SAFİYE ÇETİNKAYA

Her şey düşüncede başlar

KENDİNE ENGEL OLMA



Hayat

KENDİNE ENGEL OLMA

© 2023, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-451-2
Sertifika No: 44968

Hayat Yayınları : 750
Başarı : 156
Kitabın Adı : Kendine Engel Olma
Yazarı : Safiye Çetinkaya
Yayın Editörü : Erol Şahnacı
Metin Editörü : Ünal Sınar
Kapak Tasarım : Hayat Yayınları
İç Tasarım : Hayat Yayınları
Baskı Yeri & Tarihi : İstanbul, 2023
Baskı & Cilt : Alioğlu Matbaacılık
Orta Mahallesi Fatin Rüştü Sokak No: 13/A
Bayrampaşa / İSTANBUL
Tel: (0212) 612 95 59 Fax: (0212) 613 09 83
Sertifika No: 45121

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3
Fındıkzade - Fatih / İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55
www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com
twitter.com/hayatyayinlari - facebook.com/hayatyayinlari.com

SAFİYE ÇETİNKAYA

Her şey düşüncede başlar

KENDİNE ENGEL OLMA

Hayat

İÇİNDEKİLER

Mutluluğun Tanımı 8
Mutsuzluğun Tanımı 9
Mutluluğu Büyütmek 10
Kişisel Geliş-Me 17
Arada Bir Frene Bas... 22
Bir Kasa Kivi İle Gelen Mutluluk 30
Neden Buradayız? 34
Kendi Hayatına Sahip Çık! 39
Hastalık Zihinden Gelir! 41
Nereden Başlayacağını Bilmiyor musun? 42
Hadi Sen de Bir Adım At! 46
Anne, Babasını Satan Genç... 49
Cennette Onurlandırılmak... 50
Bu da Geçer... 52
Stresle Baş Etmek 57
Kaygıdan Uzaklaşmak 58
Negatif Kişilerden Uzak Durmak 58
Sağlam Dostlar Biriktir 59
Senden Gidenlere Üzülme 65
Allah Kerim 70
Siz Başa Çıkabiliyorsanız Herkes Başa Çıkabilir! 74
Katil Kim? 76
Bal Kabağından Aldığım Ders... 80
Ön Yargıları Yıkmak 83
Sevgiyi Beslemek... 96
Dünya Hayatının Gerçeği 98
Söz 102
Zehirlerinden Arınmaya Var mısın? 104
Güven-Me 115
Evlilikte Güven 116
Hayata Tutunmak 120
El Âlem Ne Der? 128

El Âlem Doymuyor ki... 130
Seni Vazgeçilmez Yapan Ne? 136
Sen Bu Sese Kulak Ver! 145
Dünyanın Çivisi Çıktı... 148
Annenin Kızına Nasihatı 150
Huzursuz Evi... 152
Ev Hanımlığı Özendirilmeli! 159
Bir Çağrım Var... 162
Dağılan Evlilikler 172
Ah O Sizin Aşklarınız!.. 181
Yarım Akıllı 183
Bize Bir Hâller Oldu 190
Acziyet 191
Hepimiz Hastayız 195
Sen Ölünce... 197
Aynaya Bak Aynaya 200
Su İle Gülün Hikâyesi 205
Sevginizi Hissettirin... 207
Yoksul Mahallenin Çocukları 210
Bazı İşler Hesapla Olmaz, Kitapla Olur. 216
Bir Uyanış... 222
Kimsenin Garantisi Yok... 223
Fazla Tevazunun Sonu 225
İyi Olmak İyilik Yapmakla Olur... 227
Rızık... 232
Nasıl Sevmeli? 234
Derdini Sev! 238
Ruhunu Bekle! 240
Sade Bir Yaşam... 243
Daha İyi Bir Yaşam İçin 244
Su Gibi Ol! 247
Duygularından Utanma! 252
Özsaygını Geliştirmek İçin 254
İlişkilerde Dikkat Edilmesi Gerekenler 254
Kibrini Bir Kenara At 255

Zor zamanlardan geçiyoruz.

Her zaman, her olay ve her durumda kendimi mutlu edecek bir şey bulan ben, çökmüş bir ruh hâlinden sıyrılamadığım bir dönem geçiriyordum. Tabii bunda dünya olarak geçirdiğimiz pandeminin de etkisi var. Uzun zaman eve kapanmak, sosyal hayattan uzak kalmak, günlük yaptığım aktiviteleri yapamamak da beni biraz üzmüş olabilir. Pandeminin benim üzerimdeki en ağır etkisi olarak kalacak olan babamı kaybetmiş olmak da ayrı bir sarsıntı sebebiydi belki de…

Ama ben ahiret inancı olan biri olarak her koşulda sabırlı ve sakin kalabilmeyi o güne kadar başarmıştım. Peki, şimdi neden hayata karşı isteksiz, uykusuz, konuşmak istemeyen, kendini kahveye veren, yazmaktan bile zevk almayan biri hâline dönüşüvermiştim? Oysa yazmak beni ben yapan en güçlü dayanağımdı. "Her ne olursa olsun yazmaktan beni hiçbir şey alıkoyamaz." diyen ben, evet yazmaktan bile keyif alamıyordum.

Ruhum yorulmuştu sanki. Sizlerin de oluyordur muhtemelen. Sizlerin de anlaşılmadığınızı, sevilmediğinizi zannettiğiniz veya yakınlarınızdan birilerini kaybettiğinizde yaşadığınız o boşluk hissinden çıkamadığınız anlar oluyordur.

Benim o hüzünlü ruh hâlim hamd olsun kısa sürdü. Ben o döneme mutsuzluk demek istemiyorum; hüzünlü ruh hâli demek daha hoş geliyor kulağa.

