcı sözler sarf ediyordu. Ne yazık ki başından beri birçok sorunumuzun kaynağı olan, kendi doğrularından vazgeçmeme ve diğer tarafı terbiye etme eğilimi, tartışmalarımızın çoğu kez konuşmadan, birbirimizi anlayamadan, eşimin tavır koyarak ve konuşmayarak beni cezalandırması ile sonlanmasına sebep oluyordu ve bu beni, kişiliğimi giderek daha çok eziyor, yok ediyordu. Aramızda on beş yaş vardı, o da buna dayanarak hayatı benden daha iyi bildiğine inanıyor, her fırsatta da öğretmeye çalışıyordu. Herkesin kendi doğruları olabileceğini, yaşamın ancak yaşanarak öğrenilebileceğini kavrayamıyordu. Bana hiçbir konuda saygı duymuyor, öğrenmem için alan bırakmadığı gibi her yanlış yaptığımı düşündüğünde ağır bir şekilde eziyordu ve beni görmezlikten geliyordu. **Bir insan için, hakarete uğramaktan daha kötü olan bir şey varsa, o da kendini ifade etme şansı verilmemesidir.** Yine aynı durumu yaşıyorduk ve eşim konuşmadığı, aramıza duvar ördüğü için ben duygularımı dile getiremiyor, susmak zorunda kalıyordum. Konuşursam duvara konuşmuş olacaktım ve bu beni daha çok incitecekti. Oysa konuşabilsek, her ikimiz de kendimizi, hissettiklerimizi anlatabilsek, belki de bir noktada birbirimizi anlayacak ve uzlaşacaktık. Kelimelerin içimde iyice biriktiği ve çıkış yolu bulamayıp beni iyiden iyiye boğduğu, gergin geçen iki gecenin sonunda, ben artık varış noktamıza bir an önce varmayı ve kendi alanıma çekilmeyi umuyordum. Biraz rahatlamaya ihtiyacım vardı. Aslında İstanbul'a, evime dönmek istiyordum fakat ne yazık ki çekip gidecek cesaretim ve özgüvenim yoktu. Ona o kadar hayrandım ve onayına o kadar ihtiyacım vardı ki, kendimi anlatamadan onu kaybetmekten ölesiye korkuyordum.

Ertesi sabah, yine daha önce kararlaştırdığımız gibi, Aydın istikametinde dağ yoluna sapacak, hep gezmek isteyip de gezemediğimiz Labranda antik kentini

gezecek ve sonra Aydın üzerinden çevre yoluna bağlanarak Bodrum'a devam edecektik. Planı değiştirmek için bir sebep yoktu. Her durumda sessizdik, hiç değilse güzel bir yoldan manzara seyrederek gitme şansımız olacaktı. Dağ yoluna girdiğimiz anda doğanın güzelliği beni mest etti ve üç gündür ilk defa nefes aldığımı hissettim. Bu arada, beklenmedik bir şekilde, burnuma yoğun bir haşlanmış mısır kokusu geldi ve canım mısır istedi. Genelde haşlanmış mısır sık sık hatırladığım bir yiyecek değildir, önüme gelmedikçe aklıma gelmez. Şaşırdım, etrafa baktım, kokunun kaynağını aradım. Güzel bir sonbahar sabahı, nemli bir hava, cıvıldağan kuşlar, alabildiğine bakir doğa. Ve biz. Başka hiçbir şey, hiç kimse yoktu. Eşime döndüm ve dedim ki "Yolda görürsek bir yerden mısır alalım. Canım çok istedi, kokusu burnuma geliyor." O alaycı bakışların bana o anda kendimi ne kadar yalnız hissettirdiğini bugün bile çok iyi hatırlıyorum.

Labranda'ya vardığımızda arabadan indik. Yağmur çiseliyordu. O kadar tatsızdık ki, fazla oyalanmadan, yağmuru bahane edip arabaya geri döndük. Duraklamadan yola devam etmeye karar verdik. Zihnimizdeki seslerden, etrafı görece ve keyfini çıkaracak halimiz yoktu. Dağ yolunun sonuna gelirken karşımıza çıkan yol çalışması işaretleri, bundan sonraki yolumuzun eziyetli olacağını haber verir gibiydi. Daha fazla keyfimizin kaçmasına ikimizin de tahammülü yoktu, bu yüzden geriye dönüp aynı yoldan, Milas üzerinden devam etmek konusunda uzlaşıp yolun bitiminden geri döndük. Rampa tırmanıyorduk. Yağmur yağmaya devam ediyordu. Tepeye ulaştığımızda, az ileride yolun sağ tarafında, arkası bize dönük yürümekte olan bir adam gördük. Uzun boylu, iri cüsseli, hafif kambur ama son derece dinç görünen bir adamdı; telaşsız, sakin, sağlam adımlarla yürüyordu. Eşimle aynı anda birbirimize baktık, sözsüz anlaştığımız ender zamanlardan biriydi. "Alalım mı?" diye sordu, "Evet, alalım" dedim. Durduk. Adam da durdu. Bize döndü. 65 yaşlarında olduğunu tahmin ettiğim, son derece güleç yüzlü bir köylüydü. Üstü ıslanmamıştı, omuzlarında çok az ıslaklık vardı, oysa yağmur hafif olmasına rağmen sürekli yağıyordu. Bulunduğu konumu düşününce bir hayli zamandır yürüyor olması gerekiyordu. Nasıl olmuştu da, bu kadar bakir bir yerde, giderken bu adamı hiç görmemiştik ve ancak geri döndüğümüzde fark etmiştik? Demek ki bir yerlere sığınmıştı, ya da bir araçtan inmişti. "Merhaba amca" dedim, gülümseyerek "Merhaba kızım" dedi. "Nereye gidiyorsun? Götürelim gideceğin yere"... "Milas'a gidiyorum kızım" dedi. Gülümsedim, "Biz de o tarafa gidiyoruz, hadi gel, seni de götürelim" dedim. Teşekkür ederek arabaya bindi. Arka koltuğa, benim arkama oturdu, ben de sol tarafımdan arkaya doğru dönerek adamla sohbet etmeye başladım. Arada eşim de katılıyordu sohbete:

-Nereden geliyorsun amca? -Kızımdan geliyorum evladım. Az ötede, köyde evi var. Misafirlğe gelmişim. İki gün kaldım, sıkıldım; ben gidiyorum deyip çıktım. Yeter bu kadar misafirlik. **-Ama yağmur var, fazla araba da geçmiyor buradan. Nasıl gidecektin ki köye?** -Yürüyerek çocuğum. **-Uzun mesafe ama?** -Biz köy çocuğuyuz evladım, hep yürürüz. **-Kaç yaşındasın?** -Yetmiş beş. **-Maşallah! Hiç göstermiyorsun. Eşin var mı amca?** -Var var, kızın evinde o. Birkaç gün daha kalacakmış, ben sıkıldım. **-Peki o nasıl gelecek?** -Onu getirir damat sonra, kızıyla biraz hasret gidersin.

Eşinin migreninden, köy yaşantısından, şehir hayatını sevmediğinden falan bahsetti. Milas şivesiyle, o kadar keyifle ve güler yüzle anlatıyordu ki, gözlerimi ondan alamıyordum. Ruhuma çok iyi gelmişti bu sıcak sohbet. Bir ara adamın gözlerinde, babamın bakışlarını gördüm ve ürktüm. Arkadan gördüğümde de babama benzetmişim, onun gibi uzun boylu, yapılıydı. Ama o bakışlar...! İçimde bir titreme hissettim, duygularım yoğunlaştı. Ağlamak istiyordum. Kendime hakim olmaya

çalışarak sohbele devam ettim. Eşim de keyiflenmişti. Bir yandan, belki de bu adam eritir aramızdaki buzları diye düşünüyordum, hala umudum vardı. Konuşa konuşa Milas'a ulaştık. "Ben sağda ineyim" dedi. Yol kenarında, geniş toprak bir alan vardı, orada durduk. Ben yine sol tarafımdan arkaya dönerek adama baktım, "hoşça kal amca, kendine dikkat et" dedim, o anda adamın, gözlerimin ta içine bakıp "Kalın sağlıcakla kızım, Allah sizden razı olsun" demesi ile içimde sıkışan duygunun gözlerimden fıskırması bir oldu. Önüme döndüm, gözlerimi sildim, bu kez sağ tarafımdan dönüp adamın arkasından son kez bakmak istedim. Fakat adam yoktu. Bir anda yok olmuştu. Oysa daha hareket etmemiştik bile. Eşime döndüm hayretle, o da bana hayret etti. "Neden ağlıyorsun?" dedi, "Bilmiyorum, çok duygulandım birden" dedim. Her zamanki alaycı sessizliğiyle karşılayıp yola devam etti. Ne konuşmak, ne de düşünmek istiyordum artık. Gözkapaklarım düşerken başımı arkama yasladım. Eve vardığımızda çok bitkindim. Hem yol, hem yaşadığım duygu yoğunluğu bitirmişti beni. Bir an önce kendimi eve atıp dinlenmek tek isteğim. Arabadan indim, kapıyı kapattım, sırt çantamı almak üzere arka kapıyı açtım ve.... Kocaman, taptaze bir koçan mısır, koltuğumun arka cebinden bana bakıyordu! Mısırı aldım, eşime baktım, "Sen mi aldın bunu?" diye sordum. Şaşkın gözlerle baktı. Hayır o değildi. Zaten hiç durmamıştık ki yol boyunca.

Mesajı almıştım. Yalnız değildim. Duyuluyor ve görülüyordum! Eve girer girmez mısırı ocağa koyup kaynattım, yerken dünyanın en mutlu ve en güçlü insanıydım! Sonraki gün, büyük bir tartışmamız oldu. Aldığım güçle, günlerdir kendimi baskılamış olmamın da bir sonucu olarak, tüm olumsuz duygularım şelale olup akmıştı dilimden. Sonra derin bir sessizlik geldi yine. Bu sefer gerilim bitmiş, yerini yorgunluk ve bıkkınlık almıştı. Nihayet tatil bitiminde, havalimanından beni İstanbul'a uğurlarken sıkı sıkı sarıldığında sevinmiş, saf bir umutla, hatasını anladığını ve artık her şeyin daha güzel olacağını düşünmüştüm. Oysa bu bir özür değil, bir vedaydı. Veda kucaklamasının nasıl olduğunu o gün öğrendim. Dönüşümde aldığım bir e-posta ile bu kez o bitirmişti ilişkimizi. Tabii ki acı çektim, tabii ki öfkelenim, tabii ki kendimi yine ona anlatamadığım için çok üzüldüm. Ama hiç yalnız hissetmedim. Hala ne zaman yalnızlık duygusu kapımı çalsa o mısır kokusu gelir burnuma ve yalnız olmadığımı hatırlarım gülümseyerek.

Ben artık büyüdüm

Bir seferinde, çok yakın bir arkadaşım tarafından ihanete uğradığımı hissetmiş, arkadaşımın edindiği yeni arkadaşlarıyla oluşturduğu grup tarafından dışarıda bırakılmıştım. Bu durum, çocukluğumdan beri ruhumda taşıdığım dışlanma korkusunu tetiklemiş, kendimi yapayalnız hissetmeme sebep olmuştu. Bir süre kendimle mücadele ettim, hatayı kendimde aradım. Fakat ara sıra bir araya geldiğimizde grubun yeni üyelerinden gördüğüm alaycı tavırlar, imalı ve iğneleyici sözler, başka türlü düşünmeme fırsat vermiyordu. Düpedüz dışlanmıştım! Üstelik bir sebep de bulamıyordum; ne bir söz, ne bir tutum, ne de başka bir sebep. Yetişkin bir kadındım artık, fakat tıpkı çocukluğumdaki gibi ürkek ve tek başına hissediyordum, ruhsal bütünlüğüm ve özgüvenim derinden sarsılmıştı. Bu duygular içinde, biraz olsun odağımı değiştirmek için yürüyüşe çıktım. Oldum olası, sokaklarda etrafı izleyerek yürümek, ağaçlarla, kedilerle, köpeklerle, kuşlarla konuşmak ruhuma iyi gelmiştir. **Anda olmak ve anda olanların keyfini çıkarmak, bütün kederi dağıtır, hüznün yerini bir anda saf meraka, neşeye bırakır.** Uzun bir yürüyüşten sonra eve dönerken biraz rahatlamış, ancak yaşadığım yalnızlık ve aldatılmışlık hissini hala içimden atamamıştım. Arkadaşımla, bu insanlara karşı olan duygularımı ve düşüncelerimi dürüstçe paylaştığım halde halen onlarla birlikte hareket ediyor olması

çok ağrıma gitmişti. Ben ona bu kadar değer verirken onun benim duygularıma ve hassasiyetime bu kadar kayıtsız kalması, arkadaşlığımı sorgulamama sebep oluyor, insanlara ve hayata karşı güvensizliğimi pekiştiriyordu. Demek ki ben onu hayatımda çok farklı bir yere koymuştum ve o asla benim için öyle düşünmemişti. Demek ki gereğinden fazla değer vermiştim ve bunun cezası da yalnız bırakılmaktı! Tam eve varmak üzereydim ki, karşıdan bana doğru yaklaşmakta olan küçük bir kız çocuğu gördüm. Sırtında minik sırt çantası, elinde oyuncak ayısı, beş-altı yaşlarında ve yalnız! Sokak bomboştu, bu yüzden dikkatimi çekti ve baktım. Bulduğumuz yer ana caddeye yakın olduğundan, bir çocuğun dolaşması ya da oynaması için pek uygun bir yer değildi. Tereddütle, ne yapmam gerektiğini düşündüm. Bir çocuğa, yardım etmek amacıyla bile olsa yaklaşmadan önce bir durup düşünmek, özenli davranmak gerekir. Çocuğu korkutmak, istediğim en son şeydi. Bu düşüncelerle yanından geçerken yüzüme baktı, durdu, ben de durdum. Herhalde yolunu kaybetti, yardım isteyecek diye düşündüm. Birden, yoğun bir heyecan ve coşkuyla konuşmaya başladı. Eliyle yolun aşağısını gösterdi, "Biliyor musun, ben taaa aşağıdaki okuldan buraya yürüyerek geldim tek başıma" dedi, okkalı bir aferin istercesine. "Aferin sana!" dedim. Gururla devam etti: "Ben ana sınıfına gidiyorum. Arkadaşım da gelecekti benle ama gelmedi, ben yalnız geldim, hem de tek başıma!". Yine "Aferin" dedim gülümseyerek, "Evin nerede senin?"...Kaygılanmıştım, nereye gittiğini biliyor muydu acaba bu güzel çocuk? Okuldan erken mi bırakmışlardı, annesi biliyor muydu bu saatte çıkacağını? Biliyorsa neden almaya gitmemişti? Tanrım, nasıl da güzel... Simsiyah, uzun, parlak saçlar, kapkara gözler... "Evim, işte şurada, Güneş Sitesi'nde" dedi, yolun başındaki siteyi göstererek. Rahatladım. Biliyordu nereye gittiğini, hem de herkesten daha iyi biliyordu. Ben bile çelişkiler içinde ne yapacağımı bilemezken bu kadar net bir ruhla karşılaşmak. Küçük bir çocuk...Nasıl da utanıyor insan! "Ben yaptım! Tek başıma yaptım!" diyor ve kendisiyle gurur duyuyor. Bizse ne kadar da muhtacız birileri tarafından kabul edilmeye ve de ne kadar hazırız tek başımıza kaldığımızda kırılıp dökülmeye. Çocuğa "Seni evine götürmemi ister misin?" diye sordum. Kızdı. "Hayırrrr!" dedi, "Evim hemen şurada (az ilerisini gösteriyordu). Ben tek başıma gideceğim. Annem çok sevinecek!"

Yanında kimseyi istemiyordu, başarısını annesine göstermek için can atıyordu ve gururunu benimle paylaşmak istemişti. Belki de yardım etmem, onun itirazına rağmen ona eşlik etmem gerekirdi. Fakat o kadar kararlı ve özgüvenliydi ki, beni durdurdu! Çocuk mutlulukla sekerek yola devam edip giderken, bir müddet arkasından baktım. Bu garip karşılaşmanın, ardında bıraktığı mesaj çok netti zihnimde: "Artık büyüdün, çocuk değilsin. Tek başına olmak, tek başına bir şeyler yapmak kötü bir şey değil, tam tersi gurur duyulacak, harika bir şey. Tek başına olabildiğin için kendinle gurur duymalısın, kendine acımamalısın!"

Eve girerken yüreğimdeki bulutlar tamamen dağılmıştı. Arkadaşıma bir daha bu konuyla ilgili olarak sitem etmedim ve sık sık karşıma çıkıp beni alaşağı eden bu dışlanma korkusunun üzerine gitmeye karar verdim. Nedenleri irdelerken takip ettiğim izler, beni çocukluğuma, yeni doğan kardeşimin, annemin kucağında eve geldiği güne götürdü. Ve anladım ki, o gün dışlandığımı hissetmiş, bu duyguyu ruhsal hafızama kaydetmiş, ondan sonra da içinde bulunduğum ortamlara yeni gelen her kişiyi kendim için bir tehdit olarak görmüştüm. Bu yüzden de her seferinde bu duyguyu bana yaşatacak ve beni korkumla yüzleştirecek kişilikler karşıma çıkıyordu. Böylece korkumun sebebini tespit ettikten sonra üzerine gitmek çok zor olmadı. **Tabii ki bazı korkular, özellikle bilinçaltı tarafından "tehdit" olarak algılanan durumlara karşı hissedilen duygular, korunma güdüsü ile inşa edildiğinden, tamamen kaybolmuyor, zaman zaman kendini gösteriyor. Önemli olan, bu**

duyguların farkına varmak ve bilinçli bir şekilde yönetebilmek, böylece onları, hayatın normal akışını engelleyen, can sıkıcı unsurlar olmaktan çıkarmak. Ben de zaman içinde, böyle hissettiğim anları fark edebilir ve rahatlıkla yönetebilir hale geldim.

MESAJLAR ve İŞARETLER

Dünya üzerinde farklı inançlara, farklı düşüncelere sahip milyarlarca insan var. Hepsinden bağımsız olarak ve herhangi bir inanca dayanmadan, niyetimiz iyi ise, bizim için bir şeyler yolunda gitmediğinde ya da yanlış adımlar attığımızda, kuvvetli mesajlarla dikkatimizin çekildiğini ve hatta yönümüzün irademiz dışında değiştirildiğini deneyimlemiş bir insan olarak, bu mesajlardan bazılarını paylaşmak istiyorum sizlerle. Bazen bir insandan, bazen bir kitaptan, bazen bir ağaçtan, bazen bir film kahramanından gelebilir bu mesajlar. Önemli olan, duyduğumuz, gördüğümüz, hissettiğimiz anda gönlümüzde yarattığı titreşim ve bize verdiği histir. **Eğer bir şeylerin cevabını arıyorsanız hayatınızda, açın antenlerinizi ve gelecek her mesajı duymaya, görmeye, algılamaya hazır olun. Hayata güvenin ve teslim olun, içinizden yükselen sesi dinleyin.** Sizi hiçbir zaman yanıltmayacaktır, çünkü o anda neye ihtiyacınız olduğunu sadece o bilir.

Bırakmak ya da Bırakmamak

Datça'dan İstanbul'a döndükten sonra, firmayı kapatmayı düşünmeye başladığım bir noktaya gelmiş, yoğun bir mücadele içinde sıkıntılı geçen birkaç ay sonunda, işlerin açılması ve maddi durumun düzelmesiyle birlikte yola devam kararı almış, tam üç sene sonra, bu kez de sağlık problemlerimin baş göstermesiyle, kendimi tekrar bir yol ayrımında bulmuştum. Nihayetinde kız kardeşimle de konuşup firmayı tasfiye etmeye karar verdiğimizde, özgeçmişimi güncelleyerek internette çeşitli ortamlarda paylaştım. Ara sıra iş ilanlarına bakıyordum ve bazı kurumlara başvuru yapıyordum, ancak henüz ne yapmak istediğime kesin olarak karar vermemiştim. Bu yüzden de ağırdan alıyordum. Asıl isteğim yazmak ve koçluk ve alanında ilerlemektir fakat gerek firmanın borçları, gerekse benim geçim kaygım bu yönde bir karar almamı zorlaştırıyordu. Çünkü her yeni başlangıç gibi bu işler de emek ve sermaye istiyordu ve benim böyle bir mali durumum olmadığı gibi, o kadar yıpratıcı bir süreçten geçiyordum ve kafam o kadar meşguldü ki, yeni bir işe kanallanacak enerjim de yoktu. Bu arada hareketsiz kalıp boşluğa düşmektense, bir yandan iş başvuruları yaparak, seçeneklerimi çoğaltmaya çalışıyordum. Sonunda muhakkak hayırma olacak bir yola gireceğime inancım tamdı fakat fırsatların gelebilmesi için hareket halinde olmam gerekiyordu.

Aylarca, yaptığım başvurulardan bir ses çıkmadı. Paniğe kapılmadan başvuru yapmaya devam ettim. Henüz firmayı ne zaman tasfiyeye sokabileceğimiz de netleşmemişti. O kadar çok belirsizlik vardı ki, ne yöne doğru adım atacağımı kestiremiyordum. Ben bir karar vermeden herhangi bir fırsatın bana gelmeyeceğini artık çok iyi biliyordum. Nitekim tam olarak tasfiyeye gireceğimiz tarihe karar verdikten sonraki bir hafta içinde bir e-posta aldım. Bir lojistik firmasının sahibi, internette herkese açık olan özgeçmişimi görmüş, benimle "sohbet etmek" istediğini bildiriyordu. Hemen aradım, güzel bir ön görüşme yaptık. Firma sahibi bir kadındı ve telefondaki enerji akışı o kadar güzeldi ki, hemen ertesi gün yüz yüze bir görüşme yapmak için randevulaştık. Görüşme çok olumlu geçti. Küçük bir firma olmakla beraber gelişmeye ve büyümeye açıktı, firma sahibi de dinamik, ne istediğini bilen bir insana benziyordu. Bu yüzden benim için doğru adres olabileceğini, bilgi ve tecrübemi aktarabilmem daha kolay olacağı için beni daha çok mutlu edebileceğini

düşündüm. Üstelik de bu kadar zor bir dönemde, geçim derdine kafa yormayacaktım. Bu aniden gelen iş teklifini, maddi olarak beklentimin altında olmasına rağmen kabul ettim ve işe başladım.

İlk birkaç hafta keyifliydi. Fakat devam eden günlerde, firma sahibinin sürekli değişen kararları ve beklentileri beni yormaya başladı. Başta konuşulardan ve benim yapmak istediklerimden çok daha farklı bir rota çiziyordu ve ben bu rotada ilerlemekte zorlanıyordum. Çünkü yaratıcılığımı kullanamıyor, günlük rutin işler içinde boğulduğumdan, asıl yapmak istediklerim için vakit ayıramıyordum. Aslında benim yapmak istediğim, firmada bir pazarlama politikası ve marka imajı yaratmak, bir ekip kurarak, hizmetlerini çeşitlendirmesini ve pazardan daha fazla pay almasını sağlamaktı. Firma sahibi ise altyapı çalışmasını önemsemiyor, uzun vadeli düşünmüyor, sadece satış bekliyordu. Kendisi ofise çok az uğruyor, gelen teklif taleplerinin bir kısmını bana yönlendiriyor, ne olduğuna bakmaksızın her talebe cevap verilmesini istiyordu. Oysaki saha satışı yapmayacağımı, satışı değil yönetici olarak kendisine evet dediğimi, en başta ve sonrasında defalarca söylemiştim. Birkaç defa düşünceleri ve karşılıklı beklentileri netleştirmek için kendisiyle konuşmaya çalıştım fakat bir araya gelmemiz çok zor oluyordu. Ayrıca her defasında konuşulanları unutarak başa dönüyordu, dolayısıyla bir türlü ortak bir dil tutturamıyorduk. Çok kısa bir süre içinde firmanın web sitesini yenilemiş, yeni bir logo ve tanıtım materyalleri ile firmayı uluslararası bir kimliğe kavuşturmuş, yurtdışında bulunan acentelerle tek tek bağlantıya geçerek tanıtım dosyaları göndermiş, yepyeni bir firma imajı oluşturmuştu. Yurtdışından fiyat talepleri de gelmeye başlamıştı. Fakat hiçbir şekilde bu yapılanlar takdir görmüyordu. Sadece rakamsal sonuçlara değer veriliyordu ve ne olacaksa hemen olması bekleniyordu. Dahası, diğer firma çalışanlarından da bir destek göremiyordum ve giderek daha da yalnızlaşmıştım. Ofis içindeki genel mutsuzluk, negatif enerji ve iletişimsizlik beni çok etkiliyordu, akşam mesai bitip de eve gittiğimde taş taşımış gibi yorgun hissediyordum.

Dört ayın sonunda, o kadar mutsuz hissetmeye başlamıştım ki, bir kez daha kendimi hasta etmekten korkarak, daha fazla devam edemeyeceğime karar verdim ve istifa ettim. Böylece yeniden koçluk planlarım gündeme geldi. Web sitemi güncelledim, eğitim programları, seminerler hazırladım, makaleler yazdım, bazı kurum ve kuruluşlarla seminer ve eğitim vermek üzere temasa geçtim. Fakat bir türlü istediğim girişimlerde bulunamıyordum, hep bir şeyler beni tutuyor gibiydi. Yeterli koçluk deneyimim vardı. Bilgimin, tecrübemin ve kişisel yeteneklerimin koçluk için fazlasıyla yeterli olduğunu biliyordum, fakat bir yerde bir tikanıklık vardı. Bir korku, beni alıkoyuyordu bir sonraki adımı atmaktan. Her konuda yeterince özgüvenli ve cesaretli olan ben, bu konuda bir türlü gereken cesareti toplayamıyordum. Bu arada yine firmalara özgeçmiş göndermeye başlamıştım. Geçim kaygısı bir türlü yakamı bırakmıyordu. Kira veriyordum, borçlarım vardı ve tek başıma yaşıyordum. Bu saatten sonra ailemle yaşama fikri ise beni hiç rahatlatmıyordu. Özgürlüğüm her şeyden önemliydi ve kendi paramı kazanmak benim için özgürlük demektir. Bu yüzden çalışmaya başlamak için üniversiteden mezun olmayı bile beklememişim. Yine de geçim kaygısı, adım atamamam için yeterli bir sebep değildi, yaptığım hiçbir işte önceliğim para kazanmak olmamıştı. Başka bir sebep olmalıydı.

Bu durumu irdelemeye, bu tutukluğun sebebini bulmaya karar verdim. Aksi halde içinde bulunduğum döngüyü kırmam mümkün olmayacaktı. Başladım kendime sorular sormaya:

Beni korkutan nedir? En son ne zaman ve hangi konuda bu hissi yaşamıştım? Bu işi yaparken kendimi yeterli bulmadığım bir konu var mı? Eksiklerimi nasıl gidereceğimi biliyor muyum? Başarısız olursam ne olur?

İşte canımı acıtan soru buydu! **Başarısız olursam dünya başıma yıkılır gibi hissediyordum. Çünkü başarısız olma duygusunu tanıımıyordum.** Hayatta yaptığım her işi başarıya ulaştıktan sonra noktalamıştım, o yüzden bırakmam gereken yerde bırakıyordum. Başarmak için sonuna kadar, gerekirse kendimi tüketinceye kadar mücadele ediyordum. Fakat bu kadar yıl sonra yeni bir kariyere başlamak, senelerimi verdiğim mesleği sonlandırmak, yeni bir dünyaya açılmak, benim için büyük bir macera, bir riskti. Başarmak için gereken mücadeleye soluğumun yetip yetmeyeceğinden emin değildim artık. O kadar vaktim de, enerjim de yoktu. Bu yüzden, sonunu getirip getiremeyeceğimi bilmediğim bir serüvenin riskini alamıyor, bir türlü istediğim adımı atamıyordum. Başarısızlık korkusunun bana engel olduğunu fark etmiştim. Fakat ne kadar istesem de, korkumu alt edemedim! Böylece, hiç değilse başarmak konusunda bir baskı hissetmemek adına, emekli olana kadar kurumsal bir firmada çalışıp, emekli olduktan sonra koçluğa devam etmek doğrultusunda karar vererek kendimi rahatlattım ve o gün, üç hafta öncesinde mülakat yapmış olduğum bir firmadan yanıt geldi: Benimle çalışmak ve bir teklif sunmak istiyorlardı!

Bu iş teklifi beni çok rahatlatmıştı. Çalışmadığım iki ay süresince hiç boşlukta hissetmediğim, "ne yapacağım, nasıl iş bulacağım?" diye hiç düşünmediğim halde, geçim kaygısı hep aklımın bir köşesindeydi ve içten içe zihnimi meşgul ediyordu. Bu yüzden teklifi hemen kabul ettim. Oysa, yüz yüze mülakatın akabinde, bana hiç de iyi hissettirmeyen bir rüya görmüştüm ve tereddütlerim vardı. Sezgilerime her zaman çok güvendiğim halde, bu kez dikkate almamayı tercih ettim ve sözleştiğimiz tarihte işe başladım. Yeni işim güzel başlamıştı. Uluslararası, kurumsal bir firmada kıdemli müdür olarak çalışacaktım ve bilgi birikimimi kullanmak için ideal bir yer olduğunu düşünüyordum. Fikirlerime değer veriliyordu, evime yakındı, maddi imkanları ve sosyal hakları oldukça iyi sayılırdı. Daha ne isteyecektim ki? Heyecanlıydım, son derece motiveydim ve mesai çok erken başlamasına rağmen hiç şikayet etmeden gidip geliyordum. Enerjim yerine gelmişti, kendimi iyi hissediyordum. Bazı sıkıntılar yaşıyordum elbette. Bir yandan firmanın işleyişi hakkında bilgi sahibi olmaya çalışırken, bir yandan ekipteki sorunları çözmeye ve gerekli düzenlemeleri, değişiklikleri yapmaya çalışıyor, işlerin sorunsuz akması için işlevsel bir sistem kurmaya çalışıyor, rakamsal hedefler doğrultusunda yönetimin taleplerini karşılamaya çalışıyordum. Yine de motivasyonum yerindeydi. İşe başladığım hafta, henüz hiçbir şekilde firmayı ve ekibi tanıımıyorken, yeni yılın hedeflerini ve yol haritasını oluşturmam istendiğinde bile demoralize olmadım. Biraz fazla yorulup strese girsem de günün sonunda elimden geleni yaptığım için emin olarak, huzurla dönüyordum evime.

Bir müddet sonra, gereğinden fazla stres yüklendiğimi, kendime hiç vakit ayırmadığımı, biraz kafamı dağıtmak ve motivasyonumu canlı tutabilmek için iş dışında bir şeylerle ilgilenmem gerektiğini fark ettim ve yeniden koçluk çalışmalarına yöneldim. Gönüllü bir projeye dahil oldum, üniversite öğrencilerine ücretsiz mentorluk ve koçluk yapmaya başladım, eğitim ve seminerlere yöneldim. Yeniden içime dönerek hislerime kulak vermeme ve hayatı sorgulamama neden olan işaretler ve mesajlar zincirini, seminer verdiğim bir hafta sonu etkinliğinde, bir başka koç arkadaşımızın, kartlarla gerçekleştirdiği bir çalışmaya katılmam ve orada çektiğim kart başlattı. Oyun şuydu: Önce içimizden evrene bir soru yöneltecek (hayatla ilgili herhangi bir konuda), sonra da bir kart çekecektik. Çekilen kart üzerinden, gözetmenin sorduğu sorularla birlikte bir analiz yapıp sorumuza yanıt bulmaktı amaç.

Kartı çektim. Kartın üzerinde, sarı bir çizgi üzerinde, biri diğerinden biraz daha önde olan bir çift ayak resmi vardı. Altında da "**RISK**" yazıyordu! Kitapta, kartın

karşılığında yazan açıklamayı okudum. Şöyle diyordu: “**Risk al! Bugün risk almayarak ne kaybettiğinin farkında mısınız?**” Sorduğum soru ise şuydu : “**Doğru yolda mıyım?**”!!!

1. uyarı, beklenmedik bir anda, bir işaretle gelmişti. Kart bana açıkça “Risk al!” diyordu. Peki neydi almam gereken risk? Daha nasıl risk alacaktım? O gün dağılmış vaziyette girdim yatağa. Aklım ve duygularım birbirine girmişti. Hiçbir derdim, hiçbir planım yokken bu risk meselesi de nereden çıkmıştı?

2. uyarının gelmesi çok gecikmedi. Ertesi gün, söz konusu hafta sonu etkinliğinin 2. gününde, yine bir arkadaşımızın, “Hayallerinin Peşinden Gitmek” üzerine söyleşi vardı. Vaktimi boş geçirmektense, kendime de bir şeyler katmak, bir deneyim paylaşmak niyetiyle katılmak istedim. Hayatı boyunca hayallerinin peşinden gitmiş ve onları bir bir gerçekleştirmiş bir insanla, keyifli bir sohbeti. Fakat arkadaşımın sürekli tekrarladığı, kafama kafama çekiçle vuran bir cümle beni çok rahatsız etmişti: “**Sistemin dışına çık!**”! Nedense sürekli bu cümleyi duyuyordum. İçimden “Sistemin dışına nasıl çıkacağım?” diye sormaya başladım. Bir çıkar yol göremiyordum. Para kazanmak ve bunu sistem içinde, belli saatler ve belli kurallar içinde yapmak zorundaydım. Hayatım boyunca böyle yapmıştım. Başka ne yapabilirdim ki? O günün sonunda evime döndüğümde kafam allak bullaktı! 2. Uyarı bir **mesajla** gelmişti.

Sonraki hafta boyunca sorguladım, düşündüm, yazdım, sistem dışına çıkma konusunu bazı arkadaşlarımla tartışmaya açtım. Bir şekilde kendimi rahatlatmalıyım, yoksa fena halde takılıp kalacaktım bu meseleye. Bir haftanın sonunda, artık bu kurumsal hayatın kendi tercihim olduğuna, zaten ilelebet devam etmeyeceğime, sonrasında istediğim işi yapabileceğime, ayrıca herkesin, istese de istemese de bir biçimde sistemin içinde olduğuna kendimi ikna etmiş ve rahatlamıştım ki....

3. uyarı geldi!

Bir süredir ertelediğim rutin bir kontrol için doktora gitmem gerekiyordu. Öncesinde bir ultrason çektirmem lazımdı. Randevu aldım ve oldukça yoğun bir günde, iki toplantı arasında koşturarak hastaneye gittim. Son dakikada, kan ter içinde randevuya yetişerek ultrason odasına girdim. Ultrason doktoru, 50’li yaşlarında, uzun kıvılcık saçlı, hoş bir hanımdı. Değişik, spiritüel havasıyla ilk bakışta dikkatimi çekti. Sanki orada olmaması gerekiyormuş da, tesadüfen kendini orada bulmuş gibiydi. Ultrasonu çekerken bir yandan konuşmaya başladı. Mesleğine olan sevgisinden, aşırı idealist davrandığı için hep zarar gördüğünden, doğayı çok sevdiği halde bir türlü büyük şehri bırakıp gidemediğinden falan bahsediyordu. Ne yalan söyleyeyim, o kadar stresliydim ki pek öyle dikkatle dinleyecek halim yoktu. Aklım şirketteki işlerdeydi ve tek derdim bir an önce hastanedeki işimi bitirip ofise geri dönmektir. Bir taraftan da kendi kendime kızırıyordum bu kadar stres altında kaldığım için. Doktor hanım, iki yıl önce geçirdiği geçici felçten bahsetmeye başlayınca ilgimi çekti ve dinlemeye, hatta soru sormaya başladım. Hayatın bize çeşitli uyarılar yaptığını ve biz dikkate almadıkça daha sert uyarılarla geldiğini söyledi. Hak verdiğimi, benim de yakın zamanda ağır bir rahatsızlık geçirdiğimi, bir nevi felç yaşadığımı, uzun süre yataktan çıkamadığımı ve bu rahatsızlık sonucunda firmamı kapatmak zorunda kaldığımı söyleyince, “E ne güzel işte, en azından hastalık sana yapman gerekeni yaptırmış. Peki şimdi ne yapıyorsun buralarda?” diye sordu! Yine çalıştığımı, bir firmada iş bulduğumu ve iş hayatına devam ettiğimi söyledim. “Neden bırakmıyorsun? Seni tutan ne? Bu kadar strese değer mi?” dedi. Sorumluluklarım ve geçim kaygım nedeniyle bir süre daha devam edeceğimi söyledim ama içimde bir şeyler kıpırdanmaya başlamıştı. Bir süre daha sohbet ettik, sohbet derinleştikçe

düşüncelerim yeniden kafamın içinde zumba yapmaya başladı! Kapıdan çıkarken doktor hanım beni kolumdan nazikçe tuttu, gözlerimin içine baktı ve şöyle dedi: **“Hayat kısa, unutma!”**

3. Uyarı, mesajdan öte bir talimat gibi, son darbeyi indirmişti. Gözlerim dolu dolu olarak oradan ayrıldım. İşe geri döndüğümde, ben artık aynı ben değildim.

O günden sonra sorular yakamı bırakmadı. **Şu anda ne yapıyorum? Ulaşmak istediğim yer neresi? Başka bir iş yaparak geçimimi sağlayamaz mıyım? İstanbul’dan gitmeli miyim? Bu kadar stresle nereye kadar gidebilirim? Bir kitap okuyacak vakti ve enerjiyi bile bulamıyorken kendime ve yapmak istediklerime nasıl vakit ayıracağım? Sürekli hasta olacaksam para kazanmanın ne anlamı var?**

Mesajları almıştım ve ciddi ciddi sorgulamaya başlamıştım. Ne var ki hala güvensizdim ve korkuyordum. Her şeyi bir çırpıda silip atmaya cesaretim yoktu. Kurumsal hayatı, hazır hissettiğimde bırakacaktım. O zamana kadar da, vakit ayırabildiğim kadarıyla koçluğa ve yazmaya devam edecek, yeni hayatıma kendimi hazırlayacaktım.

Bir yandan çalışmaya devam ediyor, işteki motivasyonumu yüksek tutmaya çalışıyor, sürekli yeni planlar yapıyor, bu arada koçluk çalışmalarım ve yazılarım için de, hiç değilse hafta sonlarında zaman yaratmaya çalışıyordum. Yoğun bir tempoda, yoğun rekabet ve stres altında çalışırken, bir yandan tamamen farklı frekansta yürümesi gereken konulara vakit ve enerji ayırmak çok zordu. Kendi içimde ikiye bölünmüş gibiydim. İçimden bir ses “birini seç, ikisi birden olmaz” diyordu ya, nasıl olacağı hakkında hiçbir fikrim yoktu!

