

Bir Adım Ötesi



Bir Adım Ötesi

Kendini görmeye hazır mısın?

Nihan Gülşen Güler



SOLA YAYINLARI

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: info@solayayinlari.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.solayayinlari.com

ISBN: 978-605-2250-43-3
Yayıncı Sertifika No: 32858
1.Baskı: İstanbul 2018
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Tansel Mumcu
Editör: Buket Konur
Düzeltilti: Eda Yorulmaz
Mizanpaj: Sibel Deniz
Kapak Tasarım: Sibel Deniz

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset
Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280
İstanbul
Sertifika No: 21874

© *Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.*

-Anneme, babama ve gururum Hakan Gülşen'e ithafen

Bu kitapta kullanılan isimler gerçek değildir.

GİRİŞ

Bu senin yolculuğun. Benmişim gibi okuyacağın her şey, aslında sen gibi. İçinde, geçmişinde, gelecekle ilgili hayallerinde/endişelerinde göreceksin onu! O sensin!

Bu bir yolculuk. Oturarak durarak değil, ilerleyerek yol alabiliriz. Bekleyerek değil, koşarak yol alabiliriz. Zaten yeterince beklemedin mi?

Şimdi bu yolculuk için hazırlan... Şimdilik bize biraz cesaret ve biraz da sen yeterli.

Sonrasında bol bol bulacaklarına şaşırma.

İşte o sensin, SEN!



BİR ADIM ÖTESİ

Eğer bir adım ötesine bakmaya ve oradaki seni görmeye hazırsan bu kitap tam da senin için. Okuyacakların seni geçmişe, geleceğe ve en önemlisi de 'şimdi'ye taşıyacak. Şimdi, şu anda, buradaki 'sen'i görebileceksin. Görebilirsen eğer; şaşıracaksın, affedeceksin, seveceksin, gülümseyeceksin. Kendini kucaklayıp, tertemiz bir kapıdan içeri girebileceksin.

Hatta bunu en güzel hediye olarak, senin için değerli olanlara da verebileceksin. Denize bir taş attığında, nasıl dalga dalga büyüyorsa etkisi, işte sen de öyle büyüyüp, büyüteceksin.

Serüvenin az sonra başlıyor sevgili dostum. Sen istedikçe devam edecek.

Bu yolculuğa yalnız çıkıyorsun. Yanına alman gereken hiçbir şey yok. Sadece sen ol! Belki bir de sıcacık kahven...

Tadını çıkar!



BÖLÜM I:

İlişkilerde...



İLİŞKİDE YÜZMEK

Bir yaz gününde en güzel sahne; deniz, kum, güneş... Düşünsenize sıcaktan iyice bunalmışsınız, kumlar ayaklarınızı yakacak kadar sıcak. Birkaç adımda ıslak kumlara ulaşıyorsunuz. Hafif bir serinlik iyi geliyor. Hafif hafif dalgalar ayaklarınıza, bacaklarınıza, suyu serinliğiyle birlikte taşıyor. Güneşin ışıltısı, suyun serinliği, dalga seslerinin verdiği huzur...

Birkaç adım daha... Dizlerinizi aşmaya başlıyor serin sular... Hafif bir ürperti ile üşüyor musunuz ne? Ama yine de ilerlemek istiyorsunuz suyun derinliklerine. Yüzmek istiyorsunuz özgürce ve atlayıveriyorsunuz sonunda... Üşüyorsunuz belki ilk anda. Ne yapacağınızı bilemiyorsunuz. Hareket ediyorsunuz bir şekilde, suyun üstünde kalma çabasıyla. Birkaç kulaç, üç beş kulaç daha ve devam ediyorsunuz. Bir de bakıyorsunuz ki kıyıdan oldukça uzaklaşmışsınız. Nefes nefese soluk alıp veriyorsunuz...

Ve işte tam da orada **ne yapmak istiyorsunuz?**

Ve **ne yapıyorsunuz acaba?**

Sırtüstü suya uzanıp, suyun kaldırma kuvvetinin güvenli kollarına mı bırakıyorsunuz kendinizi?

Çırpınmaya devam ederek, enerjinizin tükenmesini mi sağlıyorsunuz; aslında hayatta kalma çabası sanarak?

Hızlıca geriye dönüp, kıyaya doğru yüzmeye mi başlıyorsunuz?

Dubaya çıkıp, geçici bir mola mı veriyorsunuz?

İlişkileri yaşayışımız da çoğunlukla bu sahneye benzemiyor mu? Aslında sonraki adımların merak ve arzusuyla ilişkilere başlıyoruz. İlk etapta, karşımızdaki kişiye uyumlanıncaya kadar çırpınıp duruyoruz. Yoruluyoruz, bazen üşüyoruz, bazen enerjimizi tüketiyoruz, bazen çok hızlı ilerlerken, bazen dalgalara karşı kulaç atıyor ve ne yapsak ilerleyemiyoruz. Su yutuyoruz bazen de, dalıyoruz, çıkıyoruz... **Hareket ediyoruz bir şekilde... İlişkiyi sürdürme çabasıyla...** Birkaç kulaç, üç beş kulaç daha ve devam ediyoruz...

Bir de bakıyoruz ilişkiden oldukça uzaklaşmışız aslında. Nefes nefese soluk alıp veriyoruz...

Ve işte tam da orada **ne yapmak istiyoruz?**

Ve **ne yapıyoruz acaba?**

Partnerinize/arkadaşınıza/işinize duyduğunuz güven duygusuna mı bırakıyorsunuz kendinizi? Bir şekilde enerjinizin tükenmesini mi sağlıyorsunuz; aslında ilişkiyi devam ettirme çabası sanarak? Hızlıca geriye dönüp vaz mı geçiyorsunuz bu ilişkiden? Tutunacak bir başka dal bulup, geçici olarak mola mı veriyorsunuz ilişkinize?

Bunlara biraz daha yakından bakmak lazım belki de... İlişkilere **aradıklarımıza/bulduklarımıza.**

Güven var mı? Sular berrak mı?

Emek var mı?

Özel hissedebiliyor ve hissettirebiliyor muyuz?

Heyecan var mı? Sürprizler yapmak istiyor muyuz? Sürprizler oluyor mu?

En önemlisi de aşk/bağ var mı? Sizi orada, birlikte tutan?

Eğer bir şeyler yolunda gitmiyorsa ilişkide, bunlardan biri veya birden fazlasında eksiklik olabilir. Eksiklikleri fark edebiliyorsanız şanslısınız.

Fark ettiğinizde düzeltmeye daha yakın bir noktadasınız demektir. Düzeltebilir misiniz peki? Bu sorunun cevabını partneriniz ile birlikte veriyor olmanız önemli. Adı üstünde ilişki; birden fazla kişinin ortaklığıyla yürütülen bir süreç. Dolayısıyla da her bir ortağın aynı istek ve yaklaşımla çözüm için kolları sıvaması gerekiyor.

Eğer eksikliğin ne olduğunu bulamıyorsanız veya ilişkideki ortağınızla aynı duygu ve düşüncede değilseniz belki de bir destek almak faydalı olabilir.

Gelinen nokta ister bu ilişkinin sağlıklı bir şekilde devam etmesi isterse de ilişkinin sonlanması olsun; sonuçta bu her bir ortağın bir şekilde katkısı ile olacaktır.



KİMLİKLERİMİZ DengeDE Mİ?

Ne çok kimliğimiz var değil mi?

İş, aile, sosyal hayattaki gibi; ortama ve duruma göre farklılaşan. Hatta onların kendi içinde bile alt kimliklere bölünen.

Ailede mesela; annemiz, kardeşiz, teyzemiz, evladız... İşte; yöneticiyiz, çalışma arkadaşınız, çalışanız, patronuz... Sosyal hayatta; arkadaşız, vatandaşız, komşuyuz...

Bütün bunlardan oluşuyoruz.

Her biriyiz ve hepsiyiz.

Belki dünyanın en iyi annesiyiz çocuğumuza göre, belki en samimi dostuz, belki en fedakâr komşuyuz. Ama olur ya; buna rağmen çok da iyi bir yönetici olamayabiliriz çalışmamız için.

Ya da çok iyi bir yönetici olabiliriz çalışanlarımızdan biri için ama bu güçlü bir lider olabildiğimiz anlamına gelmeyebilir bir diğeri için.

Farklı kimliklerde farklı başarı-başarısızlık(lar) elde edebiliriz. Bunda garip olan bir şey yok. Önemli olan bu kimlikler arasındaki dengenin ve uyumun da sağlanmış olması.

Danışanlarımda pek çok defa rastladığım bir yaklaşım var. Hatta bu özellikle bazı mesleklerde daha fazla kendisini gösterebiliyor. Örneğin asker kökenli bir babanın kızı olan bir danışanım vardı. Babasından bahsederken “O tam bir komutan.

Neyin nasıl yapılacağını, ne zaman yapılacağını, hangi kural ve kaideye göre yapılacağını o bilir. O söyler ve takip eder.” diye anlatıyordu. Askerlik tüm karakterine işlemiştii adeta. Öyle görünüyordu ki bu başarılı asker, kızı için çok da anlayışlı ve esnek bir baba olamamıştı. Kızının anlatışından yola çıkarak söylüyorum ki kızına olan sevgisini hiçbir zaman ifade etmemişti. Bunu kızını sevmediği için yapmamıştı elbette ya da kızı böyle hissetsin diye yapmamıştı. Ancak bir o kadar net bir şey daha vardı ki işinde olduğu kadar babalıkta başarılı olamamıştı işte. Ya da kızının baktığı yerden durum buydu.

Şöyle durup düşündüğümde ben de kendimde benzer bir analiz yapabiliyorum. Bir anneyim, bir çalışanım, bir eğitimcim, bir eşim... Daha neler neler. Ve gerçek şu ki her bir Nihan bambaşka birbirinden. Duyguları farklı, düşünceleri farklı, konuşmaları ve hatta duruşları bile farklı.

Olması gereken de bu değil mi?

Evet tabii ki hepsi benim. Hepsi sizlersiniz. Ama başka başka olduğunu da fark etmek gerekmez mi?

Kendimizde başarılı bulduğumuz kimliğimizi bulup, takdir etmeliyiz ve kendimizi sevmeliyiz. Aynı zamanda, kendimizde başarılı bul(a)madığımız kimliğimizin farkına varmalı ve anlamaya çalışmalıyız. Anladıysak eğer, şimdi sıra geldi gelişmeye. Bunu nasıl mı yapacağız?

- 1. Adım:** Bakın bakalım başarılı olduğunuz kimliğinizde nasıl yapmışsınız. Hangi davranış ya da nasıl bir yaklaşım sizi o noktaya getirmiş.
- 2. Adım:** Şimdi ilk adımdaki davranışı alıp, geliştirmeniz gereken kimliğinizde kullanın. Bire bir uygulamak kolay olma-

yabilir ancak yine de deneyip, işe yarayabilecek şekilde, bu özelliğinizi, geliştirmeniz gereken kimliğinizde de kullanabilirsiniz.

3. Adım: Değişimi ve başarıyı deneyimleyin ve tadını çıkarın.



VEDALAŞMA

Ne büyük bir tedavi vedalaşma. Yıllarca sevemedim vedaları, hele elvedaları...

Meğer dolu dolu, doya doya yaşanmışlıklar varsa çok da güzelmiş vedalar.

Anneannemi çok severdim. Sabırlı, anlayışlı, sevgi dolu, fedakâr, harika bir aşçı, inançlı, naif mi naif bir kadındı benim anneannem. En büyük mutluluğu tüm çocukları, tüm torunları gelsin, o bize yemekler yapsın, hep birlikte yiyelim, oturalım, oynayalım, sohbet edelimdi.

Dolu dolu mutlu anlarım, anılarım, doya doya sarılıp öpüşlerim ceplerimde... Bir gün gitti anneannem. ‘Ecel’ dediler. Anneannemi çok sevdiğimi bilirdim de ne kadar çok sevmiş olduğumu onu kaybettiğimde anladım. Çok ağladım. Uzun süre düşünmemeye çalıştım. Oysa hemen hemen her gece rüyalarımda beraberdik.

Ve zaman geçti.

Zamanı geldi.

O boş eve gittim bir gün. Her bir detaya, her bir anıya baktım. Çok ağladım. Ama vedalaştım sonunda. “Bu anılar güzeldi, teşekkür ederim.” dedim. Derin bir nefes aldım, kapıyı hızla çarptım ve bıraktım nefesimi. Her şeyi oracıkta bıraktım. Dua ettim pamuk anneanneme-büyükbabama. İyi ki vardınız... Şimdilik elveda...

Veda etmeyi bilmek gerek, o yükü taşımanın faydası yoksa elbet. Bazen bir olay, bazen söylenen bir söz, bazen başka bir

şey... Sürekli kendini hatırlatıyor ve üzmeye devam ediyorsa seni; vedalaşılmamış bir şeyler, kapanmamış kapılar olabilir.