Çıkışı bulmak ve yeniden eski enerjime dönmek için uyguladığım yolları ve deneyimlerimi sizinle paylaşmak istiyorum. Ben sizlerin de sağlıklı, pozitif ve mutlu olmanız için bir servet harcamadan, kimseye bağımlı kalmadan, kendi kendinize kendi mutluğunuzu üretebileceğiniz ipuçlarını göstermek istiyorum.

Hani "Damdan düşenin hâlini yine damdan düşen anlar." misali …

Gelin önce hep beraber mutluluğun ve mutsuzluğun tanımına bakalım. Yaşadığımız duygu hâlinin tıp dilindeki ve Türk Dil Kurumundaki tanımı nedir? Bunlar elbette teorik bilgile ama yine de bu bilgileri vermekte de fayda var.

MUTLULUĞUN TANIMI

Mutluluk, kişinin hedeflerini gerçekleştirmesi, muradına ermesi ve isteklerini elde etmesi anlamına gelir. Fizyolojik açıdan değerlendirildiğinde böbrek üstü bezlerinin serotonin salgılaması sonucu oluşan his, mutluluk olarak tanımlanır. Psikolojide ise bu hissin karşılığı, heves ve isteklerin tatmin olmasıdır.

Mutluluk aynı zamanda insanın hissettiği sekiz temel duygudan biridir. Diğer duygular ise sırasıyla merak, hüzün, öfke, tiksinme, şaşkınlık, korku ve utançtır.

Mutluluk, soyut bir kavram olduğu için birçok farklı tanımı vardır. En genel tabiriyle mutluluk, bireyin hayatında istediklerini elde etmesi, başarıyı yakalaması ve sevdikleriyle birlikte

olması demektir. Saadet ve erinç sözcükleriyle eş anlamlı olan bu kelime, kullanıldığı yere göre farklı anlamlara gelir.

Örneğin iş yaşamında mutluluk, kişinin kariyer hedeflerini bir bir gerçekleştirmesi ve istediği işte çalışması demektir. Özel hayatta mutluluk ise, bireyin bir arada olmak istediği kişiyle birlikte olması anlamına gelir.

Türk Dil Kurumuna göre mutluluk, kişinin herhangi bir şeyin eksikliğini hissetmemesi ve arzuladığı şeylere sahip olması demektir.

MUTSUZLUĞUN TANIMI

Hayattan zevk alınmayan, monotonluktan ve gündelik sorunlardan sıkılıp kendini huzursuz hissetme durumlarına mutsuzluk hissi denir. Mutsuzluk, insanın kendini huzursuz, umutsuz ve karamsar hissetme hâlidir. Hayattan zevk alınmadığı, monotonluktan ve gündelik sorunlardan sıkıldığı zaman ortaya çıkar.

İçine kapanıklık, yakın arkadaş veya dost dediği insanlarla sıkıntı ve dertlerin paylaşılamaması mutsuzluğu tetikleyen etkenlerdir. İnsanların büyük bir kısmında görülen bu durum, gün içerisinde bazen maksimum düzeye çıkmaktadır.

Mutsuzluk insanlarda kronikleşirse başa çıkması zaman alabilir. En küçük şeyleri bile gözümüzde büyütürüz. Havaların bozuk olması, yanakta çıkacak küçük bir sivilce bile mutsuz olmaya yetebilir. Fakat bazen hayatımızda karşımıza çıkan büyük olaylar da mutsuz olmamıza neden olmaktadır. Sevdiklerimizin bize ihaneti, mutsuz giden evlilik, planlanan işlerin başarısızlıkla sonuçlanması, sevdiklerimizi kaybetmemiz, büyük maddi kayıplar, yakınımızın veya kendimizin hastalanması bir şekilde bir şekilde bizi mutsuz yapmaktadır.

Bir de psikolojik nedenleri vardır mutsuzluğun. İnsanlara olan güven kaybı ve geçmişte yaşanılmış kötü bir tecrübe insanları psikolojik olarak mutsuzluğa sürüklemektedir.

Yukarıda da bahsettiğim gibi küçücük şeyleri insanların kafasında büyütmesi, dünyanın her yerinde meydana gelebilen ve zaman zaman medyaya da yansıyan olumsuzlukların kişinin kendi başına gelmesi ve bunu sanki sadece onun başına geliyormuş gibi algılaması ve büyütmesi, insanların âdeta onu mutsuz etmek için uğraşıyorlarmış gibi düşünmesine ve psikolojik olarak mutsuz olmasına neden olmaktadır.

Mutsuzluk, başlıca ruhsal problemler, stres, kaygı, takıntı, korku, depresif ruh hâli, kararsızlıklar, endişeler, çelişkiler, öfke gibi daha birçok sebebin tetiklenmesiyle meydana gelebilmektedir.

MUTLULUĞU BÜYÜTMEK

Mutluluğun tıp dilindeki tarifine dikkat ettiniz mi?

"Böbrek üstü bezlerinin serotonin salgılaması sonucu oluşan his" deniliyor. Biz vücudumuzda salgılanan bu hormonun neden, nasıl ve ne zaman oluştuğunu pek bilemeyiz. Sadece sonuçlarını yaşamaya başlayınca; "Ya bana ne oluyor? Patlayacak bomba gibiyim. Her an ağlayacak hâldeyim. Başım çok ağrıyor. Hiç uyuyamıyorum..." gibi cümleleri kurmaya başladıysak ya da öyle hissediyorsak yukarıda bahsettiğimiz serotonin hormonunu vücudumuz az salgılamaya başlamış demektir.