Yaklaşık bir ay sonra, işyerinde yeni bir ekip oluşturmak üzere iş görüşmeleri yapıp iki kişi ile anlaştığımız ve benim de firmanın iç dinamiklerine yavaş yavaş uyum sağlamaya başladığım dönemde Covid-19 salgını patlak verdi. Aslında iki aydan beri yeni tip Corona Virüsünün varlığından haberdardık, er ya da geç Türkiye’de görüleceğini de tahmin ediyorduk, fakat yine de şoka girdik! Bir anda baş gösteren panik havası, boşalan marketler, iptal edilen toplantılar, tüm şirketi, yöneticileri birlikte birdenbire derin bir strese ve kaygıya sevk etti. Firma üst yönetiminin iki hafta boyunca hiçbir açıklama yapmadan alışılmış düzende insanları çalıştırması, kimseyle iletişim kurmaması, iletişim kurma çabalarını ve sorulan soruları sürekli geçiştirmesi, giderek ben dahil tüm personelin keyfini kaçırmaya, sınırlarını bozmaya başlamıştı. Kapı arkalarında, mutfakta, koridorlarda, yemekhanede hep aynı, cevabı olmayan sorular dönüyordu. Hepimiz kaygılar içindeydik, kendini göstere göstere gelen bir salgının ortasına sürükleniyorduk ve bu arada ofiste bir arada çalışmaya, toplantılar yapmaya, aynı yemekhanede yan yana yemek yemeye devam ediyorduk. Henüz maske de kullanmıyorduk, sadece hasta olanların maske takması gerektiği söyleniyordu. Ne olacağını bilmiyorduk, kendimizi nasıl koruyacağımızı bilmiyorduk ve kimse bir açıklama yapmıyordu. Biliyordum ve duyuyordum ki, en kurumsal şirketler dahil pek çok şirkette bu sorunlar yaşanıyordu ve herkes için belirsizlik vardı. Fakat yine de öfkelenmekten kendimi alamıyordum. Son derece değersiz hissediyordum, kendi sağlığım üzerinde bile söz hakkına sahip olmamak, ne yapacağını bilmeyen, kriz yönetimi hakkında hiçbir fikri olmayan birilerinin vereceği kararlara bağımlı olmak beni yiyip bitiriyordu. Böyle durumlarda sessiz kalmak bana göre olmadığından, sesimi biraz yükselttim ve üst yönetime bir firmanın böyle yönetilmemesi, insanların desteksiz ve habersiz bırakılmaması gerektiğini kendimce, hem yazılı hem sözlü olarak anlatmaya çalıştım. Bir yandan da ayrılmayı düşünmeye başlamıştım. Fakat böyle bir dönemde iş bulamama korkusu karar vermeme engel oluyordu.

Virüsün ülkemizde de görüldüğünün açıklanmasından sonraki üçüncü haftanın sonunda, yoğun baskılar ve üretimdeki yavaşlama neticesinde, şirket, ana fabrikayı kapattı, mavi yakalı personeli eve gönderdi ve beyaz yakalı personelin de dönüşümlü çalışmasına karar verdi. Alınan kararların uygulanmasında bile çelişkiler vardı. Kimi alınan karara göre kendisi için belirlenen günde ofise geliyordu, kimi sürekli geliyordu, kimi hiç gelmiyordu. Tam bir kaos ortamı vardı ve üst düzey yöneticilerin hiçbiri ile iletişim kurmak mümkün değildi. Zaten ülke genelinde her yerde kaos hakimdi ve kimse tam olarak ne yapacağını bilmiyordu. Aşısı, ilacı olmayan, tam olarak özellikleri bilinmeyen bir virüs ve dünyanın her yerinde patır patır ölen insanlar! Kimi suçlayacaktık ki? Artık haftanın bir veya iki günü ofise gidiyordum, diğer günlerde evden çalışıyordum. Hiç değilse bazı meslek grupları kadar risk altında olmadığım, her gün ofise gitmek zorunda kalmadığım ve gittiğimde de etrafımda fazla insan olmadığı için şükrediyordum. Şirket arabası kullanıyordum, yemeğimi evden götürüyordum, olabildiğince izole yaşıyordum. Bir miktar rahatlamıştım ve endişelerim azalmıştı. Fakat yine de motivasyonum giderek düşüyordu. Buna rağmen bütün gün işimi yakından takip ediyor, kendi kendime koçluk yapmaya devam ediyor, enerjimi arttırmak ve bu ortamda işlerin düşüşüne engel olmak için neler yapabileceğime kafa yoruyordum. Gelecek olan iki yeni ekip arkadaşı ile bir miktar enerjimin yenileneceğine, motivasyonumun da artacağına kendimi ikna etmeye çalışıyordum.

Herkes gibi, benim de önceliklerim bir anda değişmişti. Tüm dünya halklarıyla birlikte, paranın, gücün, dinin, dilin, ırkın, eğitimin ve başarının hiçbir hükmünün kalmadığı, herkesin sağlığının ve canının derdine düştüğü bir distopyanın içine sürüklenmiştik! Ne yaparsam yapayım eski enerjimi ve dikkatimi toplayamıyordum.

Bu şekilde on beş gün geçti. Bir gün kendimi o kadar kötü ve mutsuz hissettim ki, gece yatağıma yattığımda zihnimden şu düşünce geçti: "Keşke işten çıkarsalar da bu çelişkiler sona erse ve ben bir karar vermek zorunda kalmasam". Hayatım boyunca hiç işten çıkarılmamıştım, işten çıkarılmak asla istemeyeceğim ve katlanamayacağım bir durumdu. Nasıl böyle bir şey istediğimi bugün bile bilmiyorum. Tek bildiğim, bu işin artık ruhumu doyurmadığıydı. Yıllardır aynı döngünün içinde bir ileri bir geri gidip geliyordum, hiçbir yere varamıyordum ve çok yorulmuştum. Bırakmam gerekiyordu, fakat cesaret edemiyordum, yerine neyi nasıl koyacağımı bilemiyor ve yirmi yedi yıllık aktif iş hayatından sonra büyük bir boşluğa düşmekten korkuyordum. Ertesi gün evden çalışma günümüdü. Sabah değişik bir duyguyla uyanmıştım. Her zaman mesai saati başlar başlamaz bilgisayarımın başına otururken, o sabah parmağımı kıpırdatmak dahi istemedim. İlk defa olarak bu kadar amaçsız hissediyordum kendimi. Üzüntü ya da sıkıntıdan çok bir umursamazlık, bir boşluk gibiydi yaşadığım his. Öğle saatlerinde insan kaynakları müdürü aradı ve beni ofise çağırdı. Olağan bir çağrı değildi, sebebini sordum, bir yönetim kararını tebliğ etmesi gerektiğini söyledi. Anladım. İşten çıkarılmıştım! O gün, kurumsal hayatımı, bir daha dönmek üzere noktadım.

Hayat bana bırakmam için, her kanaldan, bir değil, iki değil, tam üç kez uyarı yapmış, ben başarısızlık korkusuyla bir türlü adım atmadığım için, 27 yıllık meslek hayatımın son dönemecinde, bana, düşünebileceğim en ağır başarısızlığı yaşatmıştı. Ve beni kocaman bir bilinmezine atmıştı, hem de pandeminin tam ortasında!

Yılmamak, mücadeleyi bırakmamak, hedefe ulaşmanın en önemli koşulu şüphesiz. Bugün olduğum kişiyi, en başta bu özelliğime borçluyum. Ne var ki, bazen de bırakmak gerekir. **Çünkü bazen kaybettiğinizde kazanırsınız.** Nerede bırakacağınızı bilmenin en güzel yolu da, şöyle bir dönüp geriye bakmak ve

kendinize sormaktır: **Kaç kez aynı sıkıntıyla burun buruna geldim? Kaçınıcı kezdir karşıma engel çıkıyor? Neden hep aynı sorunlarla karşılaşıyorum? Bırakmama engel olan nedir? Kaç kez daha aynı engelleri atlamam gerekiyor? Atladığım engeller bana bir şey katıyor mu? Günün sonunda kazançlı çıktığımı ve yol kat ettiğimi hissediyor muyum?** Evet, benim için artık bırakma zamanıydı ve aslında kalbim de bunu hissederek çağrısını yapmıştı.

Datça hikayem sona erip de yeniden İstanbul'a döndüğümde şöyle yazmıştım günlüğüme: "Mutlu muyum? Şimdilik evet. Üzerimdeki bütün kimliklerden sıyrılmıştım gittiğimde, bir hiçtim artık. Alınan diplomaların, öğrenilmiş becerilerin, cicili bicili giysilerin hükmünün olmadığı bir yerdeydim; etiketlerden uzak...Oysa henüz hazır değildim hiç olmaya. Hala "bir şey olmaya" ihtiyacım vardı. Şimdi "bir şeyim", en azından "bazı kimseler" için. Topuklu ayakkabılarımı seviyorum. Bakalım bu "bir şey" olmanın önemli bir şey olduğu bu dünyada "bir hiç" olmayı başarabilecek miyim? Bakalım hala birileri tarafından etiketlenmeye devam ederken üzerimdeki etiketlerden sıyrılabilecek miyim? Bakalım kalabalıkların tersine yürüme cesaretini bu kalabalık şehirde kendimde bulabilecek miyim?"

O zaman yapamamıştım ama artık hissediyordum, topuklu ayakkabıları atıp kalabalıkların tersine yürüme ve etiketlerden sıyrılmaya zamanı gelmişti. Olması gereken olmuştu, ne bir eksik, ne bir fazla...

İşten çıkarıldığımın ertesi günü bu kitabı yazmaya başladım. **Artık bana engel olacak bir başarısızlık korkum yoktu; başarısızlığın tam ortasına düştüğüm anda ortadan kaybolmuştu!** Birkaç hafta sonra, aynı departmandaki çalışma arkadaşım arayarak firmada işlerin iyice karıştığını, iki departmanın birleştirildiğini söyledi. Bir süre sonra o da ayrıldı. Büyük ihtimalle yönetim tarafından zaten düşünülen ve üzerinde çalışılan bir plandı ve er ya da geç bu noktaya gelinecekti. Artık nedenler üzerine düşünmenin bir faydası yoktu, bu yüzden defteri kapadım ve bir daha da açmadım. Bu arada henüz bilmiyordum ama evren başka sürprizler hazırlıyordu ve ben birkaç ay sonra, psikoloji okuyan yeğenimin Akdeniz Üniversitesine yatay geçiş kararı neticesinde, onunla birlikte Antalya'ya yerleşecektim. Yani her şey olması gerektiği gibi ve tam da olması gerektiği zamanda olmuştu!

Da Vinci'nin Sırrı

Bu kitabı yazdığım dönemde, detaycılığım ve mükemmeliyetçiliğim bir türlü sona ulaşmama izin vermiyordu ve sürekli farklı fikirler aklımı çeliyordu. Sadece birkaç ay içinde tam yedi tane farklı taslak oluşmuştu. Hiçbiri tam olarak içime sinmiyordu. Sona kadar geliyor, tam noktayı koyacakken, farklı bir fikirle baştan başlamaya karar veriyordum. Sürekli aynı cümleleri farklı şekillere sokuyor, daha iyiyi, daha güzeli arıyordum. Yoğun çabalar ve harcanan saatler, günler sonrasında tekrar başa dönmüştüm ki bir anda tıkanıp kaldım. Artık ilerleyemiyordum ve şevkimi kaybedip tamamen vazgeçmek üzereydim. **Ve durdum.** Artık sezgilerime kulak verme, kendime dışarıdan bakıp bir yön tayin etme zamanıydı. Bu yüzden de bir süre için düşünmeyi ve üretmeyi bırakıp algılarımı açmam gerekiyordu. Ben de öyle yaptım. Evrenin bana bir işaret göndermesini dileyerek beklemeye geçtim.

O günlerde rutin göz kontrolü için gittiğim doktorun muayenehanesinde, bekleme odasında beklerken bir kitap çarptı gözüme. Artık yakın gözlüğüm olmadan okuyamadığım için, genelde evde, kendi konforum içinde okumayı tercih ediyordum. Fakat bu o kadar güzel bir kitaptı ki, çok ilgimi çekti ve üşenmeden çantamdan gözlüğümü çıkararak okumaya koyuldum. Leonardo Da Vinci hakkında, fotoğraf, çizim ve grafiklerle hazırlanmış, oldukça kalın bir kitaptı. İçinde Da Vinci'nin

izimlerinden ve eskizlerinden örnekler vardı. İlgiyle sayfaları çevirmeye başladım. Da Vinci, hakkında bilgi sahibi olduğum bir kişilikti; daha önce özel bir Da Vinci sergisine de gitmiştim ve yaptığı çalışmaları öğrendiğimde çok etkilenmiştim. Fakat kitaptakiler, daha önce hiçbir yerde görmediğim izimlerdi ve insan bedeninden makinelere, köprülerden haritalara kadar çok çeşitli alanlarda yaptığı çalışmalar müthiş ilham vericiydi. Anatomik izimler, insan bedeni üzerinde yaptığı çalışmalar, uzun yıllar tıbbaya yn göstermişti. Mühendislik izimleri son derece ustalıklıydı. Her işini, en ince ayrıntısına kadar düşünüp tasarlıyor, defalarca eskiz çiziyor, mükemmele ulaşıncaya kadar bıkmadan usanmadan çalışıyordu. Birçok konuda, dönemine göre olağanüstü işler gerçekleştirmiş, gerçek bir vizyonerdi. Hayranlıkla, uzun uzun baktım, çizimlerle ilgili anlatımları okudum. O akşam, sosyal medyada vakit geçirirken, bir arkadaşımın, Da Vinci'den bir alıntı paylaşmış olduğunu gördüm. Aynı gün içinde ikinci kez Da Vinci'ye rastlamış olmak şaşırtıcıydı. Dikkatimi çekmekle beraber fazla nemsemedim.

Evren genelde bir konuya dikkatinizi çekmek istediğinde, art arda üç kez mesaj gönderir. nc Da Vinci mesajı ertesini gndi. Yine sosyal medyada, varlığından bile haberdar olmadığım bir hesap birdenbire karşıma ıktı. Paylaşımda, Da Vinci'nin sabah rutininin, her sabah güne "ğrenilecekler listesi" yaparak başladığından bahsediliyordu! Artık Da Vinci ile ilgili bir araştırma yapmam gerektiğini anlamıştım. Bilgisayarımın başına oturdum ve ulaşabildiğim tüm kaynaklarda Da Vinci'nin hayatını ve eserlerini taradım. Her yerde yeteneğinden, yaptığı önemli işlerden ve çok yönlülüğünden bahsediliyordu. Bunlar önemliydi fakat bana anlatılmak istenen neydi? Onu da yabancı bir kaynaktan hayat hikayesini okurken fark ettim. Da Vinci, bir türlü yaptığı işten tatmin olmuyor, onu daha da geliştirmek isterken çoğunlukla detaylarda kayboluyor, ilgisini yitiriyor ve başka bir konuya atlıyordu. Bu sebeple birçok işi yarım kalıyor, bu da kendisini tatminsiz ve başarısız hissettiriyordu. Nitekim kendisi de ölmeden önce bunu dile getirmiş, yeteneklerini kullanamadığı için Tanrı'yı gcendirdiğini ifade etmişti! Ayrıca müzmin bir ğrenciydi. Asla kendini yeterli görmüyor, sürekli öğrenmeye çalışıyor, bir türlü öğrencilikten ustalığa geçiş yapamıyordu. Bu yüzden sürekli arayış içinde ve mutsuzdu! İşte aradığım cevap oradaydı. Ben de aylardır kitabım üzerinde çalışıyor, sürekli farklı konsept ve formatlar üretiyor, bir türlü yaptığım işten tatmin olmuyor ve kendimi yeterli görmüyordum. Sürekli baştan başlıyordum. Ayrıca ben de öğrenme açlığı hiç bitmeyen bir insan olarak sürekli öğrenme peşinde koşturuyor, öğrendiklerimi hayata geçirmek için ya vakit ya da cesaret bulamıyordum! Evrenin mesajı netti: **Başladığın işi bitir! Mkemmelin peşinde koşma! Artık öğrendiklerini hayata geçirme ve üretme vakti!**

Konu belliydi. Bu yüzden hemen yazılarımda başına oturdum. Hepsini tek tek gözden geçirdim. Bazı taslakları eledim. Bazılarına eki düzen vermeyi düşündüm. İki günün sonunda, tüm enerjimi akıttığım ve çoktan tamamlanmış olan ilk taslak üzerinden devam etmeye, son rötuşları yaptıktan sonra da vakit geçirmeden yayımlatmak üzere girişimde bulunmaya karar verdim. Başladığım işi bitirecek, mükemmeli aramayacak, yeterli olduğuna inanarak yaptığım işe, kendime ve hayata güvenecek, kendimi akışa bırakacaktım. Öyle de oldu...

Başkalarının koyduğu taşın altında ezilme

Fikirlerine, tavsiyelerine çok değer verdiğim bir büyüğüm, bir gün kulağıma eğilip şöyle fısıldamıştı bana: "Başkalarının koyduğu taşın altında ezilme!". Gerçekten de, değiştirmeyeceğim, kontrol edemeyeceğim durumlar için kendimi harap ettiğim zamanlardı. Hepimiz gençliğimizde herkesi ve her şeyi

değiştirebileceğimizi zannederiz ya, öyle tutkulu, delice bir çaba işte! Çoğu zaman, yaşanan problemlerden başkalarını sorumlu tutarız ve insanları düzeltmek için yoğun bir çaba içine gireriz. **Herkesin yanlışını görürüz de bir kendimizi görmeyiz, henüz iç görümüzün gelişmediği zamanlardır onlar.** Konuşuruz, duyulmazsa bağırırız, tavır koyarız, kavga ederiz. Gidebileceği yere kadar götürürüz öfkemizi, kendimizi, kendimizle birlikte herkesi tüketmek, ilişkileri içinden çıkılmaz hale getirmek pahasına! **Oysaki tek yapmamız gereken kendimizi tanımak ve hayatla birlikte uyum içinde akmaktır, bilmeyiz.** Çok kalabalık ve gürültülü bir ortamda, ayaküstü kulağıma fısıldanan bu söz bana öyle bir farkındalık yaşattı ki, o günden beri ne zaman üzülüp kırılısam, önce konunun benimle ilgili olup olmadığına ve değiştirebileceğim bir şey olup olmadığına bakarım. Gerekirse muhabımla konuşup birlikte düzeltmeye çalışırım. Eğer konu benimle hiç ilgili olmayıp, kişinin karakter özelliği olarak tekrarlanıyor ve benim yaşam alanımı daraltıyorsa, o kişiyle arama mesafe koyarım, gerekirse uzaklaşıyorum. **Mesafeden kasıt fiziksel mesafe değildir her zaman.** Mesafe koymak demek, kaçmak, uzaklaşmak, ev değiştirmek, şehir değiştirmek demek de değildir; hatta ülke değiştirmek bile çözüm olmayabilir bazen. Ayrıca bazı durumlarda, bazı kişilerle aramıza fiziksel olarak mesafe koymak zordur. Mecburuzdur belki o insanla aynı ortamda olmaya, belli bir süre için bile olsa. **Önemli olan zihinsel mesafedir.** Zaten asıl zihinlerimizdeki kafesler değil midir bizi dar alanlara hapseden? **Bir kere aranızdaki zinciri kırıp düşüncelerinizden ihraç ettiniz mi o insanı, bir daha sizi etkilemesine izin vermeyeceksiniz demektir. O zaman ister yanı başınızda olsun, ister dünyanın öbür ucuna gitsin, hiç fark etmez.** Dünyada herkesin herkese iyi gelmesi gibi bir gerçeklik olmadığından, ilişkiler de genelde alma-verme dengesi üzerinde yürüdüğünden, her ilişkinin yürümemesi çok doğaldır. Bu ne sizin, ne de diğerinin yanlış olduğunu gösterir. Bu, sadece birbirinize iyi gelmediğinizi gösterir. Dolayısıyla sürdürmeye çalışarak birbirinizi yıpratmanın da manası yoktur. Zamanı geldiğinde çekilmeyi bilmek gerekir. Siz kendinizi geri alın ilişkiden, diğer kişinin ne yapacağı kendi meselesidir.

Sevgili dostum, değerli büyüğüm, çaresiz bir hastalık neticesinde erken ayrıldı bu dünyadan. Belki de kendisi, başkalarının koyduğu taşların altında çok ezildiği için bu öğüdü vermişti bana. Bilemiyorum, sorma fırsatım olmadı hiç. İyi bildiğim bir şey var ki, hayatı boyunca kimseyi yargılamadı ve her zaman kendi yolunda yürüdü. Güler yüzüyle, vakur duruşuyla, zengin iç dünyasıyla ve insan sevgisiyle çok kişiye örnek oldu. Nur içinde yatsın...

RÜYALAR

Psikoloji tarihi boyunca rüyalar hakkında farklı çalışmalar ve yorumlar yapılmıştır. **Sigmund Freud**, psikanalizin önemli bir aracı olarak kapsamlı incelemeye tabi tuttuğu rüyaları, insanın bilinçdışına uzanan bir yol olarak tanımlar. Rüyaların, derinlerde yatan haz arayışının ve çoğunluğu cinsel olmak üzere bilinçdışında kayıtlı arzuların giderilmesine yaradığını ve bastırılmış duyguları açığa çıkardığını savunan Freud, geleceği haber verdiği söylenen rüyalara temkinli yaklaşır. Ona göre rüyaların, insanın zihninden başka bir yerden gelmesi ve kehanette bulunması mümkün değildir. **Alfred Adler**, rüyaların yalnız gizli dürtülerin ve arzuların yansıması olamayacağını, aynı zamanda kişinin duygusal yaşamının sorunlarına ilişkin önemli iç görüler kazandırdığını, gece düşlerinin, gündüz düşlerinin bir devamı olduğunu ve güçlükleri aşmak için çabalayan bireyin güç arayışının rüyalarda karşılık bulunduğunu söyler. **Carl Gustav Jung**, rüyalardaki semboller üzerinde durur ve bu sembollerin, insanın kişiliğinde mevcut olan arketiplerin yansıması ve insanlığın on binlerce yıldır oluşturduğu kolektif bilincin bir sonucu olduğunu söyler. Ona göre, sembollerin kişiye yaptırdığı çağrışımlar önemlidir. Ayrıca rüya analizi için tek bir rüyanın yeterli olmayacağını, bir dizi rüyanın incelenmesi gerektiğini ve rüyaların bir dışsal nedene bağlanmasındansa, kişinin iç dünyası ile ilişkilendirildiğinde önemli ipuçları sunacağını, korku ve blokajların rüyalar yoluyla çözülebileceğini savunur. **Gestalt** yaklaşımına göre ise, rüyaların, incelenmedikçe anlamlandırılması mümkün değildir ve görülen rüya tamamen gören kişiye özgüdür. Yani, genel sembollerle açıklanamaz. Buna göre, rüyanın yorumunu en iyi, rüyayı gören kişi yapabilir ve rüyada görülen her şey (bireyler, mekanlar, nesnelere v.s.) kişinin bir yönünü, kendisine ait (olumlu veya olumsuz) bir özelliği yansıtır. **Fritz Perls'e** göre, kişinin varoluşsal sorunları en net biçimde rüyalarda ortaya çıkar.

Elbette her biri, kendi dönemine damgasını vurmuş önemli bilim insanları ve ürettikleri teorilerin büyük kısmının gerçekliği, yapılan çalışma ve deneylerle ispatlanmış durumda. Ancak yine de bazı eksiklikler yok değil. **Hala, insanın bilinçaltı kayıtlarıyla ilgili açıklanamayan pek çok şey var ve halk arasında rüyalara dair anlatılanlar, pek öyle geçirilecek cinsten değil.**

Bu yüzden bilime yüzde yüz değer vermekle beraber, henüz keşfedilmemiş sınırlar için de bir açık kapı bırakmak gerektiğini söyleyerek, kendi rüya deneyimlerimi sizlerle paylaşmak istiyorum. Burada amacım mevcut teoriler üzerinden bir iddiada bulunmak ya da yeni bir şey söylemek değil, işin bu kısmını bilim insanlarına bırakmakta fayda var. Amacım sadece rüyalarınıza dikkat ettiğinizde kendinizle ilgili önemli çözümler yapabileceğinize, korkularınızın farkına varabileceğinize ve hayatınızın dönüm noktalarında, rüyalarınız aracılığıyla içsel bilgeliliğiniz ile bağlantı kurabileceğinize dair bir farkındalık yaratmak. Bunlar benim deneyimlerim, siz de elbette kendi deneyimlerinizi yaşayacaksınız, yaşayan ve rüya gören herkes gibi. Nasıl yorumlayacağınız ise size kalmış.

Geçmişte yaşananlar, korkular, kaygılar ve inançlar ile birlikte değerlendirildiğinde, kişilik yapısı ile düşünce ve davranış sistemi hakkında büyük ipuçları verir rüyalar. Bu yüzden en doğrusu, kişinin kendi rüyalarını takip etmesi ve kendisinin analiz etmesidir. Bu anlamda ben Gestalt yaklaşımını daha yakın

buluyorum kendime. Fakat yine de her rüyanın aynı yöntemle analizi mümkün olmayabiliyor. Bu yüzden kişinin kendi iç görüşü çok önemli. Bunun için, bir rüya defteri tutulması ve hatırlanan rüyaların not alınması faydalı olacaktır, çünkü bazı rüyalar belli bir zaman dilimi içinde tekrarlanabilir ya da aynı mesaj farklı şekillerde veya farklı sembollerle iletilebilir. Notlar, parçaları birleştirmede ve bütünü analiz etmede çok yardımcı olacaktır. Eğer bir kez rüyalarınıza ve rüyalarınız aracılığıyla gelen mesajlara dikkat etmeye başlarsanız, giderek onları daha iyi çözümlayebildiğinizi ve kendinizi tanımada rüyalarından daha çok faydalandığınızı görürsünüz.

Rüyaların benim için büyük önemi var. Her gece rüya görmem, görsem de pek hatırlamam. Ancak bazı zamanlarda aradığım cevaplar rüyalar kanalıyla geldiğinden, hatırladığım ve etkisi altında kaldığım rüyalara özellikle dikkat ederim. Ve mümkün olduğu kadar not ederek üzerinde düşünmeye, çözümlenmeye çalışırım. Hayatımın dönüm noktalarında, önemli kararlar almam gerektiğinde çok faydalandım rüyalarından. Dönüm noktaları derken, iş değişikliği, evlenme, boşanma, şehirler / ülkeler arası taşınma gibi, hayatımızı değiştiren önemli kararlardan bahsediyorum. Hani çok düşündüğümüz halde, mantığımızla bir türlü karar veremediğimiz, seçim yapamadığımız, bir fikre, bir rehberliğe ihtiyaç duyduğumuz, asla doğrusunu yapıp yapmadığımızdan emin olamadığımız, sezgilerimizi dinlememiz gereken durumlardan. İşte böyle zamanlarda rüyalarından rehberlik almak mümkündür, çünkü iç dünyamızın resmi olur, kendimizi bize gösterir rüyalar.

REHBER RÜYALAR

Anahtar

Şirket borçları için ikinci kez evimi satmak zorunda kaldığım sıkıntılı bir dönem sonrasında Datça'ya gitmiş, orada üç yıl yaşamış, yeniden işler nedeniyle İstanbul'a dönmüştüm. Ne orada, ne burada olabildiğim, hem işlerimi hem özel hayatımı bir düzene oturtmaya çalıştığım bir süreçte, ofis ve ev olarak kullandığım dairenin sahibi, apartmanın kentsel dönüşüm sebebiyle yıkılacağını, dolayısıyla daireyi boşaltmamız gerektiğini söylediğinde, kendimi yeniden bir kaosun ortasında buldum. Yeni bir taşınma, düzen değişikliği, yine hareket halinde olma hali beni korkutuyordu. Köklenmeye çalıştığım, artık kendimi bulmak zorunda hissettiğim bir zamanda, bu kez zorunlu olarak harekete itiliyordum. Evimi satmış ve parasını şirket borçları için kullanmıştım. Yeniden ev almak için arabamı satmam ve kredi çekmem gerekiyordu. Tekrar borca girmeyi, sırtıma yeni yükler almayı hiç istemiyordum. Kiralık daire bakmaya başladım, ancak bütçeme uygun tüm daireler dökülüyordu. Hem ofis hem ev olarak kullanacağımı söylediğimde ise daire sahipleri kirayı derhal iki katına çıkarıyordu. İki ayrı daire tutmaya da bütçem müsait değildi, ayrıca yalnız yaşayan biri olarak iki dairenin birden yükünü üstlenmeyi hiç istemiyordum. Bu koşullarda, tekrar ev almayı düşünmek mantıklı olacaktı. Bir süre aradım, çeşitli semtlere baktım. Sonunda yaşadığım yere biraz uzak bir semtte, ana cadde üzerinde bir daire buldum. Fiyatı uygundu. Kredi de çeksem, aylık taksitleri ödeyeceğim kiradan daha yüksek olmayacaktı. Üstelik giriş katındaydı ve ofis olarak kullanılmaya da uygundu. Yine de, uzun vadeli bir borç yükü altına girmekten korktuğum için bir türlü son kararı veremiyordum. Üçüncü kez evimi satmak zorunda kalmak istemiyordum.

Tam karar aşamasında kendimle mücadele halindeyken bir rüya gördüm. Geçmişten tanıdığım, hiç güvenmediğim ve uzun zamandır irtibatta olmadığı bir kişinin boş olan evine, kalacak yerim olmadığı için zorunlu olarak, kısa bir süreliğine misafirlığe gidiyorum. Birkaç gün sonra, aniden, kendisinin de o eve geleceğini ve

kalacağını haber alınca, karşılaşmamak için, derhal eşyalarımı toplayıp gitmeye hazırlanıyorum. Ben eşyalarımı toplarken o kişi geliyor. Ben telaş içinde bir an önce gitmeye çalışırken arkamdan yaklaşıyor, şefkatle sırtıma dokunuyor. Ben dönüyorum, göz göze geliyoruz. Son derece tedirgin olduğumu hissediyorum. Elimi eline alıyor, avucumu açıyor ve bir anahtar bırakıyor. Ve diyor ki "Korkma. Bu ev senin. Bana güven". O yüzünü bile görmek istemediğim kişiye güveniyorum ve anahtarı gönül rahatlığıyla alıyorum.

O sabah o kadar güzel bir duygu ile uyandım ki, aynı gün emlak komisyoncusunu arayıp bulduğum daire için kapora verdim. O rüyayı görmeseydim büyük ihtimalle bu kararı alamayacaktım, olumsuz düşünmeye daha yakındım çünkü. İyi ki bu kararı almışım, çünkü çok şey yaşadım ve öğrendim o evde olduğum süre içinde. Gerçi birkaç sene sonra evi tekrar satmam gerekti, fakat bu sayede yeni bir hayata başlayabildim. Yaşanan her şeyin bir sebebi vardı ve sonuç her zaman olduğu gibi hayrıma oldu.

Mavi deniz

Bir başka rüyam da, kariyerimin başlarında bir iş değişikliği öncesinde mesaj ulaştırdı bana. Önemli bir yol ayrımındaydım. İş aradığım dönemde bir firma ile görüşürken ve tam el sıkışmak üzereyken, bir yerden daha teklif aldım. Bir arkadaşım kanalıyla gelen bir ortaklık teklifiydi üstelik, kariyerinde ilerlemek isteyen her genç insan için bulunmaz bir fırsattı. Ne var ki ortak olacağım kişileri şahsen tanıımıyordum ve duyduğum olumsuz ortaklık hikayeleri beni ürkütüyordu. Aracılık eden arkadaşım her türlü güvenceyi veriyor, kabul edersem kariyerimde eşik atlayacağımı söylüyordu. O sırada görüştüğüm diğer firma ise bana yöneticilik teklif ediyordu ve firma sahipleri ile yaptığım görüşme çok olumlu geçmişti. Kendi kendime büyük düşünmem ve risk almam gerektiğini söylüyordum fakat içim rahat değildi. Tam karar arifesinde gördüğüm rüya hemen karar vermeme sağladı.

Durgun, masmavi, berrak bir denizin ortasında kocaman bir yelkenli tekneden beni çağırıyorlardı. Ben kıyıdaydım, mesafe uzaktı, nasıl yüzeceğimi bilmiyordum fakat yüzmem gerektiğini hissediyordum. Yüzmeye başladığımda bir güç beni iki kolumdan tutup suyun üzerinden teknenin tepe noktasına uçurdu ve direğin üzerine kondurdu. O kadar güzel bir duyguydu ki, kanatlanmış gibiydim ve hiç korkmuyordum. Ana yelkenin üzerinde ise, bana yöneticilik teklifi yapan firmanın ismi kocaman harflerle yazılıydı! Ertesi gün firmanın teklifini kabul ettiğimi bildirdim ve birkaç hafta içinde işe başladım. Başta departman müdürlüğü teklif etmiş olmalarına rağmen sonradan genel müdürlük ünvanı verdiler. Daha sonra, firma ortaklarından biri eşim oldu. Yaptığım seçimle girdiğim süreç, hem iş alanında hem özel hayatta beni en çok etkileyen ve geliştiren süreç olmuştur. Sonuçta hem işten ayrıldım, hem de evliliğimi noktaladım fakat hayatı anlamaya, kendimi tanımaya başladığım, çok verimli, beni ben yapan, dolu dolu bir altı sene geçirdim. Hiçbir zaman da kararımdan pişman olmadım.

Tsunami

Maddi sıkıntı çektiğim ve şirketi ayakta tutmaya çalıştığım dönemde, çok önemli bir finansal kriz arifesinde rüyalarım da tsunami görmüştüm üst üste. Fakat her defasında yüksek bir yerlere çıkıyor, bir biçimde dalgalara kapılmaktan kurtuluyordum. Yine de çok yoruluyor ve çok korkuyordum. Bir seferinde annem kolunu siper ederek kurtarmıştı beni dalgalardan. Onun hayır dualarına çok ihtiyaç duyduğum dönemlerdi. Gerçekten de çok yorulmuş, çok da korkmuşum. Fakat biliyordum zarar görmeden atlatacağımı, güveniyordum rüyalarım a. Zor günler

geçirdim, gecelerce uykusuz kaldım. Hayata olan güvenim sayesinde, sabırla, tüm sıkıntıların üstesinden geldim, zarar görmeden atlattım gelen fırtınaları.

Toprak

Firmamı kapatıp koçluk yapmayı ikinci kez düşünmeye başladığımda, yeni bir web sitesi hazırlamaya niyetlendim. Daha önce bir girişimim olmuştu fakat mevcut işim dolayısıyla istediğim gibi vakit ayıramadığım, koçlukla lojistiği aynı anda yürütmekte zorlandığım için biraz daha beklemeye karar vermiş, web sitemi kapatmış, koçluk ve eğitmenlik işlerim için kurduğum şahıs firmasını tasfiye etmiştim. Şimdi artık hazırdım. Fakat artık deneme-yanılma için vaktim ve isteğim yoktu. Ya doğru adımı atacak, ya da hiç adım atmayacaktım. Bu kez, her şeyi doğru yapmalıyım. Yaptığım her şey bana ait olmalı ve beni anlatmalıydı. Çocukluğumdan ilham alarak, üzerinde uğur böceği olan bir logo tasarlattım, sosyal medya hesapları açtım. Sırada web sitesi hazırlamak vardı. Fakat hala tereddütlerim vardı; ya olmazsa, ya devam edemezsem, ya başarılı olamazsam diye düşünüp duruyor, doğru adımı attığımdan emin olmak istiyordum. Bir işarete ihtiyacım vardı, küçücük de olsa bir ışığa. O günlerde gördüğüm bir rüya zihnimi netleştirmemi ve o ilk adımı atmamı sağladı.

Rüyamda, yaşadığım apartmanın büyük bir bahçesi var, son derece bakımsız, her yanını ot bürümüş. Toprağın temizlenip kabartılması gerekiyor, çünkü çiçek ekilecek. Fakat binada bu işi yapacak bir görevli yok. Binada yaşayanlar (sonradan hepsinin arkadaşlarım olduğunu fark ediyorum) da kesinlikle ilgilenmiyor. Çok zor ve yorucu bir iş olduğunu söylüyorlar. Ben atılıyorum, diyorum ki "Ne var bunda? Belki biraz zaman alır ama yavaş yavaş hallolur, hep beraber girişirsek iki günde bitiririz." Kimse oralı olmuyor. "Ben yaparım!" diyorum, "Yapamazsın, yorulursun, baş edemezsin" diyorlar. Kimseyi dinlemiyorum, elime bir kürek alıp başlıyorum tek başıma bahçeyle uğraşmaya. Taşları, otları temizliyorum, toprağı kabartıyorum. Hiç zor gelmiyor, hatta zevk alıyorum. Arada yorulunca dinleniyorum, yine devam ediyorum. Bu arada tüm o insanlar, yani arkadaşlarım, kenarda durup beni izliyorlar, bazıları aralarında fısıldaşıp gülüşüyor. Aldırış etmiyorum, çünkü yapabileceğimi biliyorum. Ve birkaç hafta içinde tüm bahçeyi temizliyorum. Bittiğini görünce tek tek yanıma gelip tebrik etmeye başlıyorlar, yapacağıma hiç inanmadıklarını fakat ısrarla devam ettiğim için takdir ettiklerini belirtiyorlar. Kendimle gurur duyuyorum, mutlu oluyorum.

O sabah umutla uyandım, hemen o gün toprağı havalandırmaya başladım ve birkaç ay içinde koçluk yolunda önemli adımlar attım. Şimdi hem kendimi gerçekleştirebildiğim hem de insanların hayatlarına dokunabildiğim harika bir mesleğim var!

HABERCİ RÜYALAR

Bir de haberci rüyalar vardır. Bir beklentiniz ya da vermeniz gereken bir karar olmadığı halde, hayatınızda yaşayacağınız önemli bir olayı haber verirler. Özellikle üzerinizde olumsuz hisler bırakan, sıkıntı yaratan rüyalara dikkat etmek gerekir.