Denemekte fayda gördüğüm bir formülüm var elbet; **acıyı/üzüntüyü yaşamak, kabullenmek ve teşekkür etmek güzelliklere.** Kaçtıkça büyüyor/güçleniyor bir yerlerde. Oysa bırakmak ve vedalaşmak hafifletiyor. İyileştirip, hüzünlü de olsa gülmsetiyor (güzel anılarına).

SU GİBİ OL!

Su nedir senin için? Yaşam kaynağı mı, temizlik aracı mı, ıslatan mı, buharlaşıp uçabilen mi, serinleten mi yoksa? Evet hepsi, öyle değil mi? Yerine göre, senin durumuna göre değil mi?

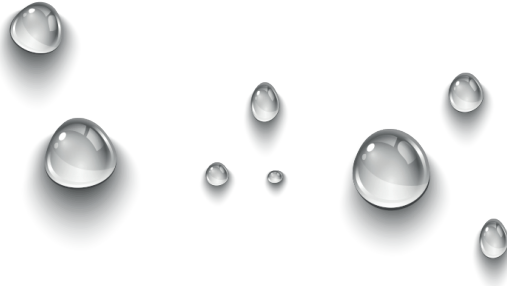
Su gibi olabilir misin; gerektiğinde akışkan, kabına göre şekil alan, tertemiz, berrak bir su gibi? İçini gösterebilir misin? Gerektiğinde sımsıcak ya da serinleten olabilir misin?

Bazen yapraktaki bir damla olup, kendini tamamlayıp damlayacağın ânı sabırla bekleyebilir misin? Güneşi görüp tüm renklerini yansıtabilir misin? Hiç kimseye dokunmadan, sadece yağmurun bir damlası olarak ama o damla olmadan yağmurun eksik kalacağını bilerek yağabilir misin? Kendi öfkenle buz tutmuşken, için için eriyip yine akışkan olabilir misin?

Senin kaynağın olan toprağını besleyebilir misin? Sıcak bir ateşin üzerinde kalmaya tahammül edip, sana eklenenlerle bir çaya bir çorbaya dönüşebilir misin?

Yaşamla bir olabilir misin sevgili dostum?

Su gibi diyorum, olabilir misin?





‘GÜVEN’LE TANIŞMA

Seninle ‘güven’i tanıştırmak isterim. Şimdi öylesine güçlü bir etki düşün ki dünya üzerindeki tüm ilişkilerin temelini oluştursun. Öylesine küçücük minicik bir nokta düşün ki herhangi başka bir parçaya ayıramasın. İşte güven budur!

Evet, o kadar güçlü bir etkisi var ki güvenin olduğu ilişkiler kolay kolay zarar görmez. “Bir sebebi vardır.”, “O bilir.” gibi şüphenin yer almadığı cümleler kurdurtur güvenen tarafa.

Güvenilen tarafta isen de ne mutlu sana ki sana güvenenler sayesinde tüm yollar açılır, istediklerine ulaşıverirsin en kestirme yollardan ve rüzgâr arkadadır yelkenlerin açık oldukça.

Hadi gelelim küçücülüğüne bu güçlü etkinin. Yani en ufak bir parçası kırılrsa -ki bu mümkün değil- tamamı yok olmuştur güvenin. Adeta uçup gitmiş, görünmez olmuştur şimdi. Ne tamiri kolaydır, ne yedeğini bulmak mümkün. Bazen yıllar alır arayıp bulmak, bazen zaten oradadır ama saklaması/koruması zordur.

Geçen bir danışanımla gündemimizdi; “Güvenimi kaybettim.” dedi Eda. “Güvenimi geri kazanmak istiyorum.”

Büyük bir hayal kırıklığı yaşıyordu. O güne kadar en çok güvendiği, en çok sevdiği o iş arkadaşı, onunla ilgili bambaşka düşünceler içindeydi.

Bir an bile şüphe etmeden inanmıştı oysa. Eda olanları uzun uzun anlattı. Ara ara gözlerinden öfkeler fışkırıyor, bazı anlarda da küçük bir çocuğun oyuncağını aldıkları an gibi için için ağlıyordu.

Yaklaşık 1 saatlik seansın sonunda “Güvenmek falan istemi-

yorum O'na. Ben şimdi O'na güvenmeden nasıl devam edeceğim, bunu bulmalıyım.” deyiverdi.

Sustuk.

Sonra gülümsedik birbirimize. Derin bir nefes aldı Eda, arkasına yaslandı. “Yine yaptın yapacağını.” dedi ve bir sonraki seansta görüşmek üzere vedalaştık.

Eda, ona güvenmenin en azından şu anda istediği şey olmadığını fark etti. Buna hazır değildi. İstekli bile değildi anlaşılan. Sadece o güvene, o kişiye duyduğu güven duygusuna çok alışkındı. O güven olmadığına ne yapacağını, nasıl yapacağını daha önce tecrübe etmemişti. Paniklemişti. Bunu gördü! Şimdi bu durumla tanışma, tecrübe etme vaktiydi.

Sonrasındaki seanslarda her şey çok daha kolay ve keyifli ilerledi. Eda için güvenin yerini güç almıştı şimdi bu ilişkide.

ISRAR İLE İKNA

Israr ve ikna birbirlerine ne kadar da uzak iki kavram. Buna rağmen sıklıkla birlikte kullanıldığını görebiliyoruz.

Bir konu üzerinde bir fikriniz var ve bunu karşı tarafa anlatmak ve ona da kendi fikrinizi kabul ettirmek istiyorsunuz. Bu noktada hiç durmadan fikrinizi, o fikrin faydalarını, olumlu taraflarını kendi gördüğünüz şekliyle anlatıyorsunuz. “Görmeli, anlamalı çünkü bu çok iyi bir fikir, bu en doğru yol!” diyorsunuz. Çünkü buna öylesine inanmışsınız ki başka bir yol/yöntem olabilme ihtimali aklınıza bile gelmiyor. Görmüyorsunuz, duymuyorsunuz, dinlemiyorsunuz hatta en önemlisi düşünmüyorsunuz!

Karşınızdaki ne yapabilir ki! Onu çaresiz bırakıyorsunuz. Bıktırıyorsunuz, belki zorunda bırakıyorsunuz ve işte karşınızdakini o noktaya getiriyorsunuz. Ama o nokta, sizin istediğiniz nokta falan değil. O gelinen nokta “Yeter be yeter, ne diyorsan o olsun!” noktası oluyor.

Sizce herkes memnun mu o noktada?

Peki ya siz neler yapıyorsunuz bu gibi durumlarda? Nasıl bir yol izliyorsunuz?

Bu gibi durumlar için sizlere birkaç küçük önerim olabilir;

- Öncelikle bir fikriniz/öneriniz olduğunda, bunun neye faydası olduğunu iyi tanımlayın. Bunun kime/kimlere ne gibi faydaları var? *Püf noktası; baktığımız noktadan gördüklerinizi, sizin kendi faydalarınızı karşı tarafın da faydasıymış gibi göstermekten uzak durun. Bu ikna etmenize değil, antipatik olmanıza sebep olur.*

- Bu fayda(lar) gerçekten önemli/gerekli mi? Yani ihtiyaç-fayda ilişkisi kurun. Örnek;

KONU	İHTİYAÇ (benim ihtiyacım)	FAYDA (karşı tarafa sağlayacağı fayda)
Eğitim bütçesi onayı almak	10.000 TL'lik eğitim	Eğitim sonrası yapılacak projeye 20.000 TL'lik getiri sağlanması

- Bu ihtiyaç ve fayda arasında eşitlik veya faydanın daha büyük olduğu durumları belirleyin.
- Bu noktada, aynı zamanda karşınızdaki kişi veya kişileri de dinleyin. Ama gerçekten dinleyin. *Püf noktası; karşınızdaki cümlesini bitirdiği an konuşmaya başlamak için dinlemeyin. Anlamak için dinleyin!*
- Şimdi dinlediklerinizi de yukarıdaki ihtiyaç-fayda listesine eklemek ister misiniz? Bakın ne çok alternatif çıktı.

Şimdi işimiz biraz daha kolaylaştı sanki. Hangi seçenek ihtiyaç için daha fazla fayda sağlıyorsa, hep birlikte bu seçenek üzerinden ilerlemeye başlamış olduğunuzu göreceksiniz.

Halk arasında uzlaşma dediğimiz bu nokta sizin gelmek istediğiniz noktadan biraz daha farklı olabilir. Üzülmeyin! Üzülmek yerine başka noktalar fark etmiş olmanın tadını çıkarmanızı önerebilirim.

HAYAL KIRIKLIĞI

Hayal kırıklığı; -kelime anlamıyla- hayallerin parçalara ayrılması, bütünlüğünün bozulması ve bütün bunların bir başkası tarafından yapılmış olması anlamına gelmektedir.

Kırılmadan önce ne kadar anlamlıysa, kırıldıklarında da bir o kadar parçalara bölünmüş olur anlamları.

Kırılmadan önce ne kadar derinde saklanmışlarsa, kırıldıklarında bir o kadar uzağa dağılır parçalar.

Hayali kıranlar vardır bir de...

Ne yaptıklarını bilmeden, önünü sonunu düşünmeden yasarlar. Ne öncesinde ne de sonrasında dönüp de bakmazlar gözlerinin içine, yüreğinin hassasiyetine. Nasıl camı görmezlerse, hayalleri de görmez, kırar geçerler.

Peki ya hayali kırılan? Parçalara ayrılan?

Nereye bakacağını bilemez o an. Bomboş elleri, ürkek gözleri ile kalakalır orada, o anda. Saniyeler donar, dünya durur da bir tek hayaller durmaz, kırılır. Kırılır, dökülür, paramparça savrulur her yere. Kimi çok uzaklara kaçar, kimi ayağının ucuna düşüverir. Kimi çok büyük, kimi küçücük bir parçasıdır hayallerinin.

Bazen en uzaktaki büyük parçayı toplarken kanar elin, bazen de hemen ayağının ucundaki küçücük bir parça batıverir en derine, yüreğine.

Elini kesen mi, ayağına batan mı, yüreğine oturan mı daha çok canını yakıyor deseler, bakakalırsın. Anlayamazsın.

Zaman geçer. Gün gelir, gece olur, fırtına çıkar, toprak ko-

kar, güneş kar toplar, sonra tomurcuklanır dallar... Bir de bakarsın cemre düşer, meyve verir ağaçlar.

Her şey geçer de ne elindeki çizimin izi ne de yüreğinden kopan parçaların acısı geçer.

Azalır elbet sızısı, kabuk bağlar da yine de yapışmaz kırılan hayaller.

Hayali kırılan; güveni vermişse hayalini kırana, işte orada yok olmuştur. Güveni veremez artık kolay kolay ne hayalini kırana ne de bir başkasına.



DEĞERLERİMİZ!

Şimdi sizlere “Değer nedir?” diye sorsam, eminim pek çok farklı anlamını duyacağım her birinizden. Hatta aynı tanımları bile söyleseniz, her biriniz için alt tanımı farklı olacak. (Hayır yani defalarca sordum, aynı sonuçları aldım, oradan biliyorum.)

Değer dediğimiz şey, kişiden kişiye değişen bir anlama sahip. İçinde bulunduğumuz kültür, aldığımız eğitim, çevremiz, deneyimlerimiz, ihtiyaçlarımız her birinin etkileriyle oluşuyor bizdeki anlamı ‘değer’in.

Hatta her bir kişi için bile, dönem dönem anlamları değişebilen kavramlar bunlar.

Örnek vermek gerekirse; değer tanımı ‘özgürlük’ olan birinin, Taksim’deki Gezi Parkı olayları döneminde, değer tanımı ‘güvende olma’ veya ‘adalet’ olmuş olabilir. Neden mi? Çünkü o kişi için, en çok ihtiyaç duyduğu ya da o dönem en çok fayda gördüğü konu, onun değer kavramının tanımı hâline gelivermiştir.

Yaklaşık 3-4 yıl önceydi. Bir danışanım; “Nihan Hanım, ben çok güzel iki ilişki yaşadım. Bunlardan birincisi 1,5 yıl, sonraki de tam 2 yıl 10 ay sürdü. İlişkilerimde oldukça eğlenceli biri hâline gelirim, severim ve bunu karşı tarafa hissettiririm. Aynı şekilde sevildiğimi hissedersen -ki her iki ilişkimde de bunu çok net hissediyordum- gayet uyumlu bir sevgiliyimdir.”

Bu noktaya kadar anlattıklarına göre her şey güzeldi. An-

cak ardından ne geleceğini merak etmeye başlamıştım doğrusu. Kahvemden bir yudum aldım. “Peki. Neden bana özellikle bu iki ilişkini anlattın? Ortak olduğunu düşündüğün bir şeyler var mı bu ilişkilerinde?”

“Evet.” dedi. “Evet var. Tam da bunun için ikisini birlikte anlatmak istedim.”

Ne olduğunu merak ediyordum tabii ki.