Kendimizde;

- endişe atakları,
- bir olayın veya durumun üzücü yönlerini sürekli düşünmek,

- özgüvende azalma,
- sinirlilik ve saldırganlık hâli,
- uyumakta zorluk yaşama,
- şiddetli baş ağrısı,
- iştahta fark edilen düzeyde değişiklik,
- tatlı ve nişasta oranı yüksek yiyeceklere karşı aşırı istek,
- unutkanlık,
- ağlama isteği,

gibi durumları gözlemliyorsak demek ki beynimizde ve böbrek üstü bezlerimizde salgılanan ve halk arasında "mutluluk hormonu" diye bilinen serotonin hormonu miktarı azalmaya başlamıştır.

Bizim meselemiz bu mutluluk hormonunu her daim zirvede tutmak değil. Açıkça söyleyeyim; böyle bir şey de mümkün değil. Çünkü hayat denilen yolculuk inişli çıkışlı, ölümlü kalımlı, sevinçli hüzünlü geçen bir süreçten ibaret. Bir zikzağın içindeyiz. Her an inebilir, dibe çökebiliriz. Dipten çıkışı bulmak ise bizim elimizde aslında.

"Ama efendim benim çok param olsaydı, ben çok mutlu olurdum." diyenleriniz olacaktır.

Mutluluğun yaşam koşullarıyla, düşündüğünüzden çok daha az ilgisi vardır. Illinois Üniversitesinde on altı yıl boyunca yapılan bir araştırma, toplumun en çok kazanan kaymak kesiminin (yılda 10 milyon dolardan fazla), kendileri için çalışan ortalama insanlardan daha az mutlu olduğunu buldu. Yani o çok zengin olanlar, ortalama hayat yaşayanlardan daha mutsuzlar. Onların kaybetme kaygıları ortalama insanlara göre daha fazla olduğu için mutlu olarak geçirdikleri gün sayıları daha az.

Yaşam koşullarının mutlulukla ilgisinin çok az olmasının sebebi mutluluğun esasında kontrolümüz altında olmasıdır. Kişi mutluluğunu kendisi büyütebilir de, yok edebilir de… Zira mutluluk büyük oranda alışkanlıklarımızın ve hayata bakış açımızın ürünüdür. Kaliforniya Üniversitesinde mutluluk üzerine çalışan psikologlar, genetik ve yaşam koşullarının bir kişinin mutluluğunun yalnızca yaklaşık %45'ini oluşturduğunu tespit etmiştir. Gerisi size kalmış. Bize kalmış…

Dedik ya, hayat her daim imtihan olmaktan ibarettir. Bu imtihan bazen evlat ile anne, baba ile yokluk ile, soğuk ile, sıcak ile, zenginlik ile, mutluluk ile olur. İnsan rahatla bile imtihan olabilir. Biz bu imtihanları yaşarken bazen üzülürüz, bazen sevinçten havalara uçarız. İşte o üzüldüğümüz anlarda serotonin hormonu az salgılanmaya başlar ve yukarıda saydığımız duygu durumlarını yaşamaya başlarız. Yani o mutluluk hormonunun salgılanmasını bile aslında biz yönlendiriyoruz.

Rahmetli babaannemin son dönemleri benim on üçlü, on dörtlü yaşlarıma denk geldi. Onun yaşamına dair anlattıkları benim geleceğimi şekillendirirken başucu kitabım oldu.

Nur içinde yatsın. Bir gün (yaşlılığının son dönemiydi o günler) envaiçeşit yiyeceklerin olduğu sofradan sadece bir dilim portakal alarak kalktı ve anlatmaya başladı:

"Artık hiçbir şeyin tadı yok kızım. Bizler gençken böyle gıdalar yoktu. Belki vardı ama bizler bulamazdık. Tarlada akşama kadar çalışır, yorulur ve eve geldiğimizde sıcacık bir tarhana içme hayali bütün yorgunluğumuzu daha yolda gelirken bile unuttururdu.

Kasabadan haftada bir kez somun ekmek gelirdi. O somunu üç kardeşime bölüştürürdü annem ve içine şeker katardık. Evet bildiğin toz şekerden serperdik. İnanılmaz lez-

zetli olurdu. O somunun geleceği günleri beklemek gerçek mutluluktu. Resmen gün sayardık.

O yıl mahsul bol olursa borçlarımızı ödeyecektik ve arta kalanına bana çiçekli bir fistan alacağını söylemişti deden. Yağmur az yağdı. Mahsul az oldu ve biz ancak borcumuzu ödeyebildik kazandığımız para ile. Ama ben bir sonraki yıl için beklerken dua edişim bile daha bir içtendi. Bana çiçekli pazen elbiselik alınacaktı ya; beklemek duada daha da samimi yapıyormuş insanı.

Öbür yıl ürünlerimiz çok oldu. O yıl kazandığımız para ile ilçedeki evin arsasını aldık ve deden bana mavili bir hediye paketine sarılmış olan elbiselik kumaşı aldı getirdi. Hayatımda ilk defa bir hediye paketi görmüştüm ve içinde iki yıldır beklediğim kumaş vardı. Paketi bağrıma bastım ve dedene dakikalarca sarıldımdı. (Bu kısmı anlatırken onca zamana rağmen hâlâ yüzü kızarıyordu babaannemin.)

O elbiseyle köyde en güzel, en değerli kadın benmişim gibi hissetmiştim kendimi. Dedene her fırsatta nasıl ilgi, sevgi gösterdimse artık, deden ondan sonraki her yıl bana çiçekli pazen elbiselikler almıştı. Hey gidi günler hey… (Tabii burayı anlatırken de baya bir hüzünlenmişti. Dedem çok zaman önce vefat etmişti ve babaannem onu çok özlüyordu.)

Şimdi her şey var. Her istediğine hemen ulaşıyorsun. Gıdalar bile çeşit çeşit. Ama sanki mutluluk yok. Hayatın tadı yok. Daha doğrusu ağzımızın tadı yok artık. Çünkü kavuştuk her şeye.