Çamur

Üniversiteden çok yakın bir arkadaşım Sakarya'da annesiyle birlikte yaşıyordu. Üniversiteyi bitireli yaklaşık beş sene olmuştu fakat halen görüşüyorduk. Rüyamda, arkadaşım, ailemin yazlık evine misafir olarak gelmiş, denize giriyordu. Bense kıyıdaydım. Onun denize girmesinden kısa bir süre sonra deniz kirlenmeye başladı ve çamur gibi oldu. Hemen çıkmasını söylememe, defalarca uyarmama rağmen dinlemedi. Onu çekip çıkarmak istedim ancak suya girmeye cesaret edemiyordum. Su giderek yükseliyordu. Bunu fark ettiğinde sudan çıkmaya çalıştı ancak çıkamadı,

su boğazına kadar yükseldi. Birden sıkıntıyla uyandım. Bir anlam veremedim, kendisine de rüyadan bahsetmedim. Yaklaşık bir hafta sonra, 17 Ağustos 1999'da, tüm Marmara'yı sallayan, 7.5 Mw büyüklüğünde ve yaklaşık 17.500 kişinin hayatını kaybetmesine, binlerce insanın hayatının alt-üst olmasına yol açan büyük Marmara depremini yaşadık! Depremin olduğu gece, Sakarya'da büyük yıkımlar olduğunu öğrendikten sonra, arkadaşımı defalarca arayıp, sonunda ulaşabildiğimde, annesiyle birlikte enkazdan çıkarıldıklarını öğrendim! Şoktaydı, zor konuşuyordu. O zaman rüyamı hatırladım ve hayatta oldukları için şükrettim. Halen görüşüyoruz. Mutlu bir evliliği, dünya güzeli ikiz kızları var ve İstanbul'da yaşıyor. Ömürleri uzun olsun.

İşgal altında

Datça'da yaşadığım süre içinde, yine işlerim için bir süreliğine İstanbul'a gelmiş, bu arada aldığımız önemli bir proje dolayısıyla Datça'ya dönüşümü iki ay kadar ertelemek zorunda kalmıştım. Bir gece rüyamda, Datça'daki evimi, tanımadığım insanların işgal etmiş olduğunu gördüm. Yatak odam dahil, her yerde onlarca insan vardı ve orada kendi evleri gibi yaşıyorlardı. Bu insanları evimden dışarı çıkarmaya çalışıyordum fakat hiçbiri beni dinlemiyor, hatta görmüyor ve duymuyordu. Sinirimden çıldırarak gibi oluyor, çaresizce olan biteni izliyordum. Sıkıntı içinde rüyadan uyandığimde, bu rüyanın bana ne anlatıyor olabileceğini sorguladım. Bir anlam veremedim, iş stresinin dışı vurumu olarak yorumladım ve unuttum. Birkaç gün sonra, aynı rüyayı tekrar gördüm. Bu kez, evde bir sorun olabileceğini ve belki de komşularımı ya da Datça'daki arkadaşlarımı arayıp evi bir kontrol etmelerini rica etmem gerektiğini düşündüm fakat Datça'ya gidişime bir haftalık bir süre kalmıştı ve zaten yakında gideceğim için aramaktan vazgeçtim. Kötü haber tez duyulur diye geçirdim içimden. Gitmeden iki gün önce aynı rüyayı bir kez daha görünce, artık emin oldum bir terslik olduğundan, çünkü üçüncü kez aynı rüyayı görüyordum. Fakat yine de, kötü bir haber duymaktan korkarak gidene kadar beklemeye ve kimseyi aramamaya karar verdim. Sonunda yolculuk günü geldi ve endişeli bir şekilde yola çıktım. Gece yarısı Datça'ya vardığımda, kapımın önündeki paspasın yerinde olmadığı dikkatimi çekti. Merdivenler, apartmanın dışından dolaştığı, dolayısıyla apartman boşlukları açık olduğu için, yoldan geçen birinin de paspası alıp götürmüş olması mümkündü, bu yüzden fazla takılmadım. Tam paspasın olduğu yerde ve kapı eşiğindeki mermerin üzerinde, yağ lekesine benzer, koyu bir leke vardı. Kapıyı açıp içeri girdiğimde ise, hemen eşikten başlayarak içeriye doğru bir yol gibi, birkaç sıra halinde uzanan, kahve çekirdeğine benzer, sert ve kahverengi tanecikler gördüm. Tanecikler antredeki yolluğun altına kadar uzanıyordu ve hatta odalarda da öbekler halinde toplanmıştı. Elime aldım, inceledim, kokladım... Bir şeye benzetemedim. Telefonla fotoğraflarını çekip anneme gönderdim ve ona sordum. O da bir yorum yapamadı. Böceğe benzemiyordu. Taş gibi sert, kaygan taneciklerdi. Evin içine birinin girip onları bırakmış olma ihtimali de yoktu, kapıda hiçbir zorlama olmadığı gibi, evde de bir eksik yoktu. Anlayamadım, fakat hemen elektrikli süpürgeyi çalıştırıp hepsini süpürdüm.

Ertesi sabah, kapı eşiğindeki lekeyi yıkamak için dışarı çıktığımda, iki kat aşağıda oturan komşum sesimi duyarak geldi. Kapının önündeki paspası kendisinin çöpe attığını söyledi. Dediğine göre, paspasın üzerinde bir kedi ölüsü varmış ve bitişikteki komşum memleketinde olduğu için uzun süre kimse fark etmemiş. Ancak etrafa koku yayılmaya başlayınca durumu fark etmişler ve bu yüzden de paspası öylece atmak zorunda kalmış. Belli ki kedici hasta ya da yaralı olduğundan sığınacak yer aramış ve oracıkta ölmüş, kimse de görmemiş. Komşuma ilgilendiği

için teşekkür edip, kapının önünü çamaşır suyu ile iyice yıkadım. İçerideki taneciklere hala bir anlam verememiştim, fakat bu durumla bağlantılı olduğu kesindi.

Birkaç gün sonra, bir sabah kalktığımda, evin içinde onlarca kara sinek olduğunu gördüm. Büyük sineklerdi bunlar ve son derece rahatsız ediciydi. Balkon kapısı açık olduğundan, rüzgardan kaçıp içeri sığınmış olabileceklerini düşündüm fakat dışarıda olağan dışı bir hava yoktu. Etrafta bu kadar sineğe sebep olabilecek bir su birikintisi, dere, sazlık ya da çöplük gibi bir oluşum da yoktu. Yine de belediyeyi arayıp ilaçlama yapmalarını istedim. Belediye, Datça genelinde böyle bir sinek oluşumuna dair şikayet almadıklarını söyleyince, kaynağını araştırmak için dışarıya bakmaya karar verdim. Kapıyı açtığımda, sokak kapısının dış tarafının kocaman kara sineklerle tamamen kaplı olduğunu gördüm ve dehşete düştüm! Kaynağını bulmak için izlerini takip ettiğimde, sineklerin yan daireden geldiğini fark ettim. Yan dairedeki komşum, yazdan yaza ve belli zamanlarda tatile geliyordu, dolayısıyla ev kapalıydı. Bu yüzden içerisinin ne halde olduğunu görme şansım yoktu. Hemen bir markete gidip birkaç kutu sinek ilacı aldım ve yan dairenin kapısına, kendi kapıma ve tüm merdiven boşluğuna sıktım. Gün içinde sineklerden eser kalmamıştı.

Ertesi sabah, tekrar aynı manzaraya uyandım! Ev sinek doluydu ve kapının dışı yine sinekle kaplıydı. Olacak şey değildi! Böyle bir şey ne görmüştüm, ne de duymuştum! Aynı ritüeli tekrarladım ve ne yapabileceğimi düşünmeye başladım. Sonunda ne olup bittiğini anlamıştım. Kapının önünde ölen kedi kurtlanmıştı ve kurtlar, kapı altındaki boşluklardan, benim daireme ve yan daireye yürümüştü. Yerde bulduğum o kahverengi tanecikler bu larvalardı. İşte şimdi sinek olarak ortaya çıkıyorlardı. Yani bu durumda, yan dairede yüzlerce sinek vardı! Hemen komşumu aradım. Durumu anlattım ve eve bakmak için birisini gönderip gönderemeyeceğini sordum. Bir hafta içinde kardeşinin gelebileceğini söyledi. Beklemekten başka çare yoktu. Bu durumda bana da, daha fazla sinek ilacı alıp bu sineklerin eve girmesini olabildiğince önlemek düşüyordu. Gün içinde sinek istilası kesildiğine göre bu sineklerin dışarı çıktıkları bir saat olmalıydı. Bir hafiye gibi yaptığım gözlem neticesinde, gün doğarken, günün ilk ışıklarıyla birlikte sokak kapısına hücum ettiklerini ve kapının altındaki boşluktan dışarı çıkıp oradan da benim daireme girdiklerini fark ettim. Bu çile tam bir hafta sürdü. Her sabah gün doğarken kalkıp her iki dairenin de kapısının etrafına ilaç sıktım. Daha sonra tekrar yatıp, uyanınca da kapı önünde ölmüş olan sinekleri süpürdüm. Bir hafta sonunda sinekler giderek azaldı ve sonunda arkası kesildi. Konu çözüldükten iki gün sonra komşumun kardeşi geldiğinde anlattıklarımı tuhaf bakışlarla dinledi. Muhtemelen benim halüsinasyon gördüğümü ya da hayal dünyasında yaşadığımı falan düşünmüş olabilir! Gördüğüm rüyalarda evimi istila eden insanlar aslında bu kurt sinekleri idi. Tam üç kez uyarı almıştım fakat yine de harekete geçmemiştim. O günden sonra, tekrarlanan rüyalara daha fazla dikkat etmeye başladım.

ARINMA RÜYALARI

Sabaha karşı görülen, birbiriyle bağlantılı olmayan, karışık mesajlar içeren rüyalar vardır. Bir anlam yükleyemsek de çoğunlukla hatırlar ve etkileniriz. Bu rüyalar, bilinçaltında sıkışmış olumsuz duyguların ve korkuların deşarj edildiği arınma rüyalarıdır. Bu rüyalarda görülen her mekan, nesne ve kişi, aslında rüyayı gören kişinin bir yönünü ya da bir duygusunu yansıtır. Bu şekilde yorumladığınızda, içinde bulunduğunuz ruh halini, duygularınızı, kaygı ve korkularınızı kolaylıkla çözümlayebilirsiniz. Böyle rüyalarda aklınızda kalan mekan, kişi ve nesnelere not edin. Sonra tek tek hepsini, birinci tekil şahıs kipiyle tarif edin. Örneğin kendinizi

kalabalık bir otogarda gördünüz ve siyah, sert bir valizin üzerinde oturuyordunuz. Otogar sizin arka fonunuzdur, yani içinde bulunduğunuz ortam ya da hissettiğiniz ruh hali. Onu şöyle tarif edeceksiniz: "Kalabalık ve gürültülüym. İçimde çok fazla karmaşa var". Valizi ise şöyle tarif etmeniz gerekiyor: "Siyah ve sertim. Aynı zamanda güçlüyüm, her şeyi taşıyabilirim". Bu rüya, büyük olasılıkla karmaşanın ve gürültünün hakim olduğu bir ortamda olduğunuzu, karamsar ruh halinizi ve karmaşanın ortasında bile güçlü ve sert durmaya çalıştığınızı gösteriyor olabilir. Belki de biraz rahatlamaya, gevşemeye ve daha sakin olmaya ihtiyacınız vardır. Bunu fark ettiğiniz anda gerekli önlemleri alabilir, sizi güvensiz hissettiren ortam ve durumları fark edebilir, kendinizi rahatlatmak üzerine daha fazla kafa yorabilirsiniz. Bu tarz rüyalar, kendimizi fark etmemiz ve yaşam kalitemizi iyileştirmemiz adına önemlidir. Bu yüzden dikkate almanızda fayda vardır. Akılda kalan her rüya size mutlaka bir şey anlatıyordur. **Ve unutmayın, rüyalarınızı ancak siz yorumlayabilirsiniz. Önemli olan size gösterdikleri ve hissettirdikleridir.** Kitaplarda, dergilerde bulunan "rüyada kedi görmek ne demektir" şeklinde bazı rüya tabirleri eğlencelidir, bazen hissettiklerinizle örtüştüğü de olur. Ancak genel olarak pek fazla geçerliliği olmayan, faldan öteye geçmeden açıklamalardan ibarettir ve size gerçek kendinizle ilgili bir ipucu vermez.

SEMBOLLER

Rüyalarda karşımıza çıkan sembolleri de unutmamak lazım. Bu tip rüyalar da genelde üst üste veya aralıklarla tekrarlanırlar ve hayatımızdaki değişiklikler karşısında yaşadığımız duyguları, beklentilerimizi ya da korkularımızı bize gösterirler.

Çukur

Çocukluğumun kabusu, kocaman bir temel çukuruymdu. Ne zaman ailemden uzak olsam ya da kendimi güvensiz hissetsem bu rüyayı görürdüm. Kocaman bir temel çukurunun kenarında, her an düşme tehlikesini hissederek ve sağlam basmaya çalışarak yürürdüm ve ne annem, ne de babam yanımda olmazdı. Her defasında korkuyla uyanırdım. Seneler sonra, yetişkinlik dönemimde anladım ki, o temel çukuru benim için hayatın kendisiydi ve çok fazla korktuğum için hayata karşı sürekli tetikte ve savunma halindeydim.

Merdiven

Yine çocukluğumda, bir dönem sürekli gördüğüm bir kabus vardı. Tüm ailenin içinde bulunduğu bir arabayla, son hızla, kontrolsüz bir biçimde merdivenlerden indiğimizi görürdüm. Kardeşimin yeni doğduğu, benim kendimi güvensiz ve desteksiz hissettiğim zamanlardı. Hala dik bir yokuştan aşağı arabayla inmem gerektiğinde aynı duyguyu yaşarım.

Bebek

Datça'ya yerleşmeye karar verdiğim dönemde üst üste birkaç kez rüyalarımda yeni doğmuş bebek gördüm. Kah benim çocuğum, kah başkasının çocuğu olarak çıktı karşıma. Kucağıma alıyor, seviyor, okşuyor, şefkatle ilgileniyordum. O bebek bendim aslında! Benim için yeniden doğuşu, yeni bir hayatı temsil ediyordu. Gerçekten de Datça'da yeniden doğdum ve yeni bir benlikle, yeni farkındalıklarla döndüm İstanbul'a. O zamandan sonra da hiçbir şey eskisi gibi olmadı.

Ayakkabı

Kurumsal hayatımı sonlandırdığım dönemde de iki kez üst üste ayakkabı kaybettim rüyalarımda. Bir tanesi çok netti. Rahatsız fakat iyi marka, kaliteli botlarımı bir arkadaşım çekip çıkarıyordu ayaklarımdan, başkasına vereceğini, onun daha çok ihtiyacı olduğunu söylüyordu. Ben botları kaybetmekten dolayı değil de ayaklarımın üşümesinden endişe ederken, arkadaşım el örgüsü yün patikler giydirdi ayağıma. O kadar konforlu ve sıcaktı ki, hiç üzülmedim botlarımı kaybettiğime. Evet, gerçekten de ayakkabı değiştiriyor, yeni bir yola giriyordum. Eskisi kadar gösterişli, eksiksiz bir hayat olmayacaktı belki ama çok daha konforlu, çok daha rahat ve huzurlu olacaktı. Öyle de oldu! **Rüyalarınıza ve rüyalarınızın sizde yarattığı hisse güvenin, çünkü onlar sizsiniz.** Gerçekten bir cevaba ihtiyacınız varsa nereden geleceği belli olmaz, algılarınızı açık tutarsanız belki de bir gece ansızın rüyanızda geliverir, kim bilir?

YOL AYRIMLARI VE SEÇİMLER

Hayat öyle bir yol ki, otomatik pilota bağlayıp yürünebilecek bir rota sunmuyor asla. Daima yol ayrımları, engeller, seçimler çıkarıyor karşımıza. **Hepimiz, bir programla geliyoruz bu dünyaya. Hepimizin kendine özgü hayat dersleri var. O dersleri tamamlamadan ilerleyemiyoruz yaşamda. İşte bu yüzden, tam bir karar verecekken, başka bir tercih sunuyor ve seçim yapmak zorunda bırakıyor insanı.** İstiyor ki kendi hür irademizle ve farkındalıkla kendi kararlarımızı verelim, yaşam yolunda rotamızı kendi elimizle ve farkındalıkla çizelim.

Ben de herkes gibi çok fazla karşılaştım yol ayrımlarıyla. Her önemli kararda seçim yapmak zorunda olmak, bazen eğlenceli kıldı hayatı, bazen de çok yordu. "Yeter artık!" diyerek isyan ettiğim zamanlar oldu. İstedim ki, şöyle su gibi akıp gitsin hayat kendi yatağında, beni de alsın götürsün, yormasın, düşünmek zorunda bırakmasın hiçbir şeyi. Farkında olarak, ya da olmayarak kararlar verdim, seçimler yaptım. Farkında da olsam çok zorlandığım, asla doğru kararı verip vermediğimden emin olamadığım, acaba bugün olsa farklı davranabilir miydim dediğim zamanlar da oldu. Kararlarımı sorguladığım durumları, seneler sonra başka koşullarda tekrar yaşamış ve yine aynı duygularla, aynı yönde hareket ettiğimi görünce kendimi teyit etmişimdir çoğu zaman. "Yanlış yapmışım" dediğim durumlar ise, öğrenmem için öyle davranmam gerektiğini ve ne yaparsam yapayım değiştiremeyeceğimi anladığım durumlar. Hepimizin gelişmek, büyümek ve öğrenmek için yanlışlara ihtiyacı var çünkü.

"Yaşamayı bilenleri seviyorum, isterlerse batan olsunlar. Zira onlar aşanlardır.", demiş Nietzsche. Aştıklarımın farkındayım, ancak neyi henüz aşmadığımı bilmiyorum, aşılacak çok tepe var şüphesiz. Fakat ne olursa olsun yaşamak güzel, her dönemde biraz daha kendini tanımak, biraz daha ne istediğinin farkına varmak, yanlışlarından öğrenmek ve hayatı anlamak güzel. Yaşamak güzel, sonunda batmak da olsa, çıkmak da.

Gitmek mi zor, kalmak mı?

Hayatımın ilk seçimini dokuz aylıkken yaptığımı idrak ettiğimde, çoktan orta yaşlarına gelmiş bir yetişkindim. O güne kadar, aile içinde ara ara anlatılan, dramatik bir hikaye idi benim için yalnızca. "Bir bebek nasıl seçim yapabilir ki?" diye sorabilirsiniz. Oysaki insan annesini ve babasını bile seçer ve yaşanan hiçbir şey tesadüf değildir hayatta.

Ben de annemi ve babamı seçerek dünyaya gelmiştim. Gelmiştim gelmesine de, kalıp kalmamak konusunda tereddütlerim vardı. Oturmamış bir ilişkide çocuk olmak, fırtınalı bir denizde ne yöne gideceği belli olmayan, kaptansız bir yelkenlide olmak gibi; denize düşmek de var sonunda, karaya vurup parçalanmak da, sakin bir limana varmak da. Gençecik hayatların, daha kendi hayat rotalarını çizmemişken, bebek sahibi olduklarında karşı karşıya kaldıkları kaçınılmaz fırtınalar, benim ailemin kaderinde de vardı elbette, ne ayrıcalıkları olacaktı ki? Önce, kız bebeğin aile büyüklerinde yarattığı büyük hayal kırıklığının ezikliği, ardından kendini ispat çabaları, diğer yanda geçim ve hayata tutunma kaygısı, bir bebeğe bakmanın ve ev geçindirmenin ağır sorumluluğunun aile büyükleri ile zorunlu olarak paylaşılması, ebeveynlik karmaşası ve aile içi güç savaşları, özet olarak yakıp yıkan gençlik

kasırgalarının etkileri, beni de, daha yaşımdan dolmadan önemli bir yol ayrımına getirmişti. Nasıl mı?

Babanın, kız olduğu için doğduğunda kucağına dahi almadığı, alamadığı, annenin doya doya, sevinçle kucaklayamadığı bir bebek olmak benim kaderim; hayata gelmiş ama tutunacak dalı olmayan, yapayalnız bir bebek. Bebeğin anne ile yakınlaştığı anlar, sadece beslenmek için anne kucağına zorunlu misafirlığe gittiği anlar. Bir süre sonra o anlar da azalıyor, çünkü üzüntü ve stresten annenin sütü kesiliyor. Anne çaresiz ve üzgün. Fakat o kadar genç, o kadar tecrübesiz, o kadar desteksiz ki, elinden bir şey gelmiyor, korkuyor. Dışlanmaktan, ötelenmekten, terk edilmekten, ailesini ve dahası bebeğini kaybetmekten korkuyor. Çünkü zaten küçücük yaşında anne ve babasını kaybetmiş; kaybetme korkusu her şeyin önünde. Baba, kendi babasına mahcup, baskı altında çaresiz, ne hissedeceğini, nasıl davranacağını bilmiyor. Erkek olmaya çalışıyor. Oysa sadece insan olması ve kendisi olması yeterli, farkında bile değil. Bebek bakıma muhtaç. Baba da, anne de çalışıyor, çünkü geçim zor. O halde bebeğe kim bakacak? Evet, ötelenen kız bebek, mecburen büyükanne ve büyükbaba desteğiyle büyüyecek, başka yolu yok! Otoriterliği ve zorbalığı erkek olmakla, eleştirmeyi ve nasihat etmeyi baba olmakla bağdaştıran, sevgisini göstermeyi bilmeyen bir büyükbaba ve gelenek ve görenekler karşısında dilsiz, erkeğin küçümseyen, ezen, yok sayan tavrı karşısında sinik, hayat yorgunu bir büyükanne. Sadece altı temizlenen, maması verilen bir bebek...Yemi ve suyu verilen herhangi bir canlı gibi... Sevgiden yoksun, dokunulmayan, sevilip okşanmayan, kulağına bir güzel söz fısıldanmayan. Psikolojide "ten açlığı" diye geçer (İngilizcesi Skin Hunger), dokunulmayan, temastan yoksun, beş yaş altı bebekler ve çocuklar, genellikle hastalanır ve hatta ölürlür.

Bir kış günü, büyükanne ve büyükbaba, soğuğa ve yağmura aldırmadan gezmeye gidiyor bebeği de alıp. Bebeğin battaniyesinden geçen yağmur küçücük bedenine işliyor ve bebek ateşler içinde hastaneye kaldırılıyor.

Dokuz aylık bebeğin yaşam mücadelesi bu andan itibaren başlıyor. Ateşi düşmüyor. O dönemde çocuklar arasında salgın olan menenjitte şüpheleniyor doktorlar. Testler yapıyor. Ve, korkulan oluyor, menenjit teşhisi konuyor minik bedene! Hastaneye arka arkaya getirilen ve kuşlar gibi patır patır ölen küçücük çocuklar! Anneyle baba şaşkın, çaresiz! Bebeğin kanı pıhtılaşmaya başlıyor damarlarında, mide kanaması geçiriyor, yavaş yavaş morarıyor küçücük bedeni. **Gitmeye karar veriyor küçük ruh, mademki diyor istenmiyorum burada, kalmanın manası yok!** Profesörler aranıyor, konsültasyon isteniyor acilen. Bebeğin morarmış bedenini gören anneyle babanın yüreğine bir ateş düşüyor. "Kurtarın kızımı!" diye haykırıyor baba o dakika, "Kurtarın yalvarırım!"

Ölüm kokan hastanenin telaşlı koridorlarından geçip bebeğe ulaşıyor babanın yürek yangını! Hala atan kalp duyuyor bu sesi, "demek ki" diyor, "isteniyormuşum, demek ki yalnız değilmişim". Ve geri dönmeyi seçiyor bebek. "Yeniden başlayalım o halde" diyor, hayatı boyunca her tökezlediğinde diyeceği gibi.

Doktorlar diyor ki: Bebeğin kanını acilen değiştirmemiz lazım. Veee...Bilin bakalım kim kan veriyor bebeğe? **Evet, o gün bugündür babamın kanı dolaşıyor damarlarımda.** Yazgıya bakın ki nasıl bir bağ kuruldu aramızda. Ve o gün bugündür biz biriz! Bütün kavgalarımız, küsmelerimiz de hep bu yüzden. En çok onunla anlaşımadım hayatta çünkü ben oydum, o da ben. Birbirimizden beklentimiz de hep aynıydı: Görülmek, duyulmak, takdir edilmek! Ben artık büyüdüm, ilgi ve takdir beklediğim günleri geride bıraktım. Ama onun içindeki çocuk hiç büyümedi, biliyorum. Olsun...Varsın, büyümesin, çocuk olmak yakışıyor ona. O hiç babasına çocuk

olamadı ki. Hem onun içindeki çocuğu büyötmeye çalışırken ben büyüdüm. Bu da iyi bir şey, değil mi?

Yün bebek

Altı yaşındaydım kız kardeşim doğduğunda. Heyecanla beklemiştim gelmesini. Çünkü yalnızlık çekiyordum ve annem sürekli olarak "Sana kardeş gelecek, beraber oynayacaksınız" diyordu. İple çekiyordum onunla oynayacağım günleri. Kardeşim hastaneden annemin kucağında eve geldiğinde o kadar küçüktü ki, beşiğinde yatarken onu seyrederek, nasıl birlikte oynayabileceğimize akıl erdiremez, bir an önce büyüsün diye dua ederdim. Günler, haftalar geçti... Sonra kırkı çıktı dedi annem. Ne demek istediğini anlamadım ama iyiye alamet olduğunu fark ettim. Hah dedim, artık oynayabileceğiz demek ki! Fakat ne gezer? Bütün gün uyumak, meme emmek ve ağlamak dışında bir şey yapmıyordu minik bebek. Giderek beklentim hayal kırıklığına dönüşmeye başlamıştı. Bir gün anneme çekine çekine "Bebek ne zaman büyüyecek? Biz ne zaman oyun oynayacağız?" diye sordum. Annem şöyle bir yüzüme baktı, güldü ve şöyle dedi: "O senin kardeşin. Birlikte büyüteceğiz onu. Sen artık abla oldun".

Ben artık abla olmuşum demek ki. O halde oyun oynamam gerekiyordu. Kardeşimi annemle birlikte büyüteceksem, artık çocuk olmamam gerekiyordu!

Odama koştum, pencereyi açtım, elime geçen tüm oyuncakları beşinci katın penceresinden aşağıya atmaya başladım. Aşağıda, bahçede oyun oynayan çocuklar pencerenin altına koşuştular, oyuncakları heyecanla kapışmaya başladılar. Annem gürültüye koştuğunda tüm oyuncaklarım beni terk etmişti bile. Bir tek, annemin benim için, kendi elleriyle yaptığı yün bebek kalmıştı elimde. Bir tek ondan vazgeçememişim. **Fakat seçimimi yapmışım. Artık büyüyecek, annemi hayal kırıklığına uğratmayacaktım!**

Annem karşılaştığı manzaraya çok şaşırdı ve kızdı. Ben bir daha oyuncaklarla hiç oynamadım. Artık yeni oyuncağım kardeşimdi. Yün bebeğe ne mi oldu? Onu uzun zaman yanımdan ayırmadım. Geceleri yatağa girdiğimde, çocuk olduğumu o hatırlattı bana. Yorganın altında gizli gizli oynardım, konuşurdum onunla. Sonra ona ne oldu hatırlamıyorum, büyük ihtimalle oradan oraya taşınırken parçalanmış ya da kaybolmuştur. Onunla birlikte, kalan bir parça çocukluğum da yitip gitti ve yıllar yılı, zamanından çok önce büyümüş biri olarak, oyun oynayan çocukları ve hatta çocuklar gibi şen kahkahalar atıp eğlenen büyükleri kıskanarak izledim ve hep merak ettim çocuk olmanın, çocuk hissetmenin nasıl bir şey olduğunu.

Kurban

Yazmak benim için bir tutku. Ama tüketen cinsten değil, daha çok, insana güven veren, iyi hissettiren, enerji veren, yaşadığını fark ettiren cinsten bir tutku. Kendimi olduğum gibi ortaya koyabildiğim, ifade edebildiğim, bütün olabildiğim, hayatla uzlaşabildiğim ve kendimden en çok hoşnut olduğum olma hali. İnsanın gizemli doğası içinde kaybolarak kendimi keşfettiğim bir yolculuk. Kelimelerle aram iyi oldu her zaman, sevdim onları, onlar da beni. Konuşmasam da hep yazdım hayatımın en kritik anlarında, yazarak her zaman daha iyi anladım ve anlattım kendimi. İşte bu yüzden, çok küçük yaşlarımdan beri yazıyorum. İlk olarak şiirle, kompozisyonla başladı yazı maceram, sonra öykülerle, denemelerle devam etti. On üç yaşında iken ilk tiyatro oyunumu yazmışım mesela, Devlet Tiyatrosunun açtığı bir yarışma için. Dereceye giremedim ama müthiş bir deneyim ve heyecandı benim için.

Lise birinci sınıfta okurken yazdığım bir kompozisyon, edebiyat öğretmenimin üniversitede edebiyat profesörü olan eşinin dikkatini çekmiş. Öğretmenim, sınıfta, arkadaşlarımla önünde beni yanına çağırıp tebrik etmiş, mutlaka yazmam gerektiğini söyleyerek, profesör olan eşinin beni görmek istediğini, onun bana yol göstereceğini söylemişti. O anda yaşadığım duygu biraz utanç (tüm sınıfın önünde iltifat almak utandırmıştı beni), biraz mutluluk ve çokça gururdu. Ne var ki bu davetten aileme bahsederken o kadar küçümsedim ve önemsiz bir şey gibi anlattım ki, onlar da haklı olarak pek ciddiye almadılar. "Aferin" deyip geçtiler bir çırpıda. O zamanlar edebiyat sınıfları hep tembel ve kolaycı öğrencilerin tercih ettiği sınıflar olarak bilinirdi ve bana da tembellik ve kolaycılık hiç yakışmazdı. Yani edebiyat, aylak insan işiydi ve akli başında insan için bir gelecek olamazdı! Ayrıca okulumuz Türkiye'nin yabancı dilde eğitim yapan seçkin okullarından biriydi ve kolaycılık hiç hoş karşılanmazdı, hatta alabildiğine küçümsenirdi! Ya ailem de küçümserse, hafife alır ve reddederse isteğimi, ne yapardım? O yüzden bir yanım çok isterken, bir yanım bu konuda hayal kurmayı dahi yasaklıyordu!

Birkaç gün sonra okulda TÜBİTAK'ın özel bir fen sınıfı için sınav açacağı duyuruldu. Başarılı olan öğrenciler yetiştirilecek ve mezun olduktan sonra Tübitak'ta çalışma fırsatına sahip olacaktı. Her ne kadar fen dersleriyle başım hoş değilse de, genelde başarılı bir öğrenciydim, seçme sınavına girmekle girmemek arasında gidip geldim. Çok önemli bir fırsattı ve değerlendirmem gerektiğini düşünüyordum. Kazanırsam ailem nasıl gurur duyacaktı benimle, kim bilir! TÜBİTAK seçmeleri için sınava girdim. Ve, ilk yirmiyeye girerek TÜBİTAK özel sınıfına seçildim! Hem şaşırımdım, hem sevindim. Aileme sevinçle götürdüm haberi. Bundan büyük gurur olur mu? Edebiyat da neymiş, fen dururken?

Senelerce toplumsal ön yargıların kurbanı olduğumu düşündüm. Hatta ailemi suçladım beni doğru yönlendirmedikleri için. Oysaki kendi ön yargılarımla, benimsediğim yanlış inançların kurbanı olmuştum. Küçümsenen, alay edilen, önemsenmeyen bir kişi olmaktan korkmuş, toplumun değer vereceği, saygı göstereceği bir mesleğe yönelmek istemiştım. En başta kendim küçümsemiştım edebiyatı. Kendi yeteneğimi de görmezden gelmiştım, 'herkes yazı yazar, önemli olan daha büyük işler yapabilmek' diye düşünmüştüm. Sanırım toplumca hala pek üstümüzden atamadık bu kara örtüleri. Hala kendi isteklerimizi, hayallerimizi referans alamıyoruz önemli kararlar alırken. Çok önemsiyoruz insanların söylediklerini, düşündüklerini. İşte bu yüzden edebiyat öğretmenimin, belki de en büyük hayalimi gerçekleştirerek beni çok farklı bir boyuta taşıyacak olan jesti, yaşanmamış, tadı çıkarılamamış, hayali bile kurulamamış tatlı bir anı olarak kaldı hayat kitabımda.

Bir ay geçmeden TÜBİTAK sınıfından ayrıldım. Çünkü zevk almıyordum, bana kendimi iyi hissettirmiyordu, fazladan zorluyordu sadece. Son sınıfta da Türkçe-Matematik bölümünü seçip İşletme okumayı tercih ettim, sırf o dönemde moda olduğu için! **Ama yazmayı hiç bırakmadım. Hissettiğimi yazdım, gördüğümü yazdım, işittiğimi yazdım. Hayatımın en önemli kararlarını yazarak aldım. Kendimi ifade edemediğimde hep yazıya sarıldım. Bakarak göremediklerimi yazarak gördüm diyebilirim. "Benim gözlerim ellerimde" derim bazen, yazarken görürüm hayatın ve ruhumun kuytularını.** Değerli öğretmenim yaşıyor mu, melek mi oldu bilemiyorum. Ama her neredeyse, umarım görüyordur, okuyordur yazdıklarımı...Selam olsun!

Kariyer savaşları

İlk işime başladığım 1993 yılında, henüz üniversite 3. sınıf öğrencisiydim. Öğrencilikten çok sıkılmışım ve artık gerçek hayata atılmak, kendi paramı kazanmak istiyordum. Bazı büyük firmalara mektupla iş başvurusu yaptım. Hepsinden tek tek ret cevabı geldi. Çünkü tecrübesizdim ve henüz öğrenciydim. Gelen bazı cevaplarda, mezun olduktan sonra tekrar başvurmam öneriliyordu. Herkes, sağlam bir bağlantı, mükemmel notlar ya da tecrübe olmaksızın bu firmalarda işe girmenin çok zor olduğunu söylüyordu. Fakat çalışmayı çok istiyordum. Okula devam mecburiyetim olmadığından, rahatlıkla bir yandan çalışıp, bir yandan okuyabilirdim. Araştırmaya devam ederken, bir hafta sonu gazetesinde, önemli bir hazır giyim firmasının ilanını gördüm ve başvurdum. İlk mülakatta işe kabul edildim. "Satış Danışmanı" olarak ilan verilmişti ve iyi derecede yabancı dil bilgisi arıyorlardı. Mağazaya gelen yabancılarla ilgileneceğimi söylediklerinde çok sevinmiştim. Böylece hem yabancı dilimi geliştirebilecek, hem de mezun olduğumda bir iş tecrübesine sahip olacaktım. Söz konusu olan büyük bir marka, görev alacağım mağaza da Beyoğlu'nda olunca, fazla düşünmeden imzayı attım. Eve döndüğümde durumu anneme ve babama anlatmam kolay olmadı. Onlara göre, işletme bölümünde okuyan bir üniversite öğrencisine bu iş hiçbir şey katamazdı. Babam "tecrübe için yapılacak iş değil, yorulursun, sana göre değil bu iş!" demişti. Her zaman ailemin onayı önemli olmuştu benim için. Bu yüzden hayal kırıklığına uğradığımı itiraf etmem gerek. Aslında babam hiç istemiyordu mezun olmadan önce çalışmamı, "ömrün boyunca çalışacaksın, ne acelen var?" diyordu. Yine de içimden bir ses bu işi yapmam gerektiğini söyledi ve ısrar ettim. Mezun olmadan önce deneyim edinmeliydim ve bu benim için iyi bir fırsattı.

Ertesi gün işe gittiğimde, benimle birlikte aynı pozisyonda işe alınan birkaç kişi daha olduğunu gördüm. Bizi bir odaya alıp bir bilgilendirme toplantısı yaptılar, kısa bir eğitime tabi tutacaklarını söylediler. "Yabancılarla nasıl konuşulur, nasıl pazarlama yapılır" tarzında bazı işe yarar, teorik bilgiler vermelerini bekliyordum. Fakat hepimizi mağazanın içinde gezdirip, kazak nasıl katlanır, reyona yaklaşan kişiye nasıl gülümsenir gibi standart detayları anlatmaya başladıklarında, sıkılmaya başladığımı hissetmişim. Yabancı dilden ya da iletişimden hiç bahsedilmiyordu. Dahası, mağazaya fazla yabancı da gelmiyordu. Gerçekten de bu işin bana beklediğim gibi bir tecrübe sağlamayacağını anlamışım. En baştan yaşanan bu hezimet, beni yeniden düşünmeye itti. Amacım sadece para kazanıp harçlığımı çıkarmak olsaydı kesinlikle devam ederdim. Ortam eğlenceliydi ve verdikleri maaş da hiç fena değildi. Fakat artık mezun olmaya yakındım ve tek istediğim, kurumsal bir firmada işe başlamadan önce biraz iş tecrübesi edinmek, en azından mezun olduğumda, tecrübe sahibi olarak iş başvurusu yapmaktı. Bütün gün ayakta durduktan ve birkaç kazak katladıktan sonra, akşam saat dokuzda ancak işten çıkıp, saat on buçukta bitkin şekilde eve vardığımda, çoktan kararımı vermişim. Devam etmeyecektim. Ertesi gün gidip istifamı verdim. Mağaza müdürü beni karşısına alıp, önümün açık olduğunu, kendisinin de aynı koşullarda işe başladığını ve sebat edip mağaza müdürlüğüne yükseldiğini söylediğinde, "Mağaza müdürü olmanız ne kadar zamanınızı aldı?" diye sordum. "On sekiz yıl" dedi. "Üzgünüm, ben o kadar bekleyemem" dedim, teşekkür edip çıktım. İsteddiği kariyer için yıllarını harcayanlar var, biliyorum. Ne var ki, zaman geçtikçe koşullar değişiyor ve bilginin de yayılmasıyla artık insanlar kendilerini çok daha kısa zamanda geliştirebiliyorlar. Ayrıca ben, bir işyerinde otuz sene çalışıp emekli olabilecek insanlardan olmadım hiçbir zaman. Hayata karşı merakım, süreç odaklı yaklaşımım ve yaptığım her işte yaratıcılığımı, potansiyelimi kullanabilme isteğim, beni her üç-beş senede bir iş değiştirmeye, yeni deneyimler yaşamaya itti. Yapı itibarıyla konfor alanında uzun süre kalabilen biri değilim; sürekli kendimi

yenileme ve geliştirme ihtiyacı duyuyorum. İşte bu yüzden mağaza müdürü olmak için on sekiz yıl beklemek, bana düpedüz distopik bir hedef gibi göründü o anda!