“Birincisi bir gün bana çok büyük bir sürprizle evlenme teklif etti. Hayal gibi bir geceydi benim için. Tüm sevdiklerimi davet etmiş. Tüm detaylarıyla romantik bir teklifti. Adeta rüyada gibiydim. Yüzüğü parmağıma taktıktan az sonra -alkolün de etkisiyle- bütün gece boyunca rüya devam etti. Sabah uyandı-ğım da ve özellikle de bir süre sonra o teklif ânını anımsadığım- da sanki şimşekler çaktı beynimde. ‘Evlenmek mi? Hayır asla!’ diye bağırıyordu beynimin içinde birileri. Zaten çok kısa bir süre sonra da ayrılma noktasına geldik ve bitti.”

Hiçbir şey anlamamıştım. Ancak o anlatırken, özellikle sa- bah kendine geldiği andaki duygu yoğunluğu, sesinden ve nefes alışından çok net anlaşılıyordu. Onu hiç kesmeden dinlemeye devam ettim.

“Diğerinde ise, uzun ve olgun bir ilişkinin devamında ev- lenme cümlesine zar zor alışıyor gibiydim. Bir yaz akşamı beni istemeye (bu isteme kelimesinin bu anlamını da çok yersiz bu- luyorum ama hadi şimdi hiç o detaya girmeyeyim) gelmişlerdi. Bütün gün ve akşam adeta boğazımı sıkıyorlardı. Oysa sevdi- ğim adama hayatımızı birleştirmek gibi güzel bir konu vardı gündemde. Daha fazla dayanamadım, kahve fincanlarını top- layıp, çay faslı için hazırlanıyorken birden çıktım mutfaktan. O kalabalıkta kimse fark etmeden, çantamı aldığım gibi çıktım evden. İkinci günün akşamı ulaşabildiler telefonlarıma. İyi ol- duğumu söyleyip, o ilişkiyi de bıçak gibi kesip attım.”

“Yani?” dedim.

“Ne demek yani? Anlamadınız mı Nihan Hanım. Ben bu evlenme denen olaya karşı alerjik bir hassasiyet taşıyorum sanki. O kadar seviyorken, seviliyorken her iki ilişkimde de resmen kaçtım evlilikten.”

“Neyden kaçtın Ezgi sen?”

“Evlilikteen.”

“Evlilik ne demek senin için?”

“Ne bileyim. Yuva kurmak işte. Her gün aynı rutin. Tamam sevdiğin adamla yaşamak demek belki ama sıkıcı bir şey gibi. Boğucu. Bağlayıcı.”

“Boğucu? Bağlayıcı?”

“Evet. Bağlayıcı. Sanki ayağıma kelepçe takılacak gibi. Özgürlüğün sonu!”

Kısa bir suskunluğun ardından... “Evet ya. Özgür olamayacağım artık gibi geliyor. Çok korkunç bu benim için...” diye devam etti o günkü seansımız.

Bu diyalog size nasıl bir resim çizdi, neler düşündürdü, neler hissettirdi ya da benzerini yaşayanınız, çevresinde yaşanmış olanınız var mı bilemiyorum.

Bildiğim ve gördüğüm çok net bir resim var ki, Ezgi'nin öncelikli ve güçlü değeri özgürlük! Sevginin, aşkın ve diğer her türlü değerinin öylesine önünde yer alıyor ki özgürlük değeri, evlilik aşamasındaki ilişkilerini net ve hızlı bir karar ile bırakıp, uzaklaşıyor oradan, onlardan.

İşte bunu kendisi fark ettiği anda, tüm duygu ve düşünceleri değiştirmeye de başladı Ezgi'nin.

Birlikte çalışmamızın ikinci ayına yaklaşıyorduk ki isteme faslını tekrarlamaya ve beraberinde de yüzüklerini takmaya karar vermişlerdi.

Ezgi bugün evliliğinin ikinci yılında. Hâlâ eşinin de destek ve anlayışıyla yılda en az 2 kez yalnız başına tatile çıkıp, yeni yerler keşfediyor.

Değerler işte bu kadar hayati öneme sahip. Önce kendi öncelikli değerlerinizi bulmanızı önereceğim.

Nasıl mı?

Sizi son zamanlarda en çok kızdıran olayı düşünün. Orada sizi kızdıran şeyin tam olarak ne olduğunu bulmanız lazım. İnebildiğiniz kadar derine inin, daha net göreceksiniz!

İKİ KİŞİLİK BİLET

Emre: Nihan Hanım kendimi nasıl hissediyorum biliyor musunuz; sanki bir otobüste gidiyorken, sağa çekip, popoma bir tekme vurup indirmişler ve gitmişler. Ben daha ne olduğumu bile anlayacak zamanı bulamadan, yolun ortasında kalakalmışım.

Nihan: Bu ne anlama geliyor sizce?

Emre: Her şey onun kontrolünde oldu. Birden bire oldu. Ne bir konuşma, ne duracağız, ne ineceksin denmişti bana. İlişkide öylece gidiyorduk.

Nihan: Nereye gidiyordunuz?

Emre: Ah onu bir bilsem. Onu hiç bilemedik biz. Ben hep onunla olmayı istedim. Çok sevdim onu çok. Çok istedim. Her şeyden vazgeçtim. Hiç yapmayacağım şeyleri yaptım. Hoş yine yaparım. Pişman değilim de!

Nihan: ‘De’si ne?

Emre: Tam varacağımız limanı görür gibi oluyorum ki otobüsten atılma sahnesi ortaya çıkıyor. Zaten bu ilk de değil!

Nihan: Bu otobüste siz nesiniz? O ne?

Emre: O şoför. O ne isterse o oluyor. Ben sıradan bir yolcuyum sanki.

Nihan: Kendinizi neden sıradan bir yolcu olarak tanımlıyorsunuz?

Emre: Yani... Şoför direksiyonda. İstediginde gaza basıyor, is-

tediğinde frene basıp atabiliyor beni.

Nihan: Sizi bıraktıktan sonra ne oluyor?

Emre: Bir süre sonra gözden kayboluyor. Sonra yine geliyor. Gülüyor, dalga geçer gibi gülüyor yüzüme. Kapıyı açıyor “Atla!” diyor. Ben de biniyorum tekrar.

Nihan: Pekala. Sanırım bir de Şule Hanım’ı dinlemeliyim. Bu ilişki terapileri için onun da istekli olduğunu söylemişsiniz değil mi?

Emre: Evet, evet. İlk başta çekindi, “Ne gerek var!” falan dedi ama sonradan o da istedi.

Nihan: Süper. Bu durumda Şule Hanım’la da bire bir seans yapacağız. Sonrasında sizi birlikte davet edeceğim seanslara. Bakalım bu yolculuk bizi nereye götürecektir. Ancak bu yolculukta ne Şule Hanım ne siz ne de ben şoförüm. Her üçümüz de yan yana oturmuş yolcular olacağız. Şoför de bizim istediğimiz şekilde sürecek.

Şule Hanım ve Emre Bey ile yaklaşık 14 seanslık yolculuğumuzun sonuna gelmiştik. Bu süreç boyunca; Şule Hanım öncelikle Emre Bey’i anlamakta zorluklar yaşadı. Emre Bey onca üzüntüyü yaşarken, Şule Hanım’a göre hiç de bu kadar büyütlecek konular yoktu. Çünkü Şule Hanım için bu gelgitler ailesinden (anne ve baba figürlerinin ilişkilerinden) öğrendiği ve hatta kendince normalleştirdiği davranışlardı.

Emre Bey’in kendisini daha açık ifade etme çabası, Şule Hanım’ı kaybetme korkusunu da yanına alarak, kendisi için daha net ve kararlı duruşu, en önemli davranış değişikliği olmuştu gelinen noktada.

Şule Hanım tarafında Emre Bey’i daha iyi anlamaya çalışması, zor olsa da anlayabilmesi, kendi davranış modelinin (kendince normal olan) Emre Bey ile olan ilişkisinde yıpratıcı ve yı-

kıcı bir etki yarattığını anlaması, bunları düzeltmesi için önemli bir etken oldu.

Sürecin sonuna geldiğimizde Emre Bey elinde bir zarf ile geldi seansa. Şule Hanım zarfı aldığı anda, bir Emre Bey'e bir de bana bakıyordu anlamak için. Sonunda zarfı açtığı anda Emre Bey'in çoktan balayı planını yapıp, aksiyonu da almış olduğunu gördü. Bu defa kararda Emre Bey'in şoför koltuğuna oturmuş olması oldukça hoşuna gitmişti belli ki.

Elbette her defasında benzer sonuçları göremeyebiliyoruz. Bazen ayrılıklarla da bitebiliyor ilişkiler. Önemli olan; emin olunamayan durumlarda, sıkıntılı ilişki dönemlerinde... durum her ne ise, gerekli durumlarda demek istiyorum kısacası, bir danışmanlık, terapi vb. destek almak olacaktır.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) açıkladığı verilere göre son yıllarda evlenmelere oranla boşanmaların oranı %20'ler civarında. Bu da demek oluyor ki evlenen 100 çiftten 20'si aylık kararı alıyor.

Kesinlikle boşanmayın demiyorum. Elbette ortada çözülemeyen problemler, birbirine fiziksel veya psikolojik zarar verilen durumlar varsa, belki de en doğrusu yolları ayırmak.

Ancak altının çizilmesi gerektiğini düşündüğüm nokta; bu gibi sıkıntılı dönemlerde, daha sağlıklı düşünebilmek ve dolayısıyla daha sağlıklı kararlar verebilmek için profesyonel bir destek almak faydalı sonuçlar getirecektir.

Ne verilen kararın sonrasında "Keşke..." denmesini ne de giderek artacak sıkıntıların yaşanmasını dilerim.

Ben sadece saygıyla sevgi olmasını dilerim. Mutlu ilişkiler, mutlu aileler, mutlu çocuklar ve dolayısıyla mutlu toplumlar büyütelim isterim.



BÖLÜM II:

Duygularda...



ŞEFKAT

Koltukta uyuyakalırız ya bazen, hafiften üşür gibi oluruz. Sonra birisi gelir, sessizce, yavaşça üzerimizi örter.

Bu duygu o kadar sıcak, o kadar içtendir ki öyle pek bir şeyle değiştirmek istemeyiz. Üşüdüğünüzü hissetmiştir, kalkamayacak kadar yorgun olduğunuzu anlamıştır ve sizin için o andaki çok kıymetli şeyi yapar. İhtiyacınız olanı!

İşte bu 'şefkat'in kendisidir. Pek çok kirli duyguyu siler insanın içinden, yerine pek daha değerli şeyler getirir.

Peki sizi öfkeliendiren birine şefkat gösterebilir misiniz? Bunu nasıl yaparsınız? Ve bu size ne sağlar?

Anlamayı gerektirir şefkat... Püf noktası bu! **Anlamayı istemek, denemek ve anlamak.** Sizi öfkeliendirirken aslında neye ihtiyacı olduğunu söylediğini duymak, ihtiyacını görmek. Ona ihtiyacı olan şefkati göstermek...



DUYGU KOLEKSİYONCUSU OLMAYA NE DERSİNİZ?

İyi duygular tamam da kötü duygulara ne oluyor? İyi insan olmak için, yaşadığımız kötü duyguları ne yapıyoruz? Negatif duyguları yok mu sayıyoruz? Doğru olan bu mu yani?

Ben her türlü duyguyu sahiplenmeyi seçenlerdenim. Ancak bu şekilde sahici (çok seviyorum bu kelimeyi) olabiliyoruz diye düşünüyorum.

İçimizden geliyor duygular. Yok saymaya çalıştıkça, direnç geliyor, güçleniyor negatif olanlar. Ve zarar veriyor önce bize, sonra çevremizdekilere.

Hem zaten bu duyguların bütünü değil mi bizi biz yapan?

Elbette gerektiği ölçüde yönetelim bize zarar verenlerini ama her birinin bize kattıklarını da anlayalım!

Hatta bunu koleksiyoncu tadında yapalım. Ezbere değil! Yeni, görülmemiş, bazen silik, bazen gizli, bazen kullanılıp bir köşeye atılmış, bazen beğenilmediği için üzeri kapatılmış, bazen çok beğenildiği için eskimesin diye rafa kaldırılmış.... Her türlü duygumuzu bulalım; fark edelim, anlayalım... Ve sahiplenelim onların her birini...

Böylece güçlenmesi gereken duygular güçlensin, anlam bulsun. Aynı şekilde memnun olmadıklarımız da gücünü kaybet-sin, artık zarar veremesin bize ve sevdiklerimize...

Nihan Gülşen Güler

Hadi var mısınız duygularımızı bulmaya? Her birini doyastaya yaşamaya ve kabul etmeye?

Ne hissettiğinizi sorun kendinize. Neyi ne için yaptığınızı, neyin size ne hissettirdiğini... Duygular tam da orada!

KÖKLERİMİZ BİZİ ÖZGÜRLEŞTİREBİLİR Mİ?