Meğerse hayatın tadı özlemekteymiş. Beklemekteymiş. Biz beklerken mutluyduk. Üç metre çiçekli pazen kumaşa kavuşmak için iki yıl beklemek benim yaşam sevincimmiş meğerse. Yok kızım, şimdi ağzımın tadı yok artık. Çünkü beklemiyoruz, kavuşmak için özlemiyoruz. Elimizin altında her şey. O nedenle de kıymeti gitti her şeyin."

Acaba bir şeyin tamamına sahip olmak insanı hoyrat ve küstah mı yapıyordu? Vuslattan sonra bunun için mi bitiyordu aşklar? Ya da vuslata ermek için beklerken mi tatlı oluyordu hayat?

Bunun için mi nimete erdikçe şükürden uzaklaşıyor, zenginleştikçe varlığı kendinden biliyordu beşer? Ya da her zorluğa rağmen sabırla, şükürle, tevekkülle beklemek mi hayatı kıymetli hâle getiriyordu?

Bunun için mi zarafeti korumak güçleşiyor ve davranışlara sızıyordu isyan? Ya da isyan etmeden tebessüm edebilmek, kalbi dua ile teslim olmak ve en içten istemekle mi zarafet ortaya çıkıyordu?

Şimdi zenginler neden daha mutsuz diye düşündüğümde ve hatta kırk, elli yıl öncesine göre refah seviyemiz daha iyi olmasına rağmen, üç metrelik bir elbiselik kumaş için iki yıl beklemezken, (hoş şimdi kumaş alıp elbise diktiren de yok da) ayda bir yeni kıyafet alabilirken neden hâlâ mutsuz olduğumuzu araştırdığımda karşıma "yaşam sevincimizin olmaması" sebebi çıkıyor.

Bizi yaşama bağlayacak sebepleri yine kendimiz oluşturuyor ve yine kendimiz yok ediyoruz. Nasıl mı?

Şöyle ki babaannem iki yıl sabırla o elbiselik kumaşın alınmasını beklemiş. Beklerken de hep samimi duada bulunmuş. O kumaşın alınacağı güne ulaşma hayali onu hep canlı tutmuş. Kim bilir belki de o dualaların karşılığı olarak diğer yıllar daha çok ürün almışlar ve dedem ona daha çok elbiselik kumaş alabilmiş. Kim bilir…

Lakin dua ve sabırlı bekleyiş yerine sürekli dedeme söylenip dursaydı, "Yeni mahsulleri neden bekliyoruz ki? Sen evin erkeği değil misin? Ben şimdi istiyorum o kumaşı. Filanca kişiye kocası almış. Sen de bana al. Benim o kadın ka-

dar değerim yok mu? Ben anlamam, birinden borç bul yine de bana o kumaşı al!" deseydi muhtemelen dedem bir çare bulup alabilirdi. Ama evde pek de huzur kalmazdı. Dedem onu hep başına kakabilirdi veya babaannemin de bekleyeceği bir şey kalmadığı için yaşam heyecanı kalmayacaktı. Belki de evdeki dırdır ve huzursuzluktan dolayı kavgalar daha da büyüyebilirdi ve şiddet söz konusu olabilirdi. O şiddetin sonucu olarak da babaannem annesinin evine gidip bir daha da dönmeyebilirdi. Bunlar bugün olmayan şeyler değil.

Hayatın akışında küçücük sebepler çok fazla dillendirildikçe kocaman dağ gibi büyüyor ve geri dönüşü olmayan kötü sonuçlar ortaya çıkabiliyor. Şimdi burada da "Ama ne yapalım, biz de bir kıyafet için iki yıl bekleyelim mi? Öyle mi mutlu olacağız yani?" diyebilirsiniz.

Değil tabii ki… İmkânınız varsa alınız. Ama imkânınız yoksa bunu duygusal olarak içinizde büyütmeye ve eşinize, çocuklarınıza yansıtmaya gerek yok. Bu sizin daha da mutsuzluğa sürüklenmenize sebep olacaktır.

Ben küçük bir örnek yazdım. Bu durumu bir araba için düşünün. Eşinizden size araba almasını istiyorsunuz. İkinci bir araba alacak parası var veya yok. Belki üç yıl sonra ancak alabilecek. Belki de kendi ailesinden çekindiği için beş yıl sonra ancak alabilecek. Belki de o arabanın parasını hiç denkleştiremeyecek…

Şimdi burada ne yapalım? Adamı evden mi atalım? "Arabayı alana kadar eve gelme!" mi diyelim? Ya da her gün başının etini mi yiyeyim? Hiç yakışır mı, kendisine akıl fikir verilmiş zarafet sahibi bir kadına bu denli kabalaşmak? Dünya malı için aile birliğini dağıtmak, evdeki huzuru bozmak yakışır mı hiç?

"Parası olunca ve şartlar uygunlaşınca elbet alacaktır." demek ve sabır ile dua etmek, eşe bu hoşlukla yaklaşmak hem

aileyi daha güçlü tutar hem de eşler arasındaki muhabbeti artırıp arabayı daha çabuk kapıya getirir bu davranış.

Ama şu unutulmamalıdır ki, eşiniz arabayı alacak kişi gibi görünse de o sadece bir araçtır. Verecek olan sadece ve sadece Allah'tır. O nedenle duada samimi olmak lazım. Hem bak ne diyor Rabbimiz Bakara suresi 186. ayette: **"Kullarım sana, benden soracak olursa, şüphesiz ben onlara çok yakınım. Dua edenin duasına icabet ederim…"**

Sana eşinden daha yakın olan; sen yüksek sesle dillendirsen de sessizce dua etsen de kalbini bilen, duanı duyan, kudreti sonsuz bir Allah var.