Sonradan, çalışmaya ne kadar istekli ve kararlı olduğumu görünce, annem ve babam da çevrelerinde küçük bir araştırma yapmışlar. Ve annemin bir iş arkadaşının aracılığıyla, bir uluslararası nakliye, bugünkü adıyla "lojistik" firmasında müşteri temsilcisi olarak yetiştirilmek üzere işe başladım.

"Lojistik" ve "Tedarik Zinciri" gibi kavramlar, 90'ların sonuna doğru, ABD'li pazarlama uzmanlarının, yeni pazarlar yaratmak, dolayısıyla kar marjlarını arttırmak ve gelişmekte olan ülkelere nüfuz etmek amacıyla yarattığı, nakliye, gümrük, depolama, dağıtım, envanter yönetimi gibi konuları birleştirmek suretiyle tüm ticari sektörlere pazarladığı kavramlar. O zamana kadar lojistik, yalnız askeri alanda kullanılan bir kavramdı. Bu kavramlar, zaman içerisinde, sadece global firmaların gerçekleştirebildiği, büyük ticari ve teknolojik yatırımlar isteyen işleri kapsar hale geldiğinden, yerel firmaların giderek yok olmasına, sektöre birbirini yutarak büyüyen, dev firmaların hakim olmasına neden oldu.

O zamanlarda lojistik sektörünün gidişatı belli olsaydı ben yine aynı seçimi yapar mıydım, bilemiyorum. Fakat işe başladığım orta ölçekli Alman firmasında, ben işin dinamizminden ve yurtdışı bağlantısından o kadar etkilendim ki, işe hiç ara vermeden, canhıraş bir şekilde, yüzümde bir dolu sivilceyle üniversiteden mezun olup çalışmaya devam ettim ve sınavı kazandığım halde mezun olduğum üniversitede İngilizce İşletme yüksek lisans (MBA) fırsatını elimden tersiyle ittim. İşyerindeki yöneticilerim, artık işi okulla bir arada yürütmemi istemediklerini, çalışacaksam tamamen enerjimi işe vermem gerektiğini belirtti ve benden bir seçim yapmamı istedi. İşin sürekli bir devinim halinde olması, analitik zeka gerektirmesi, beni sürekli anda tutması, organizasyon ve iletişim yeteneklerimi güçlendirmesi, çekingenliğimi üzerimden atmama yardımcı olması, yabancı dilimi geliştirmesi ve seyahat imkanı sunması bulunmaz nimetti benim için. Hem müşteriler, hem yurtdışı acenteler ile iletişimde olmak, arada köprü vazifesi görerek işi kotarmaya çalışmak, parçaları ucuca eklemek çok keyifliydi. Hiçbir okulda, burada öğreneceklerimin yarısını dahi öğrenmem mümkün değildi. Tek şikayetim özgür olamamaktı, belli saatler içinde bir ofiste bulunmak zorunda olmak rahatsız ediciydi fakat işin kendisinden o kadar keyif alıyordum ki vaktin nasıl geçtiğini anlamıyordum bile. Zamanla mesai saatlerine de alıştım ve tam anlamıyla bir "nakliyecisi" oldum.

İşim bana çok güzel imkanlar sağladı. Tıkandığımı ve gelişip ilerleyemediğimi hissettiğim noktada yer değiştirdim ve kısa zamanda üst pozisyonlara yükseldim. Muazzam bir öğrenme açlığım vardı, her şeyi merak ediyordum, bu yüzden de çok çabuk öğreniyordum. Eğer alan yaratılır, hareket imkanı verilirse harikalar yaratıyordum. 24 yaşında müdür, 28 yaşında genel müdür olmuştum. Fuar lojistiği alanına merak sarmış ve kendi kendime, karşıma çıkan bazı tecrübeli iş insanlarının da desteğiyle, yoğun bir çaba ve emek harcıyarak fuar lojistiğinin tüm inceliklerini öğrenmiştim. Bu sayede, yıllarca, dünyanın pek çok ülkesine seyahat ettim. Çeşitli kültürleri tanıma fırsatım oldu, dünyanın her yerinde arkadaşlar edindim. Aynı zamanda, dünyanın farklı bölgelerindeki meslektaşlarımla fikir alışverişinde bulunma ve onların işi nasıl yaptıklarıyla ilgili bilgi edinme şansı buldum. Edindiğim bilgilerin pek çoğunu kendi işimde kullandım. Hem dünyamı genişlettim, hem öğrendim, hem eğlendim.

Tüm bu süreçte, gerçekten bana çok şey öğreten, ufkumu açan, özellikle iş hayatımın başlarında iken kendimi keşfetmemi, sınırlarımı aşmamı sağlayan çok değerli insanlarla tanıştım. Kiminden "geriye dönüp baktığımda her şeyi denemiş olmayı", kiminden "acil işlerin kötü yapıma lüksü olmadığını", kiminden "takip ve

istikrarlı çabanın ne kadar önemli olduğunu”, kiminden “en küçük işlerin bile ciddiye alınması gerektiğini”, kiminden “düşünmeden hareket etmemek gerektiğini”, kimindense “çözülemez hiçbir sorun olmadığını, her koşulda sabırlı ve soğukkanlı olmayı” öğrendim. Hepsine yürekten teşekkür ederim. İnsan belli bir süreçten geçerken bir sünger gibi her bilgiyi içine almaya hazır oluyor. Sonra bir an geliyor, sünger ağırlaşıyor ve artık almaz oluyor. Artık süngeri sıkıp yeni denizlere yelken açma vakti geliyor. Benim de o noktaya gelmem, evliliğimin sona ermesiyle birlikte oldu. Artık her anlamda kendi kanatlarımla uçmaya hazırdım ve böylece, eski bir okul arkadaşımın iş ortaklığı teklifimi kabul etmesiyle birlikte kendi işimi kurma yolunda bir adım attım.

Kendi işimi kurmam, ortağımla bir süre sonra yollarımızı ayırmamız, yola kız kardeşimle devam etmem, yaşadığımız ekonomik krizler, batık alacaklar, taşınmalar, büyümeler, küçülmeler...Hepsi benim için birer dönüm noktası ve dolayısıyla birer seçimdi. Tam on iki yıl boyunca çok çeşitli badireler atlatıp, defalarca dibi görerek, her seferinde tam çare kalmadı derken yeni bir çarenin baş göstermesiyle uçurumun kenarından dönmek, her dönemeçte tazelenen bir enerjiyle, aynı cesaret ve kararlılıkla yola devam etmek, bazen başarıp bazen başaramamak, şüphesiz beni çok yordu. Ama bir o kadar da değer kattı kişiliğime, hayatıma. Çok önemli hayat dersleri aldım. Sabretmeyi ve her koşulda olumlu olmayı öğrendim. Bugün dönüp geriye baktığımda, seçimlerime dair hiçbir pişmanlığım yok ve gönül rahatlığıyla şunları söyleyebiliyorum:

Her şeyi denedim...Vicdanımı rahatsız edecek, kişisel değerlerime ters düşen hiçbir şey yapmadım...Ticaretin tüm hırslarına, rekabetine ve öğretücü çarklarına rağmen hiçbir zaman iyi niyetimi ve dürüstlüğüme kaybetmedim ve asla çizgimin dışına çıkmadım...Kendime olan saygımı hiçbir zaman yitirmedim...Yaşadığım her şey bana bir değer kattı ve ben olmama yardım etti.

İşte sırf bunları söyleyebilmek için bile yaşadığım süreçleri yaşamaya değerdi. Tek hayıflandığım nokta, başarıma hırısı ile hep olmayanı oldurmaya çalışmam ve “bırakmayı” çok geç öğrenmemdir. Eh, onun da bir zamanı, bir sebebi vardı demek ki...

SEZGİLERİM PUSULAMDIR

“Sezgisel akıl kutsal bir hediye, rasyonel akıl ise sadık bir köledir. Biz, hediyei unutup köleyi onurlandıran bir toplum yarattık.” Albert Einstein

Yeni bir işe başlarken içinizden bir sesin bu işin sizin için doğru olmadığını söylediği oldu mu hiç? Bir insanın yanında rahatsız hissettiğiniz, enerjinizin çekildiği bir an hatırlıyor musunuz? Bir yere giderken, sırf içinizden geldi diye yolunuzu değiştirdiniz mi? Ve o yolda çok eski bir tanıdığınıza rastladınız mı? Uzun zamandır kafa yorduğunuz bir sorunun cevabını derin uykudan uyandığınız anda ya da rüyanızda aldığınız oldu mu mesela? Önemli konularda karar verirken iç sesinizi dinler misiniz, yoksa hep öğrendiklerinizle ve başkalarından duyduklarınızla mı hareket edersiniz? Sezgi...Genelde kadınlara yakıştırılan, fakat aslında her insanda bulunan, yaşamın gerçeklerine ulaşmadaki en önemli aracımız. Bilinç ile bilinçdışı arasındaki boşlukları dolduran, en zor zamanlarda yönümüzü bulduran pusula.

Apple Bilgisayar'ın kurucusu Steve Jobs, hayatta başarıya ulaşmak için dikkate alınması gereken 3 kuralı şöyle tanımlamış:

1. Vaktiniz kısıtlı. Onu, bir başkasının hayatını yaşayarak harcamayın.
2. Başkalarının düşüncelerinin sonuçlarını yansıtan inançların tuzağına düşmeyin. Başkalarının düşüncelerinin gürültüsünün, iç sesinizi bastırmasına izin vermeyin.
3. Kalbinizi ve sezgilerinizi dinlemeye cesaretiniz olsun. Onlar, sizin gerçekte olmak istediğiniz kişiyi en iyi bilenlerdir.

Evet, analitik zihnimiz ne kadar gelişmiş olursa olsun, sezgiler olmadan hayat yolumuzda ilerlememizin imkanı yok. Çünkü sezgiler, bilinçaltımızda kayıtlı olanlar ile bilinçli zihnimiz arasındaki bağlantıyı sağlıyor. Bilinçli zihnimiz ile anlamlandıramadığımız durumları ve olayları kavrama, içgüdüsel olarak gerçeği bilme yetkinliği veriyor. **İnsan, akıllı bir varlık. Fakat aynı zamanda derinlik boyutu olan, sadece beş duyusuyla algıladığı gerçeklerle yetinmeyen, her zaman merak eden ve öğrenmek isteyen bir varlık.** Bin yıllar boyu varlığını sürdürmeyi başarmış, hem bedensel hem de ruhsal olarak gelişebilmiş, kendini her zaman daha ileriye taşımış, kudretli bir enerji. Kadim bilgiler, Tanrı'nın insanın içinde olduğunu, diğer bir deyişle insanın, Tanrı'nın bir parçası olduğunu söylüyor. Uzman psikolog ve psikiyatristler tarafından, çeşitli deneklerle hipnoz altında yapılan geçmiş yaşam çalışmalarında bunu doğrulayan bilgilere rastlanmış. İnsanın, ruhu sayesinde insan olduğu, ruhun aslında yaratım gücüne sahip, bir canlıyı yoktan var edebilecek kabiliyette bir enerji olduğu yönünde yorumlar geçmiş kayıtlara. İnanıp inanmamak önemli değil, zira bunlar bilimsel çalışmaların bir parçası ve tarih boyunca bilim her zaman spiritüel alanlarla kol kola ilerlemek ihtiyacı duymuş, çünkü bilimin ulaştığı fiziksel gerçeklerle açıklanamayan pek çok şey var. Merak ediyoruz, bilmek ve çözmek istiyoruz, dolayısıyla o yaratıma, o enerjiye doğru, istemesek de çekiliyoruz. Çeşitli durumlarda, çeşitli zamanlarda bize ilginç gelen deneyimler yaşıyoruz. O an için anlam veremesek de, bizim için iyi olduklarını bir şekilde hissediyoruz ve alıp kabul ediyoruz. Öğrenilen bir bilginin doğruluğunu onlarca soruyla test edip emin

olmaya çalışırken, sezgiyle gelen pek çok bilgiyi sorgulamaya ihtiyaç duymuyoruz. Sezgilerimizle hareket ettiğimizde, rahatlıkla "içimden öyle geldi ve pişman değilim" diyebiliyoruz. İçimizde gerçekten de bir yöne doğru bizi iten kuvvetli bir his duyumsuyorsak, rasyonel zihinle karşı koyma imkanımız pek olmuyor. Neden? Sezgiler, analitik zihin ya da mantık olmadan bir şeyi direkt olarak bilme kabiliyeti veriyor bize. Ruhsal dünyamızla bağlantı kurmamızı sağlıyor, ilahi mesajlara algılarımızı açıyor. Sezgi olmadan bu mesajları alabilmemiz mümkün değil. **Sadece mantık ile yol almaya çalıştığımızda, tek motorla uçmaya çalışan bir uçak gibi zorlanıyoruz.** Beynimiz bile bu şekilde tasarlanmış ve ancak sağ beyin ile sol beyin koordinasyonu sağlandığında, yani mantıkla sezgi birlikte çalıştığında dengeye gelebiliyoruz.

Hepimiz kendi içimizde bir bütünü ve dışarıdan tamamlanmaya ihtiyacımız yok. İşte bunun için bize verilen bedensel, zihinsel ve ruhsal enerjisi bütünüyle kullanmamız gerekiyor.

Peki sezgilerimizin bize yarar mı yoksa zarar mı getirdiğini nasıl bileceğiz? Sezgiyi, sık sık, bilinçdışı korkularımızı bize dikte eden ve hayatımıza sınırlar koyan iç sesimiz ile karıştırırız. Bu da, kararın tekrarlanmasına, yani defalarca aynı kararları alıp aynı sonuçları yaşamamıza sebep olur. Birçok insan da bu sebeple sezgisellikten uzaklaşır ve hatta sezgiyi kara listeye alır. Sezginin insana yarar getirmeyeceğine, karanlığa ve hayal kırıklığına sürükleyeceğine inanan pek çok kişi vardır. Çünkü genellikle sezgisellik, duygusallıkla karıştırılır. **Oysaki sezgi , kalp değil, beyinle ilgilidir. Beş duyu ile algılananlar, yani dışsal bilgiler, bilinçdışında kayıtlı olan içsel bilgilerle, sezgi sayesinde sentezlenir ve kişiye yön gösterir.** Sezgi, aslında, her koşulda yararımıza çalışan bir mekanizmadır ve hayatın dönüm noktalarında, içsel bilgeliğimizden gelen işaretleri almamıza yarar. Sezgi, tarafsızdır. **Sezgisel olma hali ise, tam olarak açık ve kabullenici olma halidir.** Sezgide korkuya ve şüpheye yer yoktur. **Sezgilerimiz aracılığıyla bir şeyin doğru mu yanlış mı olduğunu tam olarak bilebiliriz.** Tam da bu noktada sezgiyi korkudan ayırabiliriz. Bir örnekle açıklamak gerekirse, babanız uzun boylu ve sakallı bir kişi ise ve siz babanızdan şiddet görerek büyüyseniz, uzun boylu ve sakallı erkeklerin yanında kötü hissetmeniz sezgiyle değil, korkularınızla ilgilidir. Bilinçaltınız, kayıtlı anılardan dolayı sizi korumak ve güvenli bölgeye doğru çekmek istemekte, bunun için babanıza benzer bir erkek gördüğünüzde beyninize "uzak dur" uyarısını göndermektedir. Hatta beden bu korkuyu fiziksel belirtilerle de destekleyebilir (titreme, terleme gibi). Korkular, genellemelerle oluşur ve hayatımızı kısıtlar, seçeneklerimizi yok eder. Hareketin, dolayısıyla gelişmenin ve öğrenmenin önünü tıkar. **Sezgiler ise ilahi bir bilgi gibi gelir. Daima iyiyi, doğruyu, aydınlığı, refahı, huzuru işaret eder. Şüpheye sevk etmez.**

Bir seferinde, bayram tatili için, o dönem Çanakkale'de yaşayan ailemin yanına gitmeye karar vermiştim. Arabamı satmıştım, bu yüzden otobüsle gidecektim. Oldum olası otobüslerden pek haz etmem. O kadar insanın bir arada olmasının verdiği sıkışıklık hissi ve havasızlık beni çok rahatsız eder. Fakat bu kez seçeneğim yoktu, ya gitmeyecektim, ya da otobüsle gitmeye razı olacaktım. Güvendiğim bir otobüs firmasından bilet aldım ve hazırlıklarımı yapmaya başladım. Yola çıkmadan önceki gece, valizimi hazırlarken birdenbire, gözümün önüne, otobüste ayırttığım koltuk geldi. Koltukta oturuyordum, birden ani bir frenle öne savrulduğumu ve yere düştüğümü gördüm ve ürperdim. Bir anlık bir hayal gibiydi fakat etkilendim ve derhal zihnimi başka konulara odaklayarak düşüncelerimi dağıttım. Ertesi sabah, bulunduğum semtten kalkan servisle ana terminale gittim, otobüse bindim. Bir gece önceki deneyimin etkisiyle hemen emniyet kemerimi bağladım. O güne kadar hiçbir

otobüs yolculuğumda kemer takmaya gerek duymamıştım. Otobüs terminalden hareket etti ve yoğun trafik içinde İstanbul'dan çıktı. Nihayet otobanda rahatça yol almaya başlamıştık. Fakat bir terslik vardı. Şoför aracı çok sert kullanıyordu, aniden hızlanıyor ve sert frenler yapmak zorunda kalıyordu. Tedirgin olmuştum, dikkatle yolu ve şoförü takip ediyordum. İstanbul'dan henüz çıkmıştık ki, Bursa girişinde, otobanda yine ani bir frenle bu kez tüm otobüs savruldu. İnsanlar yere düştü, servis yapan muavin yere düştü, servis arabasındaki meşrubatlar, çaylar, kahveler yerlere saçıldı! Herkes çok korkmuştu. Şoför, aracı az ileride bulunan bir dinlenme istasyonuna çekti ve bir müddet sakinleşerek hava almak için dışarıya çıktık. Bu arada otobüs temizlendi. Kolunu, bacağını çarpan, boynunu inciten yolcular vardı. Emniyet kemerim bağlı olduğu için ben zarar görmemişim, fakat herkes gibi çok korkmuşum. Aklımda ise, bir önceki gece gördüğüm sahne vardı. Otobüs yeniden hareket etti. Şoför, az önceki tehlikeyi yaşatan kendisi değilmiş gibi, daha da hırçın kullanmaya başlamıştı. Herkes tedirgindi. Önde oturan yolculardan biri şoförü uyardı. Şoför bir süre için kontrollü sürdü, sonra yine hızlanmaya başladı.

Balıkesir girişinde, yolun birden tıkanmasıyla sert bir fren yapmamız bir oldu. Bu kez hızımız yüksek olduğundan, frenin etkisiyle sürüklendik, çok zor durabildik. Bir ses geldi, bir darbe hissettik. Ne olduğunu anlamamıştık, öndeki araçlara çarpmadan, kıl payı bir mesafede durabilmiştik, fakat arkayı göremiyorduk. Şoför ne olduğunu anlamak için otobüsten indi. Ani frenle otobüsün arka tarafı yukarıya kalktığından, arkamızdaki otomobilin ön tarafı, ön camın bulunduğu yere kadar otobüsün altına girmişti. Otobüs fren yapıp durduğunda arkası tekrar inmiş ve bütün ağırlığıyla otomobilin üzerine oturmuştu. Otomobilin ön tarafı tamamen otobüsün altındaydı! Çok şaşkındık! Bu kez tüm yolcular kemerliydi. Böylece kimsenin burnu kanamadı. Arkadaki araçta da yaralanma olmamıştı neyse ki. Fakat herkesin sinirleri bozulmuştu, fazlasıyla korkmuştuk. Kurtarıcı geldi, araç otobüsün altından çıkarıldı, şoför değişti ve yola devam ettik. Sonradan, kazayı yapan şoförün bayram dolayısıyla, yoğunluktan uyumaya fırsat bulamadığı, yorgun ve uykusuz olduğu anlaşıldı. Sezgilerim, beni kemer takmam konusunda uyarılmıştı ve ben de dikkate aldığım için fiziksel bir zarar görmemişim.

Benzer bir olayı da seneler önce Mersin'de yaşadım. Bir iş için gitmiştim ve üç gün kaldım orada. İşim bitip de İstanbul'a dönme vakti geldiğinde, bir taksi ile, Adana havalimanına gitmek üzere otelden ayrıldım. Henüz Mersin'den çıkmamıştık. Bir kavşakta, kırmızı ışıkta durduk. Birkaç saniye sonra, arkamızdan gelen araç, büyük bir gürültü ile bize çarptı. Öne doğru savrulduğumu ve ön koltuğa çarpıp geri düştüğümü hatırlıyorum. Beklenmedik bir anda, arkadan gelen bu darbe genç şoförü de, beni de çok korkutmuştu. Çarpan araçta iki tane genç vardı, yaşları küçüktü. Belli ki ehliyetleri yoktu. Araçtan inip taksi şoförüne yalvarmaya başladılar tutanak tutturmasın diye. Fakat çare yoktu, otelin taksisi olduğundan tutanak tutulması gerekiyordu. Böylece şoför otele telefon açtı, hemen başka bir taksi gönderdiler, ben yeni gelen araca bindim ve havalimanına doğru yola koyulduk.

Gelen taksinin şoförü, kazayı yapan taksi şoförünün babasıydı. Doğal olarak kaza üzerine konuşuyorduk. Kendisinin otuz yıllık şoför olduğunu, hiç kaza yapmadığını, gençlerin çok aceleci olduğunu falan söylüyordu. Ben, kazanın da etkisiyle, bu iddialı konuşmalardan fazlasıyla rahatsız oldum ve "Lütfen öyle söylemeyin. Trafik tecrübeye bakmaz, bir anlık dalgınlık felaketlere yol açabiliyor. Ayrıca hata her zaman sizde olmayabilir, çok dikkatli olmak lazım" dedim. Şoför, bu şekilde susturulmuş olmaktan rahatsız olmuştu. Yolun kalan kısmında konuşmadık. On dakika sonra, havalimanı kavşağına girdiğimiz esnada, yolun sağ tarafından gelip karşıya geçmeye hazırlanan bir seyyar hurdacıyı fark ettim. Yanında bir kişi daha

vardı. Trafik ışıkları vardı ve yayalara yeşil ışık yanıyordu. Şoförün hızını kesmeden devam ettiğini fark edince öne doğru atılıp "dikkat edin...!" diye bağırdığım anda, şoför frene bastı fakat yine de tam ortasından hurdacının arabasına çarptık ve ani bir şekilde durduk! Ben şoktaydım, şoför şoktaydı, hurdacı ve arkadaşı şoktaydı! Neyse ki adamlara çarpmamıştık, sadece seyyar araba zarar görmüştü. Sessiz bir şekilde arabadan indim, valizimi aldım ve yolun ortasında durdum. Oradan geçmekte olan bir aracın sürücüsü beni alıp havalimanına bıraktı ve ben bildiğim tüm duaları okuyarak, İstanbul'a gitmek üzere uçağa bindim. Geç saatte evime ulaştığımda gergin ve bitkindim. Derhal duş alıp yatağa girdim ve düşündüm. Bu olaylara ne anlam yüklemem gerektiğini bilmiyordum. Üst üste iki kaza, baba-oğul. Bu onların sınavı mıydı, yoksa benim mi? Olacakları tahmin etmiş gibi, kazanın on dakika öncesinde şoförü uyarmasam ve sohbete devam etsek, belki de çok daha büyük bir kaza yaşayacaktık. Kim bilir? Bildiğim tek şey, sezgilerimin daima beni koruduğu ve her zaman onlara güvenmem gerektiği.

Hayatta önemli kararlar öncesinde daima sezgilerime danışırım. Ve aradığım cevap bazen bir hisle, bazen bir rüya ile, bazen de bir mesaj ile gelir. O zaman yola kendimden emin olarak devam ederim. Bu yüzden de hiçbir zaman geçmiş kararlarımdan dolayı pişmanlık duymadım.

Yol almamıza, öğrenmemize, hayatta ilerlememize engel olanlar korkularımızdır ve olumsuzdur. Sezgide ise olumsuzluk yoktur. Sezgilerimiz her zaman hayrımıza çalışır. Bizim için doğru olanı bilir ve bizi yönlendirir. Sınırlayıcı inançlar ve korkular, aşına olana doğru iter. Çünkü **bilinçaltımızın güvenlik anlayışı, aşinalıktır.** Bilinçaltı, bilmediği durumdan uzak durur. Ne kadar olumsuz olacağını da bilse, tanıdık olana yaklaşır. Bu sebeple sürekli aynı durumları yaşar ve aynı zararları görürüz. Korkulara ve inançlara sığınırız, çünkü orada risk yoktur. Oysa hayat, risk almadan yaşanamaz. Hayatımızın her anı aslında aldığımız bir risktir ve en büyük mutluluklar alınan riskler neticesinde gelir. **İşte bu yüzden sezgileri dinlemek, özgüven ve cesaret gerektirir. Sezgiler, beş duyumuzla algılayamadığımız gerçekliğimizi algılamamızı sağlar. O yüzden altıncı his deriz. Duyulamayanı duymak, görülemeyeni görmektir. Bu yüzden, aynı bir kası çalıştırır gibi, sezgilerin de zaman zaman çalıştırılması ve güçlendirilmesi gerekir.**

Nasıl mı yapacağız? Çok kolay! Öncelikle, bizi sürekli meşgul eden, geçmişe ya da geleceğe takılıp kalmamıza neden olan, suçlayan ya da korkutan iç sesimizi susturmamız, zihnimizi dinginleştirmemiz gerekiyor. **Bunun için de "anda kalabilmemiz" şart.** Şu anda ve burada olmak, şu anda olanları herhangi bir yargılama veya düşünceden uzak kalarak sadece izlemek ve fark etmek önemli. Bunu da, en iyi meditasyonla yapabiliriz. Düşüncelerin sesinden zihnimizi arındırdığımızda ve dinginleştiğimizde, alıcı hale geçeriz. Ve o zaman sezgilerimizle bağlantı kurabiliriz. En açık olduğumuz zamanlar derin uyku hali ve içe döndüğümüz anlardır. Eğer fiziksel boyutta değerlendiremediğimiz bir durumla karşılaşır ve bir rehberliğe ihtiyaç duyarsak, kendi içimize dönmemiz ve sezgilerimizi dinlememiz yeterli olacaktır. **Başkalarının düşünceleri ve inançları ile değil, kendi içsel kaynaklarımızı kullanarak kendi yolunuzu bulmak en doğrusudur.** Ayrıca olumlular da, kendimize yapacağımız günlük hatırlatmalarda çok yardımcı olacaktır. Bazı insanlar, olumluların işe yaramadığını, çünkü inandırıcı olmadıklarını söyler. Doğrudur. Başlangıçta inanmayabiliriz ağızımızdan ya da kalemimizden çıkanlara. Ancak tekrarlanan düşünceler, bir süre sonra gerçekliğe dönüşür, tıpkı hiçbir gerçekliği ve dayanağı olmayan olumsuz inançlarımız gibi (ben başarısızım, ben aptalın tekiyim, ben bu işten hiç anlamam, ben güzel şeyleri hak

etmiyorum v.b.). Zihin, gerçeğe hayali ayırt edemez. Zihninizde kurguladığınız bir sahneye bir süre sonra gerçekmiş gibi inanmaya başlayabilirsiniz. Hatta “sahte anı” (false memory) diye bir olgu vardır. İnsanlar, geçmişte (özellikle çocuklukta) yaşadıkları bazı olayları çarpıtıp, kendilerini olayın farklı versiyonlarına inandırabilir ya da hiç yaşanmamış bir olayı yaşamış olduklarına inanabilirler. Yani, hatırladıklarımız her zaman doğru olmayabilir. Bizde travma yaratan durumları, mümkünse olay anında orada bulunan başka insanlarla teyit etmekte her zaman fayda vardır. Bu yüzden oluamları yabana atmayın. Bir süre için, inanmasanız da tekrarlayın. Birkaç gün içinde duygunuzun değiştiğini, birkaç hafta içinde de inancınızın kuvvetlendiğini göreceksiniz. **Aşağıda sezgileri aktive etmek için yazılmış bir oluamlama örneği görebilirsiniz.** Bunun bir benzerini, içinizden geldiği şekilde kendiniz için yazabilir, günün sessiz ve kendinizle baş başa olduğunuz zamanlarında (mümkünse sabah kalktığınızda ve gece uyumadan hemen önce) içinizden tekrarlayabilirsiniz. **Olumlamalarda dikkat edilmesi gereken, kesinlikle olumlu dil kullanılması ve şimdiki zamanda ifade edilmesidir.** Gelecek zamanda veya dilek kipinde ifade edilen oluamlalar, istenen durumun şu anda mevcut olmadığı mesajını vereceğinden, zihni inandırmak ve dolayısıyla eyleme geçirmek mümkün olmayacaktır.

“Hayatın zorlukları karşısında her zaman korunup kollanıyorum, ihtiyacım olan rehberliği, her istediğimde alabiliyorum. Yapmak istediklerimi gerçekleştirecek, doğru ile yanlış ayırabilecek potansiyele sahibim. Hayata güveniyorum, kendime güveniyorum, bedenimin ve ruhumun bilgeliğine güveniyorum. Zihnimi, hayat yolumda ilerleyebilmek için gelecek tüm işaretleri ve mesajları almaya açıyorum. Gelen tüm mesajları sevgiyle kabul ediyorum.”

Sezgilerimizi güçlendirmemiz, aynı zamanda hayatımızdaki karmaları kırmamızı ve tekrarlanan durumların dışına çıkmamızı da sağlayacaktır. Her durum kendi içinde özeldir ve yaşandığı zamana, kişilere ve mekana göre farklılık gösterir. Bu yüzden, karşılaştığımız her durumu öncekilerden bağımsız ve tarafsız olarak değerlendirmek hem analiz yeteneğimizi, hem de sezgilerimizi kuvvetlendirecek, özgüvenimizi arttıracak, yanlış inançların tutsağı olmamızı engelleyecek, yolumuzda emin ve istikrarlı bir şekilde yürümemizi sağlayacaktır.

FARKINDAYIM, ÖYLEYSE VARIM

Şimdi ve Burada

Son yıllarda herkes yaşamın amacını sorgular oldu. Gerçekten ne için bu dünyaya geldiğimizi bilmiyor muyuz? Yoksa biliyorduk da unuttuk mu? Hayatın anlamını bulutların üzerinde arıyoruz; o sırt sırta yaşadığımız şehirlerde, üst üste konmuş küçük küçük kutucukların içinden göremediğimiz bulutların üzerinde. Biri gelsin, kollarımızdan çekip bizi kurtarsın diye bekliyoruz.

Yaşam... Yaşamak...Bu kadar zor mu gerçekten? Her şey bu kadar zor mu olmalı? Hayır. Hayat bu kadar zor olmak zorunda değil! Onu zorlaştıran bizleriz, bizim düşüncelerimiz.

Sisler ardına gizliyoruz hayatın gerçeklerini ve sonra onları arıyoruz hayat boyu. Zannediyoruz ki hayat çok gizemli, çok karmaşık. O zaman daha havalı bir uğraş haline geliyor yaşamak galiba. Oysa her şey o kadar basit ki. Her şey, anda olmak ve anı yaşamakla ilgili. Yargılamadan, sınıflamadan, etiketlemeden. Herhangi bir şablona sokmaya çalışmadan. Olduğu gibi. Her anın ve her an etrafımızda olan biten her şeyin farkında olmak önemli, kendi bedenimizin, duygularımızın ve tepkilerimizin farkında olmak, bu doğrultuda tutum ve davranışlarımızı seçmek ve hayatımızı kendi istediğimiz yönde yönlendirebilmek için. Peki biz ne yapıyoruz? Saatleri, günleri, haftaları bozuk para gibi harcıyoruz! Nasıl da görmeden geçip gidiyoruz hayatın yanından! Toplantıya yetişme telaşıyla evden çıkarken, kapıda arkamızdan bakan masum gözlerdeki özlemi ısıktırıyoruz; otobüse koştururken, denizin mavisini es geçiyoruz; AVM'lerde yapay ağaçların altında soluklanırken kuşların civıltısını kaçıırıyoruz. Ve yaşamı arıyoruz.

Nerede yaşam? Eğer bir çocuğun gözlerinde, denizin mavisinde, ağaçlarda, kuşların sesinde değilse, nerede? Ne arıyoruz gerçekten? Neyi aradığımızı biliyor muyuz?

Ne zaman susturacağız EGO'nun sesini? Ne zaman hayatı duymaya başlayacağız? Ne zaman göreceğiz dünyanın güzelliklerini? Ne zaman? **Ne yaşıyorsa ŞİMDİ ve BURADA yaşıyor. Şimdi al kahveni, çık balkona, insanları seyret, rüzgarı teninde hisset, güneşi içine çek! Burada ol, ne olup bittiğini fark et. Ol, sadece ol, varlığını hisset. Bu dünyaya ait olduğunu, onun bir parçası olduğunu hisset. Nefes aldığın için şükret, çünkü yaşam nefestir! Ve yaşam, yaşayarak öğrenilir.**

Artık düşünmeyi bırak. Yaşamaya başla. Hemen, **ŞİMDİ ve BURADA!**

Ufak tefek farkındalıklar

Yaşama dair farkındalığın ilk adımı kendimizi fark etmek elbette. Bedenimizi, duygularımızı, isteklerimizi, zaaflarımızı, korkularımızı...Olduğumuz gibi kendimizi görebilmek ve kabul edebilmek. Ancak ondan sonra kendimizi hayatın içinde nereye konumlandırmak istediğimizi keşfedebiliyoruz. Kendini tanımadan, hangi yöne gitmek istediğini bilmeden olayları, insanları ve dünyayı anlamak zor, hatta imkansız! Herkesin olduğu gibi, benim hayatımda da, kendimi tanıma yolunda bazı farkındalık anları oldu, olmaya da devam ediyor. Bazıları çok küçük görünen ama tüm hayatıma etki eden, bazıları omuzlarımdan tutup silkeleyen ve yolumu sorgulatan, bazıları kendimi tanımama yardımcı olan...Burada bir kısmını paylaşacağım bu anlar şunu

idrak etmemi sağladı: **Bir kez kendinize dair bir durumu fark ettiğinizde, bir daha asla eski siz olmuyorsunuz ve kendi elinizle kendi hayatınıza etki etmenin zevkini yaşadığınızda, artık elinizde olmadan eksik parçaları yerine koymaya ve hayatınızı değiştirmek yolunda aksiyon almaya başlıyorsunuz. Olumsuzluklar karşısında ne yapabileceğinizi ya da neyi değiştirebileceğinizi düşünmeye alışılıyorsunuz, ki bu da kendi hayatınızın sorumluluğunu almak anlamına geliyor. Kendi hayatının sorumluluğunu almak ise, büyümenin en önemli koşulu şüphesiz.**

Kendini görmek

Yirmili yaşlarımın sonuna yaklaşmıştım. Kişisel gelişim kavramının ülkemizde yeni yeni duyulmaya başlandığı, insanların kendine ve hayata dair farkındalığının çok çok zayıf olduğu, hemen herkesin, öğrenilmiş kalıplarla, otomatik pilotta yaşadığı, farklı olmanın tuhaf olmakla eşdeğer tutulduğu yıllardı. Ne bekleyeceğimi dahi bilmeden, hatta neyle karşılaşacağıma dair hiçbir fikrim yokken, bir arkadaşımın önerisiyle ve merak ettiğim için, yabancı bir kişisel gelişim uzmanının gerçekleştirdiği iki günlük bir atölyeye katılmıştım. Kendini keşfetmeye, kalıpları kırmaya yönelik oyunlarla ve uygulamalarla oldukça eğlenceli, bir o kadar da zorlayıcı geçen atölyenin sonunda, eğitmenin bana benimle ilgili olarak söylediği cümle **“başkalarının hayatını yaşama, ne yapıyorsan kendin için yap”** olmuştu. Bu cümle, hayatımın akışını değiştiren ilk ve belki de en önemli cümledir. O günden sonra, neyi başkaları için, neyi kendim için yaptığımı sorgulamaya başladım ve yaptığım hiçbir şeyi aslında kendim için yapmadığımı, her davranışımın altında yoğun bir onaylanma, başkalarını memnun etme ve takdir beklentisi olduğunu fark ettim. Bazen beklediğim takdiri görüyor ve mutlu oluyordum, fakat çoğu zaman beklediğimi bulamadığım için daha da büyük çabalar içine giriyor, kendimi göstermeye çalışıyor, büyük hayal kırıklıkları ve mutsuzluklar içinde kendimi harap ediyordum. **Başkalarını mutlu etmek için yaşamak çok yorucuydu!** Çocukluktan getirdiğim bazı etkilerle kendimi, başarılarımı ve iyi yönlerimi görmüyordum ve diğer insanların da beni görmezden gelmelerine fırsat veriyordum. Kendi kendime ihtiyacım olan değeri vermediğim ve kendi değerimin farkında olmadığım için, adeta başka insanlardan takdir dileniyordum ve göremediğim zaman keskin dönüşlerle, arkama bile bakmadan o ortamdan ya da insandan uzaklaşıyordum. Hayatım tamamen siyah ve beyazdan ibaretti, ara renklere, olasılıklara, hatalara yer yoktu. Kendi hatalarıma tahammülüm olmadığı gibi, başkalarının hatalarına da tahammülüm yoktu. Oysa bugün biliyorum ki, hata olarak adlandırdığım pek çok şey, sadece farklılıktı. Bu şekilde pek çok kişiyi hayatımdan bir çırpıda silip attım! İnsanlara güvenim giderek daha da azaldı ve çok daha kırılmalı bir hale geldim. İşte **“başkalarının hayatını yaşama, ne yapıyorsan kendin için yap”** cümlesi, bana, hayata farkındalıkla yaklaşma fırsatını veren, bilinçli olarak, olaylar ve durumlar içinde kendimi gözlemlememi ve kendi içimdeki etki-tepki mekanizmasını çözmemi sağlayan cümle oldu.