Mathilda: *Bitkini çok seviyorsun, değil mi?*

Léon: *En iyi arkadaşımdır. Hep mutludur, soru sormaz. Ve bana benzer, kökleri yok.*

Mathilda: *Eğer onu gerçekten seviyorsan, onu bir parka dikmelisin ki kök salsın.*

Bildiklerimizin, inan(dırıl)dıklarımızın ve hatta kendi tecrübelerimizin nasıl da esiri oluyoruz. O esarete günlerce aylarca yıllarca kalıyoruz. Tecrübeler, söylenenler, okunanlar, ‘uslu çocuk ol’lar, ‘bu böyle işte’ler, ‘sorun çıkarma’lar, ‘kural böyle’ler... Çemberi daralttıkça daraltıyor...

Sonra; çaresiz, ‘ya öyle ya böyle’ diyen dar bakış açısına sahip, çözüme değil sadece soruna odaklanan bireyler oluşuyor. Ve sorunlar büyüyor büyüyor büyüyor...

Oysa o çemberin dışına çıkıp, bir de oradan bakabilsek, sorabilirsek. Her türlü soruyu sorabilirsek. Önce kendimize, sonra diğerlerine.

Bunu neden yapıyorum? Asıl gayem ne? Gerçekten istiyorum mu? Neyin gerçekleşmesini istiyorum? Bunu yapmak için neleri değiştirmeliyim? Bu benim için ne ifade ediyor? Şimdiye kadar böyleydi ama bundan sonra nasıl değiştirebilirim?

Sorular zor değil elbette ama cevaplarını bulmak da o kadar kolay değil. Cevapları buldukça yollar açılacak, çember genişleyecek, baktığın dış açılarının toplamı 360’ı bile geçecek belki :)

Nihan Gülşen Güler

Cevapları buldukça; işte o zaman özgürlük gelecek, o zaman sorunlar çözümüne kavuşacak.

İşte o zaman gerçekten sevdiğimiz, istediğimiz her şey kök salmaya başlayacak ve bu kökler, özümüzü, ruhumuzu yeşertecek... Özgürleştirecek...

“O ADAMI AMCAM YAPTIM”

Bir amcası vardı. Çocukluğunun korku imgesi. Sonradan öfke ve hatta en hırçın yanını besleyen nefret dürtüsü. Adını söyleyemez olmuştu bu nefretten. “O adam!” dedi çok gerektiğinde.

Üniversiteyi kazandığında yaşadığı mutluluk paha biçilmezdi. Gün gelip çattı ve eşyalar arabaya yerleşmeye başladı. Tam da o esnada yanı başında dikildi o adam. Tüm enerjisini aldı. Dondurdu hislerini bir an. “Nereye gidiyorsun?” dedi o pek bilindik alaycı, küçümser tavırlarıyla. “Üniversiteye,” derken o da, onun gibi oldu o anda; küçümsemi o adamı ve ailesini (ya da amacı oydu).

O anda yine bir adım öne geçmeliydi ya o adam; “Allah pişman etmesin!” dedi alaycı bir şekilde. **Bıçak gibi kesti duygularını.**

Aradan tam 21 yıl geçmiş... O son söz ve o sahne hiç gitmiyor(du) gözünün önünden... Ta ki;

“Bir güç savaşı değilmiş hayat. Savaşı çıkaran sadece benmişim. ‘O adamı bu kadar ciddiye alıp, söylediklerininin duygularımı parçalamasına sadece ben izin vermişim.’” dedi gözlerimin içine bakan genç kadın.

“Şimdilerde sadece anlıyorum amcamı. Sonra hafifçe gülümşüyorum...”

Seni anlıyorum ve seni de beni ben yapan bir parçam olduğun için kabul ediyorum.” diye ekledi yumuşamış kocaman yüreği-

TERCİH DÖNEMİ!

Her kafadan bir ses. Şu okul, bu bölüm.. Bileni akıl verir, bilmeyeni zaten çoktan rotayı çizmiştir. “Sana şurası uygun, bu en popüler, o da o bölümü yazacaktı, şu da bilmem kaçınıcı olmuş burs alacaktı”

“Durun bir dakika, ne olur.” dedim. “Bırakın!”

-Sen ne istiyorsun Buse?

-Ben mi?

-Evet. Ne mutlu edecek seni?

-Bilmem ki. Annem şunu diyor, babam bunu, öğretmenim öbürünü. Ne dersin Nihan Abla?

-Ne dememi istersin Buse?

-Ya aslında ben tam olarak istiyorum.

Bu sohbetin sonunda Buse tercihini yaptı. Uzun bir bekle-yişin ardından, kazandığı okul ve bölümü belli oldu. O şimdi İYİ Kİ diyerek bir psikolog olma yolunda, derecelerle takdirlerle, en önemlisi de **kendi seçtiği** hayata doğru koşar adımlarla ilerliyor..

Kafan mı karıştı?

Sorma!

Bütün cevaplar sende! Onları gör, duy, fark et!

Hadi sor kendine; “Ben bu konuda tam olarak ne istiyorum?”

Cevabı yol haritan olacak.



İÇERİDEKİ ÇOCUK

Üst düzey bir yönetici tanıdım, bir dönem birlikte çalışma şansı yakaladığım. Sert, mesafeli görüntüsünün altında meğer ne kırılğan bir çocuk yaşarmış; kendinin bile bilmediği ama sonradan tanıyıp çok sevdiği.

İşi ve pozisyonu ile gayet uyumlu; kararlı, net ve sonuç odaklı. Belirli bir seviyede ama herkesle, bir yere kadar samimi ve esprili.

Koçluk seanslarımızın ilkinde; o da pek çok üst düzey yönetici gibi, İnsan Kaynakları Departmanı'nın yönlendirmesiyle orada olduğunu açıkça belirtti. Yapılan bir değerlendirme uygulamasının raporunu inceledik birlikte. Gerçekten de liderlik konusunda, pek çok kişiye örnek olabilecek bir rapor duruyordu karşımda. Bu raporu görünce, daha derinden tanımak istedim Ozan Bey'i. Örnek bir lideri daha yakından tanımak ve belki de anlamak benim de bir koç olarak nadir rastladığım bir durumdu.

Bir gün kapısını çaldım. Duymadı. Başka bir gün penceresini tıklattım. Bir sessizlik... Kapı yavaşça açıldı bir diğer gün. Sevimli mi sevimli, şefkatli mi şefkatli, dünyanın en oyuncu çocuğu çıktı karşıma. Koştı sarıldı hemen boynumuza, "Beni bulduğunuza çok sevindim, sesimi hiç duymayacaksınız sandım." dedi ağlamaklı. Islak gözleri mutlu bakıyordu.

O çocuğu bulduğuna ne kadar sevindi bilemezsiniz. Meğer ağlamasına dayanamazmış da o yüzden hiç ziyaret bile etmez

olmuşmuş!

Hepimizin var aslında içimizde birer çocuğumuz. Kimisinininki 3-5 yaşlarında, kimisinininki büyüyüp gitmiş kendisiyle birlikte, pek çoğu saklamış en derinlere, çok azı farkında ve yaşamakta onunla...

Senin yok mu içinde bir yerlerde? Bul o çocuğu. Gözyaşlarını sil, saçını okşa. Gözlerinin içine bak, ne diyor sana? İyi dinle, ne diyor?

Sarı! ona! O çocuk da sensin!

ARKASI MI ÖNÜ MÜ?

Sizi bilmem ama ‘hırs’ bana çok sevimsiz gelen bir kelimeydi.

“Hırslı olan kişiler kötüdür, aman ben hiç hırslı değilimdir.” diyerek gezinirdim etrafta.

Peki sen;

-Hırslıyım evet

-Yani yerine göre

-Yok be...

Meğer hiç de öyle benim -çok da- bildiğim gibi değilmiş bu HIRS meselesi. Yani onun da arkası/önü varmış. Arkasına bakıyormuşum meğer hep. Başkalarıyla yarışmak için, onlara zarar veren tarafına bakıyormuşum hırsın.

Önüne bakınca gördüm ki sadece kendi hedeflerine ulaşmak için çabalayan bir itici güç. İşte bu bende elbet var!

Hep çabalamışım, amaçlarıma ulaşmışım. Tek fark arkadaşıyla değil, öndekiyle yolculuktaymışım!



DAVALARIMIZ İÇİN HER ŞEY!

Her birimizin bir amacı var hayatta ya da amaçları. Bu amaçlara giderken de seçtiğimiz yollar var. Yollar boyunca engeller var, korunaklı güvenli limanlar var gerektiğinde dinlenebilmek için. Bu amaca giden yol/yolculuk, beraberinde pek çok hikâye getiriyor. Bu hikâyeler ise bizi biz yapıyor, dönüşümün çıktısı olarak.

Dışarıdan bir yabancı gördüğümüzde, nasıl da çabuk yorumlar yapabiliyoruz. Yargılara varabiliyoruz ve asıl engel o yargılar olmuyor mu? Güzel kadın, güçlü adam, zengin kız, ağlak çocuk, bilmiş bu ayol, gözlerinden belli beter bu. Daha neler neler! Dedim ya bunlar hiç de zor değil bize, yanılıyor muyum?

Birkaç dakika oturup düşünsene; son zamanlarda kimlerle ilgili yargılara vardın (hem de yeterince dayanağın bile yokken)?

Şimdi birazcık çaba sarf edebilir misin? O insan(lar)ı tanımak için. Onların yolculuğunu izleyebilmek, hikâyelerini okuyabilmek için. Aslında anlamak için! Sadece **anlamayı istemek** bile, gördüğün resmi değiştirmeye yetecek.

Senin, benim, onun hepimizin her birimizin birer amacı var. Birer davamız var aslında. Hep onun için çabalarımız, hep onun için yaptıklarımız. Bizi biz biliyoruz da, bir diğeri nasıl anlayamıyorsa... İşte biz de diğerlerinin davasını bilmediğimizden, anlayamıyoruz yapılanları, davranışları, söylenenleri, manaları...

Şimdi yüzleşme zamanı sevgili dostum. Başkalarının dava-

Nihan Gülşen Güler

sına giden yollarındaki iyi niyetlerini görebilmekte asıl mesele!
Bu işte bütün mesele!

İnsanların içindeki güzellikleri görebiliyor musun? Bunu hakkıyla yapabiliyor musun sor kendine.

Cevabın hayır ise, ŞİMDİ BAŞLA denemeye.

Cevabın evet ise, gurur duy kendinle!

İşte sensin o!

BAŞARI(SIZLIK) MI?

Ben hiç de parlak bir öğrenci değildim. Okumayı bile sınavta en son öğrenenlerdendim. Sınavlarda ortalamanın biraz üstü notlar alırdım sadece. Liseye kadar kitap okumakla falan da aram yoktu diyebilirim. Yaz okuluna da kaldım işten çıkarıldığım da oldu. Hayal kırıklıklarım da oldu, parasız kaldıklarım da. Ama hiçbirinin düştüğüm yerde kalmama gücü yetmedi. Hırpalamadım kendimi ölesiye. İsyan etmedim. Suçlamadım kimseyi.

Aynaya baktım böyle anlarda. Ne yaşamakta olduğumu gördüm, ağlayan bana baktıkça daha çok ağladım. Ama daha fazlası değil. Gülümsedim sonra. Yağmurdan sonra hep güneşin doğuşunu, bulutların gidişini gördüm.

Kendimle yarıştım. Başkalarının başarısına hep merakla baktım. Ne yaptı acaba dedim, öğrenmek istedim sadece. Daha iyi ne yapabileceğim tüm enerjimi ona verdim.

Şimdi bu satırları yazan, haftada ortalama 1 kitap okumadan edemeyen bu kadının, bir dönem kitap okumak nedir bilmediği doğrudur.

Bırakın kendinizi. Neyi yapabiliyorsanız, var gücünüzle, en iyisini yapın. Yapamadıklarınız, yapıp da olmayanlarınız varsa da şükür edin. Bunu fark edebiliyorsanız, daha iyilerini yapabilmek için hayattasınız demektir.

Şimdi biraz cesaretinizi toplayın ve söyleyin kendinize başarısızlıklarınızı ve sonrasında yapacaklarınızı.

1) olmuştu.
Şimdi bununla ilgili durumdayım.
Bu başarısızlığım sayesinde elde etmiş oldum.
(Tarih) e kadar,
..... yapacağım.

2) olmuştu.
Şimdi bununla ilgili durumdayım.
Bu başarısızlığım sayesinde elde etmiş oldum.
(Tarih) e kadar,
..... yapacağım.

3) olmuştu.
Şimdi bununla ilgili durumdayım.
Bu başarısızlığım sayesinde elde etmiş oldum.
(Tarih) e kadar,
..... yapacağım.



KAÇ YA DA SAVAŞ

Mağara adamı döneminde hayat neyse şimdilerde de pek farklı sayılmaz. O dönemlerde karşısına vahşi hayvan çıkınca ne yapardı (ve hâlâ da yaparız aslında) insanlar? Fazla bir seçenek yok:

- 1) Kaç
- 2) Savaş

Her iki seçenek için de amaç aynı; HAYATTA KALMAK!

Mağaradan çıkıp, uzaya gittik de; vahşi hayvan karşısındaki seçeneklerde pek bir değişiklik yapmadık. İnsani bir içgüdü olmuş hayatta kalma mücadelemiz.