Şu hikâyeyi bilirsiniz:

Ağanın biri köyünde büyükçe bir konak yaptırmış. Açılış günü köyde yaşayan herkese yemek vermiş. Çoluk-çocuk, kadın-erkek, akıllı-deli... Kim varsa çağırmış.

Deli lafın gelişi değil, gerçekten deliyi de davet etmiş ağa. Çünkü hemen her köyde olduğu gibi o köyün de bir delisi varmış. Yemekler yenmiş.

Köylüler ayrılırken ağa "Deliye sorun, bu konaktan ne istiyorsa alsın." talimatını vermiş adamlarına. Delinin gözü bahçede bağlı duran beyaz ata takılmış ve "Bu atı istiyorum." demiş.

O at ise ağanın gözdesiymiş. "Hayır!" demiş ağa, "başka bir şey istesin."

Bizim deli ısrar etmiş, "İlle de bu beyaz at!" diye diretmiş. Ağa da "Hayır!" demiş başka bir şey dememiş.

Ziyafet bitmiş, ayrılık zamanı gelmiş. Deli konaktan mahzun bir şekilde ayrılırken bir şeyler konuşuyormuş kendi kendine. Ağanın dikkatini çekmiş bu hâl ve tekrar emir vermiş adamlarına.

"Gidin dinleyin bakalım, ne diyor yine?"

Deli sürekli şunu söylüyormuş:

"Sen isteseydin verirdi, ağa da kim oluyor ki? Sen isteseydin verirdi, ağa da kim oluyor ki?"

Adamları, ağaya söylemiş delinin dediklerini.

"Geri çağırın ve verin atı demiş." bu defa ağa.

Deliye atı vermişler. Deli atın yuları elinde konaktan ayrılırken yine aynı şekilde söylenmeye devam ediyormuş. Ağa adamlarına yine seslenmiş.

"Bu defa ne diyor, gidin dinleyin."

Ne diyormuş biliyor musunuz deli:

"Canım Allah'ım, ben orda Senden istedim, ağa kendinden zannetti... Sen istedin de verdi, ağa da kim oluyor ki?"

Yeter ki sen iste. Israrla iste. Samimi şekilde iste. Her şeye gücü yeten kudret sahibi Allah mutlaka verir. O kişi verse de verir, vermese de verir… Sen onu kul verdi zannedersin belki. Hayır zannetme! Onu veren ancak Allah'tır.

"Hiçbirimiz hepimiz kadar akıllı değiliz."

KİŞİSEL GELİŞ-ME

Kişisel gelişim, kişisel gelişim diye tutturmuşuz... Birey, bireyselleşme... Herkes kendinin en iyi versiyonu hâline gelmek için körlemesine, çoğu zaman bencilce bir çaba içinde... Kurslar, sertifikalar, üniversiteler, ünvanlar vs.

Tepelere tırmanmak, "biricik" olmak için çabalar... E hadi sen geliştin, toplum gelişmiyor, ne yapacağız şimdi? Kişisel gelişim yerine birlikte gelişim veya toplumsal gelişim için gayret etsek olmaz mı?

Dervişe bir gün sormuşlar:

"Sevginin sadece sözünü edenlerle onu yaşayanlar arasında ne fark vardır?"

"Size farkı gösteriyim." deyip önce sevgiyi dilden kalbine indirememiş olanları çağırarak onlara bir sofra hazırlamış. Hepsi sofrada yerlerini almışlar. Derken tabaklar içinde sıcak çorbalar gelmiş ve arkasından da derviş kaşıkları denilen bir metre boyunda kaşıklar. Derviş şöyle bir şart koymuş:

"Bu kaşıkların ucundan tutup öyle yiyeceksiniz."

Peki deyip çorbalarını içmeyi denemişler. Fakat kaşıklar uzun geldiğinden sıcak çorbayı döküp saçmaktan hem kendilerini yakmışlar hem de ağızlarına bir damla bile götürememişler. En sonunda bakmışlar olacak gibi değil sofradan aç kalkmışlar.

Daha sonra derviş, bu defa sevgiyi gerçekten bilenleri yemeğe çağırmış. Yüzleri aydınlık, gözleri sevgi ile gülümseyen insanlar gelmiş, sofraya oturmuş. Onlara da aynı şartı dile getirmiş.

Her biri uzun kaşığını çorbaya daldırmış, sonra karşısındaki kardeşine uzatarak çorbalarını içmişler. Böylece her biri diğerini doyurmuş ve sofradan afiyetle şükrederek kalkmışlar. Derviş sevgiyi gerçekten yaşayanların farkını soranlara;

"İşte! Kim ki hayat sofrasında yalnız kendini görür ve doymayı düşünürse o aç kalacaktır. Ve kim kardeşini düşünür de doyurursa o da kardeşi tarafından doyurulacaktır. Şüphesiz şunu da unutmayın. Hayat pazarında her zaman alan değil veren kazançlıdır."

Sadece kendimizi düşündükçe körleşiyoruz, yalnızlaşıyoruz, zalimleşiyoruz istemeden de olsa... Annemiz, babamız, komşumuz, eşimiz, çocuğumuz bizim ideallerimizin gölge-

sinde kalıyor. Nereye doğru, niçin gelişiyoruz? Gerçekten gelişiyor muyuz? O da ayrı bir mevzu...