Tabii ki her şey bir günde değişmedi, hayatımda gerçekten bir şeylerin değişmeye başlaması yıllar aldı. **Genellikle düşünmeden, öğrenilmiş tutum ve davranışlarla hareket ederiz. Bu yüzden olumsuzluk yaşadığımız durumlarda kontrolü yitirir, otomatik reflekslerle aynı davranış kalıplarını tekrarlarız ve aynı sonuçları yaşarız.** Değişim, istikrarlı çaba ister. Ben de o günden sonra, ne yaparsam yapayım, önce kendime dönüp **“Ben bunu yapmayı gerçekten istiyor muyum?”** diye sormayı alışkanlık haline getirdim. Yani kendimi görmeye başladım. Kimse için, sırf o istiyor diye, ya da sırf takdir almak adına, kendi istemediğim bir şeyi yapmadım, kendimi feda etmedim. Yaptıysam da, bilinçli bir farkındalıkla, o kişiye

destek olmak ya da salt onu o an için mutlu etmek adına yaptım ve herhangi bir beklentiye girmedim. Düşünmeden hareket ettiğim ve aynı hataları tekrarladığım zamanlar oldu elbette. Ama konunun benim tutumumla ilgili olduğunu bildiğimden, başkalarını suçlamak yerine kendi duygularımı dönüştürmeye, farkındalığımı yükseltmeye çalıştım. Dolayısıyla, hayal kırıklıklarım giderek azaldı ve insanlara, farkında bile olmadıkları şeyler için öfke duymaktan, onları bir kalemde silip atmaktan vazgeçtim. Bilinçli olarak mesafe koyduklarım ya da zamanla daha az görüşerek sonuçta bir şekilde koptuklarım oldu tabii. Bu da hayatın doğal akışı içerisinde normal bir durum, çünkü insanlar belli zaman dilimleri içinde birbirlerine iyi gelebilir ve birbirlerinin hayatlarına dokunabilirler, fakat bu, ömür boyu bir arada olacaklar anlamına gelmez. İlişkiler bir süre sonra misyonunu tamamlayabilir, ya da yön değiştirebilir. Bunu da olgunlukla kabul etmek ve kimseyi suçlamamak gerekir.

Dünyanın yükü

Çocukluğumdan itibaren, “**annemin sağ kolu**” ve “**kardeşimin ikinci annesi**” olarak en önemli misyonum zor görevleri üstlenmektir. Zor bir işi başarıp aferin aldığımda benden mutlusu olmazdı. Yıllarca, hem okul hem de iş hayatımda zor görevlerin insanı oldum. Korkudan kıvransam da kendimi zorladım, çünkü başarmaktı en büyük motivasyonum. Yaşım ilerledikçe ve üzerime aldığım yükler ağırlaşmaya başladıkça, bu yüklerin altında ezilmeye başladım. Yirmili yaşlarımda sonunda, bir düşme neticesinde boynum tutulduğunda, uzun bir süre akupunktur tedavisi görmüştüm. Tedaviyi uygulayan doktorum ilk muayenesinde bana hayretle şöyle demişti: “**Ne yaptın sen kendine? Dünyanın yükün almışsın sırtına!**”

O zaman aldığım sorumluluklara dair ilk farkındalığımı yaşadığımı söyleyebilirim. İçinden çıkılması mümkün olmayan bir ilişkiler ağı içinde evliliğimi yürütmeye çalışırken, bir yandan ailemi idare etmeye, kardeşime göz kulak olmaya ve küçük yeğenim ile ilgilenmeye çalışıyordum. Zor bir işim vardı, her an bir sorun çıkıyordu. Herkesi idare etmek, her şeyi çözmek benim görevimdi sanki. En küçük bir başarısızlıkta çöküyor, kendimden nefret ediyor, günlerce, haftalarca kendime gelemiyordum. **Ne yapıp edip başarmalıyım, konu ne olursa olsun!** Tedavi süresince, akupunkturun enerji merkezleri üzerindeki olumlu etkisinin de bir sonucu olarak rahatlamaya, kendimi daha iyi hissetmeye başladım. Yaklaşık 6 aylık bir süreç sonunda boynum %80 oranında iyileştiğinde tekrar eski hayatıma geri döndüm ve bir süreliğine bıraktığım yükleri, farkında olmadan tekrar sırtlanmaya başladım. Ardından gelen boşanma süreci, kendimi bulma çabalarım, iş kurmam, büyük bir batık neticesinde iflasın eşiğine gelişim, ortaklığımı ayırmam, kız kardeşimle ortak olmam v.s. Ve, kardeşimle bir tartışmamız sonrasında bir anda gelen bir sinir krizi, büyük bir farkındalık yaşamama sebep oldu. Kendimi yerlere atmıştım, var gücümle haykırıyordum “**İnin artık sırtımdan, yeter!**” diye...Kendimi tanıyamamış, yaşadığım bu büyük duygu patlamasından korkmuş ve derhal toparlanmaya karar vermiştim. **Neyse ki, asla yapmayacağım bir şey varsa, o da kendimi bırakmaktı.**

O hafta soluğu bir psikoloğun ofisinde aldım. “Kendisiyle kavga eden bir insan olmak istemiyorum. Ben bu değilim” demiştim, ilk gittiğimde. Bana ilk söylediği şey “Öfkeden korkmayın, o sizin en büyük yardımcınız. Onu yönetmeyi öğrenin” olmuştu. Bir insanın kendini olduğu gibi kabul edebilmesi yolunda ne kadar önemli, ne kadar doğru bir başlangıç. O zaman anlamıştım doğru yerde olduğumu. Benim yaşlarımda, ısıltısı yüreğimi ısıtan, daha ilk andan bağ kurduğum psikoloğum ile, giderek azalan aralıklarla iki seneye yakın bir süre görüştüm. Bu süreçte “annesinin, babasının akıllı kızı olma” sevdasıyla neleri kendime yük ettiğimi, hangi yüklerin altında ezildiğimi çok iyi anladım. Ve ondan sonra da, o yüklerin altında derin bir kazıya başladım kendimi

bulup çıkarmak için. Hayat defalarca oturdu sırtıma. Yüklerimi tam anlamıyla atabilmem, özüme dokunabilmem ve kendimi gerçekleştirebilmeye, kendimi olduğum gibi ortaya koyabilmeye cesaret etmem tam on yılımı aldı.

Hayat, bir günde yaşanıp biten bir olgu değil. Hayat, küçük küçük farkındalıklarla yol alınan bir tekamül süreci. Ve atılan her bir adım, bir sonraki adım için zemin oluşturuyor. Bu yüzden, yaşanan her an çok kıymetli.

Nefes aldığınız her anın değerini bilin. Yapacağım da ne olacak diye düşünmeyin, süreçte neler öğrendiğinize odaklanın. Her öğrenmenin keyfini yaşayın. **Bir gün gelecek, işte kendimi buldum diyeceksiniz. Ancak o ana kadar kendinizi aramaktan vazgeçmeyin.** Kim bilir, belki de benim on yılda ulaştığım noktaya siz çok daha erken ulaşırsınız. Yeter ki kendinize inanın, içinizdeki benliğe inanın. Ve hayata güvenin.

Doğru yer, doğru zaman

Fiziksel ve duygusal farkındalık kadar çevresel farkındalık da, ihtiyaçlarımızın farkında olmamız ve kendi değerlerimizle ve yaşam tarzımızla uyumlu bir çevreyi kendimiz için yaratmamız açısından önemli. Örneğin, yaşadığınız çevre ihtiyaçlarınızı karşılamıyorsa, etrafınızdaki insanlar ile kültürel olarak çok farklı iseniz, özgürce kendi yaşam tarzınızı ortaya koyamıyor, kendinizi saklamak zorunda kalıyor, dilediğiniz gibi yaşamak yerine baskılandığınızı hissediyorsanız, mutlu olmanız zordur. Spora düşkün bir insan, yaşadığı mahallede rahatça spor yapabileceği alanlar isteyebilir, okumayı seven bir insan, çevrede, kahvesini yudumlarken rahatça kitap okuyabileceği bir mekan arayışına girebilir, ya da komşuluk ilişkilerinden zevk alan bir insan, komşuluk kültürünün olduğu, insanların birbirine daha yakın olduğu bir yerde yaşamak isteyebilir. Aksi halde sosyal ihtiyaçlarını karşılayamadığından mutsuz olacaktır. Diğer tarafta iş yerinde maruz kaldığımız ortam, iş arkadaşlarımızla paylaşımlarımız, yaşadığımız şehrin bize sunduğu imkanlar, bütünlük içerisinde olmamıza, yaşamda denge kurmamıza ve kendimizi, kendi tarzımızda ifade edebilmemize olanak sağlar. Dolayısıyla hiçbiri göz ardı edilmemelidir. **Çevremizle uyum içinde olabilmemiz, bilinçli bir farkındalık ile çevremizi gözlemlememiz, içinde bulunduğumuz ortamların ihtiyaçlarımızı ve beklentilerimizi ne kadar karşıladığını fark etmemiz, karşılamadığı noktalarda gerekli iyileştirmeleri ve düzenlemeleri yapmamız gerekir.**

Bazen de hayatımızın belli dönemlerinde belli ihtiyaçlar baş gösterir, o dönem sona erdiğinde ihtiyaçlar da değişir. **Doğru zamanda doğru yerde değilsek, bu da sıkıntı yaratır ve bizi başka arayışlara iter. Belki de tek yapmamız gereken kısa bir süreliğine bile olsa yer değiştirmektir, fakat durumun farkında olmadığımızdan, bir türlü sıkıntımızın nedenini anlayamayız, kabahati ilişkilerimizde, işimizde ya da başka şeylerde ararız.**

Bir dönem, İstanbul'un Anadolu yakasında, şehir merkezine oldukça uzak bir semtte, ormana yakın bir dairede yaşadım. Rahat ve kullanışlı bir daireydi, her türlü fiziksel ihtiyacımı karşılıyordu. Tek problemi giriş katında olmasıydı, çünkü giriş kapısının ve asansörün gürültüsü bütünüyle evin içerisinde duyuluyor, bazen uyku kaçırarak derecede rahatsız edici olabiliyordu. Fakat daireyi alırken bu durumun farkındaydım ve aynı zamanda ofisim olacağı için giriş katında olmasını özellikle tercih etmiştim. Bu sebeple dert etmedim. Üstelik ormana çok yakındı ve sabahları pencereyi açıp nemli çam kokusunu içime çekmek muhteşem hissettiriyordu. Ne var ki şehir merkezinden uzak olmak, etrafta rahatça tek başıma vakit geçirebileceğim mekanlar olmaması, çarşıya, pazara dahi araçla gitmek zorunda olmak sıkıntı yaratıyordu. Eve taşınırken arabam vardı, bu sebeple bu noktayı da göz ardı

etmişim, fakat bir süre sonra arabamı satmam gerektiğinde asıl zorlukla yüzleşmek zorunda kaldım. Yaşadığım çevre, bir kadının yalnız yaşaması için uygun bir çevre değildi. Daha çok muhafazakar yapıda ailelerin yaşadığı, tüm çevrenin ve sosyal imkanların da buna göre düzenlenmiş olduğu bir semtti ve ben tek başıma yürüyüşe çıkmanın, bir kafede rahatça oturup bir kahve içtikten sonra alışverişimi de yapıp evime dönmenin özlemini çekmeye başlamışım. Kitabımı alıp evimin çok yakınındaki parka bile gitmeye çekiniyordum, çünkü her gittiğimde yadırgayan, dikkatli bakışlarla karşılaşıyordum. Etraftaki insanlar kendi halinde, iyi insanlardı. Fakat yaşam tarzları ve bakış açıları çok farklı olduğundan dikkat çeken genellikle ben oluyordum. Evimi çok sevmeme rağmen çevrenin etkisiyle ne yazık ki o semtten taşınmak zorunda kaldım. Yaşadığım semt, İstanbul koşullarında yaşaması gayet kolay, havadar ve özellikle belli bir yaşın üzerindeki insanlar için rahatlıkla tercih edilebilecek bir yer olmasına rağmen, benim için uygun değildi. Ben, ihtiyaçlarımı göz ardı ettiğim için yanlış bir tercih yapmışım ve bedeli de mutsuzluk olmuştu.

Bir ben var, benden içeri

Datça'ya yerleştiğim dönemde, içimdeki ben'in başkaldırmasıyla ciddi bir kişilik bölünmesi yaşadım. İstanbul'da iken sürekli aynı frekansta sürüp giden hayatım, birdenbire farklı frekansların karışmasıyla kesintiye uğradı. Her zaman enerjik, her zaman tetikte, her zaman uyanık olan ben, sabahları uyanamamaya, gün içinde çalışırken birden işten kopmaya, saatlerce kitap okumaya, uzun uzun gökyüzünü, denizi seyretmeye, başka konulara ilgi duymaya başladım. Daha önce sadece geceleri, zihnimi dinlendirmek için yazar ve okurken, bu eylemleri gün içine de yaymaya ve daha çok kendimle kalmaya özlem duyduğumu, giderek daha fazla içe döndüğümü fark ettim. Bu durum elbette ki beni ürküttü, çünkü çalışmam ve gün içinde mesai saatleri içinde, her an bir telefona ya da mesaja yanıt verebilecek uyanıklıkta ve çeviklikte olmam gerekiyordu. Kendimi enerjik olmaya zorluyordum fakat Datça'nın güneşi, kuşların sesi, denizin maviliği beni benden alıyordu ve en küçük bir bölünmede sinirleniyor, çalışmak zorunda olduğum için müthiş sıkıntı duyuyordum. Dahası, İstanbul'da bir ofisim vardı ve orayı daima izlemem, kontrol altında tutmam, gevşememem gerekiyordu. Ben gevşediğimde tüm ekip gevşiyor gibi hissediyordum ve strese giriyordum. Uzun süre kendimi sorguladım. Doğrusu, böyle hissettiğim için de acımasızca yargıladım. Fakat bir gün, birdenbire beliren bir hisle, kendimi yargılamamanın bir faydası olmadığını, aslında özümü keşfetmekte olduğumu fark ettim!

Üzerimdeki şehir baskısı ve stres ortadan kalkıp, etrafımdaki kalabalık azalınca, gerçek benliğim çıkmıştı ortaya. Saatlerce kitaplara dalan, hayal kuran, yazan ben! İçimdeki çocuk yardım istiyordu, özgür kalmak istiyordu, çünkü özgürlüğün kokusunu almıştı! Bense olanca gücümle onu bastırmaya, dışarı çıkmasını engellemeye çalışıyordum. İçimdeki büyük çatışmanın nedeni buydu!

Bu farkındalık beni hiç mutlu etmediği gibi, daha da fazla strese girmeme neden oldu. Çünkü içimdeki çocuğu uzun zaman önce susturmuşum ve şimdi onunla ne yapacağımı bilmiyordum. Henüz böyle bir şeye hazır değildim, onun dışarı çıkmasına izin veremezdim. Çalışmak ve para kazanmak zorundaydım, bunun için de bu duygu durumundan derhal çıkmam gerekiyordu! Bu noktada bir şeyi daha fark ettim: Kafamın içinde dönüp duran bir ses "aylaklık etme, işe yara!" diyordu ve bu annemin sesiydi, çocukluğumda ne zaman elime kitap alsam bana bir görev yükleyen, kitaba ve hayallere dalıp gitmeme engel olan annemin sesi! Bu andan sonra kendimle yoğun bir mücadeleye girdim. İşimden soğumamak ve gevşememek

için belli bir saatte kalkıp çalışma masama oturuyor, mesai saatlerimden taviz vermiyor, sıkılısam da, öfkelensem de masa başında oturup çalışıyor, akşam mesai biter bitmez nefes almak için kendimi dışarıya atıyordum. Bir süre sonra içimdeki çocuk yavaş yavaş kafasını dışarı çıkarmaya başladı. **Yapacak bir şey yoktu, çocuk uyanmıştı bir kez!** Önce çalışma saatlerimi yeniden düzenleyebileceğime kendimi ikna ederek, gün içinde, dikkatim dağıldığında dışarı çıkıp sahile gitmeye ya da kısa yürüyüşler yapmaya, geceleri çalışmaya başladım. Sonra, gereğinde hafta içi yerine hafta sonunda çalışabileceğime ikna oldum. Böylece çalışma saatlerimi esnettim ve kendime okumak, yazmak ve doğada vakit geçirmek için daha fazla zaman yaratmaya başladım. Ve bu böyle devam etti, ta ki beş sene sonra firmamı kapatmaya karar verinceye kadar! **Bir kez farkındalık yaşadığınızda artık geri dönüş yoktur, bir şeyler değişmeye başlamıştır. Ben kendimdeki bu değişimi adım adım, farkında olarak yaşadım. Çok kolay olmadı, çünkü bir şeylerden vazgeçmek her zaman cesaret gerektirir. Özellikle maddi konularda bu cesareti gösterebilmek kolay değildir. Fakat güzel olan ve insana yaşadığını hissettiren de bu aslında. Bir kez "her şeyin mümkün olduğunu" anladığınızda, hiçbir şeyin o kadar da zor olmadığını görüyorsunuz.** Artık içimdeki çocukla savaşıyorum. Sabahları kalktığımda ilk ona danışıyor ve planlarımı onunla uzlaşarak yapıyorum. Ne de olsa sürekli onunla birlikteyim, öyle değil mi?

Yaşam harekettir

Çocukluğumdan beri, okumaya ve yazmaya olduğu kadar, fiziksel aktivitelere de hep ilgi duymuşumdur. Okulda da, en sevdiğim derslerden biri beden eğitimi olmuştur her zaman. Bedenim hareket ettikçe zihnimin de hareketlendiğini, ikisinin birbirini tamamladığını hissederim. Bu yüzden eskrimden dansa, voleyboldan tüplü dalışa, trekkingden yelkene kadar pek çok sporla uğraştım. Hangisini daha çok sevdiğini diye sorarsanız, hepsini sevdim, hepsi yaptığım dönemde iyi geldi bana. Genelde iyi hissetmek amaçlı yapmakla beraber bazılarının farklı bir misyonu vardı hayatımda. Örneğin voleybolda takım oyununu, tangoda kontrolü bırakmayı ve bütünle uyum içinde hareket etmeyi, tüplü dalış, yelken, trekking gibi sporlarda gücümün sınırlarını zorlamayı, kendimi aşmayı ve etrafımı fark etmeyi öğrendim. Kulüplere, yardım kuruluşlarına üye oldum, insanlara yardım etmenin, onların hayatına dokunmanın nasıl bir mutluluk olduğunu öğrendim, aynı zamanda organizasyon ve liderlik becerilerimi geliştirdim. Amatör olarak tiyatro oyunculuğu yaptım, sahnede korkularıyla yüzleştim, zayıf yönlerimi tanıdım, kendimi kabul etmeyi öğrendim. Hayatta en büyük başarının rol yapmamak, kendin olmak olduğunu keşfettim. Fotoğraf çekerken detayları görmeyi, etrafımı fark etmeyi öğrendim. Yazarken ise kendimi ve hayatı keşfetmeyi, insan ruhunun derinliklerini görmeyi, farklı bakış açıları geliştirmeyi öğrendim.

Şu anda ağır sporlar yapmıyorum artık, çünkü bu sporlar benim hayatımdaki misyonlarını tamamladılar. Artık daha sakinim, sınırlarımı biliyorum, kendime karşı daha hoşgörülüyüm ve hayatta her şeyin bir zamanı olduğunu öğrendim. Artık kendimi ispat çabası içinde değilim, ne kendime ne de başkalarına karşı. Artık koşmadan, etrafımı görerek yürümeyi tercih ediyorum. Değişiyorum, dolayısıyla ilgi alanlarım da değişiyor. Bunu kabul ederek yol almak hem beni geliştiriyor, hem de öğrenme tutkumu tatmin etmemi sağlıyor. Hayatımda ne değişirse değişsin, değişmeyen tek bir şey var, o da hareket halinde olmak! Ne olursa olsun durmamak. Keşfetmeye, öğrenmeye devam etmek! Bir de yazmak! Hayatta olduğum ve yazabildiğim sürece yazacağımı biliyorum, çünkü yazmak benim için nefes almak demek!

Siz de kendinize seveceğiniz, yaparken kendinizi bulacağınız uğraşlar bulabilirsiniz. **Hareket etmek, konfor alanı içinde kalmamak, yaşamanın birinci kuralı.** Ne yapacağınızı bilmiyorsanız şöyle bir etrafınıza bakın. O kadar fazla seçenek var ki. Hangisi daha çok ilginizi çekiyor? Gözlerinizi kapatıp yaptığınızı hayal ederken en çok kendiniz gibi hissettiğiniz aktivite hangisi? Çocukluğunuzda en çok hangi oyunları oynardınız? Hiç zor değil, bir on dakikanızı ayırmak ilgi alanlarınızı keşfetmek için yeterli olacaktır. **Hayat, tek boyutlu yaşanmayacak kadar zengin ve çok katmanlı. Daha fazlasını keşfetmek istemez misiniz?** Fark edin. Görün ve izleyin. Anlam yüklemeyin, yargılamayın. Bir şey oluyorsa, bir nedenle oluyordur. O nedeni yakalamaya çalışın. Kendi bedeninizin, duygularınızın, tepkilerinizin sorumluluğunu başkalarına yüklemeyin. Kendinize şefkat gösterin, hoşgörü ve sabırla yaklaşın. Ne istediğinizi, neye ihtiyacınız olduğunu, neyi öğrenmekte olduğunuzu anlamaya çalışın. Ancak o zaman kendiniz olmaya, kendinizi gerçekleştirmeye yaklaşabilirsiniz.

İÇİMDEKİ ÇOCUK

İçimdeki çocuğu çoktan büyüttüğümü ve artık o çocuğa dokunmak için geç olduğunu düşündüm uzun zaman. Bu yüzden onun imdat çığlıklarını duyamadım, gerçekte büyümediğini, içeride bir yerlerde sıkışıp kaldığını fark edemedim. Etrafta çocuklar gibi eğlenen, oynayan, kahkahalar atan yetişkinler gördüğümde öfkelenim. “Ne saçmalıyor bunlar?” dedim, küçümsedim. Oysa içimdeki çocuk can atıyormuş onlar gibi olmaya, hesapsızca gülüp oynamaya, saçmalamaya...Bilemedim.

Çocuk yaşında ağır sorumlulukların altına giren insanlar erken yorulurlar. Hayatın bir noktasında pes eder, çıkış yolu ararlar. Bazen çıkış yolu zannederek çıkmaz yollara girerler, daha beter yorarlar kendilerini, tükenene kadar hayatla savaşırlar. Bu yüzden çocuklara, kaldırabilecekleri kadar sorumluluk verilmeli her zaman. Örneğin bir çocuğa, kendi sorumluluğunu alması, diğer canlılara karşı da duyarlı olması öğretilmeli ancak bir insanın, mesela bir kardeşin ya da herhangi bir aile ferдинin sorumluluğu yüklenmemeli vakitsizce. Çocukların bu konuda seçim yapma şansı pek olmuyor maalesef. Çocukken anne babaya kendimizi kabul ettirebilmek, onların sevgilerini alabilmek için insanüstü çabalar harcıyoruz ve gereksiz yüklerin altına gönüllü giriyoruz bilmeden. Bazen de hayat şartları zorunlu sokuyor bizi o yüklerin altına, istesek de, istemesek de. O yüzden, burada sözüm yetişkinlere, ebeveyn olsunlar ya da olmasınlar, çocuklarla iletişimi, etkileşimi olan tüm yetişkinlere. Lütfen çocukların ilgi ve sevgi ihtiyacını görün, onları duyun, onlarla birer yetişkin gibi konuşun. Ağladıkları, yaramazlık yaptıkları ya da seslerini yükselttikleri zaman azarlamak yerine **“neye ihtiyacın var?”** diye sorun, ihtiyaçlarına duyarsız kalmayın. Sadece sormanız bile onları yatıştırmaya yetecektir, çünkü tek istedikleri görülmek ve duyulmaktır çoğu zaman. Çocukların yıkıcı davranışlarının altında çoğunlukla sevgi ve öz değer eksikliğinin yattığını görüyoruz. Özellikle sürtüşmelerin, anlaşmazlıkların, çatışmaların sıkça yaşandığı ailelere yakından baktığımızda, ebeveynlerle çocuk arasında da, çocuk kaç yaşına gelirse gelsin, süregiden bir mücadeleye tanık oluyoruz. **Bebeklikte aileyle, özellikle de anneye kurulamayan sevgi bağı, dolayısıyla yeterince ifade edilemeyen duygular, toplumsal kuralların ve ahlaki normların öne çıkmasıyla baskılanan ve hatta yitip giden kişiliklere, insanların, orta yaşlı birer birey haline geldiklerinde bile kendilerini tam anlamıyla ifade edememelerine, etraflarındaki herkesten sevgi ve ilgi dilenmelerine, her buldukları kucağa ana kucağı gibi sığınmalarına ve sonuçta büyük hayal kırıklıkları yaşamalarına yol açıyor.** Hepimiz büyürken eksiliyoruz. İnsanlar çocuk sahibi olduklarında, bir yandan çocuğu büyütürken, bir yandan da kendileri büyümek zorunda kalıyorlar. O çocuğun geleceğini inşa etmek, tehlikelerden korumak ve kendi ayakları üzerinde durabilmesi için ihtiyacı olan değerleri, kendi bildikleri ve öğrendikleri yollardan öğretmek için didiniyorlar. Düşe-kalka, deneye-yanıla çocuk büyötmeye çalışan çok fazla aile var. Özellikle genç yaşta yapılan evliliklerde bu sıkıntılar o kadar fazla yaşanıyor ki, çocuk, sürekli sağa sola çarparak yolunu bulmaya çalışıyor. Yanlış inançlar, korkular, kısıtlamalar, duygusal blokajlar, nesilden nesile bu şekilde aktarılıyor. Sonuç: ifade edilemeyen kişilikler, bastırılan duygular, keşfedilemeyen yetenekler, mutsuz ve

tatminsiz hayatlar, devamında gelen mutsuz evlilikler, mutsuz çocuklar ve filmin yeni baştan oynatılması.

Büyüyoruz bir şekilde. Fakat kafamızın içindeki anneden ve babadan kurtulamıyoruz, gerçek bir yetişkin olamıyoruz. Hala düştüğümüzde onların kaldırmalarını bekliyoruz, ne kadar ifade etmekte zorlandıklarını bilsek de hala sevgilerini duymak, görmek istiyoruz, küçük sevgi sözcükleri ile yetinemiyoruz. Daha da ötesi, hala onların kafamızın içinde dönüp duran sesleriyle kendimizi yargılıyoruz, suçluyoruz ve cezalandırıyoruz. Aslında kendi hayatımızı yaşamıyoruz, onların hayatını yaşayarak ve onlardan onay almaya çalışarak hayatta kalmaya çalışıyoruz. İçimizdeki çocuğu büyütemeden, birer çocuk-insan olarak yaşamı kendimize dar ediyoruz, ufkumuzu, sınırlarımızı genişletemiyoruz. Bildiğimizin ötesinde bir hayat var olabileceğini görmüyoruz, algılamıyoruz. Kendi küçük ve savunmasız dünyamızda, bata çıka bir yol bulmaya çalışıyoruz. İşte bu yüzden hayatın her anında farkındalık çok önemli. Kendinin farkında olmak, isteklerini, zaaflarını, eksiklerini bilmek, kendini geliştirmeye çalışmak, gerektiğinde profesyonel yardım almak ve sağlıklı büyümek. Gerçek bir yetişkin olmak. Geçmişteki tüm olumsuzlukları geçmişte bırakıp ilerlemeyi bilmek, ömür boyu sevgi dilenciliği yapmamak, ihtiyaç duyulan tüm sevgiyi ve desteği kendi varlığından almak, bütünü içinde bir bütün olmak. Bilinçsizce yaşananları bilinçli bir şekilde, daha güvenli ve mutlu bir gelecek için yapı taşlarına dönüştürmek. Kişinin kendine duyduğu sevgi ve şefkat kadar onarıcı ve şifalandırıcı bir başka duygu yok, inanın.

Yetişkin olmanın ilk aşaması, bir yetişkin olduğunu kendine yüksek sesle, kulaklar iyice duyup, beyin algılayıncaya, kalp kabul edinceye kadar tekrar etmek. Defalarca, yılmadan, her gün, her dakika! Bilinçaltına kazıyana dek! Ben içimdeki çocuğun çığlıklarını, bir yetişkin gibi onu dinleyip, onu duymaya ve görmeye başladığımda susturabildim ancak. Aşağıda bunun için yazılmış bir olumlama göreceksiniz. Paragrafı, istediğiniz gibi, kalbinizden geçtiği gibi değiştirebilir ya da ekleme yapabilirsiniz. İçinizdeki çocuğa seslendiğinizi unutmayın, diliniz her zaman olumlu ve sevgi dili olsun:

”Ben artık bir yetişkinim. Anneme ve babama beni yetiştirdikleri için teşekkür ederim. Onları seviyorum ve kalbimde ait oldukları yere koyuyorum. Artık onlardan tek isteğim, sağlıklı yaşlanmaları ve varlıklarıyla bana ışık olmaları. İhtiyacım olan tüm sevgi ve destek kendi içimde mevcut. Kendi ayaklarım üzerinde sapasağlam durabiliyorum. Kendimi seviyorum, hayatı seviyorum, insanları ve tüm canlıları seviyorum. Hem kendime, hem sevdiklerime sunacak sonsuz sevgim var. Hayatımı istediğim gibi şekillendirebiliyorum ve yönetebiliyorum.”

Bu tarz olumlama cümlelerinin bilinçaltınızda kabul görmesi ve zihinsel bir alışkanlık haline gelebilmesi için en az üç hafta boyunca her gün tekrarlamanızda fayda var. Benim tavsiyem, bir ömür, aklınıza geldikçe ve kendinizi her desteksiz hissettiğinizde tekrarlamanız. Hatta tüm ifadelerinizi tek bir sözcüğe indirgeyip, o sözcükle kendinize hatırlatabilirsiniz. Bu sözcük “Sevgi”, “Destek” gibi ifadeye yönelik bir sözcük de olabilir, aile isminizi de kullanabilirsiniz, ya da size kendinizi iyi hissettiren herhangi bir sözcüğü de seçebilirsiniz. Kendi el yazınızla yazarak tekrarlamayı seçerseniz daha da hızlı içselleştirebilirsiniz, çünkü hem işitsel, hem de görsel olarak algılıyorsunuz ve zihninizde oturması daha kolay olur. Nasıl daha iyi olacağını düşünüyorsanız o şekilde yapın; önemli olan, tüm hücrelerinizin yetişkin olduğunuzu idrak etmesi ve bilinçaltınızın, hayatınızı buna göre inşa etmenize yardımcı olması.

GEÇMİŞİN KANCASI

Geçmişin kancası, hepimizi yarım kalmış hesapların, pişmanlıkların, yapılamamışların içine çeker için her fırsatta. Çünkü yarım kalanı sevmez insan zihni, illa ki tamamlamak, nihayete erdirmek ister her hikayeyi.

Geçmişin bugün üzerindeki etkisi, zannettiğimizden büyüktür. Çoğunlukla bugünkü davranışlarımızın temelinde, geçmişte öğrendiklerimiz yatar. Geçmişin yükü her geçen gün eklenenlerle günbegün artar, ta ki yük sırtımıza ağır gelene kadar. Bundandır eski sevgiliye, eski arkadaşlara, eski mahalleye dönmeler; bundandır aile arasında yaşanan sıkıntıların, kavgaların, anlaşmazlıkların sürekli gündeme gelmesi. Yaşanamamışları yaşamak, eksik yaşanmışları tamamlamak, kendini anlatmak ve anlaşılacak ister insan. Bir nevi kayıtları temizleme, hafifleme çabasıdır bu aslında. İnsanın kendini yeniden yaratma çabası da diyebiliriz. **Geçmiş, tekrar tekrar düşünerek ya da yaşanarak temizlenmez. Nasıl ki aynı yerde çırpınıp durarak sudan çıkmak mümkün değilse, aynı olayların, aynı döngülerin içinde çırpınıp durarak geçmişten kurtulmak da mümkün değildir. Hareket halinde olmamız gerekir çıkabilmek için, yüzmemiz, kulaç atmamız gerekir. Bunun için de üzerimizde ağırlık olmamalıdır. Geçmişin yüklerini üzerimizden atabilmenin ön koşulu unutmak değil, geçmişimizle barışmaktır.** Kendimizi kader kurbanı gibi görmekten, başımıza gelenlerden ötürü kendimizi ya da başkalarını suçlamaktan vazgeçip, yaşadığımız hayatı kendi tercihlerimizle oluşturduğumuzu ve yine kendi tercihlerimizle değiştirebileceğimizi kabul etmek, hayatımızın sorumluluğunu üstlenmektir. Bizi biz yapan her şeyin geçmişte saklı olduğunu, yaşadığımız her anın bize kendimizi gerçekleştirme yolunda bir değer kattığını fark etmektir. **İkinci adım ise affetmektir.** Önce kendimizi, sonra da bizi üzdüğünü düşündüğümüz herkesi. Her davranışın altında olumlu bir niyet yattığını kavramak gerekir bunun için. Yani herkesin geçerli bir kişisel nedeni ve motivasyonu vardır, kendi davranışıyla ilgili olarak. Anne babalarımız, kendi dönemlerinde, kendi en iyi bildikleri ile yetiştirdiler bizi, biz çocuklarımızı kendi en iyi bildiklerimizle yetiştiriyoruz, onlarsa belki bambaşka doğrular, bambaşka iyiler sunacaklar çocuklarına. Dünya değişiyor, insanlar değişiyor. Hepimiz öğreniyoruz, geliyoruz, hatalar yapıyoruz. Kimimiz büyüyor, yetişkin oluyor, kimimiz çocuk kalıyor, bir çocuk gibi ilgi ve sevgi bekliyor tüm dünyadan. **Hepimiz kendi yolumuzda biricikken, aynı zamanda görünmeyen bağlarla birbirimize bağlıyız. Birbirimize ayna tutuyoruz, ilişkiler içinde kendimizi buluyoruz.**

Bu arada affetmek, birçok insanın düşündüğü gibi, bir insanın davranışlarını onaylamak demek değildir. Affetmek, durumu ve kişiyi olduğu gibi kabullenip, onu değiştirmeye ve düzeltmeye çalışmaktan vazgeçmektir. Diğer kişinin haberi olmadan da onu affetmek mümkündür. Bir daha o kişiyi hayatımıza hiç almayacak olsak bile, önemli olan kendi ruhumuzu özgürleştirmek ve iyileştirmektir. Kendimizi geçmişin prangalarından kurtarmak, yüreğimizi ve zihnimizi hafifletmektir. **Affedin, yalnız kendiniz için; kalbinizi ve zihninizi onarmak, bir bütün halinde yola devam edebilmek için.**

Sürekli geçmişi düşünerek bir sonuca ulaşabilen olmamıştır. Esas olan, geçmiş deneyimlerimizden ders alarak, öğrenerek bugünümüzü yaşamak, bilinçli

olarak davranışlarımızı seçmektir. Geçmişten güç alarak geleceğe daha güvenli, daha büyük adımlar atmaktır. Hiç kimsenin geçmişinde yalnız acı, yalnız başarısızlık, yalnız mutsuzluk olamaz. **Evrende her şey zıddıyla var olur. Mutsuzluk varsa, mutluluk da vardır. Acı varsa, sevinç de vardır. Başarısızlık varsa, başarı da vardır. Hemen yanı başındadır hem de. Görmemiş ve kucaklamamışsak, onun da sebebi vardır. Ya henüz görmememiz gerekiyordur, çünkü hala öğreneceklerimiz vardır, ya da çeşitli sebeplerle görmek istememiştir.** İstedığımız hayatı yaşamak, geçmişte yaşananı geçmişte bırakıp, yaşadıklarımızdan ders çıkararak bugünkü bilincimizle, ileriye bakabildiğimizde mümkündür.

Kurtulun geçmişin kancasından; kim bilir ne kadar geriye çekti sizi bugüne kadar! Hemen bugün bir karar verin ve bırakın yüklerinizi. Sevgiyle kabul edin, geçmişinizi, bugününüzü, hayatınızı, kendinizi. O sizsiniz, siz geçmişinizin esersiniz ve bu dünyada bir tanesiniz. **Kendi değerinizi fark edin, sıkı sıkı sarılın özünüze, sonra onu da alıp yürümeye devam edin kendi yolunuzda.**

KORKU ÇEMBERLERİ

Korku çemberleri içinde yaşar insan, doğduğu andan, öldüğü ana kadar. Daha doğduğu anda muhtaçtır anneye. Gelişimini en uzun sürede tamamlayan ve bu sürede bağımlı hale gelen tek canlıdır. Yaşamı boyunca da atamaz bu bağımlılığı üzerinden. Bir bağımlılıktan diğerine koşar durur. Hep bir dayanağa, desteğe ihtiyaç duyar. Maddi ya da manevi, bir şeylerde ya da birilerinde arar hep varlığının sebebinin. Kah anne-babada, kah çocukta, kah eşte, kah işte... Pirüpak, çıplak, olduğu gibi kalmak korkutur onu. Kimliksizlik, ünvanlılık ürkütür, ne yapacağını bilemez bu saf haliyle, özüyle. Bu yüzden önce şehirler kurmuştur kendine; benzerleriyle bir araya gelince daha kolay baş edebilecektir zorluklarla. Sonra aynı alanda bir topluluk içinde olmak yetmemeye başlamıştır. Aile kurmuştur, sığınak olarak. Kendisini güvende hissedebileceği ortamlar aramıştır hep, rahatça uyuyabileceği, tehlikelerden korunabileceği... Bu yüzden güven, ailenin temelidir. Güven olmadan aile olmaz, asıl amaç güvende olmaktır çünkü. Sonra çocuklar... Varlığın en büyük kanıtı insan için. Yaratma güdüsünün en büyük nesnesi. Çoğalınca daha da güçlenir insan. Ne de olsa kanından, canındandır çocuklar. Belki de terk edip gideceklerdir günün birinde ama varlıkları bile güven ve güç vermeye devam edecektir. **Oysa yalnız kalmak? Savunmasız, bir başına olmaktır dünyaya karşı, zavallı olmaktır insan için!**

Mal, mülk edinir insan; etrafını çitlerle, duvarlarla çevirdiğinde iki kat artar savunması çünkü. Şimdi daha zordur düşmanın içeri girmesi. Hem içeridekiler de güvendedir artık, böylece bırakıp gidemezler kolay kolay. Derken, yetmemeye başlar çemberler. Ne kadar çok çemberin içine girerse o kadar korunur insan. Devam eder etrafını çevirmeye. Para, şöhret, itibar, arkadaşlar, topluluklar, ünvanlar... Ne kadar çember varsa geçirir üstüne elinden geldiğince. Ve sonra, küçücük bir nokta gibi ortasında kalır çemberlerin. Artık gerçek dünya ile irtibatı kesilmiş, kendi kendisiyle ve etrafındaki çemberlerle baş başa kalmıştır. Sonra o çemberler giderek sıkılaşmaya başlar onu, nefes alamaz hale getirir. Her biri bir korkunun ürünüdür çünkü; başarısızlık korkusu, dışlanma korkusu, aşağılanma korkusu, hayal kırıklığına uğrama korkusu, kimliksizleşme korkusu, terk edilme korkusu, aldatılma korkusu, yalnızlık korkusu, hastalanma korkusu, ölüm korkusu...! Evet, ölüp gidecektir günün birinde. Ama ya o gün geldiğinde yapayalnız, çıplak olursa? Ölmüş bedenini bile korumaya çalışır insan! Çünkü öldüğünde bile savunmasızlık ürkütür onu!