Geçenlerde 7 yaşındaki kızım “Anne stres nedir?” diye sordu. Sözcük anlamı; kişide birtakım sorunların yol açtığı ruhsal gerilim diye anlatmadım tabii çocuğa. “Hani bazen korkarız, bazen endişeleniriz ya; o duygu durumuna stres diyoruz.” dedim dilim döndüğünce.

Peki söyleyin bana, mağara adamının yaptığından farklı ne gibi yöntemleriniz var sizlerin? Stres ânında hemen ne yapıyorsunuz?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Nihan Gülşen Güler

Listeyi istediğiniz kadar uzatabilirsiniz.

Şimdi sizce bunların hangileri KAÇIŞ? Hangileri SAVAŞ?

En sık yapmış olduğunuz bir tanesi üzerinde biraz düşünmenizi öneririm. Bakalım o taşın altında neler neler var?

Ne olunca kaçmayı, ne olunca savaşmayı tercih ediyorsunuz? Niye bu yolu seçiyorsunuz peki? Bir anlamı olmalı, öyle değil mi? :)

Bir mağara kadınından sevgilerle :)

TADINI ÇIKAR!

Ne çok meditasyon tanımı ve yöntemi var farkında mısınız?

Vikipedi'deki tanıma göre Meditasyon; Latince meditatio kelimesinden türetilmiş, sözcük anlamıyla birçok Batı dilinde 'derin düşünme' anlamına gelmekte olan bir terim olup, sözlüklerde, "Kişinin iç huzuru, sükûnet, değişik şuur halleri elde etmesine ve öz varlığına ulaşmasına olanak veren, zihnini denetleme teknikleri ve deneyimlerine verilen ad." olarak tanımlanır. Meditasyon tekniklerine, ait oldukları, Budizm (Hindistan), Taoizm (Çin), Bön (Tibet), Zen (Japonya) ve İslamiyet (tefekür) gibi inanç sistemlerine ve izledikleri yöntemlere göre değişik adlar verilmiştir. Ayrıca günümüzde mevcut farklı inanç sistemleri, mezhepler ve ekoller meditasyonu farklı olarak yorumlamakta ve farklı şekillerde uygulamaktadır. Bu bakımdan standart ya da tek biçimli bir meditasyondan söz etmek olanaksızdır.

Meditasyon, birçok kültürde ve dinde uygulanan manevi bir arınma tekniğidir. Uyanıklık ve konsantrasyon çalışmalarıyla kişi kendini toplar ve zihnini, ruhunu dinlendirir. Doğu kültürlerinde meditasyon, köklü ve bilinç açıcı bir teknik olarak kabul edilir. Söz konusu olan bilinç açma durumu, her inanışa göre farklı adlandırılır. Bunlar; boşluk, farkındalık, tek olma, burada ve şimdide olma, düşüncedeki özgürlük olarak tanımlanabilir. Transandantal Meditasyon (TM) için: "Biz meditasyonu tanımlarken onun çok dinlendirici, sakin ama artmış bir uyanıklığın da olduğu ve genellikle iç mutluluğu yaşatan öznel bir deneyimi kazanmak amacıyla tekrar tekrar yapılan zihinsel

bir teknik olarak tanımlarız.” denilmektedir.*

Yoga (Sanskrit), Hindistan kaynaklı fiziksel ve zihinsel disiplinleri tarif etmek için kullanılan bir kelimedir.

Sanskritçede yoga kelimesi pek çok anlama sahiptir; ‘kontrol etmek’, ‘boyunduruk altına almak’ veya ‘birleştirmek’ anlamına gelen Sanskritçe ‘yu’ kelimesinden türemiştir. ‘Kavuşma’, ‘bir araya gelme’, ‘birlik’, ‘karşılaşma’ ve ‘yöntem’ olarak çevrilebilir.

Bunlarla birlikte; nefes tekniği, spor yapmak ve hatta dua etmek de meditasyon yöntemlerinden sayılmaktadır.

İnananı var, inanmayanı var, bileni bilmeyeni, deneyeni, denemeyeni. Açıkçası çok da önemli değil bizim için bu detaylar, şu anda. Yani demem o ki; “Kim olursan ol gel!” -Mevlana.

Çevremde çokça görüyorum, konuşuyorum, gözlemliyorum. Bir dolu başarılar elde edilmiş, paralar kazanılmış, çoluk çocuk, ev, araba, eş dost, gezme tozma... Sonra işte o meşhur cümle geliyor; “**Her şeyim var ama mutlu olamıyorum.**”

Hatta bir gün üst düzey bir yönetici ile koçluk seansımız esnasında dedi ki; “Her şeyi bırakıp gitmek istiyorum. Hiç bilmediğim bir ülkede kahve satıp, mesaim bitince 3-5 kuruşumla evime dönüp, karımla sadece huzurla film izleyebilmek ve hiçbir şey düşünmemek istiyorum.”

“Kafayı kesip atacaksın sanırım.” demedim tabii ki! “Bunun için neden -gitmeye- gerek duyduğunu merak ettim.” dedim. Sonuçta daha basit/sade bir hayat istiyor. Onca güç, finansal konfor varken de yapabilir bunları.

“Yok!” dedi. “Buralarda yapılmaz öyle bir şey, o ne der, bu ne der? Neden kahve satayım ki...” daha neler neler.

* [1] 415 Jevning et al. (1992)

“O zaman yaşa.” dedim. “Tadını çıkar!”

Tadını çıkarmak için durmak gerekmez mi birazcık. İçindeki sese kulak vermek, bedenini, ruhunu hissetmek, hiçbir şeysiz olabilmek.

Bazıları meditasyon diyor, bazıları mindfulness. Ne dendiğinin önemi de yok aslına bakarsanız; **her ne yapıyorsan sadece onu yap, her ne yaşıyorsan onu yaşa!**

Sadece YAŞA!



ROBOT SOPHIA

Robot Sophia doğdu geçtiğimiz yıllarda. İnsan gibi görünen, konuşan ve hatta düşünen.

Dr. David Hanson öncülüğündeki mühendis ve tasarımcıların geliştirdiği Robot Sophia, 2015 yılının nisan ayında ilk kez etkinleştirildi. İlk videosunu izlediğimde gözlerime inanmadım. Bir daha izledim, bir daha, bir daha. Çevremdekilerle paylaşım, fikirlerini sorduğumda; genel olarak “Korkunç bir şey!”, “Artık her şey sanal!” gibi eleştirel yorumlar duydum.

Oysa ben çok sevdim, Suudi Arabistan’ın ilk robot vatandaşı olan Sophia’yı. Evet insan olarak baktığımız noktadan, düşünebilen bir makine ile karşılaşmak biraz korkunç bir fikir gibi. Ancak mantıksal derinliği ilginç. Kim bilir kaç milyar (muhtemelen daha katları vardır) veriyi işleyip -düşünüp- sizinle sohbet ediyor Sophia. Hem de oldukça sofistike sohbetler bunlar. Yani biz insanların tüm çıktılarını veri olarak kabul ediyor -girdi gibi alıyor- ve o veriyi doğru yerde, doğru zamanda, doğru şekilde sunuyor.

Benim Sophia’yı sevmemin nedeni, kendisinin yüz tasarımında Audrey Hepburn’dan esinlenilmiş olunmasının yanı sıra tamamen gerçek bir ayna formatında oluşu. ‘Sanal’ yorumlarının aksine, asıl gerçeğin ta kendisi Sophia (ve muhtemelen doğacak aileleri) diye düşünüyorum.

Hadi gelin kendimize bir bakalım. Sophia’yı eleştirdiğimiz gibi, bize tamı tamına zıt olan karakterleri düşünelim. Şimdi

ne mi yapmaya çalışıyorum. Sakin olun. Sadece biraz cesaret rica ediyorum yine!

Sizi en çok kızdıran, en çok eleştirdiğiniz kişi veya kişileri bulalım öncelikle. İsimlerini yazabilir misiniz;

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Şimdi de bu kişilerin sizi en çok kızdıran davranış veya özelliklerini yazmanızı isteyebilir miyim?

	Kişi	Özellik/Davranış
1		
2		
3		
4		
5		

İşte şimdi cesaretinizi kullanacağımız adıma geldik; sizi kızdıran biri olmak değil elbette niyetim. Ancak size karşı samimi olmam benim için önemli. Eğer hazırsanız, yukarıda belirttiğiniz özellikleri tekrar okuyun. Çünkü bunlar sizin **en önemli değeriniz/özelliğiniz ile doğrudan ilgili**.

Söyledim ya cesarete ihtiyacımız olacak diye. Aslında hiç de hoşlanmadığınız davranış/özellikler, sizi; kendinizi oluşturuyor.

Bu noktada kendinize biraz zaman tanımanızı ve bu özelliklerinizle kaynaşmanızı önerebilirim. Sonrasında bu yeni arkadaşlarınızla ne yapmak istediğinize karar vermekte özgürsünüz.

Sophia'ya gelecek olursak, ben onu sevmeyi ve incelemeyi tercih ediyorum. O'nda göreceğim ve hatta O'ndan öğrenecek çok şeyimiz var diye düşünüyorum.



FARKINDALIK ÂNI!

Kalkıp gitmek istiyordu. Kafesin içine kısılmış gibi, çıkması gerekiyor gibiydi anlattığı durumu. “Çıkmalıyım buradan.” diyordu. Bir şekilde çıkmalıydı. Öylesine istiyordu ki bunu, çıktıktan sonra nereye gideceğinin, ne hâle düşeceğinin, nelerle/kimlerle karşılaşabileceğinin hiç de önemi yoktu. Acaba daha da tehlikeli olabilir miydi dışarı, bunu düşünmüyordu bile. Bir oraya bir buraya hızlı adımlarla yürüyor, dalgın bakışlarıyla içten içe konuşuyordu birileriyle. Benim söylediklerimi duymuyordu bile. Hatta kendini bile duymuyor, ezbere cümleleri tekrarlayıp duruyordu. Paralize olmuştu sanki.

Sustum ve onu izlemeye başladım. “Gitmeliyim, evet evet gitmeliyim bir şekilde. Ne yapıp edip kurtulmalıyım buradan.” diyordu. Saçını düzeltiyor, bana bakıyor, sonra yine dikiyordu gözlerini aynı noktaya ve çıkamıyordu oradan. O aynı noktadan.

“Dur!” dedim sonunda. “Dur artık!”

Kocaman gözlerini dikti gözlerime. Bir umut, bir cümle bekliyordu, uzun zamandır duymak istediği. “Ne yaptığının, ne yaşadığının farkında mısın?”

“Ne için üzüluyorsun? Canını sıkan, seni bu kadar boğan asıl şey ne?”

Sessizce kaldı bir süre. Yerde başka bir noktaya indirdi bakışlarını. Susabildi sonunda.

Ve işte o anda başladı **gerçekten görebilmeye, anlayabilmeye.**

Gerçekleri anlatabilmeye başladığı o an.

Tüm çıplaklığıyla görebildi istediği şeyi, neden istediğini. Nedenleri bile ezbere ve aslında başka bir amaç için belirlemiş olduğunu. Soyundu tüm anlamlar. Bir ateş bastı etrafını, başından ayak bileklerine kadar inen sıcak kanın akışını hissetti. Derin bir nefes aldı. “İşte bu!” dedi sonunda. “Meğer bu yüzdenmiş.” ile devam etti farkındalık anları. “Demek **tüm bu anlamları ben yüklemişim**. Hepsi benim yarattığım bir hayal sonucu ortaya çıkmış ve beni bu düşünce hapsedmiş.”

Gülümsediğini görünce, neler olduğunu sordum; “Bilmiyorum.” dedi. Sustu.

“İnanmıyorum ya!” deyip durdu.

Seanslarımdaki en sevdiğim andır **farkındalık ânı!** Bir anda tüm ışıklar yanar, tüm kapılar açılır, tüm sesler susar, zaman durur ve sen her şeyi veya asıl şeyi görüverirsin. Farkında olmak değil, farkındalık ânıdır o. Farkına vardığın andır o!

O andan sonra, hiçbir şey eskisi gibi olmaz, hiç kimse o âna kadar olduğu gibi değildir artık. Olamaz da! İster bilinçli ister bilinçsiz olsun, bir şeyler değişir artık. Anlamlar değişir. Etkiler(i) değişir. Sonuçlar değişir. Dünya değişir.

YARGI!

Ne ağır bir vurgusu var bu kelimenin! YARGI!

*“Tanrının bile insanlar hakkındaki hükmünü,
ömürleri sona erdikten sonra verdiği inandırken...
Biz kim oluyoruz da insanları birkaç kez görmek,
iki-üç yazı okumak, birkaç dedikodu dinlemekle...
Yargılama hakkına sahip olabiliyoruz!”*

DALE CARNEGIE

Dale Carnegie'nin bu cümleleri ile yıllar önce tanıştığında çok sarsılmıştım. O günden bu yana pek çok defa da farklı platformlarda paylaştım.

Bir kişi hakkında birtakım yargılara varabilmek için bile pek çok veriye ihtiyaç duyarız aslında. Hele hele 5 dakika içinde “Bu şöyle biri, bu böyle biri!” deyiverenlere hayret ederim doğrusu. Bunu bir marifet değil, bir kusur olarak görüyorum maalesef.