Tek kanatlı kuşlar uçamaz dostlar. Bizler çok olursak daha güzel fikirler, daha iyi üretim, daha bilinçli bir toplum olacaktır inşallah. Ben tek başına bir bireyin gelişmesinin bir anlam ifade etmediğini düşünüyorum. Misal, ben birçok alanda kendimi geliştirdim diyelim. Çok güzel. Ama evdeki eşim benim kadar kendini geliştirmedi, çocuklar geliştirmedi; arkadaşlar, komşular geliştirmedi diyelim. O zaman sürekli bir çatışma hâli olacaktır. Zamanla belki onlar beni dışlayacak, belki de ben kabuğuma çekilip herkesi hor görmeye, tepeden bakmaya, kibirlenmeye, herkesin beni anlamadığını düşünmeye başlayacağım. Bu durumda benim de kendi kabuğuma çekilip insanlardan uzaklaşmam gerekecek.

Neden toplum olarak hep birlikte gelişmeyelim? Ortalıkta tonla kişisel gelişim kitapları var. Kişi tek başına gelişsin! Peki, nereye kadar tek başına gidecek?

Japonların gelişmişlik seviyesine çoğu insan hayrandır. Teknolojik gelişimin ileri seviyeye geçmesi için toplumun üretken olması lazım. O hâlde toplum olarak gelişmemiz gerekiyor.

Beş yıl kadar öncesiydi. Antalya'dan Kaş ilçesine gidiyoruz bir otobüsle. Tabii oralar turizm yerleri olduğu için arabada birkaç tane de Japon turist var. Bir ara trafik kitlendi. Şehirler arası yoldayız, koca çevre yolunda trafik durdu. Yolun ortasında bir araba bozulmuş ve sürücü sanırım kenara çekmeyi de akıl edememiş henüz. Otobüstekilerden sesler yükseliyor, arabanın şoförüne söylenmeler falan. Tek tük insanlar aşağıya indi.

Orta koltuklarda oturan Japon yolculardan bir adamın hararetli şekilde yanındaki arkadaşlarıyla bir şeyler konuştuğunu duyuyoruz hepimiz. Sonra iki Japon aşağıya indi. Koşar adım bozulan arabanın yanına gittiler. Motor kaputunu

açtılar. Bizim otobüstekiler de "Sanki anlayacaklar da deli gibi arabayı tamire kalkıştılar!" diye söyleniyorlar.

Japonlardan biri elindeki cep telefonuyla konuşuyor. Ama az önceki hararetli hâlleri hâlâ var. Telefonla konuşan Japon diğer Japon'a bir şeyler diyor. Telefonla konuşmayan Japon, hemen motor bölüne bakmak için yerde yüz yukarı sürünerek arabanın altına girdi. Ne yalan söyleyeyim, beni de bir merak sarmıştı. Sanırım beş altı dakika sonra araç çalıştı. Daha doğrusu o Japon aracı tamir etti.

Yol açıldı. Herkes araçlarına geri bindi. Bizim arabadaki Japonlara rehberlik eden kişi Türkçe ile bize olanları anlatınca ne olduğunu anladık:

"Bu Japonlar gerçekten çok vatansever bir millet. Yoldaki bozulan araba bir Japon arabası olunca adamlar hemen olaya müdahil oldular. 'Bizim ülkemizin yaptığı bir araba burada nasıl yol ortasında kalır? Böyle vurdumduymazlık olmaz. Buna bir çözüm bulmamız lazım. Ülkemizin onuru söz konusu…' diyerek otobüsten indiler. Biraz arabaya baktıktan sonra kendi ülkelerindeki birini veya bir servisi arayarak durumu anlattılar. Telefonun ucundaki kişi onları yönlendirdi ve o adamın dediğini yaparak aracın arızasını giderdiler. Kopmuş bir kablo varmış. Onun bağlantısını sağladılar."

Gerçekten bende hayret uyandıran bir durumdur bu olay. Dokuz bin kilometre uzaklıktaki ülkesinden tatil yapmaya gelen adamlar, yolda kalan bir araba nedeniyle hemen harekete geçiyor ve bunu yaparken de ülkesel düşünerek yapıyor. Toplumsal gelişme budur işte.

Hiçbirimiz hepimiz kadar akıllı değiliz.

Hani atalarımız "Bir elin nesi var, iki elin sesi var." demişler ya, tam da öyle… Ben birlikte gelişmekten yanayım. Benim ülkemdeki herkes gelişmeli, herkes tüketen değil üreten

olmalı. Fikir üreten, makine üreten, tohum üreten, insanlık için bir şey, yararlı bir şey üreten insanlar olmalı.

Bu kitabı yazmamdaki ana temel aslında kişisel gelişme değil, toplumsal gelişme için adım atmaktır. İçerikte, yani kitabın bundan sonraki sayfalarında sana sesleniyor gibi yazacağım arkadaşım. Ama herkes üzerine alınsın istiyorum. Küçük örnekler, gerçek yaşamdan hikâyeler, bazen kendi hayatımdan bölümler ile elimden geldiğince "BİZ" olalım diye yazmaya gayret edeceğim.

* * *

"Karamsar ruh** hâl**i

insanı mikroptan daha hızlı öldürür…"

Başkaları mutlu olsun diye hep gecikmişsin, yetişememişsin kendine ve yorgunluğunu sevmişsin, küsmüşsün bazen. Üzülmüşsün ama seni duymamışlar, yorgunluğunu görmemişler…

Ve belki de artık susmayı seçmişsin, sanki en iyi çözüm susmak gibi gelmiş sana. Emin ol yalnız değilsin. Senin gibi aynı duyguları yaşayan milyonlarca insan var. Zaman zaman ben de yaşamışımdır aynı hisleri.

Erkekler biraz daha farklı atlatabilir ama kadınlar böyle duygular yaşamaya başladıkları zaman genellikle hasta olup yataklara düşebiliyorlar.

Bizim konumuz işte o anlarda yatağa düşmeden, içine kapanmadan, uyku ilaçlarını tek çare olarak görmeden iyileşmek, mutlu olunacak yolları bulmak.