Korkulara esir, korkulara mahkum...Canlıların en akıllısı ve de en zavallısı...O ki, bir parçası olduğu doğadan korkarak başlar hayata! O halde, akıl akıl diye övündüğümüz şey, iyi bir şey midir, yoksa yanılmalarmın en büyüğü mü? Bugün milyonlarca insan aç, milyonlarcası işsiz, milyonlarcası mutsuz, milyonlarcası hiç uğruna ölüyor orada, burada...Nedeni, en başta yaptığımız bu hata olabilir mi? Aklimızla doğaya hükmetmek yerine kendi aklımıza ve de korkularımıza hükmetmek daha akıllıca olmaz mıydı?

Evet, korkular... Ne zaman sıkışsak sığındığımız, konfor alanımızın içine bizi hapseden, nefessiz bırakan korkularımız...

Gerçekte insan zihni, doğuşuyla birlikte sadece iki temel korkuyu getiriyor yanında: Düşme korkusu ve yükses ses korkusu.İkisi de, hayati fonksiyonlarımızı koruyan, bizi tehlikeden uzak tutan, yani normal olan korkular.

Normal korkularımız bizi güvende tutar, güvenlik duygumuzu pekiştirir. Fakat anormal korkularımız, yani sonradan çeşitli deneyimlerle ya da inançlarla oluşan, gerçekte mantıklı bir sebebi ve geçerliliği olmayan, kendi kendimize yarattığımız korkular, bizi sınırlar, özgüvenimizi yerle bir eder, hayata ve insanlara karşı güvensiz, kendi konfor alanı içinde yaşamdan soyutlanmış, hareketsiz bireyler haline getirir.

Hiçbir insan yoktur ki korkularından rahatsızlık duymasın. Hiçbir insan yoktur ki bu korkuları aşmak istemesin. Peki nasıl aşacağız korkularımızı? Nasıl hem korkusuz, hem güvende olacağız hayatın zorlukları karşısında? Aslında çok kolay. Tek yapmamız gereken, bilinçaltımızla iletişim kurmak ve ona, bu korkuların yersiz olduğunu, korku olmadan hayatın çok daha keyifli, eğlenceli ve bir o kadar da güvenli olduğunu anlatabilmek. Bilinçaltısını ikna etmek biraz çaba istiyor elbette. Öncelikle yapmamız gerekenler var.

Korkunuzu kabul edin

Bazı insanlar için, korktuğunu kabul etmek zordur. Korkmak, zayıflık belirtisi gibi algılanır ve toplumda hoş karşılanmaz. Özellikle erkeklerin bu konuda daha katı bir tutumu vardır. Her durumda cesur ve güçlü görünmek için insanüstü bir çaba harcarlar. Oysaki korkmak, son derece insani bir durumdur ve her insanın başına gelebilir. Korkmanın, kadın veya erkek olmakla ilgisi yoktur. **İnsan, korktuğu halde kendisini ve sevdiklerini tehlikelerden koruyabilir, ayrıca korkmak, korunmanın birinci koşuludur!** Öncelikle korkmanın doğal bir refleks olduğunu kabul etmelisiniz. Ne kadar kendiniz yaratmış olsanız da, ne kadar yersiz ve belki de anlamsız görünen bir korku olsa da, korkuyorsunuz işte, gerçek olan bu! İnkâr etmek size bir şey kazandırmayacağı gibi, daha da kaçınmanıza sebep olacak ve korkunuzu hiçbir zaman aşma şansınız olmayacak. Oysaki kabul ettiğinizde korkunuzun üstüne gidebilir ve yok edebilirsiniz. Korkunuzu kabul ettiğinizde, yarı yarıya azaldığını ve onu alt etmek yolunda en önemli adımı attığınızı göreceksiniz.

Korkunun üstüne gidin

Başarılı her insan, hayatının bir anında mutlaka başaramama korkusu yaşamıştır. Aynı şekilde, her insanın, yükseklik korkusu, gürültü korkusu, kapalı alan korkusu, açık alan korkusu, asansör korkusu, böcek korkusu gibi korkuları vardır. Bazı korkular bizim için önemsizdir, çünkü günlük hayatımızı fazla etkilemez. **Ancak bazıları vardır ki her yerde bize sınır koyar, yaşam kalitemizi düşürür. Bu tip korkuların üstüne gitmek, hem yaşam kalitesini yükseltmek, özgüveni ve motivasyonu arttırmak, hem de hayata karşı daha dayanıklı, daha güçlü hale gelmek açısından önemlidir.** Küçüklüğümde oldukça sessiz ve çekingen bir çocuktum. Genelde kendi kendime vakit geçirir, duygularımı ve düşüncelerimi pek dışa vurmazdım. Azar işitmekten ya da alay edilmekten çok korkardım. Bunun sonucu olarak, gerçekten azar işittiğim ve alay edildiğim çok oldu. Adeta o yetkiyi veriyordum karşımdakine, "ben bunu hak ediyorum, bana istediğini yapabilirsin" diyordum yaydığım enerjiyle. Bu yüzden, aslında meraklı ve kendine has yetenekleri olan bir çocuk olmama rağmen, potansiyelimi uzun yıllar boyunca açığa çıkaramadım. Öğrencilik hayatım sona erdikten sonra, iş hayatının gerçekleriyle yüzleştim ve yoğun rekabet içeren zorlu ortamlarda sınırlarımın çok zorlandığı zamanlar oldu. Çekingenliğimi aşmak zorundaydım, başka çarem yoktu. Başarabilmek için, kendimce yollar keşfettim. Örneğin iş hayatını bir tiyatro sahnesi gibi düşünmeye başladım. Sabah evden çıkarken kostümümü giyer, bambaşka bir kişiliğe bürünürdüm. Bu tutumun çok faydasını gördüm, yükseldim, çok başarılı işler yaptım ve zamanla kendimi rahatça ifade edebildiğim, özgüvenimi yükselttiğim,

yeteneklerimi kullanabildiğim bir alan oldu iş ortamı. Çekingenliğimi tamamen aştım ve bu rahatlığı hayatımın her alanına taşıdım. Tüm bu süreçte oldukça zorlandığımı itiraf etmeliyim. Bazen korkudan bacaklarım titrerdi ancak belli etmezdim. Önemli toplantıların, yurtdışı seyahatlerinin bir hafta öncesinden kara kara düşünmeye başladım. İlk yurtdışı seyahatimde çekilmiş bir fotoğrafımı hala saklarım. Kollar önde sıkı sıkı kavuşturulmuş, ürkek bakışlar, grubun dışında en kenarda, her an kaçmaya hazır bir duruş. Hatırlıyorum da, korktuğumu kimseye belli etmemek için ne kadar çabalamıştım! Biri gelip benimle İngilizce konuşacak ve ben anlamayacağım, hem kendimi hem çalıştığım firmayı rezil edeceğim diye nasıl da korkmuştum. Yıllar geçti, dünyanın pek çok yerine seyahat ettim. Korkularımı kontrol etmeyi ve yönetmeyi öğrendim. Böylece her gittiğim yerde gerekeni yaptım, kendimi ve parçası olduğum organizasyonları en iyi şekilde temsil ettim. Dünyanın her yanından insanlarla iş yaptım, halen pek çok ülkede dostlarım var.

Topluluk önünde konuşmak da bir kabustu benim için. Yıllar önce katıldığım bir kongrede, bir sunum yapmam istenmişti benden. Uluslararası bir meslek örgütünde, komite üyesiydim ve komitenin en genç insanı olarak beni uygun görmüşlerdi bu görev için. Konu, çok hakim olduğum bir konu değildi, yönetim kurulu tarafından belirlenmişti. Kendimden emin olmamakla birlikte hayır demedim çünkü yapmayı, o kürsüye çıkmayı çok istiyordum. Denize atlamadan yüzmeyi öğrenemeyeceğimin farkındaydım. Deli gibi korkuyordum. Yaklaşık iki yüz kişilik bir dinleyici grubuna, dünyanın dört bir yanından gelen iş insanlarına İngilizce olarak sunum yapacaktım. On gün boyunca çalıştım, evde ayna karşısında her gün prova yaptım. Yine de bir türlü hazır hissedemiyordum. O gün gelip çıktığında, uykusuz, gergin ve stresliydim. Her şey yolundaymış gibi notlarımı aldım, kürsüye çıktım. Kafamı kaldırdığımda, iki yüz çift göz sessiz bir şekilde bana bakıyordu. Bacaklarım titremeye başladı, sırtımdan ter boşandı ve karnıma müthiş bir ağrı saplandı. Kaçmak gibi bir şansım yoktu, mecburen savaşıyordum! Ve başladım. İlk birkaç cümlede sesimin duyulmadığını söylediler sonradan. Çareyi, gözlerimi sunuma sabitlemekte buldum. Perdeden gözümü ayırmıyor, dinleyicilerle göz teması kurmuyordum. Sunumu kan ter içinde tamamladım, fakat soru-cevap kısmında yanıma moderatör gelir gelmez kaçtım. Karnımın ağrısı dayanılmaz hale gelmişti!

O sunum, benim için bir başarısızlıktı. Dinleyen herkes tebrik etmiş ve iyi olduğumu söylemişti fakat ben iyi olmadığını biliyordum. Bu yüzden üstüne gitmeye karar verdim. İçinde bulunduğum ortamlarda kendimi göstermekten kaçmadım, işyerlerimde ve üye olduğum derneklerde özellikle kürsüde, sahnede olabileceğim görevler seçtim. Başarılı iş insanlarının seminerlerine gittim, sunum tekniklerini inceledim. Sonradan aldığım tiyatro eğitimi, sahnede korkularıyla yüzleşmemi sağladı ve izleyiciye değil, kendime ve sunumuma odaklanmam gerektiğini öğretti. Böylece yerel ve uluslararası her türlü ortamda sunum yapabilir, seminer verebilir, geniş platformlarda kendimi ifade edebilir düzeye geldim. Bunun sonucu olarak da, kendimi keşfedebilme, sahip olduğum olumlu özellikleri ortaya çıkarabilme ve ilerleyebilme cesaretini ve fırsatını buldum.

Korkularınızın üstüne gitmekten çekinmeyin. Siz ne kadar ısrar ederseniz, korkularınız o kadar çabuk kaybolacaktır. **Çünkü onlar sizin doğanızda mevcut değil, onları siz yarattınız.** Korkuyu yaratan zihninizdir, düşüncelerinizdir. Bu düşünceleri tersine çevirerek her türlü korkunuzu rahatlıkla yenebilirsiniz. Ayrıca hep hatırlamanız gereken bir şey var ki, o da pek çok insanın korkuları olduğu, herkesin kendi içinde bir şeylerle savaşıyor olduğudur.

Bilgi sahibi olun

Tüplü dalışa ilk başladığımda, uzun süre on sekiz metreyi geçmeyen dalışlar yaptım ve işin teorik kısmını çok da önemsemedim. Beni çeken sualtındaki huzur ve deniz canlılarının sessiz fakat bir o kadar da canlı dünyasıydı ve dalışlarda bu büyüye kendimi kaptırıp, rehber dalıcılar eşliğinde, fazla düşünmeden tur atmaya seviyordum. Dalmaya başlayalı yaklaşık üç yıl olmuştu. Fakat sadece yaz dönemlerinde, belli zamanlarda dalabildiğimden çok fazla dalış tecrübem yoktu. Bir yaz, bir dalış ekibiyle birlikte Adrasan, Antalya'da bir dalış turuna katılmıştım. Üç günlük bir aktivite idi; iki gün boyunca belli noktalarda dalışlar yapacak, üçüncü gün, İstanbul'a geri dönecektik. Dalış malzemelerimi arabaya yükledim. Adrasan'a kadar tek başıma, dura kalka, keyifli bir yolculuktan sonra, küçük, sevimli bir pansiyonda, çoğu önceden tanıdığım ve birlikte daldığım arkadaşlardan oluşan, eğlenceli dalış grubuyla buluştum. Güle oynaya başlayan, sıcak hava ve güzel doğanın etkisiyle tüm olumsuz enerjilerimizden sıyrıldığımız, tek kelime ile harika bir geziydi. Ertesi sabah, hafif bir kahvaltıdan sonra hepimiz dalış için hazırдық. Tekne ile, dalış yapacağımız noktaya gittik. Hava oldukça rüzgarlıydı, ki bu hoşumuza gitti çünkü sıcak havada, bir de rüzgar yoksa dalış elbisesini giymeye çalışmak, bir işkenceden farksızdır. Kısa bir brifingden sonra hazırlandık ve teker teker suya atladık. Sportif dalışlarda "buddy" sistemi esastır. Yani daima eşli dalarsınız. Çok tecrübeli de olsanız, tek başınıza dalmanız gereksiz kahramanlıktır, zira su altında her an bir tehlike ile burun buruna gelebilir, dalış takımlarınızla ya da hava ile ilgili bir sıkıntı yaşayabilirsiniz. Dalış eşlerimizle birlikte donanımlarımızı karşılıklı kontrol ettikten sonra suya atladık, dalış yeleklerimizdeki havayı boşaltıp suyun altına indik, fakat o da ne! Birdenbire herkes derinlere inmiş, ortadan kaybolmuştu! Bir anda suyun üç metre altında tek başıma kalmıştım. Üç metre daha aşağıya indim, etrafıma bakındım, kimse yoktu. Bir anda, sürüklenmekte olduğumu fark ettim ve bir kayaya tutundum. Kayaya yapışmış halde, adeta bir bayrak gibi dalgalanmaya başlamıştım. Korkunç bir akıntı vardı ve etrafımda kimse yoktu. Dahası, ne yapacağıma, ne yöne gideceğime dair en küçük bir fikrim yoktu. Akıntı ile ilgili bir bilgim yoktu ve hiç kimse bir uyarı yapmamıştı. Korkumdan ne kayayı bırakabiliyor, ne de su yüzüne çıkabiliyordum. Kayayı bırakırsam nereye sürükleneceğimi tahmin bile edemiyordum, suya kapılıp gitmekten deli gibi korkuyordum. Hayatımda ölümle burun buruna hissettiğim birkaç an olmuştur, bu da onlardan biri, belki de en kuvvetlisiydi. Henüz hayatım film şeridi gibi gözümün önünden geçmiyordu fakat, ne yalan söyleyeyim, geçse de görebilecek halde miydim, bilemiyorum! Korku, bütün hücrelerimi sarmıştı. Ellerimde eldiven olduğu için hala tutunabiliyordum, ancak bu çok uzun sürmeyecekti, çünkü hem ellerim acımaya başlamıştı, hem de sağa sola dalgalandığım için bacaklarım kayalara vuruyordu. Yaralanıp sürüklendiğimi, sonra kaybolduğumu hayal ediyordum, sonra can havliyle ve yaşama güdüsüyle bu görüntüleri zihnimden atmaya, her şeyin iyi olacağına kendimi inandırmaya çalışıyordum. Büyük bir gayretle kendimi sakinleştirdim, ne yapabileceğimi düşünmeye başladım. Aklıma hiçbir şey gelmiyordu; hiç böyle bir tecrübe yaşamadığım gibi, eğitimlerde de bu konuda bir bilgi aldığımı hatırlamıyordum. Zaten dalış sertifikamı, bir yaz tatili sırasında bir dalış teknesinde almıştım. Dalış hocam çok tecrübeli ve bilgili bir dalıcı olmasına rağmen, fazla önemsemediğinden olsa gerek, en temel teorik bilgilerle sığ su eğitimlerini verip sertifikamı onaylamıştı. Eğitimi bitirdiğimde, elimde bir bilgilendirme kitapçığı bile yoktu. O anda daha fazla düşünecek durumda değildim, bir şey yapmam gerekiyordu. Gücüm kalmamıştı. Ayrıca soluk alışverişim çok hızlanmıştı ve bu gidişle tüpteki hava çok fazla idare etmeyecekti. Tam kayayı tutmayı bırakıp neler olacağını görmeye karar vermiştim ki, aşağıdan, rehber dalıcılardan biri imdadıma yetişti. Aşağıda olmadığımı fark edince yukarı çıkıp bakmaya karar vermiş. Beni

yeleğimden tutup, sırtüstü vaziyette, su yüzüne çıkardı. Su yüzünde, aşağıdaki gibi kuvvetli bir akıntı yoktu! Panikten bunu akıl edememiştim. Tekne kaptanı bizi gördü, tekneyi bize yaklaştırmaya çalıştı. O kadar dalga ve çalkantı vardı ki, suyun yüzeyinde zar zor durabiliyorduk. Tekneye çıkmam ise tam bir şenlikti. Teknenin her dalga ile yaklaşık iki metre yükselen kıçı, dalganın çekilmesiyle "Şaappp!" diye suya vuruyor, suyu adeta dövüyordu. Merdiven uzatamıyorlardı, çünkü merdivenle çıkabilme imkanı yoktu, kendimizi yukarı çekip teknenin arkasındaki platforma atmamız gerekiyordu. Rehber arkadaşım çıkmakta zorlanmadı. Hem daha güçlüydü, hem de tecrübeliydi. Benimse suyun altındaki mücadele sırasında gücüm çoktan tükenmişti. Teknedeki üç kişinin elini uzatarak beni yukarıya çekmesi, kendimi bir kum çuvalı gibi platforma atmam, zihnimde hala hayal meyal hatırladığım bir andır. Platformda yaklaşık on dakika dinlendikten sonra ancak ayağa kalkabildim ve o gün başka dalış yapmadım.

Ertesi gün yeni bir gündü. Hava durgundu, deniz çok güzeldi. Ancak korkuyu ve bir gün önceki mücadelenin yorgunluğunu halen atamamıştım. Bu yüzden kendimi zorlamamaya, denizin ve güneşin tadını çıkarmaya karar verdim. İstanbul'a döndüğümde, ilk iş olarak bir dalış okuluna gidip, tek yıldız sertifikalı dalıcı olduğumu, ancak daha önce hiç dalmamış ve bu konuda hiç fikrim yokmuş gibi, sıfırdan, temel dalış eğitimi almak istediğimi söyledim. Ayrıca bana her türlü teorik eğitimi atlamadan vermelerini, sığ su eğitimlerini de tekrar etmek istediğimi belirttim. Eğitimi tekrarlamak bana kötü hissettirmede. Tersine, taze bir hevesle ve öğrenmeye açık olarak aldığım her bilgiyi çok daha faydalı bir şekilde kullandım ve hayatımın en eğlenceli dönemlerinden birini geçirdim. Hem iyi bir eğitim aldım, hem çok güzel insanlarla tanıştım, hem de onlarla uzun süre, pek çok yerde daldım. İki yıl içinde derecemi iki yıldıza yükselttim, yurtdışında Mısır'da ve Malezya'da dalışlar yaptım, çok güzel anılar edindim. Üç yıldıza yükselebilirdim fakat eğitmen olmayı düşünmediğim için tercih etmedim, iki yıldız dalışın tadını çıkarmam için gayet yeterliydi.

Korktuğum konularda bilgilenmek, korkumu tamamen atmamı sağlamıştı. Eğer bilgilenmeyi seçmeseydim, tekrar dalmam mümkün olmayacaktı, çünkü su altına her inişimde aynı korkuyu yaşayacaktım ve ne yapacağımı bilemeyecektim. Bilgimi derinleştirdikten sonra, en kötü koşulda neler olabileceğini ve ne yapmam gerektiğini bilerek dalmaya ve böylece su altı dünyasının keyfini daha fazla çıkarmaya başladım.

Unutmayın ki, bilgi güçtür ve korkunun en büyük düşmanıdır.

Bilmediğimiz şeyden korkarız. Bildiğimiz zaman ise, önlem alabiliriz, hazırlık yapabiliriz, kendimizi koruyabiliriz. En azından o işi yapmak isteyip istemediğimize daha sağlıklı bir şekilde karar verebiliriz. **Tamamen bilgisiz olarak herhangi bir işe girmek cesaret değil, cehalettir, savunmasız ve silahsız olarak vahşi bir ormana dalmak gibidir.** Her ne iş yaparsanız yapın, öncesinde muhakkak bilgi sahibi olun, sonra kademeli olarak, gitmek istediğiniz noktaya kadar uzmanlaşın ve yaptığınız işin tadını çıkarın.

Zihninizde canlandırın

Benzer bir korkuyu bambaşka ve çok etkili bir yöntemle aştım. İlk kayak eğitimimi, eski eşimle ve aile dostlarımızla gittiğimiz bir tatilde, yurtdışında almıştım. Bir kayak hocasından aldığım gününbirlik kısa bir eğitim sonrası snowboard ile kaymaya başladım. İlk günü, hafif eğimli geniş bir pistte, düşe kalka, eğlenerek geçirdim. İki ayak ile, kayan bir platformda sabit durmak ve bu arada onu yönlendirmeye çalışmak oldukça zordu. Ancak günün sonunda, oldukça iyi durumdaydım, en azından artık düşmeden pistin sonuna kadar inebiliyordum. Sonraki gün daha profesyonel bir pistte kaymak istedim. Oldukça uzun ve geniş,

güzel bir pistin başına geldiğimde, eğimin benim için fazlasıyla dik olduğunu görünce kilitlendim. Bacaklarım titremeye, midem bulanmaya başladı. Bu noktadan sonra, hiçbir şekilde o snowboard üzerinde durmamın imkanı yoktu. Otele geri döndüm ve günün geri kalan kısmını, başarısızlık duygusu ile geçirdim. Gruptaki herkes çok güzel kaymış, çok eğlenmişti fakat ben bu kadar basit bir şeyi becerememiştim! Takip eden birkaç yıl boyunca kaymaktan hiç bahsetmedim, eşim de konuyu hiç açmadı. İstemediğim bir şeyi bırakmakta tereddüt etmem, kimseyi de umursamam. Fakat hem isteyip hem başaramamak, hiçbir zaman bana göre olmamıştır. İnsan isterse her şeyi başarabilir. Bu yüzden, korkup kayamamayı dert edinmiştim. Her ne kadar soğuğu ve düşmeyi çok sevmesem de, bu korkuyu mutlaka aşmalı ve yeniden kaymalıyım. Bırakacaksam da ondan sonra bırakmalıydım.

Eşimden boşandıktan sonra, kendimi yeniden bulma ve yarım kalan hikayeleri tamamlama sürecinde konu bir şekilde yeniden gündemime girdi. Bir arkadaş grubuyla bir hafta sonu Uludağ'a gittim. Grupta kayak yapanlar vardı, yapmayanlar da ders almayı tercih etti. Bense pistin kenarındaki bir kafede oturup, kayan insanları izledim. Önce psikolojik ve zihinsel olarak kendimi hazırlamalıyım. Pisti izlerken, snowboard üzerinde kilitlenip kaldığım o güne dair anılar beynime üşüşüyordu. Akşama kadar izledim, keyifle kayak yapan insanların ruh halini hissetmeye çalıştım, hareketlerine kafa yordum. Günün sonunda kafamdaki drama, yerini eğlenceli, keyifli bir filme bırakmıştı ve snowboard yerine kayak yapmaya karar vermiştim. En azından iki ayağımın birbirinden bağımsız hareket edebilmesi fikri beni biraz daha rahatlatmıştı. Sonraki iki hafta boyunca, aklıma geldikçe zihnimde bu filmi oynattım. Kendimi kayak üzerinde hayal ettim. Yokuş aşağı araba sürdüğüm zamanlarda arabayı zihnimde kayaklarla değiştirdim, yokuş aşağı kayak yaptığımı hayal ettim. Geceleri yattığımda, uykuya dalmadan önce, kendimi uzun bir pistte kayarken hayal ettim, rüzgarı yüzümde hissettim, karın yumuşaklığını düşündüm. Başarıyla kaymanın bana vereceği hazzı zihnimde yaşadım, kendimi tebrik ettim.

Üçüncü hafta, tekrar aynı grupla Uludağ'a gittim. Bu kez, yine pistin yanında oturdum ve küçük bir rampada kızakla kayan çocukları izledim. Onların korkusuzluğuna, kendilerini nasıl güvenle yokuş aşağı bıraktıklarına baktım, onların neşesini hissetmeye çalıştım. Çocukların saf enerjisi ve cesareti beni çok etkilemişti. Artık kaymaya hazır olduğumu hissediyordum. Bir hafta daha zihinde canlandırma pratikleri yaptım ve bir hafta sonra tekrar Uludağ'a gidip, iyi bir kayakçı olan bir arkadaşımın iki saat kadar ders aldım. Zaten zihnimde her şeyi halletmiştim. Ders sonrasında artık kayabilir durumdaydım. O gün, arkadaşlarımdan hiç biri, içimde yaşadığım zafer duygusunu bilmiyordu ama mutluluğumu görebiliyorlardı. Çocuklar gibi şendim! Daha sonra birkaç yıl daha, aralıklarla kayak yaptım. Fakat bahsettiğim gibi, soğuğu pek sevmediğimden, dizlerimde de bazı problemler olduğu için bıraktım, bir daha da ne hayallerimde, ne de rüyalarımda kayakla buluştum.

Yaptığım zihinsel canlandırmaların hiçbiri planlı, bilerek yapılmış çalışmalar değildi. Kimseden öğrenmemiş, hiçbir yerde de okumamıştım. Tamamen içgüdüsel olarak, korkuyu aşmak için duyduğum müthiş istek sayesinde bu yolu bulmuştum ve seneler sonra, korkuyu aşma yöntemlerinin yaptıklarımla ne kadar benzeştiğini gördüğümde çok şaşırılmıştım. **İnsanın, gerçekten istediğinde her şeyi aşabilecek güçte olduğunu, önemli olanın, sahip olduğumuz bu gücü nasıl kullanacağımızı bilmek olduğunun farkına varmıştım.**

Aynı yöntemi yükseklik korkusu, hayvan korkusu, dar alan korkusu, uçuş korkusu gibi pek çok korkudan kurtulmak için uygulayabilirsiniz. İhtiyacınız olan tek şey, istek ve azim. İstikrarlı bir şekilde, hazır olduğunuzu hissedene kadar aynı filmi zihninizde oynatın. Özellikle, geceleri, uykuya dalmadan hemen önceki trans hali bu

canlandırmalar için idealdir. Bilinçaltınız, bu zamanlarda alıcı durumdadır ve verdiğiniz komutu kolaylıkla kabul eder. Ne düşünüyorsanız onu gerçekleştirmek için, kendini yeniden programlar.

Korkularınız hangi sebeplerle ve ne şekilde oluşmuş olursa olsun, onların esiri olmayın, içinizdeki gücü kullanın. Kendi kendinize yapamayacağınızı hissediyorsanız, bir uzmandan profesyonel yardım alın. Yeter ki üstüne gidin ve onu dönüştürün. Kendinize inanın. Bilinçaltınız, korkuyu yaratma gücüne sahip olduğu gibi, onu ortadan kaldırma gücüne de sahiptir. Birkaç saniye içinde, yaşanan bir deneyim, duyulan bir söz ya da öğrenilmiş bir bilgi sebebiyle edinilen ve tüm hayatımızı sınırlayan korkuları, yine çok kısa bir süre içinde, zihnin işleyiş prensibini kullanarak ve prosesi tersine çevirerek dönüştürmek mümkün. Hipnoz, NLP, E.F.T. gibi pek çok yöntem de bu esasa dayanıyor: Bilinçaltının gücü! Bilinçaltınız, ilahi olanla aranızdaki bağlantıdır. Yani, aradığınız sihir içinizde. İsteddiğiniz, hayal ettiğiniz her duyguyu, her davranışı, bilinçaltınıza bu şekilde yükleyebilirsiniz. **Yeter ki inancınız tam, niyetiniz olumlu olsun ve benliğinizle, temel değerlerinizle ters düşmesin.** Aksi halde kendi içinizde çatışmaya düşersiniz ve bilinçaltınız işbirliğini reddeder. Siz olumlu bir niyetle çabaladığınızda, bilinçaltınız muhakkak karşılığını verecek, onu sizin için gerçekleştirecektir.

NE İSTİYORUM?

Çoğu zaman, yaşadıklarımız için ya başkalarını suçlarız, ya da kendimizi suçlarız ve hayatın bizi cezalandırdığına inanırız. "Ben bunu hak edecek ne yaptım?" diye sorarız, kendimize acırız. **Bilmeyiz ki başımıza geldiğini zannettiğimiz durumları aslında kendi düşüncelerimizle yaratırız.**

Datça'ya yerleştiğim dönemde, yalnızlıktan bunalıp yapacak bir aktivite aramış, sosyal medyada tesadüfen denk geldiğim tangoya sarılmıştım. Müziğin ve dansın yeri hayatımda çok başkadır. Müzik, yaptığı çağrışımlarla hayal gücümü besler, oturduğum yerde dünyayı gezdirir, bazen de geçmişime götürür. Yazılarımı genelde müzik eşliğinde yazarım. Bazen dinlediğim müzik o kadar harekete geçirir ki ruhumu, dans etmeden duramam. Tango da, gerek yumuşak ritmi, gerekse felsefesi ile o kadar bana hitap ediyordu ki, başladıktan sonra birkaç kez zorlanıp bırakmaya yeltenmeme rağmen bırakamadım. İlk zamanlarda, önceliğim dans etmek değil, biraz olsun sosyalleşmek, duygusal açılışımı gidermekti; çoğu benim gibi büyük şehirden gelip Datça'ya yerleşmiş olan bir grup insanla yarenlik etmek müthiş iyi gelmişti. Her kesim ve meslekten, hayat dolu, müziği ve dansı seven, sohbet edebildiğim yeni arkadaşlar edinmiştim. Yalnızlık hissinden kurtulduktan ve sosyal hayata müzikli bir giriş yaptıktan sonra ise önceliğim tangonun matematiğini çözmek ve yaşamımla bağlantısını anlamaya çalışmak oldu. Tangonun tam da bu dönemde hayatıma girmesinin bir nedeni olmalıydı, çünkü ruhuma müthiş iyi geliyordu!

Bana göre tango pisti, hayatın ve ilişkilerin birebir yansıması. Tango, zor bir dans, belki de sosyal danslar içerisinde öğrenilmesi en zor olanı ve en çok emek isteyenini. **Kadın için de, erkek için de ilk kural, bedeni dik tutabilmek ve kendi ayakları üzerinde sapsağlam durabilmek. Aksi halde denge bozulur; dans, dans olmaktan çıkar, itiş-kakışa dönüşür.** İyi hocalar, önce tek başına çalıştırırlar öğrencileri, kendi ayakları üzerinde durabilsinler diye. Partnerlerine sadece zor dönüşlerde ya da birlikte hareket etmeleri, dolayısıyla kendilerini teslim etmeleri gereken anlarda dayansınlar, onun dışında yüklenmesinler, her koşulda dengelerini kurabilsinler diye. Kendi ağırlık merkezlerinin farkında olsunlar, kendi merkezlerinden çıkmasınlar diye. İlk yapılması gereken, kendi bedenini keşfetmek ve dengeyi bulmaktır. **Çünkü ancak her iki tarafın da dengede olduğu bir dans gerçek dans olur ve iki tarafa da zevk verir. Aksi halde yüklenen de, yüklenilen de kısa sürede yorulur ve dansı terk eder, bedenlen olmasa da zihnen.** Erkeğin kadına güven vermesi gerekir. Zira kadın geriye doğru adım atacak ve arkasını göremeyecektir. Erkek onun gözü olmak ve kadını doğru yöne ilerletmek durumundadır. Aksi halde kalabalık pistte çarpışma kaçınılmaz olur. Kadınlar bu tarz partnerlerden genelde kaçınırlar, kendilerini sağa sola çarptırmayacak, güven içinde dans ettirecek erkeklerle dans etmek isterler. Erkek ne istediğini bilmeli, net olmalı, kadını doğru yönlendirmeli, kadının dansını anlamalı, onun tarzına ve hızına uyum sağlamalı, kadını, yapamayacağı figürleri yapmaya zorlamamalıdır. **Erkeğin görevi dansta kadını parlatmak, onu en iyi şekilde dans ettirmektir, aptal ve yetersiz hissettirmek değil. Kadının iyi hissetmediği ve görünmediği bir dansta erkeğin iyi hissetmesi ve görünmesi de mümkün değildir.** Bu yüzden kadına rahatça hareket edebilmesi için ihtiyacı olan alanı vermeli, onu ne çok sıkı, ne de çok gevşek

tutmalıdır. Sağlam tuttuğunu hissettirecek kadar sarılmalı ve güven vermelidir. Tökezlerse onu sıkı sıkı tutacağını kadına hissettirmelidir. **Güvenen kadın kendinden emin ve korkmadan dans eder, tüm potansiyelini açığa çıkarır ve dans pistinde bir mücevher gibi ışıldar.** Kadın takipçidir. Ne var ki tamamen pasif olarak takip eden kadın, kısa sürede partnerini yorar ve sıkar. Erkek, daha dansın yarısında iken zihnen danstan uzaklaşır ve başka partnerler aramaya başlar. Kadın, partnerini yönlendirmeyi bilmeli, isteklerini, tavırları ve figürleriyle erkeğe net bir şekilde iletebilmelidir. Gerekğinde onu yavaşlatmalı ya da hızlandırmalı, dansın ritmini en iyi şekilde tayin etmelidir. **Kadının görevi sadece erkeğin adımlarını takip etmek değil, sezgi ve duygularıyla erkeğe yön vermek, erkeği piste gereksiz rekabetten uzak tutarak dansın ve müziğin merkezine çekmektir. İşte o zaman dans, dans olur. Ve hem dans eden, hem izleyen için doyumsuz hale gelir.**

Tangonun ilişkilere ayna tutan tarafı beni büyülemişti. Ne var ki, zorlanıyordum, takipçi olmak, uyum sağlamak benim için çok zordu. Yine de kesinlikle bırakmak istemiyordum. Çünkü ilişkilerde sürekli denge problemi yaşıyordum. Ya kontrolü bırakmamaya çalışırken partnerimle güç savaşına girdiğim için yoruluyordum, ya da kaybetme korkusuyla potansiyelimi gizleyerek pasif, muhtaç kadın rolünü benimsemeye çalışıyor, onu da beceremeyip, kendimi ifade edemediğim için ilişkiden sıkılıyordum. Etraftan sık sık "erkekler güçlü kadın sevmez" sözünü duyduğum için bir türlü ayar tutturamıyordum. Tango, kontrolcü ve idareci tarafımı törpülüyor, kendi içimde denge kurmama, aktif uyumu öğrenmeme yardımcı oluyordu. Yeni başladığım zamanlarda, dans ederken partnerimi yönetmeye kalkıyor, ondan önce hareket ediyor, sürekli itip kaktığım için hocamdan fırça yiyordum. Sürekli savunmada ve gergindim. Başlarda çok zor geldi bütün bu alışkanlıklardan vazgeçmek fakat her zaman zoru sevmişimdir. Uzun süre kendimle mücadele ettikten sonra, kendimi müziğin ritmine bırakmayı öğrendiğimde, artık kontrolü partnerime bırakabildiğimi, bedenimin yumuşadığını, daha iyi performans sergilediğimi ve danstan daha fazla zevk almaya başladığımı gördüm. Hayatta da kendimi nasıl zorladığımı ve kendimi akışa bırakmayarak, her şeyi kontrol etmeye çalışarak nasıl hayattan zevk almayı ıskaladığımı fark ettim. Bu açıdan tam bir kişisel gelişim yolculuğuydu tango benim için. Ayrıca işlerin ruhumu daralttığı, maddi sıkıntıların bunalttığı günlerde dans etmek bana nefes aldırıyordu, anda kalmama, hayatla bağlantı kurmama ve enerjimi yükseltmeme yardımcı oluyordu. Bu yüzden İstanbul'a döndükten sonra da devam ettim tangoya. Bazen ara verdim, bazen hızlandım ama hiç bırakmadım.

Artık güçlü olmamak üzerine, farkında olmadan hayatla anlaşma yaptığım, şefkate ve desteğe en fazla ihtiyaç duyduğum dönemde, birisi girdi hayatıma. Bir süredir tanıdığım, dans derslerinde ve gittiğim organizasyonlarda zaman zaman karşılaşmıştım, fakat aslında kendimi pek de yakın hissetmediğim biriydi. Kişiliklerimiz, tarzlarımız o kadar farklıydı ki, dans ederken bile birbirimize uyum sağlayamıyorduk ve küçük sohbetlerimizde de ortak hiçbir yönümüz olmadığını anlıyordum, bu yüzden uzak duruyordum. Beni dansta yönlendiremiyordu, ilk hareketi daima benden bekliyordu, ki bu benim istediğim ve yapmaya çalıştığım şeyin tam tersiydi. Ben artık tek başıma dans etmek istemiyordum, partnerimle uyum içinde ve birlikte dans etmek istiyordum! Bana olan ilgisinin farkındaydım fakat anlamazlıktan geliyor, ümit vermemeye çalışıyordum. Nasıl olsa bir süre sonra ilgisini kaybeder diye düşünüyordum.

