HAYATTA
her şey var



NUR VİRAL

Hayat

HAYATTA
her şey var

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

ISBN: 978-605-151-538-0
Sertifika No: 75092

Hayat Yayınları : 772
Edebiyat/Deneme : 103
Kitabın Adı : Hayatta Her Şey Var
Yazarı : Nur Viral
Yayın Koordinatörü : Erol Şahnacı
Editör : Ebru Olur
Son Okuma : Ayda Kılıç
Kapak Tasarım : Betül Akyar
İç Tasarım : Vildan Ekşi
Baskı Yeri ve Tarihi : İstanbul, 2024
Baskı ve Cilt : Alioğlu Matbaacılık
Orta Mahalle Fatin Rüştü Sokak No: 1/3-A
Bayrampaşa / İstanbul
Tel: (0 212) 612 95 59
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 259 80 96
www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com
/hayatyayinlari /hayatyayinlari

HAYATTA
her şey var

NUR
VİRAL

Hayat

NUR VİRAL

Eğitim hayatını İstanbul'da tamamlayan Nur Viral, yükseköğreniminin ardından Üsküdar Musiki ve Kadıköy Anadolu Musiki Cemiyeti'nden dersler almıştır.

Mesleğine başladığı dönemlerde spikerlik ve diksiyon eğitimi almış ve başarıyla tamamlamıştır.

Ülkemizde özel radyoların açılmasıyla birlikte 1993 yılında profesyonel anlamda mikrofon başına geçerek kariyerine adım atmıştır.

5 Mevsim adlı Türk sanat müziği programını sunmuştur. Ardından radyoda haber spikerliğine başlayarak Türkiye'nin ilk sağlık programı olan Bizim Doktorlar'ın sunuculuğunu üstlenmiştir. Kameralarla buluşması ise özel bir kanalda sunduğu Hayat Ağacı adlı sağlık programı ile olmuştur. Nur Viral çeşitli dönemlerde; Kanal 7, TNT, Show TV, Türkmax Gurme ve BEYAZ TV'de programlar sunarak kariyerine devam etmiştir. 2014 yılından itibaren Hayatta Her Şey Var adlı gündüz kuşağı programını sunmaktadır. Kariyerine başarıyla devam eden yazarın daha önce çıkmış bir kitabı da bulunmaktadır.

Nur Viral'in Serra adında bir kızı vardır.

İÇİNDEKİLER

Bir Merhaba ile Başladı Her Şey... 7

Kendi Gölgeme Yaslandım 11

Mutluluk ve Hüzün Arası Seçimler 19

Hikâyemizden Geriye Kalan 25

Yanmış Roti 26

Kuruş ile Değil, Duruş ile! 31

Benim Gözlerim de Kapalıydı 31

Bir Kızı Olmalı İnsanın 37

Ah Şu Annelik 43

Sabır Acıdır, Meyvesi Tatlıdır 49

Sabrın ve Emeğin Meyvesi 52

Bir Yalandan Sonra... 55

Yalancı Çoban 55

Ah O Büyülü Kelime 61

Umutsuzluk 65

Değiştik mi Biraz? 69

Akrep 75

Sen Doğru Ol, Eğri Belasını Bulur 79

Sen Doğru Ol Kem Belasını Bulur 81

Kimseye Anlatma 84

Herkesin Kıymeti Ederi Kadar 87
Yaşlı Baba ve Oğlunun Hikâyesi 90
Ah Şu Eleştiri Okları 95
Ressam Raciçi'nin Hikâyesi 97
Dün, Dünde Kaldı 101
İki Keşişin Hikâyesi 104
İnsan Tercihleri ile Var 107
Senin Ellerinde 110
Akıl ve Duygu Arası Mesafeler 113
Canı Yanan Anlar 119
Damdan Düşenin Hâlinden Damdan Düşen Anlar 121
An, Zaman ve Hayat 125
Dünyanın Son Günü 127
Asıl Başarı Neydi? 131
Mucize Var mı Amca? 133
Yeniden Başlamak Güzeldir 137
Dolu Bardak 139
Bazen Susmak İyidir 143
En İyi Arkadaşım "Kendim" 147
Yenilgiler Sahipsiz Olur 153
Kendime Diyorum ki 159

Bir Merhaba ile Başladı Her Şey...