Şimdi başlıyoruz işte. Seni mutsuz hissettiren sebepler nelerdir, önce onları belirleyeceğiz ve o sebeplerden en hasarsız şekilde kurtulacağın yollara bakacağız.

* * *

"Güzel görünen herkes bir gün yaşlanacak.

Ama iyi insanlar yaşlansa da iyi insan olarak kalacak.

İyi görünmekten daha çok, iyi bir insan olmak için çaba sarf edersen kazanan sen olursun."

ARADA BİR FRENE BAS…

Yıllar öncesi, sanırım ortaokul yıllarımdı. Ama beni etkileyen bir olay olduğu için onca yıl geçmiş olsa da dün gibi aklımdadır.

Ablamın eşi arabayı kullanıyor. Araba dedimse taksi falan değil. Şehirlerarası yolcu taşıyan kocaman bir otobüs. Otobüs ağzına kadar yolcu dolu. Eniştem Antalya-Kemer arası yolcu taşıyor. Ön koltukta ablam ile ben varız. Antalya'nın otogar kavşağındayız. Yeşil ışık yandı ve bize geçiş hakkı geldi. Eniştem gaza bastı ve aniden bir adam on metre ilerimizde belirdi. Eniştem bir yandan frene bir yandan da otobüsün kornasına basıyor. Malum, bilirsiniz otobüslerin o havalı kornasını…

Ortalık korna sesiyle yankılanıyor. Lakin bizim önümüze çıkan adamda en küçük kenara çekilme belirtisi yok. Bize arkası dönük olduğu için üzerine doğru gittiğimizi de görmüyor. Otobüsün içindeki yolculardan adama küfürler, bağırmalar falan… Herkes bir şey söylüyor. Neyse ki otobüsün sağlam frenleri varmış. Adama ön tampon değdi ve durdu. Adam çok fazla korkmuş ve şaşırmıştı. Biz ön koltukta olduğumuz için adamın gözlerindeki korkuyu en iyi ben görmüştüm ve o anı hiç unutmuyorum. Herkes aşağıya indi ve hâlâ bağırmalar devam ediyordu. Kimi adamı "İntihar mı etmek istiyorsun sen? Git başka yerde et! İnsanın başını belaya sokacaksın. Havalı korna sesini de mi duymuyorsun" diyerek itekledi.

Enişte ise o bağıran insanlar ile adamın arasına girdi, kollarını açarak adamı arkasına aldı. Bir yandan da omzundan geriye doğru bakarak adamı anlamaya çalışıyordu. Kısa süre sonra anlaşıldı ki adam sağırmış.

İşte ben o gün ön yargının bir insanın ölümüne bile sebep olabileceğini anladım. Çünkü otobüsteki yolcular aşağıya o kadar hiddetli inmişlerdi ki adamı itip kaktılar. Ola ki adam dengesini kaybedip düşebilirdi ve başını kaldırıma vurabilirdi. Dedim ya, bunlar olmayacak şeyler değil.

Oysa o duymuyordu. Sadece duymuyordu. Sen istediğin kadar havalı kornaya bas, istediğin kadar fren yap… Çoğu zaman kendimi o adamın yerine koymuşumdur. Hayatı bazen de onun gözüyle sorgulamışımdır. Bizim elimizde olmayan sebeplerden dolayı kötü damgası yediğimiz anlar olmuştur. Oluyordur. Ya da istemeden de olsa biz başkalarına bu damgayı yapıştırıyoruzdur.

Ne olursa olsun bir insana "İstemeden dedim, öyle olduğunu düşünüyordum." vs deme hakkımız yok. Bu suizanna girer. O kişinin neler yaşadığını, o güne nasıl geldiğini bilmiyoruz. Hangi şartların içine doğduğunu, neler ile mücadele ettiğini bilmiyoruz. Tıpkı dışarıdaki diğer insanların bizim bugünlere nasıl geldiğimizi bilmediği gibi.

Sen ister misin tanımadığın birilerinin senin hakkında sürekli olumsuz yargılarda bulunmasını? Ben istemezdim. Eminim sen de istemiyorsun. O nedenle bizler de kendimize yapılmasını istemediğimiz şeyleri başkalarına yapmayacağız.

İlk iyileşme buradan başlar.

Sen kötü konuşma, sen kötü düşünme, sen kötü davranma…

Başkaları da aynı senin gibi olduğu zaman zaten toplu hâlde iyileşme başlamış olacak. Bu dışarının etkisiyle olan iyileşmedir.

Yine babaannem derdi ki;

"Kızım hayatında seni üzen olaylar elbet olacaktır. İleride evleneceksin. O zaman pek çok üzüleceğin durumla karşılaşabilirsin. Çünkü şu an sadece doğduğundan beri içinde olduğun ve tanıdığın bir ailenin ortamındasın. Ama evlenince yeniden başlayacağın ve yeniden tanıyacağın kocaman bir ailen (kayınvalide, kayınpeder, eltiler, görümceler, yeni komşular, eşinin dayıları, amcaları, teyzeleri vs) daha olacak. Farklı fikirler ve farklı yaşam şekilleriyle tanışacaksın. Belki bazı durumlar sana ters gelecek. Lakin her yenilik sana yeni bir can olacaktır. İşte o zamanlarda karşılaştığın kötülüğü dür, bük, küçült ve yaşadığın güzellikleri büyüt, kocaman bir çarşaf et, o küçülttüğün kötülüğü de o güzellik çarşafına sar dolaba kaldır. Ha, günü gelince oradan o çarşafı çıkartır yapılan kötülüğü de ortaya dökerim deme sakın. Bunu aklından bile geçirme. Dolaba kaldırdığın o kötülük sarılı güzellik çarşafını kısa süre sonra yıka mutlaka. İşte bu yıkama işlemine "affetmek" denir. Affet kızım. Sana yapılan her kötülüğü affetmeyi öğren. Bu seni daha güçlü yapacaktır."