Tanışıklığımızın üzerinden bir buçuk yıl gibi bir süre geçtikten sonra, yine bir gece, bir milongada karşılaştık. Tango camiasında tango gecelerine milonga denir. Genelde büyük şehirlerde, haftanın her günü bir yerlerde, dans okulları tarafından

milongalar organize edilir. Pratiğini geliştirmek ve farklı partnerlerle dans etmek isteyenler bu milongaları kaçırmazlar. Aynı zamanda çeşitli dans gösterilerinin sergilendiği platformlardır milongalar. Bu yüzden tangocular için önemlidir. Ben çok keyif almakla beraber nadir giderdim bu etkinliklere. Moralimin iyi, enerjimin yüksek olmasını isterdim, aksi halde olumsuz enerjim bedenime ve yüzüme yansır, ya saatlerce beni dansa kaldıracak birini beklerdim, ya da dans pistinde sorunlar yaşar, ayaklarıma söz geçiremez, gergin ve mutsuz dönerdim eve. Havanın soğuk ve yağmurlu olduğu bir gece, dansa ve müziğe ihtiyacım olduğumu fark ederek kalkıp, ders aldığım okulun düzenlediği milongaya gittim. Kötü havadan dolayı katılımın çok az olduğu bir organizasyondur, fakat tango müziğinin büyülü havası, dansın verdiği akışta olma ve rahatlama hissi bana çok iyi gelmişti ve gece bitinceye kadar orada kalmaya karar verdim. Bu gecelerde genelde erkek dansçı sayısı, kadın dansçı sayısından az olur. O gece daha da azdı, dolayısıyla birkaç tane dans ettik birlikte. Aramızdaki iletişimsizliği ve uyumsuzluğu hiç dert etmiyordum, çünkü hareket etmeye ihtiyacım vardı, oturmak istemiyordum. Bir ara, terleyip üşümekten olsa gerek, sırtıma kramp girdi. Bana yardımcı olmak istemesi, ilgilenmesi, etrafımda pervane olması o kadar iyi ve değerli hissettirmişti ki, o an "hayatımda beni böyle kollayacak, düşünecek, ihtiyacım olduğunda yanımda olacak biri olmalı" diye düşündüm. Geceden ayrılırken ona karşı bambaşka duygular filizlenmişti içimde.

O geceyi takip eden hafta sonu tekrar milongaya giderken, dans etmek isteyip istemediğimi hiç düşünmedim bile, çünkü bu kez gidişim dans için değildi. Onunla tekrar karşılaşmayı umuyordum. Yeniden aynı duyguları hissedip hissetmeyeceğimi tartmak ve kalbimden geçene göre hareket etmek istemiştim.

Oradaydı. Beni görünce heyecanlandı, tanışıklığımız süresince ilk defa onun oturduğu masaya yöneldiğimde şaşırıldı. Yanına oturdum ve birkaç dakikalık bir tutukluktan sonra hararetle sohbet etmeye başladık. İlk defa böyle içten sohbet ediyordum onunla; hem şaşkın, hem tedirgindi. Oradan buradan, yapmayı sevdiğimizimizden, gezilerimizden, hoşlandığımız yemeklerden, tangodan konuştuk. Bir ara dans etmeyi unuttuğumuzu fark edip dansa kalktık. Enteresan biçimde daha uyumluyduk sanki! Ona karşı olan kalkanımı indirmiştim ve şimdi akıyorduk müzikle birlikte. Keyifli bir gecenin sonunda birlikte çorba içip, telefon numaralarımızı alarak ayrıldık. Ertesi gün bir mesaj attım ona. Ve böylece başlamış oldu ilişkimiz.

İlk birkaç hafta çok güzeldi. Ağzımdan çıkan her söze kulak kesilen, sürekli benimle ilgilenen, ne istediğimi soran, beni önemseyen biri vardı yanımda. Birlikte çok keyifli zamanlar geçiriyor, konuşuyor, geziyor, gülüyor, eğleniyorduk. Arada bir bazı rahatsızlıklar duymuyor değildim. Bu ilişkide gerçek olamayacak kadar iyi olan durumlar vardı sanki. Ne istediğimi, ne beklediğimi tahmin edip ona göre davranıyor gibiydi. Özellikle de birkaç defa, üstüne basa basa "**kendimi senin yanında tamamlanmış hissediyorum**" demesi, beni düşünmeye itmişti. Aynı cümleyi benden de duymak istediği belliydi, bu yüzden tekrar ediyordu. Fakat ben böyle bir şeyi söyleyemedim, öyle hissetmiyordum, ayrıca bunun sağlıklı bir durum olmadığını düşünüyordum. **İlişkide kimse yarım olmamalıdır bana göre, her ikimiz de tam ve bütün olarak, birbirimize dayanmadan, yan yana yürümeliydik. İnsan kendini eksik hissediyorsa, eksik parçayı kendisi tamamlamalı ve ancak kendini tam hissettiğinde ve tam olarak kendini tanıdığında ruh eşini aramalıdır.**

Bir süre sonra, aramızdaki iletişimsizlik ve uyumsuzluk yeniden kendini göstermeye başladı. Konuşurken monolog yaptığımı fark ediyor, genellikle benim dediklerimi tekrar ettiğini, kendine ait bir fikir beyan etmediğini, hep güvenli sularda yüzdüğünü görüyordum. Son derece iyi ve verici bir insandı. Fakat özgüveni o kadar

düşüktü ki, herhangi bir konuda kendi düşünceleri olsa bile onları dile getirmekten korkuyor, söyleneni aynen tekrar etmek ona daha güvenli geliyordu. Bir şeyi yanlış yaptığı zaman alt-üst oluyor, bir daha hiç yapmamaya kadar götürüyordu işi. Çok basit konularda bile çok kırılıyordu, kolayca umutsuzluğa kapılabiliyordu. Öfkelenildiğinde belli etmiyor, konuşmuyor, içine atıyor, sonra ilgisiz zamanlarda, ilgisiz kişilere veya olaylara karşı öfke patlamaları yaşıyor ve pasif agresif tavırlar sergiliyordu. Restoranda garsonu fırçalıyor, trafikte hırçınlaşıyor, ya da tamamen susuyordu. Hiç bir zaman kendisini, düşüncelerini, isteklerini açıkça ifade etmiyordu. Benim sevdiğim yemekleri yiyor, benim sevdiğim müzikleri dinliyor, benim istediğim yerlere gidiyor, her şeyi bana soruyordu. Hiçbir konuda hiçbir öneri getirmiyordu, hiçbir konuda hiçbir fikri yok gibiydi. Her konuda benim karar vermemi bekliyordu. Arkadaşları ile görüşmeyi neredeyse tamamen kesmişti, her gün benimle görüşmek istiyor, her gün, bir sonraki gün için benden söz almaya çalışıyordu. Yaşam alanım iyice daralmıştı. Kendime, arkadaşlarıma, yapmak istediklerime ayıracak vaktim kalmamıştı. Hayatının merkezine beni koymuştu, kendini bana beğendirmeye odaklanmıştı ve sadece benim ne istediğimi anlamaya çalışıyordu. Ben ise onun ne istediğini hiç bilmiyordum ve bu durum benim için giderek daha da sıkıcı olmaya başlamıştı. Oysa gerçek aşk, birbirini olduğu gibi, her yönüyle kabul edebilmek, birbirinden öğrenmek ve birbirini geliştirmektir. Sanki bu hikayeyi ben yazıp ben oynuyordum. O ise sadece figürandı. **Gerçekte istediğim, iki kere ben olmak değil, onun yanında ben olabilmektir.**

Defalarca konuştum, bana benim istediğim kişiliği değil, kendi gerçek kişiliğini göstermesini istediğimi, aksi halde onu tanımamın mümkün olmayacağını, ne kadar açık, dürüst ve gerçek olursa ondan o kadar hoşlanacağımı, çünkü benim de ondan bir şeyler öğrenmeye ihtiyacım olduğunu, ilişkinin duygusal alışveriş dengesinin korunması gerektiğini anlatabilmek için. Kendisini saklamaya çalıştığını hissettiğimi söyledim. Birçok kez inkar edip, kendisini olduğu gibi ortaya koyduğunu, gösterdiği kişiliğin gerçek kişiliği olduğunu söyledikten sonra bir gün şöyle bir cümle kurdu: "Ya gerçek beni beğenmeyeceğinden korkuyorsam?"

Kendini yalnız hissetmekten daha kötü olan bir şey varsa, o da sevdiklerinin yanında yalnız hissetmektir. Bir cümlenin ortasında soluğun tıkanması gibi, bir anda koparır insanı bulunduğu yerden, bir çölün ortasına atar. Nerede, kiminle olduğunu, ne için heyecanlandığını unuttur insan, bir anda anlamsızlaşır her şey. Anlaşılamamanın hüznü kalbin etrafını sarar. Saklanır kalp kuytulara, etrafına duvar örerek zarar görmemek için. Duyarsızlaşır ruh, mekanikleşir beden. Aman canım, ne olacak, bu sefer de böyle olsun der, geçiştirir; görmezlikten gelir. Ta ki aynı yalnızlığı tekrar hissedene kadar. Bir, iki, üç...Ve sonunda bu iki kişilik yalnızlık bunaltır insanı, tek kişilik ferah yalnızlığına döner gönüllü olarak. Kendi başına buyruk, istediği zaman neşeye coşup istediği zaman bağıra bağıra ağlayabildiği, kimseye hesap vermek zorunda olmadığı, paylaşım ihtiyacını candan bir dostla ya da usta yazarların satırları ile sohbet ederek giderebildiği, geliştiren, büyüten yalnızlığına. **Aslında, iki kişilik yalnızlık konforlu bir hapisanedir. Büyü bozulmasın diye rol yapılan, diğeri kırılmasın, kalpten geçeni anlamasın diye susulan, düzenin devamı adına maskelerin takıldığı bir tiyatro sahnesi belki de.**

Ben de tek kişilik ferah yalnızlığıma dönme özlemiyle, artık ciddi ciddi ilişkiyi sorgulama dönemine girmiştim. Zaman zaman işim olduğunu bahane edip görüşmeyi erteliyor, yalnız kalmaya çalışıyordum. Aslında sağlıklı bir karar vermeye çalışıyordum, çünkü artık onunlayken ben de rol yapmaya başlamıştım ve bu durum beni fazlasıyla rahatsız ediyordu. Bir gün, onun yokluğunda, günlüklerime bir göz atmak istedim. Günlük diyorum ya, her gün değil, içimden geldiği zaman yazmayı

severim. Genelde beni rahatsız eden, kötü hissettiren ya da sıkıntı veren durumları yazarım, çünkü yazmak beni konuşmaktan daha çok rahatlatır. Böylece olayları tarafsız olarak görebildiğimi ve daha iyi algılayabildiğimi düşünürüm. Aynı zamanda yazarak sıkıntıyı içimden attığımı, daha olumlu ve mantıklı düşünebildiğimi hissederim. Oysaki biriyle dertleştiğinizde, özellikle de size koşulsuz destek veren, hak veren biriye, çoğunlukla sorunun çözülmek yerine büyüdüğünü ve sizi daha çok rahatsız etmeye başladığını görürsünüz. Ayrıca destek gördüğünüzde kendinizi sorgulamaz, başkalarını suçlamanın hafifliğine sığınırırsınız. Ben bu yüzden yazmayı ve ara ara da yazdıklarımı okumayı severim. Bu şekilde, kendimle ilgili daha önce fark etmediğim şeyleri de fark ederim. Yine böyle bir dürtüyle, belki de sorularına yanıt bulmak niyetiyle günlüklerimi karıştırmaya başladım. Aradan yarım saat geçmemişti ki, kendi el yazımla, kocaman harflerle yazmış olduğum şu cümleyle karşılaştım: **“Benim yanımda kendini tamamlanmış hissedecek bir hayat arkadaşısı diliyorum”** !!! Kendi kalemimle kendimi vurmuştum!

Onu nasıl suçlayabilirdim ki? Böyle birini ben istemiştım hayatımda; istemekle de kalmamış, açıkça davet etmişim! Anlık duygularla öylesine yazılmış bir dilek cümlesiydi, daha tanışmıyorduk bile o zaman. Büyük ihtimalle yine yorgun hissettiğim, desteğe ihtiyaç duyduğum bir dönemde, o desteği kendimden nasıl alacağımı bilmediğim için, yanımda beni dinleyecek, dikkate alacak, değer verecek, bensez hareket edemeyecek, kendini ancak benim yanımda tam hissedecek, yanımdan ayrılmayacak biri olsun istemiştım. Ve dileğim gerçekleşmişti! Bu kişi karşıma çıkmıştı ve kısa bir süre için ruhuma çok iyi gelmişti. Fakat ben kendimi toparladıkça, ihtiyacım olan ilgiyi ve şefkati alıp kendimi daha güçlü hissetmeye başladıkça beni tatmin etmemeye başlamıştı ve ben de ilişkiyi sorgulamaya başlamıştım. Tahmin edeceğiniz gibi ilişkimiz fazla sürmedi. O gün günlüğümü okumuş olmam, bana önemli bir gerçeği gösterdi. Hayattan ne istediğimize ve daha da önemlisi nasıl ve ne zaman istediğimize çok dikkat etmemiz gerekiyor. **Bazen iyi niyetle dile getirdiğimiz dilekler, kendimizi yeterince tanımadığımız, isteklerimizi doğru ifade etmediğimiz, ya da doğru zamanı beklemediğimiz için bambaşka şekillerde gerçek olabiliyor ve biz sonuçta yaşadığımız olumsuzlukları ya birilerinin ya da hayatın üstüne atıp, kendi kısır döngülerimize geri dönüyoruz.**

Bugün biliyorum ki, kadın ve erkek birlikte varlar ve hem ayrı ayrı var olup, hem de birlikte yürüyebildiklerinde ilişki anlam kazanıyor. **Önemli olan, hayatı ve sevgiyi paylaşabilmek. Birbirini ezmeden, birbirine üstünlük kurmaya çalışmadan, güç savaşına girmeden, gerektiğinde birbirine danışarak. Birbirinden destek alarak ama birbirine dayanmadan! Kendini ve hayattan ne istediğini bilerek. İhtiyaç duyulan desteği önce kendi varlığından alarak. Denge ve uyum içinde.**

Siz de başınıza istemediğiniz (!) durumlar geldiğinde dönüp, dilinizden, aklınızdan ve kalbinizden geçenlere bir bakın. Dilinizde en çok hangi sözcükler var? En çok ne düşünüyorsunuz? Evrene sürekli ilettiğiniz mesajlar neler? İç sesiniz sürekli olumsuz mu konuşuyor? İnsanlara güveniyor musunuz? İnançlar ya da toplumsal şartlanmalarla mı yaşıyorsunuz? Bir yerde sizi sabote eden, evrenle istediğiniz bağlantıyı kuramamanıza yol açan bir durum ya da bir hal var mı? Bunları fark ederseniz, dilinizi ve düşünce yapınızı değiştirmeniz ve olumsuzluklar yerine güzellikleri, bereketi, sevgiyi, dostluğu kendinize çekmeniz çok daha kolay olacaktır.

NASIL İSTİYORUM?

Dua eder misiniz? Ben ederim. Kendimi bildiğimden beri, en büyük destekçimdir dualar. Dualarımın kabul olmadığını düşündüğüm çok olmuştur, birçok insan gibi. Yine de vazgeçmedim hiç dua etmekten. Çünkü dua, benim için, kendi özümle ve yaradanla bağlantı kurmanın en iyi ve en bilindik yoluydu her zaman.

İnsanlar genellikle, bir şeyi çok istediklerinde kendilerine verileceği inancıyla dualara sarılır, gerçekleşmediğini görünce de inanmaktan uzaklaşırlar. **Oysaki çok istemek değil, nasıl isteyeceğini bilmektir önemli olan. Aslında sorulması gereken soru şu: İstemek midir duanın özü? Hayır. Duanın özü istemek değil, inanmaktır.** Olmasını istediğin şeyi yaratabilecek kudrette olduğuna, kendi içinde ihtiyacın olan tüm kaynakların mevcut olduğuna, sen kendine inandığında evrenin de tüm kaynaklarıyla seni destekleyeceğine inanmak. Dua ederken kendinizi aciz, yoksun, düşkün hissediyorsanız bir yerde yanlışlık yapıyorsunuz demektir. Öncelikle dilinizi değiştirin. Sahip olduklarınız için şükredin, hayatınızda olmasını istediğiniz şeylerin de bir bir gerçekleşmekte olduğunu hayal edin. Bu yolda attığınız adımların ve kat ettiğiniz mesafenin farkına varın. Kendi gücünüze inanın, kendinize güvenin. Ve bu güven, bu istikrar, bu gelişim, bu farkındalık için teşekkür edin.

İstemeyin! İstemek, zaten ona sahip olmadığınız inancını kuvvetlendirecektir. Bu da arzu ettiğiniz şeyin hayatınıza gelmesine engel olur. Siz sahip olmak istediklerinizi, zaten sahipmişsiniz gibi hissetmeye başladığınızda, istedikleriniz olmaya başlamış demektir. İçinizdeki gücü uyandırmış ve harekete geçirmişsiniz demektir. Artık gerçekleşmekten başka şansı yoktur. Yeter ki şüpheye düşmeyin, yeter ki kendinizi küçümsemeyin, kendinize acımayın. Yapmak istediğiniz her şeyi yapacak içsel bilgiye ve güce sahip olduğunuzu bilin. **İsteddiğiniz tek şey yolunuzun açılması, göremediklerinizi görüp duyamadıklarınızı duymak konusunda farkındalığınızın artması olsun.** Zaten siz karar verip yola çıktığınızda, evrenin tüm güçlerini sizinle işbirliğine davet etmiş olacaksınız. Bu yüzden durmayın. Hareket edin ve attığınız her adımın farkında olun. Evet, dualar gerçekten güçlüdür. İnsana yalnız olmadığını hissettirir, tahammül gücü verir. Fakat tek istediğimiz tahammül gücü olduğunda, sürekli olarak bir şeylerin başımıza gelmesi ve bizim de onlara tahammül etmemiz olur kaderimiz. **Öncelikli amacımız olanlara tahammül etmek değil, olanlara etki ederek hayatımızı değiştirmek olmalı.** Huzur ve mutluluk içinde, coşku ile yaşayabileceğimiz, ruhumuzu doyuran bir hayata kavuşmak olmalı. **Hayata karşı edilgen değil, etken olmalıyız.** Onun için, hemen şimdi bırakın evler, arabalar, banka hesapları istemeyi. Önce kendi içinizdeki gücü ortaya çıkarın, kendinize inanın. Siz kendinizi duymaya, görmeye başladıkça Tanrı da sizi görmeye, duymaya başlayacak, yolunuzu açacaktır. Sevginin ve coşkunun peşinden gidin. Sizi heyecanlandıran konulara sarılın. Kimin ne dediğini umursamayın, sonuçlarını hesaplamayın. **Kendi içinizdeki ilahi güçle bağlantıya geçin, sizi özel kılan farklılıklarınızı görün. O zaman ne hayal edeceğinizi ve onu nasıl yaratacağınızı da biliyor olacaksınız.** Çünkü o bilgi sizde mevcut, sadece içinize bakmanız yeterli.

“Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.”

Mustafa Kemal ATATÜRK

DÜŞÜNCENİN BÜYÜSÜ

Düşüncelerimizle hayatımıza neleri davet ettiğimizi bir türlü görmeyiz. Bir bilsek düşüncelerimizin ne kadar güçlü olduğunu, bir fark etsek aslında tüm "yok" ların düşüncelerimizin ürünü olduğunu, nasıl da istekli oluruz onları değiştirebilmek için! Düşünce gücü üzerine çok şey yazıldı, söylendi. Artık hepimiz biliyoruz düşüncelerin duygularımız ve davranışlarımız üzerinde ne kadar etkili olduğunu. Peki neden uygulayamıyoruz? Neden hala şikayet ederek, öfkelenerek, mutsuz olarak yaşıyoruz hayatı?

Koçluk alan bir müşterimle düşünceler üzerine konuşurken, evdeki yardımcısıyla ilgili yaptığı ilginç bir tespiti benimle paylaşmıştı. İki haftada bir, ev işlerine yardımcı olmak üzere gelen bu hanım, eve yeni alınan bir eşya olduğunda hemen fark ediyor ve bunu dile getiriyordu. İlginç olan ise, bazı eşyaları ayrı sevmesi, "benim de böyle bir sehpaye ihtiyacım var" şeklinde kendi ihtiyacını dile getirmesi, bir süre sonra da, bir biçimde o evdeki o eşyaya sahip olmasıydı. Müşterim buna çok şaşırıyordu, "nasıl oluyor da beğendiği her şeye er ya da geç sahip oluyor, anlamıyorum. Aradan üç sene de geçse fark etmiyor. Hiç niyetim olmasa da, günün birinde ya o eşyaya ihtiyacım kalmıyor ve atmamız gerekiyor, ya da yenisiyle değiştirmek istiyorum ve zaten beğendiğini ve ihtiyacı olduğunu bildiğim için, atmak ya da bir başkasına vermek yerine ona vermeyi tercih ediyorum. Yani bir şekilde, o eşyaya sahip olmuş oluyor. Artık ne zaman eve yeni bir eşya alsam ve o beğense, kaybedeceğimi düşünerek o eşyadan soğumaya başladım" diyordu. Bu hanımın yaptığı tek bir şey vardı. İsteddiği şeyi bilinçaltına sipariş ediyordu. Onunla bağ kuruyor, er ya da geç ona sahip olmayı içten diliyordu ve inanıyordu. Bilinçaltı da, onun istediğini gerçekleştirmek için var gücüyle çalışıyordu. Yani, bilinçaltının gücünü kullanıyordu. Fakat ne yazık ki bu gücü farkında olarak kullanmadığı ve istekleri sadece bir takım "şey"lere sahip olmaktan ibaret olduğu için, daha büyük, daha olumlu ve gelişime yönelik istekler için kullanamıyordu. **Düşüncelerini yönlendirmek ve kontrol etmek yerine istemsizce düşünceye düşüyordu!** Zihni hep olumsuzlarla meşguldü. Sürekli olarak, ya kendisi, ya ailesinden birileri hastalanıyordu veya kaza geçiriyordu, her zaman fakirlik çekiyordu ve sürekli şikayet ediyordu. Kaderinin baştan yazıldığına, hayatın hiçbir zaman "yüzüne gülmeyeceğine" ve elinden bir şey gelmeyeceğine inandığı için, aynı döngüyü devamlı yaşıyor, bir türlü kırıp dışına çıkamıyordu. Oysa düşüncelerini olumluya çevirip inanç kalıplarını değiştirirse, dünyanın en mutlu ve zengin insanı olması işten bile değildi.

Kendi işimi yürüttüğüm dönemlerde, önemli bir problem yaşadığımız, zorlukla çözdüğümüz bir işin sonucunda şöyle bir cümle kurmuştum: **"Problem çıksın, önemli değil, sağlığımız yerinde oldukça hepsini çözeriz"**. Gayet iyi niyetle söylenmiş, bana göre olumlu bir sözdü aslında. Bir süre sonra, neredeyse yaptığımız her işte problem çıkmaya başladığını fark ettim. Büyük problemler değildi, hatta bazıları çok komik sebeplerle çıkan anlamsız problemlerdi. Önünde sonunda çözüyorduk, hiçbiri vahim sonuçlara yol açmıyordu. Fakat yıpranıyorduk, her gün bir şeyleri çözmek durumunda kalıyorduk ve giderek işimizden soğumaya başlamıştık. Bu normal bir durum değildi, senelerdir aynı işi yapıyordum ve problemleri öngörüp

önleme konusunda kendime çok güveniyordum. Sorgulamaya başladım. Düşününce, aylar öncesinde kurduğum bu cümle aklıma geldi. Resmen problemi hayatıma davet etmişim! Hemen durumu tersine çevirmek için çalışmaya başladım. Olumlular yazdım, çalışma masama, bilgisayarımın ekranına notlar yapıştırdım, her an göreyim, hatırlayayım diye. Ayrıca sorunlu ya da zor işlerde ve iş sonrasında kullandığım dile özen göstermeye başladım. Bir ay sonra durum tersine dönmeye başlamıştı ve biz ondan sonra yine işlerimizi kolaylıkla yapmaya başladık.

Bilinçaltımız, ağızımızdan çıkan her sözü, zihnimizden geçen her düşünceyi komut kabul eder ve gerçekleştirmek için çalışmaya başlar. Olumlu-olumsuz, doğru-yanlış, faydalı-faydasız, anlamlı-anlamsız ayrımı yapmaz, sorgulamaz ve yargılamaz. Bunları yapan bilinçli zihnimizdir. O yüzden, yaşadığımız her anın farkında olmak, ağızımızdan çıkanı duymak, düşündüğümüz ve hayatımıza davet ettiğimiz her şeyin bilincinde olmak çok önemli.

Çeşitli mecralarda ve kişisel gelişim kitaplarında sıkça rastladığımız ve medet umduğumuz bazı ritüeller var ya, "koluna şu rakamları yaz, içinden de bunu tekrarlar, hayatın değişsin", "bir mum yak, dilek dile ama mum mutlaka kırmızı olsun" tarzında, işte onların hepsi bilinçaltımızın gücünü harekete geçirmekle ilgili aslında. Hepsi aynı amaca hizmet ediyor: **Niyet ve odaklanma!** Yani aslında siz bunları yaparak, öncelikle niyetinizi belli etmiş ve sonra da o niyete odaklanmış oluyorsunuz. Ve gerçekleşmesi için "olumlu" bir beklentiye giriyorsunuz. İşte bilinçaltı böyle çalışıyor. Faydası olacağına, inancınızı kuvvetlendireceğine inanıyorsanız, bir hatırlatıcıya ya da yardımcıya ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız yapın bu ritüelleri, bir zararı yok. Fakat inanın, bunların hiçbirine gerçekte ihtiyacınız yok. Tek ihtiyacınız olan, zihninizde neler olup bittiğini, düşüncelerinizden hangi bulutların geçtiğini fark etmek. Siz niyetinizi netleştirip, konuya odaklandığınızda ve beklentilerinizi olumluya çevirdiğinizde, bir işin gerçekleşmeme ihtimali yok. **Eğer gerçekleşmiyorsa, düşünceleriniz korkularınız ve inançlarınız tarafından sabote ediliyor ve şüpheler zihninizi ele geçiriyor demektir. Bunları tespit etmek için, radarınızın yönünü kendinize çevirmeniz, düşünce, duygu ve davranışlarınızı taramanız yeterli olacaktır.**

Her günün sonunda yapacağınız on dakikalık bir değerlendirme bu konuda alışkanlık kazanmanıza yardımcı olur. Gün bitiminde şu soruları sorun kendinize: **Bugün yaşadığım olumlu ve olumsuz durumlar nelerdi? Bana nasıl hissettirdi? Neyi farklı yapabilirdim? Bugün, düşünce, söylem ve davranışlarımla hayatıma hangi olumsuzlukları davet etmiş olabilirim? Yarın neleri hayatıma çekmek istiyorum? Bunun için neleri değiştirmeliyim?**

Bu kısacık gün muhasebesi, size öngörü kazandıracak, yaşadığınız güzellikleri görmeyi ve yanlışlarınızı fark etmenizi sağlayacak, geleceğinizi tasarlamanızda yardımcı olacaktır. **Bilinçaltınızın gücüne güvenin. Onun bilgeliği size yardımcı olmaya hazır. Yeter ki onu doğru yönlendirin, kendiniz için doğru ve iyi olanı yapmasını isteyin.** Farkındalıkla yaşanan bir hayatın aslında ne kadar kolay ve ne kadar eğlenceli olduğunu göreceksiniz.

BEKLENTİ-MUTLULUĞUN KATİLİ

İnsan egosu açgözlüdür. Hep daha fazlasını ister, bir türlü tatmin olmaz. Şükretmek ve razı olmak, daha fazlasına sahip olabileceken durabilmek, olanla yetinebilmek, paylaşabilmek ise yüksek farkındalık ister, iç görü ister, sağduyu ister.

Günümüz dünyası sadece egoyu besliyor ne yazık ki. Bu yüzden gencecik yaşında insanların tutunacak dal araması, deli gibi mutluluk ve tatmin peşinde koşması. Sahip olunan her şey, insana "ya daha iyisi varsa" dedirtiyor, çıtayı yükselttikçe yükseltiyor ve sonunda aşamayacağımız noktaya geldiğinde tükeniyor, pes ediyoruz. İşte o noktayı iyi tayin etmek, kendimizden, başkalarından ve hayattan çok yüksek beklentiler içine girmemek, kendi potansiyelimizi keşfederek kendimizi gerçekleştirebilmemiz, sınırlarımızı bilmemiz, korkularımızı aşmamız, kilitlenmekten korunmamız ve daima hareket halinde olabilmemiz açısından çok önemli.

Peki hayattan ya da insanlardan hiçbir şey beklememeli miyiz? Elbette ki hayır! **Beklentisiz olmak, bir insan evladı için çok yüksek bir mertebe.** Hele ki günümüz dünyasında. **Gerek Batı zihnini ve medeniyetini, gerekse Doğu mistisizmini ve derinliğini kucaklamak zorundayız artık. Bir yandan bilimsel yollardan öğrendiklerimizle değişen dünyaya ayak uydururken, bir yandan da maneviyatımızı yükseltmek, hem yatay, hem dikey düzlemde hayatı keşfetmek, yani hem fiziksel, hem ruhsal gerçekliğimizle barış içinde ve dengeli bir yaşam kurmak durumundayız.** Evet, hayatın her alanında olduğu gibi, beklentiler konusunda da dikkat edilmesi gereken asıl nokta **DENGE!** Esas olan, ilişkilerdeki alma-verme dengesini kurmak, beklentilerin tüm hayatımızı işgal etmemesi, beklentilerimizin esiri olmadan onları yönetebiliyor olmak ve insanlarla ilişkilerimizi beklentiler üzerine inşa etmemek. Bir yandan alırken, bir yandan verebilmek. Kendimizi hiç kimse ve hiçbir şey için feda etmemek. Ve beklentilerimizi daima olumlu olana yöneltmek. Yani hem kendimizden, hem diğer insanlardan, hem de hayattan daha olumlu, daha iyi beklentiler içine girmek, olumsuzlukları hayatımıza çekmemek. İnsanların iyi yanlarını görmeye çalışmak, dostluğu ve iş birliğini yüceltmek, rekabetten, kıyaslamadan uzak durmak, yıkıcı hırslara kapılmamak, kendimizden, yeteneklerimizi ortaya çıkararak kapasitemizi geliştirecek olumlu beklentiler içine girmek, sevdiğimizlerin gerçek potansiyelini görüp, onlara inandığımızı göstermek ve onları desteklemek. Böylece sevgiye dayanan, paylaşımlı ve dengeli bir hayat sürmek.

Aşırıya kaçmış, çok yüksek beklentiler kadar, olumsuz beklentiler de hayal kırıklığı ve mutsuzluk yaratır. Farkında olmadan bir kişiden ya da durumdan olumsuz bir beklentiye girdiğimizde (nasıl olsa olmayacak, yine boşuna uğraşıyorum, ne yapsam yaranamıyorum gibi), dikkatimizi olumsuzla çevirdiğimizden, olumsuz olanın gerçekleşme olasılığını arttırırız. Nasıl olumlu olduğumuzda günümüz daha iyi geçer, insanlar bize daha iyi davranır ve hayatımızda pek çok olumlu olay gerçekleşirse, olumsuz olduğumuzda da etrafımızdaki insanları, ortamları ve hatta nesnelere bu olumsuz enerji ile etkileriz. Nasıl olsa olumsuz olacaklarını bilerek biz de olumsuzluk içine gireriz ve onların olumlu olma potansiyelini engelleriz. Yaydığımız frekans olumsuzdur ve doğal olarak olumsuz olan her şeyi kendimize çekeriz.

Psikolojide Pygmalion etkisi olarak bilinen, beklentinin ve düşüncenin gücünü anlatan bir efsane vardır, "kendi kendini gerçekleştiren kehanet" olarak da tanımlanır. Mitolojik bir efsanedir Pygmalion'un aşkı. Heykeltıraş Pygmalion, kendi yaptığı, ideal kadını tasvir eden heykele aşık olur ve Tanrıça Venüs'e, ona can vermesi için yalvarır. Venüs'ün dokunuşuyla heykel hayat bulur. Pygmalion, elleriyle yarattığı ideal kadınla evlenir, çocukları olur ve mutlu mesut yaşarlar. Kişi, karşısındakinden ne beklerse, onu bulur genellikle. Bu hem olumlu, hem de olumsuz beklentiler için geçerlidir. **Kime sorsanız "ben insanlar hakkında yanılmam" der, herkes insan sarrafıdır kendine göre. Aslında yaşadığımız şey, ilk bakışta karşımızdaki kişiye yüklediğimiz beklentilerin gerçeğe dönüşmesinden başka bir şey değildir.** Çünkü bir insanı, tanıdığımız ilk birkaç dakika içinde zihnimizde kategorize ederiz ve ondan sonra ona karşı olan davranışlarımız ve duygularımız bu yargı çerçevesinde şekillenir. İlişkiler de etki-tepki meselesi olduğuna göre, gösterdiğimiz ön yargılı davranışlara alacağımız tepkileri tahmin etmek de zor olmayacaktır haliyle. Aynı işleyiş, diğer insanların bize bakış açılarını da etkiler. Kendimiz hakkında ne düşündüğümüz, doğal olarak tavırlarımıza, duruşumuza, etrafımıza yaydığımız enerjiye ve ilişkilerimize yansır. Öz değeri ve öz güveni düşük insanlar, toplumda daha çok ezilir ve dışlanırlar. Duruşlarıyla, tavırlarıyla, ses tonları ve hatta bakışlarıyla diğer insanlara adeta "beni istediğiniz gibi ezebilirsiniz" mesajı verirler ve ne yazık ki kendileriyle ilgili düşük beklentileri ve olumsuz hisleri, aynı şekilde karşılık bulur.

Kendinizi sınırlayıcı düşüncelerden ve söylemlerden her zaman uzak tutun. "Ben bundan anlamam", "Bu işe benim kafam çalışmaz", "Bu işler beni aşar" gibi söylemleri benimsemeyin. Önce inanın, "Herkes yapıyorsa ben de yapabilirim" deyin ve sonra nasıl da kolaylıkla yapabildiğinizi görüp kendinizle gurur duyun. Bugün yapamadıysanız pes etmeyin, ertesi gün tekrar deneyin, başarısızlığı kabul etmeyin. Hayatta başarısızlık diye bir şey olmadığını, sürekli bir öğrenme ve gelişme olduğunu hiçbir zaman aklınızdan çıkarmayın.

Aynı şekilde, bir ebeveyn, bir öğretmen ya da bir işveren, çocuğundan/ öğrencisinden/ çalışanından beklentilerini yükseltmek ve destek vermek suretiyle, onun başarılı olmasına yardımcı olabilir. **Teşvik ve takdir, her zaman en geçerli motivasyon aracıdır. Kişinin kendine güvenini ve inancını artırır. İnanç arttığında ise her şey mümkündür.** İnsanlarla ilişkilerinizde ön yargılardan uzak durun. İnsanları tanımadan onlar hakkında kesin kararlar vermeyin. Davranışlarınızda tarafsız olmaya dikkat edin. Size nasıl davranacakları hakkında tahmin yürütmekten ve onları yönlendirmekten kaçının, insanların iyi yönlerini görmeye çalışın, her zaman en iyisini hayal edin ve bekleyin. İnsanlar için yaptıklarınızı karşılık bekleyerek değil, içinizden geldiği için yapın. İçinizden gelmeyen hiçbir şeyi, sadece menfaat uğruna ya da öyle olması gerektiğini düşündüğünüz için yapmayın. Borç verirken bile, geri alamadığınızda kötü hissetmeyecek kadar verin. İlişkilerinizde asla beklentileri merkeze almayın, her zaman açık ve samimi olun. Böylece insanlara karşı olan sevginizi, saygınızı ve güveninizi muhafaza edebilirsiniz. Unutmayın, tüm canlılar samimiyeti sever ve samimi olmayanları da er geç hisseder. Bu yüzden bebeklere ve hayvanlara sahte bir sevgi ile yaklaştığınızda asla kendinizi kabul ettiremezsiniz, çünkü onların kalp gözü açıktır ve sahte olanı, tüm açıklığıyla sezerler. Şimdi bilinçli bir farkındalıkla ve tarafsız olarak, kendinizden, diğer insanlardan ve hayattan beklentilerinizi gözden geçirin, frekansınızı doğru ayarlayın ve yönünüzü olumlu olana çevirin. Bu size hayata uyumlanma ve daha kaliteli ilişkiler kurma konusunda önemli bir anahtar verecek, mutluluğa bir adım daha yaklaştıracaktır.

KARMA

Karma, Sanskritçe'de "hareket" demektir. Kısaca sebep-sonuç yasası olarak açıklanır. Yani, her eylemin bir karşılığı, her sonucun bir sebebi vardır. Yani...Ne ekersen onu biçersin!

Çeşitli şekillerde hayatımıza egemen olan karmalar, belli davranış kalıplarını sürekli tekrarlamamıza ve sürekli aynı hatalarla, aynı mutsuzluklarla süregelen, karman çorman, bir yere varmayan, bir türlü kendimizi bulamadığımız bir hayatın içine sürüklenmemize sebep oluyor. Karmamızı (hatta karmalarımızı) bulmadığımız ve kırmadığımız sürece, aynı kısır döngü içinde yalpalayıp durmaktan kurtulamıyoruz.