Yargının önden gidip, bilmişlik taslayanını değil de olabildiğince güçlü ve gerçek tecrübeleriyle, donanımlı tümevaran yargıları seçerim başıma taç yapmak için.

Kimin neyi, neden ve nasıl yaptığını anlamalı. Anlamak için gözlemlenmeli, sormalı ve en önemlisi de dinlemeli!

Ama yok ben kolay olanı seçeceğim dersenez, elbette bu da bir seçenek. Ancak yanılma riskinizin yüksek olacağını da hatırla-

latmak boynumun borcu.

Hadi siz hata yaptınız, yanlış yargıladınız. Asıl sorun bu değil aslında. Asıl önemli nokta; sizin bu yanlış yargınızın neye/nelere mâl olacağı!

Sizi, bilmediğiniz bir konuda yargıya götüren şey, aslında varsayımlarınız. Yani var olduklarını saydığınız. İnanıklarınız. (Hatta belki sizin de inandırıldıklarınız.)

Bir şeylerin böyle görüldüğünden yola çıkarak, şöyle olma olasılığını tamamen gerçeğin ta kendisi diye varsayarak, sonrasında buna inanarak, **her şeyden önce kendinizi aldatmış olmuyor musunuz?** Kesin olmayan, hatta belki de bir hayale öncelikle siz inanıp, herkesten önce kendinizi aldatmış olmuyor musunuz?

Bu yargılar sizi doğru yani gerçek bir resme götürecekse bile, bir kere yönteminiz doğru değil. İlgili kişi veya kişilerin, size kendisini ifade etme hakkını elinden almış olmuyor musunuz? Bir düşünün derim!

Böyle yapanlardansanız; durup bir sorun kendinize;

“Biz kim oluyoruz da bir görüşle, birkaç kulaktan dolma bilgiyle bu yargıya varabiliyoruz?”

Önyargı değil de inanılası yargılara varmanız dileklerle...

CİCIANNENİN ÖRGÜ ÇORAPLARI

Eşimin cicianne dediği uzaktan bir aile büyüğünü, yıllardır fırsat buldukça ziyaret ederiz.

Her gördüğümde ona ilgiyle hâl hatır sorarım, hastalıklarını anlatışını dikkatle dinler, yapabileceğimiz ne varsa yapmaya çalışırım.

Son birkaç yıldır sağlık durumu onu yataktan kaldıramayacak seviyede. Bel ve bacak ağrıları nedeniyle, hayatını zaman zaman yattığı, zaman zaman da oturmaya çalıştığı o köşedeki yatağında sürdürüyor.

Elinden gelen belki de tek şey çorap/patik örmek. Bunu bildiğim için hemen o güzel çoraplardan ben de istemiştim. Ve dün kayınvalidem, ciciannenin örmüş olduğu o rengarenk çoraplardan bana da verdi. Hatta çok beğendiğim için 3 farklı renk aldım.

Sonra da cicianneyi ziyarete gittik. Yine sarıldım sımsıkı, öptüm ellerinden. Hâl hatır sordum.

Sıra geldi çoraplar için teşekkür etmeye. Ama bu defa ona küçük bir şaka yapmak istedim.

“Cicianne ördüğün çorapları gördüm ve çok beğendim.” dedim.

Heyecanla baktı gözlerime, cümlenin devamını bekliyordu belli ki.

“Ama annem bana vermedi.” dedim.

Çok kızdı. “Neden vermedi, ben sana örmüştüm.” diye söylenmeye başladı.

“Şaka şaka...” dedim, “Verdi. Hem de 3 tane aldım, her ren-

ginden. Bayıldım onlara. Bütün bir kış ayağımdan çıkarmam ben onları.” dedim.

Ne kadar sevindiğini ne yazabilirim ne de anlatabilirim.

Ertesi sabah kayınvalidem bir vesile ile cicianneye uğramış.

Cicianneden gelen geribildirim şöyle; “Nihan benimle hiç böyle sohbet etmezdi. Dün çok beğendim, güzel güzel konuştu benimle.”

Demek ki sadece hâl hatır sormak, sevdiğini gösterdiğini sanmak yanıltabiliyormuş insanı.

Ciciannenin iletişim kanalı belki de küçük bir espriymiş.

Ve belki de en önemlisi, onun değerini anlayıp, değerine hitap edebilmekmiş...





BÖLÜM III:

Yenilenmede...



AMAN BOZMA KEYFİNİ!

Değişim korkutucu geliyor mu size? Oysa ne güzeldir sabah kalkıp, bir fincan kahve alıp, her zamanki işinin başına oturmak... Aynı işler ne kadar da hızlı ve kolay yapılıyor, aynı kişilerle ne kadar da rahat konuşuluyor, kimin ne istediği/nasıl istediği az buçuk bilinirken, her şey ne kadar da çabuk hâlle diliveriyor. Yemekler aynı yerlerde yeniyor, toplantılar aynı salonlarda yapılıyor, sunumlar aynı formatların kopyaları oluyor, raporlar desen hep bir öncekinin güncellenişiyle ortaya çıkıyor, analizler görülmesi istendiği şekilde yapılıyor...

İşler gayet de yolunda(!) gidiyor...

‘Değişim’ mi? O da nereden çıktı ki şimdi? Ne gerek var keyfini bozmaya?

Kim kalkacak yerinden, gidecek yeni bir şeyler öğrenecek, deneyimleyecek? Belki başarılı, belki başarısız olacak... Kim biliyor gerçekten? Ne için deneyelim ki? Burada böylece her şey yolunda(!) gidiyorken, ne için değişelim ki? Ne için gelişelim ki?

Sahi sordunuz mu hiç kendinize “Ne için değişmeliyim?” ve aslında “Gelişmeli miyim bir şekilde?” diye?

En doğru cevaplar bizlerde...

O cevaplar ile değişiyoruz, geliyoruz ve aslında ilerliyoruz...

HER NE İÇİNSE!



DEĞİŞİM Mİ?

Değişimin ne kadar da güzel bir şey olduğunu, şimdi daha iyi anlıyorum. Tadını çıkarıyorum. Kendi değişimim ne kadar da anlamlı, ne kadar gerekli, ne kadar faydalı. Yıllar önce kaleminin bile yerini değiştirmekten hoşlanmayan ben, şimdi nasıl da sınımsız kucaklıyorum değişimi, değişiklikleri...

Hayatımdaki dostlar, sesler, kokular, yazılanlar, okunanlar, konuşulanlar, üzülenler, sevinilenler değişirken; “Ben değişmem, değişmemem.” demek mümkün mü? Değişimden daha doğal ne olabilir ki bu akışta?

“Sen çok değiştin!” diyenler oluyor mu size de? “Sen hiç böyle değildin!”-ki bunu duymak pek de hoşunuza gitmeyebilir-. Aslında tam da oradasınız işte; değişmiş veya değişmekte olduğunuz o yolculukta!

Belki bir an durmalı, resmin dışına çıkmalı ve kendini izlemelisin. Neredeydin ve nereye geldin? Değişen ne oldu? Bu hâlini sevdi mi? Bu değişimin sana ne faydası var?

(Tüm cevapları tamamladıysan yolumuza devam edebiliriz...)

Bunda şaşılacak ne var ki? Bunun farkına varmak; “Nereden geliyorum, nereye gidiyorum?” diyebilmek! Görebilmek önemlidir, çok da kıymetlidir aslında.

Sonraki aşamalar; bu değişimi anlamak, yaşamak ve yeniliğe uyumlanmaktır. Eğer hâlâ yetişemediklerimiz varsa, hızlanıp değişimi devam ettirmeli. Geride kalanlar olabileceğini de dü-

Nihan Gülşen Güler

şünüp, onları da beklemeli, şans vermeli belki de. Aynı tempo-ya geldiğimizi anlayınca -ki o kendini belli edecektir- artık sizi kimse tutamayacak.

Değişimin gücü sizi nerelere taşır bilinmez. Ama siz değişimin, size neler katabileceğini artık biliyorsunuz.

Hayallerinizden bile daha güzel değişmeniz dileğiyle...

BASİT KOLAY MIDIR?

Sizin de okul döneminde, sınavlardan çıkınca “En kolay soruyu yapamadım!” dediğiniz olur muydu? Belki de en karmaşık gibi görünen, en zor soru denilene yapardınız ama en basit soruyu kaçırdınız.

Neden acaba? Belki de asıl zor olan o soru(n)dur! Basit gibi görünür... Madem basitti, siz -en zor olanı bile çözen siz- nasıl oldu da o en kolay olanı çözemediniz?

Basit kolay mıdır acaba?

TeCrübeler onu gösteriyor ki her basit şey kolay olmayabiliyor. Ya da onu basit olarak göremiyoruz. Bir karmaşa arıyoruz illa ki. “Bir şeyler olmalı. Bu kadar basit değildir.” **İnançlarımız bazen tecrübe bile etmeden bağırıyor bize:** Bu kadar kolay olamaz! Ve etrafında dönüp duruyoruz...

İş hayatında da olmuyor mu?

Sistemler kuruyoruz en iyisi, en yenisi, en kapsamlısı olsun diye... Ve bir de bakıyoruz ki bazen işler biraz daha zorlaşıyor.

Açıkçası yeni nesil organizasyonlar bu sorunu gördükçe, basitleştirmeye (simplify) koşuyor ve geldiğimiz noktaya bayrağı dikiyor! Bu kadar basitmiş. Basit olsunmuş!

Baksanıza Bill Gates de bu konuda benzer bir yol izliyor-
muş... :)

**“Zor işleri tembel insanlara yaptırmayı tercih ediyorum
çünkü onlar mutlaka kolay bir yolunu bulacaklardır.”**

ŞİŞE MEVZUSU



Şu şişe mevzusu enteresan. Geçenlerde bir söyleşide bir katılımcı sordu; “Ben bunları yapmak istiyorum ama bir türlü başlayamıyorum. Ne eksik?” Dedim **“Şişe dolmamıştır.”**

Tek bir kaynaktan değil, farklı zamanlarda, farklı mekânlar da, farklı kaynaklardan (sebeplerden) dolmaya başlar o şişe. Zaman zaman beslenir, seviye azalır. Ama an gelir o şişe tamamen dolar. İşte tam da o zaman başlarsın yapmak istediğin her neyse. Ne engel kalır, ne herhangi bir şeye ihtiyaç.

Bazen de vazgeçmek için dolar o şişe. Zaman zaman havaya karışır boşalır şişe. Ne zaman doldu, o zaman vazgeçersin işte.

Geriye ne pişmanlık kalır, ne de şişe!

Doğru zaman gelmiştir bir kere.



HAYALLER!

Hedeflerinizin değil hayallerinizin peşinde koşun! Hiç durmayın!

Ben hep diş hekimi olmak isterdim. “Nedendir bilinmez.” falan değil, bilinir...

Birileri vardır çocukken çok sevdiğiniz, özendiğiniz ve onun gibi olmak isteyiverdiğiniz. Diş hekimi olan bir kuzenim vardı sonra iki oldular, sonra üç. Sıra bendeydi. Çok sevdiğim kuzenlerim gibi ben de diş hekimi olacaktım.

Ama olmadı. Çünkü benim gerçeğim bu değildi. O ben değildim. O dönem çok üzülmüştüm elbette ama şimdi “İyi ki de!” diyorum.

“İyi ki de!” diyebilmek için, o resimden çıkmak/çıkarılmak gerekiyormuş. Bazen “olmadı/başaramadım” dediğinizde de bir çıkıp bakın resme dışarıdan. Siz değilseniz o resimdeki, yeni bir hayal sayfası açın kendinize ve tüm detaylarıyla yazın. Sonra da içine girin o resmin, gerçekmiş gibi yazın; kimler var, neler yapıyorsunuz, sesler ne diyor, duygularınız nasıl orada?

.....
.....
.....

Sonrası kolay. Yolculuk başladı. Şimdi adımlar peşin sıra geliyor. İzle.



BİR TUTAM UMUT

*Vakit; geçip geri gelmeyendir.***

*“Ölünce uyanır insan,
sen erken davran,
ölmeden uyan!”*

Mevlana Celaleddin Rumi

3 boyutu var zamanın.

Geçmiş; ki bitmiştir, gitmiştir.

Gelecek; henüz gelmemiştir.

Şimdi; gerçek an!

Endişe gelecekle ilgili daha çok korkuyu taşır beraberinde. Olmamış belki de hiç olmayacak ihtimaller için bugünü çürütür, seni yorar.

Yerine umut koysam, mutluluk getirir beraberinde, biraz heyecan ve en çok da yaşam sevinci. Henüz gerçekleşmemiş güzelliklere ayna tutmayı sağlar ve ışık olur sana.

O zaman hadi endişeleri, umut cümlelerine dönüştürelim.

1) İşimi kaybetmekten korkuyorum. (endişe)

-İşime daha çok odaklanarak, başarılı ve vazgeçilmez bir çalışan olmak istiyorum. (umut)

2)

** Sufi Sözlük, Hikmet Anıl Öztekin, Hayykitap, İstanbul, Mart 2018.

3)

.....