Sonrasında "Hayatta Her Şey Var" diyerek yola devam ettim…

Tüm kariyerim boyunca yaptığım her işte olduğu gibi buna da sarıldım ve ekranlar aracılığı ile çok güzel insanlarla tanışıklık kurdum. Özellikle seyircilerimin bana olan sevgisi o kadar motive edici oldu ki onlara minnet doluyum.

Programıma katılan konuklarımdan her zaman çok şey öğrendim. Program boyu ettiğimiz sohbetlerin haricinde yayına aldığımız seyircilerimiz de çok oldu. Onların dertlerini dinleyip bazen çözüm aradık bazen onlarla birlikte üzüldük, bazen de sevindik.

Program sonrası günün yorgunluğuyla evime döndüğümde, fırsat bulduğum anlarda aklıma takılan ya da beni etkileyen şeyleri kısa kısa yazmaya başladım.

Önceleri sadece "Ben gördüğüm ve dinlediğim benzer olaylar karşısında ne yapmıştım?" bunu görmek istediğim için yazıyordum. Hayatın kargaşasından sıyrılmanın yoluydu, bir nevi terapiydi benim için. Uzmanların sıklıkla tavsiye ettiği bu yöntemi kullandım. Bana çok iyi geldi, yazmayı deneyen herkese de iyi geleceğine eminim… Bu yüzden herkese bir şekilde

yazmalarını da öneriyorum, günlük tutmak en eski yöntem mesela. Kaldı ki ben de böyle başladım zaten yazmaya…

Zaman geçtikçe baktım ki yaşadıklarımdan edindiğim tecrübeler, bazen acı bazen sevinçler satırlara döküldükçe cümleler kendiliğinden çoğalmaya, birikmeye başlamış. Kendimle konuşmalarım, kendimce yaptığım çıkarımlarım, çözüm arayışlarım, edindiğim deneyimler, bana çok şey anlatan kıssadan hisseler, bugün sizlerin elindeki bir kitaba dönüşmüş durumda.

Kimse yanlış anlamasın, ben büyük bir yazarım iddiasıyla yazılmış bir kitap değil elinizde tuttuğunuz kitap. Kendimce karaladığım satırlarda kendimle konuşurken hayata ve yaşadıklarıma dair kendimce tahlillerimle ortaya çıkan yazılar bunlar.

Hayat bizim için bir deneyimleme süreci ve hayatta her şey bizim için. Televizyon programımın adını bu yüzden "Hayatta Her Şey Var" diye koymuştuk. Hayat aynamda gördüğüm ve deneyimlediğim şeyler etrafımda seyrettiklerimle birleşti bu kitapta. Ve bir kez daha bana "Hayatta Her Şey Var" diyerek yeni bir yol açtı. Hayatıma yeni bir deneyim daha ekledi, yazmak…

Yapmayı istediğim şeyler arasında yazmak zaten hep vardı. Bu kitap da yazmaya dair küçük adımlarımdan biri sadece…

Kendimi daha iyi keşfetmek için çıktığım bu satırlar arası yolculukta;

Bazen karşımdakine dert anlatır gibi,

Bazen çare üretmeye çalışıp "Gel beraber görelim, nasıl çözeriz bunu?" der gibi,

Hem kendime hem karşımdakine seslenir gibi yazdım,

Sanırım en çok da kendimle konuşarak yazdım bu satırları…

Öğrendiğim şeyleri ve edindiğim tecrübeleri, satırlar üzerinde kayda alarak kendimi yeniden görebilmek için yazdım…

Ayrıca hayatıma güzelliklerle dokunan herkese çok teşekkür ederim. Her birinizden ilham aldım, deneyimler yaşadım ve öğrendim. Bu kitabın yazılışı da benim için güzel bir deneyim oldu. Bu süreçte bana destek olan editörüm Ebru Olur'a çok teşekkür ederim.

"Hayatta
Her Şey
Var"
N.V.