Karmanın çeşitli boyutları var. **İlki, yaşam süremiz içerisinde, kendi eylemlerimiz ve tepkilerimiz ile yarattığımız karma.** Sürekli aynı filmi görme, sürekli olarak kendimizi aynı problemlerin içinde bulma durumu. Hayatımız boyunca karşılaştığımız durumlarda yaptığımız seçimler ya da çocukluk döneminde öğrendiğimiz davranışlar yaratıyor karmayı. İnsan, davranışlarının nedenlerini bilmediği ve temelde bazı değişimler yapmadığı sürece, benzer durumlarda benzer tepkileri veriyor. Aynı kararları veriyor, doğal olarak aynı sonuçları elde ediyor. Böylece günden güne ağırlaşan dramlar, sonuçsuz çabalar, tükenmişlik, bıkkınlık, çaresizlik ve ümitsizlik hayatına hakim oluyor. **Karmanın ikinci boyutu, ailemizden ve atalarımızdan getirdiğimiz karma.** Aile içinde yaşanan sorunlar, kişilerin yaşadığı önemli travmalar, ruhsal sıkıntılar ve hastalıklar, aile içinde hiç konuşulmasa, hatta bilinmese bile, enerjisel olarak nesilden nesile aktarılıyor. Bir de bakıyorsunuz, büyük büyük annenizin yaşadığı travmanın ya da hastalığın aynısını siz yaşıyorsunuz. Hem de onunla aynı yaşta iken! **Üçüncü boyut ise kolektif bilinç ile, yani bir toplumu oluşturan bireylerin, yaşadıkları ve öğrendikleri doğrultusunda, toplumun ortak inanç ve değerleri olarak oluşturduğu, toplumsal uyum içinde olmak isteyen kişilerin de sorgulamadan kabul edip benimsediği inanç ve davranışlardan gelen karma.** Toplumlar, zaman içerisinde, coğrafi, sosyolojik, kültürel bir takım etkilerle, kendi kolektif bilinçlerini oluştururlar. Bireyler de bu bilinçten, kendi hayatlarını etkileyenleri seçerek, bunu kök inanç halinde bilinçaltlarına yerleştirir ve düşünceleriyle davranışlarını bu inançlar doğrultusunda şekillendirir. Örneğin "kadının yeri evidir", "erkekler ağlamaz" türünden inançlar, toplumun kolektif bilinci ile oluşmuş inançlardır. Bu tarz inançlar, örf ve adetlerin bir parçası sayılırlar ve yıkılmaları çok kolay olmaz. Bu inançları değiştirmek, içerisinde aileye ve topluma karşı gelmek gibi kişiyi zorlayan öğeleri de barındırdığından, olağanüstü bir çaba ve yüksek bir bilinç gerektirir. **Dördüncü boyut ise reenkarnasyonla ilgili.** Yani geçmiş yaşamlarımızdan getirdiğimiz karma. Bilinçaltında kayıtlı anılar, yaşananlar, yarım kalmış ilişkiler, kapanmamış hesaplar, şimdiki hayatımızı etkileyebiliyor. Ruh, çözüme ulaşana dek, tekrar tekrar aynı eylemlerde bulunmaya itiliyor, tıpkı şimdiki hayatımızda sonuç değişene dek aynı durumları yaşamamız gibi. Çünkü şu anda yaşadıklarımız da aslında geçmiş hayatlarımızdaki seçimlerimizin bir sonucu. Bilinçli zihnimizle hatırlayamadığımız için tabii ki bunların pek çoğunun farkına varamıyoruz ve nereden geldiğini bilemediğimiz hastalıkların ya da sıkıntıların pençesinde kıvranabiliyoruz. Reenkarnasyona

inanmıyorsanız bu boyut size pek bir anlam ifade etmeyebilir. Yine de, sürekli olarak, sebebini bilmediğiniz ve anlamlandıramadığınız bazı olumsuz durumların içinde buluyorsanız kendinizi, sebebi geçmiş yaşamlarınızdan getirdiğiniz karma olabilir.

Karma, hepimizin hayatında etkili bir kavram. Gerçekte bize ait olmayan hayatlar yaşamamıza sebep oluyor, farkında olmadan. Bu yüzden de özel ilgiyi hak ediyor. Zira karma kırılmadığında yaratacağı olumsuz sonuçlar pek çok insanın hayatını hiç ummadığı karanlıklara sürükleyebiliyor. Peki nasıl kıracağız karmayı? Bunu yapmanın bir yolu var mı? Evet var.

Öncelikle seçimlerimize dikkat edeceğiz ve tüm seçimlerimizi farkındalıkla yapacağız. Her yol ayrımında yapacağımız bilinçli seçimlerle, ailemizin, atalarımızın, ya da daha önceki hayatımızda bedenini yaşattığımız kişilerin hatalarına düşmeyeceğiz. Onlarla olan olumsuz enerji bağlarımızı böylelikle keseceğiz, onların yaşadıkları ile özdeşleşmeyeceğiz ve onların hayatlarını kendi üzerimize giymeyeceğiz. Bir konuda seçim yapmanız gerektiğinde, yapmayı düşündüğünüz seçimin fragmanını zihninizde oynatın ve iç sesinizi dinleyin. Size bu seçimle ilgili ne söylüyor? Tamamen kabul ediyor mu, yoksa tereddütleri mi var? Bünyenize uymayan, huzursuzluk ve tedirginlik yaratan seçimlerden kaçının, tekrar düşünün. Muhtemel sonuçlarını tartın, size mutluluk mu yoksa daha fazla karmaşa mı vadettiğini fark edin. İsteddiğiniz sonuca ulaşmak için farklı yollar olup olmadığını araştırın, tüm seçenekleri aynı yöntemle tek tek gözden geçirin. Başkası için iyi olan sizin için iyi olmayabilir, kendi yolunuzu keşfedin. Sadece mantığınızla değil, sezgilerinizle de karar verin. Ruhunuza uymayan, size kendinizi kötü hissettiren davranış kalıplarından uzaklaşın. İnsan zihni, yarım kalmış hesapları, çözümsüz kalmış sorunları sevmez. Ve mutlaka çözmek, tamamlamak ister. Bu yüzden de sık sık, geçmişte yaşanan fakat sonuca ulaşmayan deneyimleri tekrarlar. Aynı durumlara ve aynı tarz ilişkilere çekilir, bu kez çözeceğinden ve üstesinden geleceğinden emin olarak aynı sorunların içinde bulur kendini. Fakat bilinçli bir şekilde yapılmayan, otomatik olarak tekrarlanan seçimler, aynı tepkileri ve aynı sonuçları yaratacak, hiçbir şekilde çözüme kavuşmayacaktır. Tekrarlanan durumlardan kurtulmanın en iyi yolu, aynı durumu bilinçli olarak tekrarlamamak ve farklı bir yol izlemektir. İçinde bulunulan kısır döngünün farkına varmak çok önemlidir, farkına varmadan dışına çıkmak mümkün değildir.

İkinci adım affetmek. Zihninizde yaşananların geçmişten gelen bir inanç olduğunu fark ederek, şimdi ve burada olanla bir ilgisi olmadığını anlamak, yaşanan olumsuzlukları geçmişte bırakmak, kendinizi ve olayın diğer kahramanlarını affetmek, sizi özgürleştirir, geçmişi bırakıp şimdiye odaklanmanıza yardımcı olur. Çözüm ancak şimdide mevcuttur. Geçmişi tekrarlayarak ve geçmişte yaşananları sürekli olarak zihninizde oynatarak bir sonuca ulaşmanız mümkün değildir.

Üçüncü adımda, kendi isteklerinizi tanımlayın ve kendi yaşamak istediğiniz hayatı araştırın. Hepimizin, bu dünyada ayrı bir yolu var. Ve hepimizin ünlü bir sanatçı ya da başarılı bir iş insanı olması gerekmiyor. Her insan kendi enerji alanı içinde diğer insanlar ve canlılarla etkileşim halindedir ve hiçbir şey yapmasa bile sürekli olarak birilerini ve bir şeyleri etkiler ya da değiştirir. Siz bu dünyaya ne için geldiniz? Yaşadığınız hayat gerçekten sizin istediğiniz ve seçtiğiniz bir hayat mı, yoksa başkalarının beklentileri doğrultusunda yaşamak zorunda olduğunuzu düşündüğünüz hayat mı? Bir şeyleri hemen değiştirmeniz mümkün olsa neleri değiştirirdiniz? Tüm bu soruların cevapları sizde saklı. Tek yapmanız gereken, içinize dönmek ve sormak. Bunun için gerekirse uzmanlardan yardım alabilir, çeşitli tekniklerden faydalanabilir ve meditasyon yapabilirsiniz. Meditasyon farkındalığınızı yükseltecek, sizi merkezinize getirecek ve özünüzle iletişim kurmanızı sağlayacaktır.

Karmayı yaşatan en büyük etken, hayatı otomatik pilotta yaşamak kuşkusuz. Zaman zaman konfor alanımızın dışına çıkmak, alışkanlıklarımızı değiştirmek, farklı deneyimlere kucak açmak, farklı insanlar tanımak, farklı yerler görmek, farklı ilgi alanları keşfetmek, değişime ve yeniliğe açık olmak çok önemli. Kendinizi ne kadar otomatiğe bağlarsanız, o kadar tekrarlanan hayatlar yaşarsınız. Unutmayın ki seçimleriniz, hayatınızın mihenk taşları ve bilinçli seçimlerle hayatınızı istediğiniz gibi tasarlamak sizin ellerinizde.

KENDİ GÖZLERİNLE BAK DÜNYAYA

Hepimiz, doğal olarak meraklı ve yaratıcı varlıklarız. Doğduğumuz andan itibaren kendimize has, başka kimsede olmayan özelliklerimiz var, hayal gücümüzün, inancımızın sınırı yok, hiçbir şeyden korkmayız. Büyüdükçe birilerine benzemeye başlarız, korkmayı, şüphe etmeyi, geri çekilmeyi, hayal kurmamayı öğreniriz. Toplumsal uyumdur amaç, ebeveynler çocuklarının diğer sağlıklı (!) çocuklar gibi olmasını isterler, onlarla kıyaslarlar, farkında olarak ya da olmayarak, çocuklarını birilerine benzemeleri için zorlarlar, uyarırlar, eleştirirler. Ve giderek, bizi biz yapan özelliklerden uzaklaşır, toplumun bizden beklediği gibi olmaya çalışan, başkalarının bizim için tasarladığı hayatları yaşayan, yaşayamayınca mutsuz olan, toplumun beklentilerine uyum sağlayamayınca "farklı" görülen, dışlanan bireyler haline geliriz.

Oysa her birey eşsizdir. Hepimiz, kendi içimizdeki öze ulaşmak, kendi gerçekliğimizi hayata geçirmek ve kendi sahip olduğumuz kaynaklarla bu dünyaya katkı sunmak üzere buradayız. Gerçek yaşam amacımız işte bu! Biri güzel konuşurken, diğeri güzel yazacak, biri güzel resim yapacak, öteki güzel şarkı söyleyecek, bir diğeri iyi bir tacir ya da çiftçi olacak, biri belki denizlerde bulacak kendini, diğeri gökyüzünde uçacak...Ve böylece hayat zenginleşecek, dünya zenginleşecek ve biz hepimiz, birbirimizden bir şeyler öğreneceğiz. Herkes birbirine benzese hayat ne kadar sıkıcı olurdu, öyle değil mi?

Babam, gençliğinde çok iyi futbol oynamış. Hatta bir ara amatör ligde bile oynamış. Fakat babası istememiş futbola ilgilenmesini, düzenli maaşı olsun, ele güne muhtaç olmasın diye memur olsun istemiş. Ve çok uğraşmış futbol sevdasıyla, zorla bıraktırmış sonunda. Babam İktisat okuyup, senelerce muhasebecilik, mali müşavirlik yaptı. Rakamlarla arası iyidir, işini iyi yapardı. Fakat hiçbir zaman işini yaparken neşelendiğini, zevkten kendini kaybettiğini görmedim! Strese katlanabilmek için sigaraya sarıldı senelerce ve sonunda koah hastası oldu, damarları tıkanı, çeşitli hastalıklarla boğuştu, ilaçlara mahkum oldu. Şiir severdi, hala ezberinde birkaç şiir vardır, onları okur keyiflenince. Güzel de okur! Gezmeyi sever, hasta haliyle bile birisi 'gel gezelim' dediğinde hazırdır hemen gitmeye. Maceracıdır, dünyanın öbür ucuna gider korkmadan. Şiir seven, futbol oynayan, gezgin ruhlular bir adam nasıl ifade eder kendini hesap makinesi ile?

Annem, geçmişte bir dönem, babama maddi açıdan destek olmak için dikiş dikti, modelistik ve stilistik yaptı. Harika çocuk kıyafetleri tasarlayıp dikerdi. Modelleri çizer, kalıp çıkarır, boy boy, beden beden üretir, butiklere satardı. Beni ve kız kardeşimi senelerce o giydirdi. Bayılırdım modellerine, zevkine, çizgisine, detaycılığına. Devam etseydi belki de kendine ait bir butiği olurdu, ya da işi daha da ilerletip iyi bir modacı olabilirdi, nereden bilebiliriz? Ama bıraktı. Destek görmediği için, bir kadın olarak fazlasıyla yorulduğu için, iki çocuğun bakımıyla uğraşırken kendi hayalleri peşinden gidecek vakti olmadığı için. Kim bilir, belki de daha ileri gidecek cesareti olmadığı için.

Ben, senelerce yazmamak için türlü bahaneler uydurdum. Boş vaktim yok dedim, iyi bir masaya ihtiyacım var dedim, odam ışık almıyor dedim, dedim de dedim...Ama hep bir kenarda defterlerim, renk renk kalemlerim hazırdı yazmak için. Bilgisayarımı senelerce işten eve taşıdım üşenmeden, akşam oturup bir şeyler

yazarım belki diye. Yazdım da. Ama hep yarım bıraktım, hiç sona ulaşamadım. Çok sonra anladım başarısızlıktan korktuğumu, kendimi hiçbir zaman yeterli hissetmediğimi.

Peki ya siz? Kendi sahip olduğunuz kaynakların farkında mısınız? Neleri iyi yapıyorsunuz? Hayattan süzdükleriniz neler? Ne yaparken kendinizi iyi hissediyorsunuz? Hangi özelliğinizi ortaya çıkardığınızda doyuma ulaştığınızı ve içinizde çiçekler açtığını fark ediyorsunuz? **Hadi durmayın! Vakit değerli! Hemen şimdi, size çiçek açtıran ne varsa bir bir çıkarın ortaya. Onlarla bir şekil verin hayatınıza. Yeter başkalarının hayatını yaşadığınız, artık kendi gözlerinizle bakma vakti dünyaya. Siz kararınızı verip yola çıktığınızda, evren tüm güçleriyle yolunuzu açacak, ihtiyacınız olan tüm yardımı alacaksınız. Bundan bir an bile şüphe etmeyin, yeter ki kararlı olun ve kendinize inanın. Kendinizi, kendi ellerinizle yeniden yaratın!**

EĞLENEREK YAŞAMALI BU HAYATI

Şöyle bir etrafınıza bakın, başarılı insanların ortak özellikleri neler? Ben başarılı olmuş, hayatta istediklerini, hayal ettiklerini elde etmiş insanlara baktığımda hepsinin çok çalıştığını, yaptığı işi keyifle yaptığını, sonuca değil, sürece odaklandığını, kendine inanmaktan bir saniye bile vazgeçmediğini, en önemlisi de başkalarının ne dediğine aldırmadan ve asla motivasyonunu kaybetmeden kendi yolunda ilerlediğini görüyorum.

İnsan, doğası gereği hep kendini teyit etmek ister. Çünkü en büyük ihtiyacımız onaylanmaktır ve kendi kendimizi onaylamamız da hayati bir gereksinimdir. Bu yüzden herhangi bir şey için "olmuyor", "yapmak mümkün değil", "şartlar müsait değil" v.b. benzeri bahanelerin ardına sığındığımızda, hep olumsuz örnekleri bulur, hem kendimize, hem de yakın çevremize "bak gördün mü, ben söylememiş miydim?" diyebilmek için fırsat kollarız. Hasbelkader çevremizde birisi başarıya yaklaşırsa, için için tökezleyeceği anı görmeyi ümit eder, ayağı ilk takıldığında elinden tutup kaldırır, sonra da "boşver, sana iş mi yok?", "zaten olmazdı o iş, boşuna yıpranırdın", "o adam hiç sana göre değildi, sen daha iyilerine layıksın" deyip yolundan döndürmeye çalışırız. Bu yüzden toplumun geneli tarafından kabul görmeyen ya da yakın çevremizin hayallerini aşan işlere, ilişkilere gönül verdiğimizde, aşağı çekmeye, yolumuzdan döndürmeye çalışan çok olur. Bunu bize kendimizi kötü hissettirmek için değil, kendilerini iyi hissetmek için yaparlar.

Başarıya ulaşmanın anahtarı sizde. Kimsenin desteğine ihtiyacınız yok. Desteği kendinizden alarak ve hayata güvenerek başlayın yürümeye. Küçük ama emin adımlarla. Her adımda kendinizi tartarak, önünüzü net görebildiğiniz ve kendinize çok güvendiğiniz anlarda daha büyük adımlar atarak ilerleyin. Kendinizden şüpheye düştüğünüzde geriye dönüp, başladığınız noktaya bakın. Ve ne kadar yol almış olduğunuzu görerek, eskisinden daha güçlü bir inançla devam edin yolunuza.

"Dinlenmemek üzere yürümeye karar verenler, asla ve asla yorulmazlar" demiş **Mustafa Kemal Atatürk**. Siz de o şekilde çıkın yola. Kendi coşkunuzda dinlenin, yorulduğunuzda kendi heyecanınızdan alın enerjiyi. Aklınız hedeflerinizde, gözünüz yolda olsun. **Ne olursa olsun, hep eğlenerek yaşayın bu hayatı. Hep gülen gözlerle bakın. Çünkü hayata gülerek baktığınız her an, cennetin kapılarının size aralandığı andır. Sizin cennetiniz hayallerinizdir. Hayallerinizi gerçekleştirecek tek şey ise cesur yüreğinizdir.**

AZ ÇOKTUR

Eskiden, evlerde en önemsiz eşyalar bile saklanırdı, belki bir gün lazım olur diye. Gerçekten de lazım olurdu. Bir şey bozulduğunda ya da kırıldığında hemen yaratıcılık devreye girer, tamiratlar evdeki mevcut parçalarla yapılır, büyüklerin küçülen giysileri küçükleri giydirir ya da komşunun çocuğunu sevindirirdi. Taksit, kredi kartı v.b. seçenekler yoktu, herkes cebindeki para kadar harcardı. Gerçekten gerekmedikçe giysiye, eşyaya para harcanmazdı.

Oysa şimdi öyle mi? Her şeyi son hızla tüketip, hatta bazen tüketemeyip çöpe atıyoruz. Önünü, sonunu düşünmeden, "Nasılsa yine alırım", "Aman canım bu da para mı?", "Saklamaya değmez, hayat kısa" diyerek. Ya da tam tersi hiçbir zaman ihtiyacımız olmamış ve de olmayacak şeylere, sırf birinde ya da bir reklamda gördük diye, ya da ucuzlukta diye dünya kadar para verip, evlerimizi çöplüğe çeviriyor, sonra da etrafımızı saran, özgürlüğümüzü kısıtlayan ve bizi esir alan eşyalardan önümüzü göremez hale geliyoruz. Evde mevcut olduğunu unutup yeniden aldığınız bir eşya oldu mu hiç? Hayatımızdaki fazlalıklar, hem para, hem zaman, hem de enerji israfı. Aynı zamanda dünyamıza, doğaya külfet. Üç kuruş paraya, açlıktan ölmek için her işte çalışmaya razı insanların emeklerini sömürerek dünya devi haline gelmiş kocaman firmaların, hepsi birbirine benzeyen ama sırf daha fazla ciro yapmak için farklı farklı isimler altında satılan, rengarenk, paketleri kendinden büyük ürünlerini alıyoruz. Ürüne değil, ambalaja para veriyoruz. Gömlekteki lekeyi ayrı, koltuktaki lekeyi ayrı kimyasalla çıkarıyoruz. Sehpayı ayrı, camı ayrı bezle siliyoruz. Yumurtayı, yumurta pişirme makinesinde pişiriyoruz. Etek altına ayrı, pantolon altına ayrı ayakkabı giyiyoruz. Her kıyafete ayrı çanta kullanıyoruz. **Yumurtanın pişmesini takip etmeye üşeniyoruz ama her gün çanta değiştirmeye üşenmiyoruz. Sokağa çıkmaya, spor yapmaya, parka gitmeye ya da yeni yerler görmeye üşeniyoruz ama koca koca AVM'lerde kilometrelerce yol kat ediyoruz. Sizce de çok acayip değil mi?**

Uruguay Eski Devlet Başkanı Jose Mujica şöyle diyor: "Ya hiç kimseye yük olmadan, azla yetinip mutlu olursun, çünkü mutluluk içindedir, ya da hiçbir yere varamazsın. Yoksulluğu savunmuyorum, sadeliği savunuyorum. Bir şey aldığında, verdiğin para değil, vaktindir. O parayı ödemek için harcadığın vaktin. Hayatını boşa harcamak, özgürlüğünü kaybetmek ise korkunç bir şeydir". Jose Mujica, devlet başkanlığı boyunca, kentın kırsal kesiminde, kulübe denebilecek kadar küçük bir evde yaşadı, maaşının %90'ını hayır kurumlarına bağışladı, kendine yetecek kadarını kullandı. Hala da aynı evde yaşıyor. Tek serveti ise kitapları.

İnsanlar, genellikle bir boşluğu doldurmak için sarılırlar eşyalara. Özellikle de büyük kayıplar yaşayanlar için aldıkları her eşya, onları hayata bağlayan bir can simididir adeta. Ne var ki, sadece geçici bir tatmin yaratıyor parayla satın alınan eşyalar. Ve asla o büyük boşluğu doldurmaya yetmiyor. Bu yüzden daha fazlası isteniyor, daha büyük paralar harcanıyor. **Boşluk giderek büyürken, hareket alanımız giderek küçülüyor.** Gerçekte ruhsal boşluğu dolduracak tek şey sevgi. Hiçbir maddi değerın insanın sevgi ihtiyacını gidermesi mümkün değil.

Ben, eşyalarla kurduğum duygusal bağı, evliliğimi bitirme sürecinde kestim. Henüz duruşma günü gelmemişti. Anlaşmalı olarak boşanıyor olmamıza rağmen, evde gergin, sıkıntılı bir hava hakimdi. Bir gün, kendi ellerimle dayayıp döşediğim, koltuğundan perdesine, tabağından çöp kutusuna kadar her bir detayı ile ilgilendiğim evimi yakında bırakıp gideceğimi düşününce içimi derin bir hüzün kapladı ve biraz hava almak için balkona çıktım. Muhteşem bir dolunay vardı. Birden ruhum aydınlandı, kendimi iyi hissettim. Kafamı kaldırıp aya baktım uzun uzun ve içimden bir ses şöyle fısıldadı: "Nereye gidersen git bu ay seninle!". Öyle bir özgürlük duygusu yükseldi ki içimden, eşyalarla olan bağımı kesti attı. O günden sonra da, parayla satın aldığım hiçbir şeye bağlanmadım. İki ay gibi bir süre içinde yeni bir ev buldum, yeni eşyalarla döşedim ve asla dönüp arkama bakmadım. O eşyalar değildi beni mutlu ya da mutsuz eden ve önemli olan tek şey kendimi iyi hissedeceğim yerde, bana iyi hissettiren insanlarla birlikte olmaktı.

Siz de hemen bugünden başlayarak hayat tarzınızda sadeleşme adımları atabilirsiniz. Bir düşünün, koca koca dolaplar içinde, senede bir kez belki giyilebilen onlarca giysiye ne gerek var? Ya da ayağımızın altında hareket özgürlüğümüzü kısıtlayan, bizi devamlı ev işlerine ve alışverişe mahkum eden onlarca eşyaya? Her gün "Ne giyeceğim?" diye düşünmek eziyet değil mi sizce de? Onun yerine kaliteli aktivitelere harcasak zamanımızı ve paramızı? Bol bol eşya almak yerine seyahat etsek mesela, yeni yerler görsek, yeni kültürler, yeni insanlar tanısak, ufkumuzu genişletsek? Ayakkabı yerine hobilerimiz için para harcasak? Vaktimizi alışverişe harcamak yerine çocuklarımızla oynasak, onlarla ilgilensek, evde hep beraber bir film izleysek, katıla katıla gülssek, ya da ailecek tiyatroya gitsek? **Birlikte paylaştığımız sevgi dolu anları çoğaltsak eşyalar yerine?**

Gerçekten de AZ ÇOKTUR. Hayatınızı işgal eden "NESNELER" azaldıkça, ruhunuz genişler. Yaratıcılığınız ortaya çıkar, düşünme ve organizasyon yeteneğiniz gelişir, kendinizle gurur duyarsınız, mutlu olursunuz ve giderek daha az cezbetmeye başlar sizi, o her şeyin birbirinin aynı olduğu, insanları tek tip robotlara dönüştüren AVM'ler. Hiç düşünmeyin. Hayat, bu tip şeylere vakit ve para harcamak için gerçekten kısa. Özgürlük ise en büyük değer bu hayatta.

CENNET ve CEHENNEM

Diyorlar ki bir yerlerde bir Cennet ve bir Cehennem var. Oysa ben Cennet'i de bu dünyada gördüm, Cehennem'i de. Yaptığım her şeyle bu dünyada hesaplaştım, kırdığım herkesle bu dünyada yüzleştim. Kendimi kırgınlıklarım, korkularım, hatalarımda tanıdım; istersem cehennemi cennete çevirebileceğimi öğrendim. Farkında olarak ya da olmayarak kırdığım, üzdüğüm ya da yargıladığım tüm insanlar tek tek karşıma çıktılar, kah kendileri olarak, kah başka bedenlerde, hatta bazen kendi bedenimde. Onlara yaşattıklarımın aynısını bir başkası yaşattı bana zamanın başka bir yerinde. Yargıladığım durumların içine düştüm çoğu zaman. Ve eğdirdiler başımı bir biçimde, korkularımı tek tek gösterdiler bana. Bazen hak verdim onlara, pişmanlıklar yaşadım kalbimin derinliklerinde, özür diledim içtenlikle, bazen de dedim ki "iyi ki çıktın hayatımdan, ama keşke böyle olmasaydı". Sevdiğim insanlar da çıktılar karşıma başka başka biçimlerde. Ödüllendirdiler beni, sevdiler, benim onları sevdiğim şekilde. Mutluluğumu çoğalttılar, bana sevmeyi, seilmeyi yaşattılar. O zaman da şükrettim yaşadığıma ve hissettiğime.

Evet, kendi cennetimizi ya da cehennemimizi yaratıyoruz, düşüncelerimizle, seçimlerimizle, inandıklarımızla. Üzüldüğümüzde, sıkıldığımızda, kaygılandığımızda, pişmanlık ya da suçluluk duyduğumuzda cehenneme dönmüyor mu hayatımız? Ya hayal kırıklıkları? O zaman hangi güzelliği, hangi iyiliği görüyor gözümüz? Mutlu olduğumuzda, aşık olduğumuzda, sevdiğimizde, sevildiğimizde cennetin kapıları açılmıyor mu ruhumuza? Alabildiğine özgür, alabildiğine cömert, alabildiğine değerli hissetmiyor muyuz kendimizi?

Cennet de Cehennem de bu dünyada, tabii ki görebilene. Kendiyle yüzleşip, korkmadan ve kendisinin de bir insan evladı olduğunu unutmadan öğrenebilene. Kendisine karşı sevgi ve şefkatini kaybetmeden, korkusuzca değişebilene. Cennet de Cehennem de bu dünyada, hakkıyla yaşayabilene, hem alıp, hem verebilene.

EGOYA MEKTUP

“Başkalarını yönetmek kuvvettir, kendini yönetmek gerçek güçtür.”

Lao Tzu

Sevgili Ego, sana bu mektubu çok uzaklardan yazıyorum. Bir yolculuğa çıkmıştım bir süredir, biliyorsun, şöyle derinlere doğru. Orada kimlerle karşılaştım bir bilsen! Çok kalabalıktı, duyan gelmiş! Tam kalkayım artık, yolcu yolunda gerek diyorum, biri çekiştiriyor arkamdan. Sonra tam bitti artık derken başka biri. Bırakmadılar. O diyor “ben anlatayım”, öteki diyor “sıra bende”. Eh, birini dinleyip birini dinlemesen olmaz. Tek tek bir şey ifade etmiyor zaten, hikayeler bir araya gelince anlıyorsun asıl meseleyi!

İyi ki çıkmışım bu yolculuğa. Öyle çok şey varmış ki bilmediğim. Duyduklarıma, gördüklerime inanmadım önce. Ama bir bir test ettim hepsini, merak etme. Bilirsin, emin olmadan inanmam hiçbir şeye! Öncelikle anladım ki, bir dolu korkum varmış benim. Bazıları insan boyunda, aşılması zor. Bazılarıysa daha küçük, problem edilecek yanı yok. Ama ister küçük, ister büyük olsun, birlik olmuşlar, dünyayı bana dar ediyorlarmış meğer, ben farkında bile olmadan. Tek istekleri duyulmak, görülmekmiş. Bu arada sana da sitemim var; hep onları dinleyip onlarla iş birliği yapıyormuşsun. Onlara yüz verip, beni hep zorda bırakıyormuşsun anladığıma göre! Neyse, bunu sonra konuşuruz. Bu korkularla ben tek tek konuştum, yüzleştim. Ne istediklerini, neden böyle davrandıklarını sordum. Kimisi açıkladı, kimisi açıklayamadı, bazıları da daha derinlere kaçtı bulmayayım diye, ama onları da bulurum nasıl olsa. Aslında kendileri de bilmiyorlar nasıl olup da bu kadar büyüdüklerini; galiba ben onların farkına varmadıkça onlar kendilerini göstermek için daha da büyümüşler. El ele verip bütün boşlukları kaplamışlar, kaçacak yerim kalmamış diye. Eh sonunda istedikleri oldu, mecburen yüzleştik işte! Fena da olmadı aslında. Başarısızlık korkusu, dışlanma korkusu, reddedilme korkusu, terk edilme korkusu falan, hepsini topladım bir araya, arka arkaya uzun toplantılar yaptık günler, geceler boyu. Çok yorucu geçti, enine boyuna tartıştık her şeyi. Nedenleri, sonuçları, boyutları...Ona telkin ver, buna nanik yap, ötekinin üstüne git derken, birer birer küçüldüler, sindiler, olmaları gereken yere, hiçliğe geri döndüler.

Şimdi diyeceğim o ki sevgili Ego, artık sana ihtiyacım kalmadı. Senin artık o korkuları besleyip büyütme gerek yok, çünkü onlar artık yok! Lakin ben yine de senden vazgeçmek istemem. En azından şimdilik. O kadar hukukumuz var. Senin de bütün amacın beni koruyup kollamaktı sonuçta biliyorum. Vefasız olduğumu düşünmeni istemem. Bu yüzden sana bir teklifim var. Sen de uygun görürsen, bundan sonra iş birliği yapalım seninle. Sen aşağılardan seni çekiştiren birileri olursa beni uyar. Bir sinyal ver, ben anlarım. Birlikte yapalım gerekli müdahaleyi. Biliyorum ki artık rahatsız etmeyecekler seni de, beni de. Ama ne olur ne olmaz. Sen işin bitip de kendin gitmeye karar verinceye kadar misafirimsin. Benimle konuş, bana karşı açık ol. Ben istemedikçe beni korumaya çalışma. Sen korumaya çalıştıkça daha beter oluyor her şey. Bırak da artık ben kendimi koruyayım. Kendini korumanın en iyi yolu korunmamakmış biliyor musun? Ne tuhaf, değil mi? Ne kadar saklarsan, sakınırsan kendini, o kadar inciniyormuşsun. O yüzden bırak artık herkes göstere

gerçek yüzünü bütün açıklığıyla. Kozlar paylaşsın, incinenler incinsin, hesaplar kapansın. Ve artık önümüze bakalım sevgili Ego. Bırakalım geçmişi, bırakalım yapılmışları, yapılamamışları, söylenmişleri, söylenememişleri. Ne olduysa oldu, hepsi geçmişte kaldı. Artık bugün var. Şimdi, burada olmak var. Geleceğe güvenle yürümek var. Gözlerini ve yüreğini açıp hayata, her şeyi kucaklamak var. İyisiyle, kötüsüyle. Aslında kötü diye bir şey de yok biliyor musun? Sadece hayat var, yaşamak var. Her şey olması gerektiği gibi oluyor günün sonunda, ne bir eksik, ne bir fazla. Tıpkı bir yap-boz gibi. Her gün bir parçasını koyuyorsun yerine ve sonunda resim tamamlanıyor. Anlıyorsun ki bütün parçalar, en kusursuz şekliyle bir araya getirilmiş. Arada hani bir parça kayıp zannediyoruz ya, değil aslında, tüm parçalar orada, gözümüzün önünde. Ama biz göremiyoruz. Farklı yerlere bakıyoruz da ondan. Tecrübesizlik işte. Yaptıkça öğreniyorsun, hayat öğretiyor.

Neyse, çok uzattım. Ben bir müddet daha buralardayım. Sen keyfine bak. Benim için endişelenme, keyfim yerinde. Ortalık sakin, asayiş berkemal. Konuşunca rahatladık hepimiz. Bütün mesele birbirimizi duymak, görmek, fark etmekmiş meğer! Sıkıntın olursa beni haberdar et. Ne de olsa artık saklımız gizlimiz kalmadı, bir çözüm buluruz mutlaka, için rahat olsun. Kal sağlıklıca...

DURMAK YOK, YOLA DEVAM

Yelken sporuyla ilgilenenler bilir, yelken, yaşadığını hissettirir insana. Hızı, yelkenlerin rüzgarla olan açısı belirler. Rüzgarı verimli kullanmak ise kaptanın elindedir. Aynı rüzgarla pupa yelken gitmek de vardır, yerinde saymak da. Kaptanın mahareti de burada kendini gösterir. Doğru rüzgarı, doğru zamanda, doğru açıdan almak, bilgiyle sezgiyi buluşturmak, tekne üstüneyken yalnız denizi düşünmek, hedefe odaklanırken, seyir keyfini de kaçırmamak gerekir. Öyle ya, salına salına, narin suları incitmeden, yunuslarla kol kola gitmek varken, aceleyle, bata çıka gitmek niye?

Yelken keyiftir, özgürlüktür, sessizliktir. Kendinle baş başa, bütün olmaktır. Bir su damlası ya da buhar olup evrene karışmaktır. Dinginliktir, sadeliktir, bilgeliktir. Ve en önemlisi, yaşamaktır! İnsan rüzgarla ve derin mavi ile baş başa iken sadece yaşamayı düşünür. Sadece var olmayı. Anlatmayı düşünmez artık, sadece dinler, anları yaşar. Zaman yoktur artık çünkü, anlar vardır. Şafak kızılığında sakin suların üzerinde atlayan balıklar, dolunayda suda ışıklar yakan yakamozlar vardır. Güvertede, nemli battaniyenin altında sevinçle karşılanan gün doğumu, ruhun en kuytu köşelerini yıkayan, insan kalbini enginlere açan gece vardır. Nefes vardır!

Hayat bir yelkenli...İnsan, içine girmeli ve sakince orada kalmalı. Rüzgara göre ayarlamalı yelkenlerin açısını; acele etmeden, kavgalardan uzak, suyun ve rüzgarın ritmiyle kendini bulmalı. Bazen savaşmalı hırçın dalgalarla canının yettiği kadar; bazen teslim etmeli kendini rüzgarsız zamanlara. Ama her seferinde, yaptığını tam yapmış olmanın gururunu yaşamalı. Ne bir eksik, ne bir fazla. Bazen bir limanda toprağa ayak bastığında, oraya da karışmalı tüm hücreleriyle. Oranın da yolculuğun bir parçası olduğunu unutmamalı. Aynı dinginlikle, aynı minnetle karşılamalı toprağın sunduklarını; toprak suyun kardeşi ne de olsa. Arada bir bakımını yapmalı. Kekamozdan arındırmalı ki, kuğu gibi süzülebilirsin suların üzerinde, engelsiz. Öyle bir kere, iki kere yapmak yetmez, ömür boyu insanın eli üstünde olmalı. Sonra boyamalı güzelce, cilalamalı ki, yakıcı güneşe karşı koyabilirsin kahramanca. Her gün yıkamayı da unutmamak gerek, üzerine yapışan tuzdan arındırmak için. Yoksa yakar, çürütür içten içe. Yelkenlerse onarılmalı her çetin geçen seyirden sonra. Yırtıklar yamanmazsa daha da büyür, gideceği yere götürmez olur tekneyi. Yarı yolda kalan bir yelkenli ise derin sulara batırır insanı, takatsiz, umutsuz bırakır denizin ortasında. Dümeni sıkı sıkı tutmamalı, bırakmalı bazen nereye gitmek istiyorsa gitmesi için. Ama yanından ayrılmamalı, yön vermeli, serçe parmağıyla bile olsa, nazikçe, sevgiyle.

Hayat bir yelkenli...İnsanı en doğal, en savunmasız, en sade haliyle kabul etmeye, istediği yere itirazsız götürmeye hazır. Yeter ki savaşmasın insan onunla. Yeter ki bıraksın kendini, arınsın tüm süslerinden, maskelerinden, kavgalarından. Yeter ki dans etmeye hazır olsun güneşle, denizle, rüzgarla, ayla, balıklarla, yıldızlarla parmak uçlarında. Hazır mısın bu zor, zor olduğu kadar da keyifli yolculuğa? Hazır mısın kendini yolda keşfetmeye? Hazır mısın yolun sana getirdiklerini içtenlikle kabul etmeye?

O halde hadi hazırlan. Sadece kendini al yanına, başka bir şeye gerek yok. Düşünme nereden gideceğim, nereye varacağım, kimlerle karşılaşacağım diye. Sen yola çık yeter...İyi seyirler...

Tijen ÖZER (16 Nisan 2021, Antalya)

-SON-

TİJEN ÖZER KİMDİR?

1973 yılında, İstanbul'da doğdu. Kadıköy Anadolu Lisesi ve ardından Marmara Üniversitesi İşletme Bölümünü bitirdi. Henüz öğrenciyken adım attığı uluslararası lojistik sektöründe 15 yıl boyunca çeşitli kademelerde çalıştıktan sonra kendi lojistik firmasını kurdu ve 12 yıl boyunca kendi işini yönetti. Küçük yaşlarından itibaren, insan doğasına olan merakının bir sonucu olarak, insan davranışlarını, bilinçaltının işleyişini, insanın insanla ve doğayla etkileşimini anlamaya odaklandı. 2003 yılında aldığı 2 günlük bir kişisel gelişim eğitiminin ardından, uzun bir dönüşüm yolculuğuna çıktı. 2011 yılında, bir yandan kurumsal iş hayatını sürdürürken, İngiltere merkezli The Coaching Consultancy isimli kuruluştan aldığı Profesyonel Koçluk, Eğitimlik ve NLP Uzmanlığı eğitimleri, koçluk ve eğitimlik macerasını başlattı. Daha sonraki yıllarda EFT, Mindfulness ve Hipnoz eğitimleri alarak bilgilerini derinleştirdi. Çeşitli yerlerde gerek profesyonel olarak, gerekse gönüllü olarak eğitimler ve seminerler verdi, koçluk ve mentorluk yaptı, yazılar yazdı. 2020 yılı başında, 27 yıldır sürdürmekte olduğu kurumsal hayatı noktalarak Antalya'ya yerleşti ve kişisel gelişim alanındaki çalışmalarına ağırlık verdi. Halen Spiritüel (Holistik) Yaşam Koçluğu, Kariyer Koçluğu, Mentorluk ve Mindfulness Eğitimliği yapmaya ve yazmaya devam ediyor.

Daha detaylı bilgi edinmek ve yazarla iletişim kurmak için:

Web: www.tijenozercoaching.com

Instagram @tijenozercoaching

Linked-In @tijen-özer

Twitter @TIJEN_OZER

Youtube @Tijen Özer Coaching

Yazarın diğer yazılarını okumak ve eğitimlerini takip etmek için:

www.tijenozercoaching.com