Affetmek, affettiğimiz kişilerin davranışlarını onaylamak değildir. Affettiğimizde geçmişin bugünümüz üzerindeki yıkıcı etkisini ortadan kaldırırız. Bu, onların bir zamanlar yaptığı şeyin doğru, haklı ve onaylanabilir olduğu anlamına gelmez. Yapılanların kabul edilebilir, önemsiz, çok da kötü olmadığı anlamına gelmez.

Evet, yapılanlar kötüydü. Acıttı. Hayatımızı etkiledi. Aslında gerçek affediş tam aksine, olanı yadsıdığımız, minimize ettiğimiz, karşımızdakini haklı çıkardığımız ya da bize zarar veren davranışı hoş gördüğümüz durumda gerçekleşemez.

Affetmek, affettiğimiz kişiden daha büyük, daha duyarlı veya daha ince düşünen olduğumuzu göstererek onu kendimize ebediyen borçlu kılmak değildir. Değildir…

Affettiğimiz kişinin kendisini günahkâr hissetmesi, kötü hissetmesi için ona yüklediğimiz affediş gururu olmamalıdır. O zaman zaten sen affeden olmazsın. Sana hata yapan, seni üzen kişiyi duygusal açıdan esir almış olursun. Bu affetmek değildir. Bu seni iyileştirmez. Mutlu etmez.

Affetmek fedakârlık değildir. Dişlerimizi sıkarak bizi inciten kişiye katlanmamız, güler yüz maskesi takınmamız gerçek bir affediş değildir. Çünkü bu durumda gerçek duygularımızı yutmuş oluruz. Bu tavır hem zordur hem de hayatımızdan haz duygusunu çalar.

Affetmemek, kızgınlık duyduğun kişileri zihninde bedava kiracı olarak oturtmak demektir. Günah değil mi, zihnini boşu boşuna işgal etmelerine izin vermeye?

Affetmek için haklı-haksız mücadelesine girersen, haklı olmanın senin için huzurlu ve mutlu olmaktan daha önemli olduğunu görürsün ve emin ol çok kısa süre sonra o aradığın huzurun sende olmadığını görürsün. Çünkü kimin haklı veya haksız olduğunu zaten bilen bir Allah var. Her saniyeyi kayıt eden melekler var. Sen haklı olmanın gururunu yaşamak yerine mutlu olmak istiyorsan karşındaki kişiyi affederken "Ama ben haklıydım..." modundan çık.

Haklı olmaya çalışmak, haksız olmaktan korkmaktan kaynaklanır.

Affetmek içsel bir unutmadır.

Affetmek, ruhsal iyileşme sürecinin ön önemli basamağıdır.

Affetmek, kendimize duyduğumuz saygının artmasını sağlayan bir özgürleşme sürecidir.

Affetmek, geçmişten gelen olumsuz duygu yükünden özgürleşmektir. Omuzlarındaki ağırlıktan kurtulmaktır. Olayı hatırlamak ama olayın duygu deposunu boşaltmaktır.

Affetmek, bizi inciten kişilere duyduğumuz cezalandırma ihtiyacından vazgeçerek kendi tutsaklığımızdan vazgeçmektir.

Affetmek; intikam, öfke, kızgınlık gibi duygularla ziyan ettiğimiz yaşam enerjisini, yaşam kalitemizi yükseltmek, mutlu ve doyumlu olmak için kullanmayı seçmektir.

Affetmek, yaşamın geçmişinde takılıp kalmak yerine, yaşam yolculuğunda yeni deneyimlere açık hâle gelebilmektir.

Ve affetmek, başkası için değil kendimiz için yaptığımız bir özgürleşme seçimidir. Kendi boynumuzdaki, kendi ayaklarımızdaki zincirlerden özgürleşme seçimi...

Affetmek, bu yolculuğun kestirme yoludur.

Öfke, kırgınlık, kızgınlık, nefret, intikam, suçluluk duygusu bastırıldığında da patladığında da bizi olduğumuz yere çiviler ve gelişmemizi engeller. Affetmek, çivileri söker. Sadece yürüme özgürlüğünü yeniden kazanmakla kalmayız; koşma, dans etme, uçma özgürlüğünü de tadarız.

Gerek bizim hatalarımıza, gerek başkalarının bize yaptığı hatalara gübre olarak bakalım. Gübre, affetmenin toprağıyla karıştığında aldığımız ürün bol olur.

Affetmeyi gerektiren her yara, içinde önemli bir dersi de barındırır. Dersi görebilmek için yarayı yeniden deşerek yüzleşmek zorunda kalsak bile.

Affetmek, öfke ve intikama yatırım yapmaktan vazgeçmektir. Neye yatırım yaparsak o çoğalır.

Hani bilirsin, meşhur yaşanılmış bir hikâyedir.

SAFİYE ÇETİNKAYA

KENDİNE ENGEL OLMA

“Ne istediğimi bilmiyorum. Hiçbir şeye motivasyonum kalmadı. Buralardan kaçıp gidesim var...” gibi cümleleri zaman zaman hepimiz kuruyoruz. Ama bir yerlere kaçış çare değil dostum, inan bana. Çünkü insan nereye giderse içindekileri de yanında götürür.

Sıfırdan başlayarak, gelişim ve değişime açık bir hayat yaşamak ister misin? Bu sana kalmış! Unutma ki hayat senin, kendi hayatından sadece sen sorumlusun.

O zaman haydi tut kendinin ellerinden!..

Bu kitap senin yaşam sevincin olacak.



www.hayatyayinlari.com

9 786051 514512

twitter.com/hayatyayinlari
facebook.com/hayatyayinlari
Instagram.com/hayatyayinlari