KENDİ GÖLGEME YASLANDIM

Hayat iniş çıkışlarıyla yaşanıyor ve her insan hayatı kendi aynasından seyrediyor… Bu aynaya yansıyanlarsa bizim oluşturduğumuz gerçeklik algılarımız aslında. Yaşadığımız olaylara iyi ya da kötü dememiz, yaşanmışlıklardan çıkarttığımız sonuçlar, dersler, hepsi bizim aynamızda neyi nasıl gördüğümüzle ilgili şeyler… Belki de bu yüzden anlaşılmamak bizde hayal kırıklığı yaratıyor. Kimse bizi, bizim yaşadığımız şeyleri, bizim algıladığımız gibi algılayıp anlayamıyor çünkü! Başkalarından anlayış beklemek bu açıdan bakılınca zor geliyor insana. Fakat bir gerçek de var ki sizin yaşadığınızı yaşayan bir kişi, sizi herkesten daha iyi anlayabiliyor. Nasreddin Hoca misali; damdan düşenin hâlini damdan düşen daha iyi anlıyor...

Bugün yaptığım bir sohbet geçmişe doğru götürdü beni. Gördüm ki karşımda yaşadıkları yaşadıklarıma çok benzeyen biri var. Şu an içimde, bana derdini anlatanı anlamanın verdiği değişik bir huzur var. Umarım yaptığımız sohbetten küçük de olsa umut ışığı girmiştir kalbine… Nihayetinde anlaşılmak biz insanları rahatlatan, bakış açımızı değiştirmemize yardımcı olan bir şey…

* * *

Çocukluğumuz, gençlik yıllarımız hiç beklemediğimiz iniş çıkışlara sahne olabiliyor. Hangimiz yaşamadık ki beklenmedik olayları. Mesela ben, hiç beklemediğim bir zamanda kaybettim babamı. Henüz 10 yaşındayken babasız kalan bir kız çocuğu olarak başladım hayata. Belki de bu yüzden; kimin üzerinde kırılgan, kimsesiz bir hâl görsem gözlerim dolar, yüreğim sızlar... Karşımdakini anlamaya, onun yaşadığı şeyin ağırlığını ondan alacak şekilde yanında olmaya gayret ederim. Birçok şeyi tek başına yaşamak zorunda kalmış biri olarak, insanın bazı yükleri tek başına kaldırmasının ne kadar zor olduğunu iyi bilirim…

Hayatının daha en başında babanı kaybetmek seni umutsuz, kırılgan birine dönüştürmedi mi, diye sorarsanız, hayır derim. Çünkü bu durum beni yıkan değil, daha da büyüten bir olay olarak yansıdı benim hayat aynama…

Harika bir annem ve çok güzel bir ailem var, evet. Fakat bir babanın yerini doldurmak, işte bu maalesef imkânsız, bu herkesin kabul edeceği bir gerçek... Babam gidince içimdeki o küçük kızın bir kanadı eksik kaldı. Bu da benim gerçeğimdi. Ben içimdeki o küçük kıza hiçbir zaman "Senin kanadın kırık, senin travmaların var!" demedim… Bunun yerine, "Senin kanadın kırık olsa da hâlâ kanatların var ve sen bu kanatlarla uçmak zorundasın!" dedim. Kırılan kanadım yerine var olana odaklandım… Böyle olmalıydı, yaşadığım yokluk benim gerçeğimdi. Belki de bu benim hayattaki ilk büyük kabulümdü…

Bu gerçeğin yanında, ayakları üzerinde duran güçlü bir annem vardı. Kanadım ne zaman titrese ya da düşse annemi hemen yanı başımda buldum. Belki de bu benim en büyük şansımdı hayatta… Babamın yokluğunda onun omuzlarına yaslandım. Yalnız bir kadının nasıl güçlü olabileceğini ona bakarak öğrendim. Annem; seven, koruyup gözeten, hayata karşı

gerçekçi, güçlü, bir o kadar da hayata kaygıyla bakan biriydi. Evet, çok kaygılıydı, kaygılarınınsa ona göre haklı nedenleri vardı. 3 çocukla hayata tutunmaya çalışmak, genç ve güzel bir kadın olarak yalnız yaşamak ve o genç yaşta üç ayrı hayat rolünü üslenmenin ağırlığı vardı omuzlarında…

O, çocuklarını korumakla yükümlü olan bir babaydı…

O, çocuklarına şefkat göstermeye çalışan bir anneydi…

O, genç ve yalnız bir kadındı…

Düşünüyorum da bu üç önemli hayat rolü bir kadın için fazla değil miydi? Böylesine ağır rolleri üzerine yüklenmiş bir kadının hayal kurmaya, kendi isteklerinin peşinden koşmaya ne hâli kalırdı ne de vakti olurdu.