4)

.....

5)

.....

ZEİGARNİK ETKİSİ

Zeigarnik etkisi; kişilerin tamamlanmamış veya bölünmüş-kesilmiş şeyleri, tamamlananlara göre daha kolaylıkla hatırladığını ifade eden psikolojik bir kavram. Sovyet psikolog ve psikiyatr Bluma Zeigarnik tarafından bir restoranda yapılan gözlem sonucu bulunmuştur. Zeigarnik, garsonların siparişleri sadece servis sırasında hatırladıklarını, servis tamamlandıktan sonra siparişi hafızalarından sildiklerini fark eder. Konuyla ilgili çalışmalar ve deneyler yapar. Yaptığı çalışmalarla; bitirilmemiş, sonlandırılmamış işlerin, zihni meşgul ettiği ve iş bitince, zihnin bu meşguliyetten kendini kurtardığı sonucuna ulaşır.***

Benim tek cümlelik özetim ise; **“Beynin tamamlama çabası!”**

Bunu ilk duyduğumda “Demek ki...”ler geldi bol bol. Bitmemiş, yarına kalmış meğer ne de çok konu varmış. Bazı aşkların unutulamaz olmasını meğer Zeigarnik Bey, çok değerli çalışmalarını ile çoktan açıklamış. Tabii ya! Sevgili laf söz dinlemez bilinçaltımız yok mu, işte onun işleri bunlar hep. Bitmedi deyip, zavallım bilinci yolluyor eski kapıya. Ama bakıyor bizimki, kapı duvar. Dönüp geliyor elleri boş. Ama bilinçaltı haylazı hiç bırakmıyor hınzırlığı “Git tamamla şu işi!” diyor bizim zavallı bilince. Bu böyle sürüp gidiyor.

Hatta pek çok sektör de bu durumun meyvelerini yiyor... En çok reklam ve dizilerde kullanılıyor bu yöntem. Hep tamamlamak isteyen bilinci sonuca kadar koşturuyor peşinden. Bağımlı hâle getiriyor sanki.

*** Kaynak: Vikipedi

Şimdi dur! Böyle kısır döngüye girmiş ne gibi konuların, ne anıların, ne pişmanlıkların var? Bulduklarının kapısında dur. Bu defa sen aç kapıyı ve gör artık. Söyleyeceklerini söyle, söylememiş olman gerekenler için af dile, yüzleş, teşekkür et... BİTTİ İŞTE.

Bu uygulamayı mümkünse 2 aşamada deneyebilirsiniz.

1. Aşama

Rahat bir koltukta oturun

Gözlerinizi kapatın

O pişmanlık, yarım kalınmış âna/âniya gidin

Görün o resmi, her bir detayını

2. Aşama

O andaki duygunuzu hissedin

O anda kime ne söylemek istiyorsanız, neyi yaşamak istiyorsanız, o şekilde geliştiğini görün o anının.

Görün her şeyi, her bir detayı, duyguyu fark edin, YAŞAYIN!

Şimdi açın gözlerinizi. Bundan sonra o anınız ile ilgili Zeigarnik Etkiyi çoğunlukla kaldırmış, çok az ihtimalle azaltmış olacaksınız.

Yeni anınızla, sevgiyle kalın :)

7 FARKI BUL

Küçük bir oyun oynayalım mı birlikte? Sadece sen ve ben. Şimdi son günlerde yaşadığın zor bir günü düşün ve yazarak anlat bana (sana);

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Teşekkür ederim. Şimdi sayfayı çevir ve aynı günü hiçbir negatif kelime kullanmadan -bolca pozitif kelime kullanabilirsin- tekrar anlat bana, tabii yazarak;

FEDA ETMEK LAZIM BAZEN!

“Hayatımdaki insanlar hep böyle.” dedi. “Hep beni buluyor bunlar!” Gülüyordu bir taraftan da. “Onca yaptıklarım, bir hiç uğrunaymış, değmezmiş.” Kendine de kızılıyordu, olanlara da... Elde ettiği (edemediği aslında) sonuçlaraydı öfkesi.

“Etrafındaki herkes böyle mi gerçekten?” dedim.

“Aslında hepsi değil tabii. Ama bu kadın ve bunun gibiler de var işte.” dedi.

Uzun zamandır denediğinden, pek çok fedakârlık yaptığın-
dan, onu hep anlamaya çalıştığından bahsediyordu. Ama olmu-
yordu işte. Taban tabana zıt iki karakterdiler.

“Peki.” dedim. “Bunu niye yapıyorsun? Yani niye bu ilişkiyi yürütme çabasındasın?”

“Zorunda değilim tabii ki yani ne bileyim insanlarla aramın bozuk olması beni rahatsız ediyor.” dedi.

Hayatımızda ailemiz bir şans, bunu biz seçemiyoruz bu bir gerçek. Bununla birlikte ailemiz dışında kalan sosyal çevremizi bir şekilde seçme hakkına sahibiz. Komşumuz bizi rahatsız ediyorsa, başka bir adrese taşınıyoruz. Çalışma arkadaşlarımız/yöneticilerimiz/işimiz/arkadaşlarımız, evet hepsini biz seçiyoruz. Her nasıl seçiyorsak da değiştirmeye hakkımız var. Herkesin olduğu gibi.

Peki daha önce bir şekilde seçmiş olduğumuz kişileri/ durumları şimdi ne oluyor da değiştirme gereği duyuyoruz?

Her şeyden önce biz değişiyoruz. Değerlerimiz, duygularımız, düşüncelerimiz, yaşam şeklimiz, bildiklerimiz, bulduklarımız, fark ettiklerimiz...

Burada önemli olan nokta şu ki çevremizdekileri hayatımızdan çıkarmak veya hayatımızda farklı bir noktaya koymak istediğimiz gibi kararlar veriyorken;

Bende ne değişti?
O'nda ne değişti?
Bu ilişkide ne değişti?
Ben bu ilişkide devam edebilmek için neler yaptım?
Hâlâ yapılabilecek bir şeyler var mı?

Sorularına samimi bir şekilde cevap verebilir misiniz? Eğer verdiğiniz cevaplar size halen yapılabilecek bir şeyler olduğunu söylüyorsa, o zaman yapın.

Ancak yapılacak bir şey kalmamışsa, gerekli değişiklik aşamasına geçmek için hazırsınız demektir.

Bu bir dostluğun bitip, boş kalan o dostluk koltuğuna yepeni, tam da sizinle uygun kişinin oturmasıyla hiç de beklemediğiniz güzellikte bir dostluğun başlaması olabilir.

Ve kim bilir daha neler neler olur...

Ne için neleri feda edebileceğinizi düşündünüz mü daha önce? Düşünmediyseniz de bu cümleleri okurken bile aklınızdan geçmiş oldu. Haydi şimdi biraz düşünelim, biraz da yazalım bunları;

Ne/kim için	Neler verirdiniz?/yapardınız?
Daha çok gezmek için;	Zamanımı daha verimli kullanabilirim.

Benim örneğim; zamanımı daha verimli kullanmak için; seçimlerimi daha sağlıklı yaparım.

Seçimlerimi daha sağlıklı yaparken; kendim ve ailem için ortak bir mekân seçerim.

Ortak bir mekân seçerken; daha anlayışlı, daha esnek olurum.

Daha anlayışlı/esnek olmak için, daha çok dinleyebilirim.

Daha çok dinleyebilmek için, daha az konuşurum...

Senin örneğin;

.....

.....

.....

.....

.....



HAYAL PATİKASI

Hayatımdaki en önemli kitaplardan biridir Jack London'ın Marten Eden'ı. Marten Eden eğitimsiz ve fakir biridir. Âşık olduğu kızın kendisinden daha farklı bir sosyal sınıfa ait olması ile kendisi de bu sosyal sınıfa girmek için birtakım arayışlar içerisinde bulur kendisini. Yazmaya başlar. Yazdıklarının yayımlanması ve ünlü bir yazar olmaktır tüm hedefi. Aç kalır, açıkta kalır ama çabalamaktan vazgeçmez. Her defasında yeniden dener. Bu hayal, yaşama sebebi olmuştur artık. Hırslanır, daha çok çabalar. Daha çok, daha çok.

Sonunda bir gün, bir dergi makalesini yayımlamayı kabul eder. İşte o zaman tüm kapılar açılmaya başlar Martin için. Her geçen gün daha fazla kazanmaya daha fazla tanınmaya başlamıştır.

Bununla birlikte anlamlar da değişmeye başlamıştır artık Martin için. Hayaline, hedefine ulaşmıştır. Ancak bu defa hayallerini kurduğu paranın, ünlü bir yazar olmuş olmanın, kendisi için taşıdığı olduğu **anlam değişmiştir**.

Her şey anlamsızlaşmıştır bir noktadan sonra. Ve sonunda hayatındaki anlam eksikliği ile hayatına son verir ünlü yazar.

Farklı yorumlamalar vardır kitapla ilgili. Benim özellikle etkilendiğim noktası; **hayallerimiz, hedeflerimiz oldukça bir çabamız da olacaktır. O hayal bizim için ne kadar önemliyse o kadar azimle, istekle koşarız peşinden. Düşsek de kalkabiliriz, yorulsak da yıkılmayız. Ama yeterince güçlü bir faydası, önemi yoksa bizim için o hayalin, belki de daha başlamadan bırakırız.**

Şimdi haydi biraz düşünelim hayallerimizi.

Son 5 yılda hayal ettiğiniz şeyler, önem değeri ve bu hayaliniz ile ilgili şu an ne durumda olduğunuzu yazabilir misiniz?

Hayallerim	Önem değeri (0-10)	Durum
Terfi etmek	8	Ulaşıldı :)
Araba almak	3	Ulaşılamadı :(
Paris'e gitmek	5	Ulaşılamadı :(

Şimdi analiz zamanı;

Bu **hedeflerden ulaşabildiklerinizi** inceleyelim önce.

- Yüksek önem derecesi varsa; teorimize uygun.
- Düşük önem derecesi varsa; sizin dışınızda farklı etkenler, bu hayalinize ulaşmanıza destek olmuş olabilir mi? Çünkü malum sizin için önem değeri o kadar yüksek olmadığına göre, özel bir çaba harcamış olmanız biraz enteresan olmaz mıydı?

Şimdi de bu **hedeflerden ulaşamadıklarınıza** bir göz atalım isterseniz;

- Düşük önem derecesi varsa, teorimize uygun.
- Yüksek önem derecesi varsa, henüz ulaşılammış olabilir evet ama unutmayın; bu ulaşamayacak anlamı ASLA taşımaz.

Bu aşamada, bu hayaliniz ile ilgili değerlendirmeyi tekrardan yapın. Sizin için gerçekten bu denli önemli mi bu hayal/hedef?

Peki, şimdi de bu hayalinize ulaştığınızda neler olacak, neler elde etmiş olacaksınız onları yazalım;

.....

.....

.....

.....

(Buraya aklınıza gelebilecek tüm detayları yazmanızı öneriyorum.)

Sıra geldi bu hayal/hedef ile ilgili olarak, şimdiye kadar yaptıklarınıza.

Neler yaptınız? Hangi yolları denediniz?

.....

.....

Bunların içinden hangi aşamada takıldınız?

O noktada ne eksik kaldı? Neyi farklı yapmalıydınız?

.....

.....

Sanırım şu an hedefe epeyce yaklaştık sevgili dostum.

Bütün bu analizlerin sonucunda, hâlâ o hedefe ulaşmak için istekli misin?

- Hayır mı? - Peki sen bilirsin :)
- Evet mi? - Peki, yine sen bilirsin :)

Eğer cevabın “Evet.” ise; şimdi bu bildiklerinle, bulduklarınla ayağa kalk ve çok yaklaştığın hedefine koşmaya devam et!

Bana göre Martin Eden’in bizlere anlatmak istediği ya da miras olarak bıraktığı en önemli ikinci vurgu; **hedefsiz kalmanın yaşamı anlamsızlaştırdığıydı.** Peki ya bu ne demek oluyor?

Hedeflerimiz/hayallerimiz var. Bunlara ulaşmak için bazen günlerce, bazen aylarca ve bazen de yıllarca çabalamamız gerekiyor. Hatta bilim insanlarına göre bir hedefe ulaşmak için çabaladığımız süreçteki motivasyon, o hedefe ulaştığımız anda ve sonrasında yok oluyor. İşte tam da bu nedenle, bir hedefe/hayale ulaştığımızda, hemen yenileri girmeli hayatımıza. Yepyenileri, belki bir adım sonrakileri...

Her ne ise, her ne konuda/alanda ise.

Hayalleriniz olsun diyorum sevgili dostlarım. Sizi hayata sınımsız bağlayan, motive eden, mutlu eden, güçlendiren ve bitmek tükenmek bilmeyen hayaller diyorum.

TOZLU KUTULARI AÇALIM MI?

Özel hobileriniz var mı? Size özel diyorum, hobi diyorum, var mı?

Kendinize özel hobileriniz olsun! Mutlaka ama mutlaka olsun.