Belki de bu yüzden annem rüyaların gerçek olacağına çok inanmazdı. Bana da çoğu zaman hayalci tavrımdan dolayı kızardı. Onu anlıyorum, hele anne olduktan sonra hayallerle gerçekler arasındaki o ince çizgiyi görmem için çabalamasını çok daha iyi anladım. Aslında bana karşı çıkışları, üzülmemi istemediği içindi…

Hatırlıyorum da bazı anne-kız sohbetlerimizde "Ağaca dayanma çürür, insana güvenme ölür, derler kızım. Her işinde önce kendine inan, kendine yaslan." der ve kısa bir iç çekerdi. O iç çekişleri, kaygılı bakışları şimdi çok daha iyi anlıyorum. Hâlâ bana sezdirmeden, benim için endişe ettiğini de biliyorum. Anne işte, anne olmak demek bir yanının hep endişeyle dolu olmasıymış meğer…

* * *

Bir söz vardır; "Anne gezindiğin bağ, baba yaslandığın dağdır." derler. Benim hayallerimi yasladığım dağ gitmişti. Babamdan bana kalan, hayal ettiğim ve emek verdiğim her

şeyde başarılı olabileceğim inancıydı. Babamın bana bıraktığı içimdeki o güçlü duygu kendime yaslanmama sebep oldu…

Şimdi geriye dönüp baktığımda görüyorum ki babamın bana bıraktığı bu duygu bu inanç, çocuk kalbimde çok derin bir yer edinmiş. Aslında babam bana "Sen kendine yaslan ki kendine dağ olasın." inancını aşılamış. İnsanın inancına kişiliğindeki kararlı duruş da eklenince, istediğini başaramamak listenin en sonunda kalan bir ihtimal oluyor. Yani içinizdeki ışık etrafınızdaki karanlığı bir şekilde söndürüyor.

Tüm kayıplarımla beraber işte bugün hayatımın belki de en güzel zamanlarındayım, buradayım, kendimle barışık hâldeyim. Çünkü çabaladım ve vazgeçmedim. Tıpkı babamın dediği gibi yaptım, önce kendime dağ oldum…

Bu yüzden çocukların önce kendilerine inanmaları için kalplerine o inancı ekmek, kulaklarına o cümleleri fısıldamak gerekiyor. Bir gün onlar gitse de kalbe ekilenler, kulaklara fısıldananlar kalıyor geride…

* * *

Kaybımız ne olursa olsun hayat durmadan akıp gidiyor. Ne acımızın geçmesini bekler hayat ne de bizim için tüm zorlukları kolaylaştırmak adına önümüze kırmızı halılar serer. Yapmamız gereken tek şey ayakta kalıp yola devam etmenin yolunu bulmak… Ne olursa olsun aslında her mücadele insanın içinde yaşanıyor ve her insan kendi mücadelesini yine tek başına veriyor. Hayatın bir köşesinde kendimize yer edinebilmek için gayret ederek ayakta kalmak zorundayız çünkü.

Hepimiz biliyoruz aslında, hayat mücadelesinde yalnızdır çalışan her kadın. Bunu binlerce kadın gibi ben de yaşayarak öğrendim. Bu mücadele sırasında neler yaptım diyerek baktığımda,

ben de herkes gibi sürekli çabaladığımı, gayret ettiğimi bu satırları yazarken daha net görüyorum…

İş hayatında mücadele ederek bugünlere geldim. Bence tek başına mücadele etmek ve kendi ayakları üzerinde durmak, bir kadının hayatın her alanında başarılı olabilmesi için şart. İnsanın kendine karşı olan sorumluluk bilincini de yükseltiyor. En azından bu bende böyle gelişti...

Mesela; tek başına mücadele etmek, insanın kendi sorunlarıyla yüzleşme yeteneğini, kendisine olan güvenini pekiştiriyor. İnsan bu duygu sayesinde, herhangi bir başarısızlıkla karşılaştığında, pes etmek yerine sorunların üstesinden gelme becerisi kazanıyor, öyle değil mi?

Bu yüzden, kendime olan güven duygumu kimsenin hırpalayarak bir tarafa atmasına müsaade etmedim.

Bana özellikle 'hayat ve başarıya dair' bir soru geldiğinde, önce kendi aynama bakarak onlara "Kendinize olan güven duygunuzu kimsenin hırpalayarak bir tarafa atmasına müsaade etmeyin!" diyorum. Başarabilmenin olmazsa olmazı kendine olan güven duygusudur çünkü…

Sanırım unutmamamız gereken şu: "Benden bir tane var ve başka bir ben de olmayacak. Ayrıca bu hayat bir defa yaşanıyor. Kimsenin kimseyi kıymetsizleştirmek gibi bir hakkı yok." Bu yüzden hiç kimsenin özgüvenimizi hırpalamasına müsaade etmeyelim. Bu en yakınımız dahi olsa, buna müsaade etmeyelim…

Sakın bir kişisel gelişimci gibi konuşuyorum sanmayın, içimde olan bitenlere bakarak yazıyorum tüm bunları. Yaşayarak öğreniyoruz hepimiz. İnsan kendine güvenerek, bağımsız olmayı öğrendikçe, kendi hayatının sorumluluğunu üstleniyor

ve başkalarını suçlamak yerine, kendi güçlü yanlarının ve kendi hatalarının farkına varıyor çünkü…

İnsan kendinin farkına varınca kendisiyle barışıyor…

Başkasını suçlamak yerine kendi hatalarıyla yüzleşiyor…

Bağımsız olmayı öğrendikçe özgürleşiyor…

Kısaca, insan güçlü yanlarını keşfederek yaşadıklarından ders çıkararak geliştiriyor kendini…

* * *

Birçok başarı hikâyesi okumuşuzdur bugüne kadar… Bu insanların hikâyelerine baktığınızda onların hayatlarında birçok acının var olduğunu da görmüşsünüzdür. Herkesin hayatında acı dolu hikâyeler var, bu normaldir diyebilirsiniz. Fakat bu hikâyelerde farklı olan bir şey var bence, o da bu insanların acıdan kaçmak yerine acının onları olgunlaştırıp geliştirmesine müsaade etmeleri. Acıyı öteleyip yok saymak yerine, yüzleşip vazgeçmeden yola devam edebilmeleri…

"Karanlığın en koyu olduğu an sabaha en yakın olan andır." derler. Biz tıpkı bu cümledeki gibi sabaha en yakın anın, karanlığın en koyu anı olduğunu bilirsek ve sabahı beklemek için biraz sabredersek işte o noktada her şey değişiyor.

İnsan kendini önemsemek ve kendi sorumluluğunu almak zorunda. Hele de çalışmak zorunda olan bir kadınsanız ve kendi gölgenizden başka yaslanacağınız birileri yoksa ya savrulup gidersiniz ya da kendinizle barışır kendi kendinizin en iyi arkadaşı olur, yolunuza öyle devam edersiniz… Tercih etmek bizim elimizde öyle değil mi?

* * *

HAYATTA
her şey var

"Hayatta Her Şey Var" diyerek yıllardır evlerimize konuk olan Nur Viral, yeniden bir kitapla karşımıza çıkıyor ve bizlerle hayata dair her şeyi paylaşmaya devam ediyor.

Hepimiz yaşamın zorluklarıyla başa çıkmaya çalışıyoruz, hayatta mücadele etmemiz gereken o kadar çok şey var ki... İş, ev, sosyal yaşam derken kendimizi kaybolmuş hissedebiliyoruz.

Nur Viral, herkes gibi hayatın içinde mücadele ederken kendini inşa etmek için neler yaptığını, deneyimlerini, edindiği izlenimleri ve düşüncelerini bize aktarıyor. Bu yolculukta kendisi için bulduğu çözüm yollarını da bizimle paylaşmayı ihmal etmiyor.

www.hayatyayinlari.com

9 786051 515380

.com/hayatyayinlari
.com/hayatyayinlari
.com/hayatyayinlari