Belki eskilerde yaptığınız/ilgilendiğiniz ama uzun zamandır elinize bile almadığınız bir gitar, tenis raketi, tuval ve boyalarınız, fotoğraf makinanız. Kim bilir neler kalmıştır o tozlu kutularda/dolaplarda/gönüllerde. İş güç, belki çoluk çocuk... “Hayat telaşesi işte, fırsat mı var!” dediğiniz.

Belki de hiç bilmediğiniz becerileriniz, ilgi alanlarınız vardır. O kutunun içinde ne olduğunu bilmediğiniz, daha önce hiç görmediğiniz.

Şimdi diyorum ki haydi o kutuları açalım. Neden mi? Çünkü bunca koşuşturmacanın içinde hem fiziksel hem biyolojik ve hem de ruhen o kadar çok yoruluyoruz ki! Bitmeyen sorumluluklar, çözüldükçe yenileri türeyen problemler, planlar, zaman baskıları ve bütün bunların üzerine bir de mutlu olabilme çabası. Okumak bile yorucu değil mi? Bir de bunun sürekli döngü olarak yaşandığını düşünürsek, uzun solukta gerçekten bizleri her anlamda bitkin düşürebilecek bir tempodan bahsediyoruz demektir.

İşte tam da bunun için, özel bir hobiniz olması, karda açan bir kardelen gibi etki edecek size. Zaman yok ki dediğinizi duyar gibiyim. Yaratacaksınız o zaman. İşte o yüzden bir başkasının değil, sizin kendinize özel hobiniz olmalı diyorum. Yapmaktan keyif aldığınız, mutlu olduğunuz, bu konuda belki çokça başarılı olduğunuz veya deneyip her defasında yavaş da olsa yepyeni

adımlar atabildiğiniz bir hobi. Bu bir spor olabilir, bu sanatın bir parçası olabilir, bu insanlara ve hayvanlara yardım etmek olabilir, bu herhangi bir şey olabilir. Ama öyle bir şey ki sadece sizin bildiğiniz, etkisini de keyfini de sizin yaşayacağınız... İşte onu bulduğunuzda, zamanı da beraberinde getirecek o size. Onu yapmak için zamanı kendiliğinden açacaksınız hayatınızda.

Hayatın telaşesi koşuşturması bitmeyecek elbet ama siz artık hobinizi de hayatınıza dahil etmiş ve daha zinde, daha motive ve mutlu olacaksınız.

Denemenizi ve o sihri bulunca bir daha asla bırakmamanızı diliyorum.



MARİFET

Hayatı biraz fazla mı ciddiye alıyoruz acaba?

Hayatı, kişileri, olayları ve aslında kendimizi!

Bir grup insan profili var ki vurdumduymaz, “Bana dokunmayan yılan bin yıl yaşasın!” cı, ona buna gülüp geçen türden... Deli eder böyleleri insanı değil mi?

“Yahu bu kadar da olmaz ki! Ben burada neler yaşıyorum, o hâlâ sabah gördüğü karikatürü anlatma derdinde. Bir de katıla katıla gülmez mi! Ne var ki bunda bu kadar gülünecek, anlamıyorum...” gibi gibi gibi.

Sizi bilmem ama ben tamamen böyle olamasam da bayılıyorum böylelerine. Asıl hayat bu işte. Sabah gördüğün bir karikatüre defalarca gülebilmekte marifet, çocuklar evi dağıttığında yastık savaşıyla oyuna girebilmekte marifet, onca rapor varken acil bitmesi gereken, sevdiğin bir şarkıyı açıp kafayı toplayabilmekte, tartışmanın en gergin anında “Sen haklısın, gel bir öpeyim.” diyebilmekte marifet!

Aşkı da sevgiyi de işi de gücü de her şeyiyle sarıp sarmalayabilmekte asıl marifet.

Nice başarılı diyebileceğiniz insanlar tanıyorum, niceleriyle çalıştım, çalışıyorum da, kimileri en yakın eşim dostum. Ciddi insanlarla diyorum! Her şeyden önce ve en çok kendisini ciddiye alan, hayattaki en ufak detayı bile çok büyük bir ciddiyetle yapan, genellikle ‘mükemmeliyetçi’ kelimesine sığınan bu sev-

gili dostlarımız, hayatta başarılı olmaya ant içmişlerdir adeta. Aman en ufak bir hata olmasın, eksik veya yanlış olmasın.

Eve 2 arkadaşı bile gelecek olsa, günlerce hazırlık, plan, program yapan bu dostlarımız hayatı zorlaştırmaktan başka, çok daha farklı bir şeye imza atamazlar günün sonunda. Oysa hayat, daha doğrusu yaşam, tüm güzelliğiyle akıp gider yanı başlarından. Usulca, onlar farkına bile varmadan. (Muhtemelen onlar o esnada, giden misafirlerin ardından evi toplama, bulaşıkları yıkama ve beraberinde de gece boyunca eksik, yanlış giden şeylere odaklanmış, koca bir 'keşke' ile cebelleşmektedirler.)

Sen kimlerdensin sevgili dostum? Hadi yine bir egzersiz yapalım:

En son katıldığın bir yemek daveti, parti, tatil vb. düşün.

1. Öncesini (Planlama aşaması)
2. O süreci (Yaşam ânı)
3. Sonrasını (Bittikten sonraki aşama)

Bu aşamalarda neler yaptın, neler düşündün ve neler hissettin?

1. Öncesini (Planlama aşaması) : yaptım, düşündüm, hissettim.
2. O süreci (Yaşam ânı) : yaptım, düşündüm, hissettim.
3. Sonrasını (Bittikten sonraki aşama) : yaptım, düşündüm, hissettim.

Şimdi bakabilirsin yazdıklarına. Kendine en az 5 dakika ayır ve lütfen detaylı bir şekilde düşün bakalım. Sen hangi grup dostlarımızdansın?

Peki, mutlu musun böyle olmaktan? Eğer mutluysan, HARİKA! Devam!

Pek de mutlu değilsen; daha iyi nasıl olabilirdi ya da olabilir bir sonraki davet, parti, tatil?

Neleri değiştirebilirsin?

Hangi aşamada, neleri değiştirebilirsin?

Ve son olarak; bu değişiklikle hangi duyguların yerini, hangileri alacaktır?

Bakalım bir dokunuşla neler neler olabiliyor?

Denemeni ve ne kadar eğleneceğini tecrübe etmeni öneririm.



POZİTİF AÇI

Hayat seçeneklerle dolu. Nasıl bakıyorsan, ne görüyorsan o oluyorsun.

Sabahları yürüyerek işine giden bir danışanım “Bu trafikli, gürültülü şehirde yaşamak artık beni çok yoruyor.” diye anlatmaya başladı. “İşe gidene kadar, kafam şişiyor resmen sabahları.” diyordu.

Hiç de haksız sayılmazdı. Cihangir’de oturan danışanım sabahları, Nisantası’ndaki ofisine giderken, sabah ve akşamları bolca trafik ve korna sesinin olduğu bir yolu kullanıyordu. Ancak bir başka önemli olabilecek detay var ki bu yolu yürümeyi tercih ettiği için asıl sorun trafik değil gürültüydü. Hatta öyle bir noktaya gelmişti ki buna dayanamadığını, sırf bu seslerin kendisini nasıl yorduğunu anlatıyordu tekrar tekrar.

Koçluk seansımıza birkaç NLP (Neuro Linguistic Programming) uygulaması dahil etmenin (kendisinin de onayı ile tabii ki) bizi sonuca daha hızlı bir şekilde ulaştıracağını anlamıştım. Bilinçaltının sürekli gürültüye odaklanan programında küçük bir değişiklik yaptık.

Birkaç seans sonra, her zamanki gibi aynı yolu kullanarak gittiği işine çok daha mutlu ve zinde gitmeyi başardığını söylüyordu sevgili danışanım. Bunu söylerken güldüğünü görünce; “Seni güldürenin ne olduğunu merak ettim doğrusu!” dedim ben de gülümseyerek ve merakla.

“Bunu nasıl yapıyorsun bilmiyorum ama sanki bir mutluluk iksiri içmiş gibiyim. Bu kadar kolay mı gerçekten?” dedi. Şimdi de gülme sırası bendeydi.

“Haklısın, oldukça kolay görünüyor. Önemli olan bunu senin fark etmiş olman ve rahatsız olduğun bu durum için bir

şeyler yapmak istemendi. Gerisi hiç de zor değildi.” dedim.

Çaylarımızı yudumlarken, yolculuğumuzdaki bu mutluluk durağının tadını çıkarıyorduk...

Evet hayat seçeneklerle dolu demiştim ya. Bunları farklı yöntemlerle (NLP ile yapılan sadece yöntemlerden biriydi) kucaklayabiliriz. Duyduğumuz sesleri, yaşadığımız olayları, kişilerle ilişkilerimizi, konular hakkındaki düşüncelerimizi nasıl kucaklamayı seçiyorsak, bize olan etkilerini de o şekilde kucaklamak zorunda kalıyoruz. Yani güneşi yakıcı görüyorsak yanıyor ve bu durumdan sıkıntı duyuyoruz. Güneşi parlak ve enerji veren olarak görebiliyorsak enerjiyle doluyor ve bu durumdan mutluluk; bunun için minnet duyuyoruz.

Meşhur yarısı su ile dolu bardak hikâyesini hatırlayalım. Bardağın yarısı boş diye görüp; hayıflanmak da bir seçenekken, bardağın yarısını dolu olarak görüp, şükürler de edebiliriz. Önemli olan olaylara, kişilere, durumlara pozitif taraftan bakabilmek yani pozitif taraflarını görebilmek!

Bunu okumak oldukça kolay. Peki yapabilir misiniz? Nasıl mı yapacaksınız? Tabii ki deneyerek.

1. Sizi rahatsız eden durum, kişi vb. fark ettiğiniz anda DUN!
2. Kendinize sorun; “Beni şuanda rahatsız eden ne?”
3. Cevabı bulduktan sonra; bu sizi rahatsız eden şeyin, sizi pozitif etkileyen bir başka özelliğini bulma oyunu oynayın. Oyunun en önemli kuralı; en az 2 pozitif özellik bulma şartı!
4. Şimdi de en başa dönüp, duruma, kişiye bu pozitif özelliklerle birlikte tekrar bakın!

Resmin ne kadar değişmiş olduğu sizi epeyce şaşırtacak! Hazırlıklı olun!

ASLINDA OLUYOR!

Her şeyin bir zamanı var.
Doğumun da ölümün de.

Bir gülün tomurcuğuna baktım. Uzun uzun inceledim. Her bir detayını. Yaprakların onu sarıp sarmalayışındaki sıcaklığı gördüm.

Suladım. İzlemeye devam ettim.

Bekledim. Merakla, ilgiyle, özlemle, heyecanla.

Ertesi günü birazcık açılmaya başlamıştı yaprakların birleştiği tomurcuğun tepesi. Bir sonraki gün, iyice açılmıştı yaprakların birleşim yeri ve tomurcuğun koyu kırmızısını görebilmiştim ucundan da olsa.

Yine suladım. Yine bekledim.

Sonunda zamanı geldiğinde, artık yapraklar yanlara açılmış, tomurcuk ise tüm mükemmelliği ile dimdik duruyordu işte oracıkta.

1-2 gün içinde o tomurcuk yerine her bir yaprağı birbirinden uzaklaşmış, kocaman kıpkırmızı bir gül duruyordu gözlerimin baktığı yerde. O ne ihtişam Allahım. O ne derin bir güzellik! Birkaç gün doyasıya izledim.

Sonraki günlerden birinde artık o kadar açmıştı ki ilk açan en dıştaki yaprakları, adeta yer çekimine yenik düşmeye başlamıştı. Adeta o ihtişamın son demlerine gelmenin hüznü binmişti omuzlarına.

Her zamanki gibi yine suladım. Yine izledim. Bu defa damlalar hızla düşüverdi toprağa. Sonunda tüm yapraklar birer birer o hazin sonu yaşadı.

Her bir ânın hizmet ettiği şeyler var. Kimi bir tomurcuğu büyütüyor, kimi seni, beni bir yerlere götürüyor. Bazen hızlıca geçip gitsin istediğimiz zaman, kim bilir nelerin büyümesine, olgunlaşmasına ve uygun ânın gelmesine yardım ediyor.

Tüh vah, diyoruz bazen. Olmadı diyoruz bazen de. Aslında oluyor. Belki senin beklediğin, istediğin şekilde ve zamanda olmuyor ya, ama bil ki her bir an, aslında sana hizmet ediyor.

Bazı olaylar, bir sonrakiler için hazırlık yapıyor. Ya da kim bilir belki seni, o beklediğine hazırlıyor.

Bazı olaylar, belki daha öncekilerdeki hatanı anlamanı sağlıyor.

Nereden bileceksin, neyi ne kadar görebileceksin?

Sadece beklemeyi bileceksin! Sebat edip kazanmayı bileceksin.

Her şey ama her şey olması gereken anda oluyor.

Sen olana bak, olmayan olmuyor.