KEMAL SAYAR

Beni Sessiz de Sevebilir misin?



6. BASKI
43.000

iyi ki kitaplar var...

TİMAŞ YAYINLARI

İstanbul 2021

timas.com.tr

BENİ SESSİZ DE SEVEBİLİR MİSİN?
Kemal Sayar

TİMAŞ YAYINLARI | 3615
Psikoloji Kitaplığı | 65
Kemal Sayar Kitaplığı | 19

PROJE EDİTÖRÜ
Seval Akbıyık

İÇ VE KAPAK TASARIMI
Ravza Kızıltuğ

1. BASKI
Temmuz 2014, İstanbul

6. BASKI
Ocak 2021, İstanbul

ISBN
ISBN 978-605-08-1659-4
9 786050 816594

TİMAŞ YAYINLARI
Cağaloğlu, Alemdar Mahallesi,
Alayköşkü Caddesi, No:5, Fatih/İstanbul
Telefon: (0212) 511 24 24

timas.com.tr
timas@timas.com.tr
timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 45587

BASKI VE CİLT
WPC Matbaacılık
Osmangazi Mah. Mehmet Deniz Kopuz Cad. No:17-1
Esenyurt / İstanbul
Telefon: (0212) 886 83 30
Matbaa Sertifika No: 35428

YAYIN HAKLARI
© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak
Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

BENİ SESSİZ DE SEVEBİLİR MİSİN?

Kemal Sayar

KEMAL SAYAR

1966 yılında Ordu'da dünyaya gelen Kemal Sayar, ilk ve orta öğrenimini Zonguldak Hisarönü 27 Mayıs İlkokulu'nda ve Eskişehir Anadolu Lisesi'nde tamamladıktan sonra, 1989 yılında Hacettepe Üniversitesi (İngilizce) Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1989-1995 yılları arasında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda uzmanlık eğitimine devam etti. Ardından Vakıf Gureba Eğitim Hastanesi ve Çorlu Asker Hastanesi'nde psikiyatri uzmanı unvanıyla görev yaptı. 2000 yılında psikiyatri doçenti oldu. 2000-2004 yılları arasında KTÜ Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak bulundu. Çeşitli ulusal ve uluslararası dergilerde danışmanlık ve hakemlik yaptı. Psikiyatri konulu çok sayıda kongre ve sempozyumda düzenleyici ve konuşmacı olarak yer aldı. 2002 yılında, Kanada Mc Gill Üniversitesi Transkültürel Psikiyatri Bölümü'nde konuk öğretim üyesi olarak çalıştı. Bakırköy ve Erenköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanelerinde klinik şefliği görevlerini yürüttü. 2008 yılında psikiyatri profesörü oldu. Halen Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğretim üyesi olarak çalışıyor ve klinik pratiğini özel ofisinde sürdürüyor.

Yayınlanmış Kitaplarından Bazıları:

Her Şeyin Bir Anlamı Var
Yavaşla
Merhamet
Ruh Hali
Sufi Psikolojisi
Kendine İyi Bak
Olmak Cesareti
Kalbin Direnişi
Hüzün Hastalığı
Özgürlüğün Baş Dönmesi
Otoyol Uykusu
Koruyucu Psikoloji
Terapi
Bütün Şiirleri
Biraz Yağmur Kimseyi İncitmez
Ruhun Labirentleri
Hayat Teselli Bulmaktır
Şimdi Şehir İçin Kalp Zamanı
Beni Sessiz de Sevebilir misin?
Merhamet Devrimi

BENİ SESSİZ DE SEVEBİLİR MİSİN?



SESSİZ

sessiz oturabilir miyiz seninle
aramızda yaprakların hışırtısından
ve ceylanların hayata çıkışından
başka bir ses olmadan

beni sessiz de sevebilir misin
yağmur almış toprağı
ve üşüyen kâinatı dinlerken
araya dünya sözleri karışmadan

biliyor musun çekirgelerin
unutulmuş ülkelerin
kahrından kuruyan nehirlerin
diliyle konuşabilirim seninle
duyabilirim seni hiç konuşmadan

kalbinin atışlarını duyabilirim
içinde bir yaz gezmesine çıkan çocuğu
ve dudağın en uzak sokağında
biriken dilini hayatın
sökebilirim, öğrenebilirim
sözcükler bağırtılar klaksonlar
ona karışmadan

ay sesiyle, gün sesiyle, gül sesiyle
tırmanırım kalbinin tepesine ve işte
zakkumların diliyle konuşabilirim seninle
rüzgârın ve acının bildiği dilde
acelesiz, hiç yarışmadan

sessiz oturabilir miyiz seninle

MELEKLERİ ÜRKÜTMEDEN SEV

Ey gönül! Şimdi sorarım sana, hangi aşk daha büyüktür?
Anlatılarak dile düşen mi, anlatılmayıp yürek deşen mi?
Şems-i Tebrizi

'Sessizlik sır saklamaz' diyor Uriah Heep bir şarkısında. Kalamış'ta aşk yorgunu bir dostumla sohbet ediyoruz.

Cep telefonu vızırdayıp duruyor. Sevgilisinden birbiri ardına, mermi gibi, hüzünlü mesajlar. Kaza okları yüreğine saplanan o kocaman adam, acı ve tereddüt içinde kıvranıyor.

Aşk artık gürültücü. Aşkı ruhunda dinlendiren sevgililer yok, ortalığı telaşa vermek, yakmak, yıkmak, kırmak istiyor aşk. Yok olurken yok etmek istiyor. Eskinin sessiz ve içli âşıkları nerede şimdi? Aşkını içinde bir ateş gibi gezdiren, 'yaktığımdan daha büyük ateşlerde yandım' diyen o mahzun sevgililer.

Onları çıkardıkları sesten değil, ruhlarının üzerinde gezinen sessizlik halesinden tanıyabilirdik. Onlar içe çekilir, içe doğ-

ru derinleşir, varoluşun kemikleri yakan ıstırabıyla sarhoş olabilirlerdi.

Günümüzün aşkları görünmek istiyor. Kıyıda köşede gizlenmek istemiyor, bilinmek, ilan edilmek, ses çıkarmak istiyor. Özlemek istemiyor âşık, hemen kavuşmak istiyor, sevdiğini her an kapsama alanında tutmak, hapsetmek, boğmak istiyor. Aşk, beklemeye tahammül etmiyor.

Âşık sevmek değil, sevilmek derdinde. Sevilsin, şu karanlık dünyada kendisine bir ışık dehlizi açılsın, sevilmeye değer olduğunu biri ona söylesin istiyor. Yücelmek için yüceltiyor, sevilmek için seviyor. Istıraba tahammülü yok, yanmaya gelemiyor, varlığını alevde eriten bir pervane yerine kandile sitem okları yağdıran bir pervane olmayı yeğliyor. Gürültü yapıyor. 'Ne olur beni sev!' diye ulu orta bağırıyor, sessiz bir ağlayışla yapılmadığı için bu çağrı, masum bir yakarı olmadığı için ötelerden yankı bulmuyor.

Aşk artık sessizliğe katlanamıyor. Âşık sanıyor ki ne kadar ses olursa o kadar iyi anlaşacak, çıkardığı sese karşılık bir ses istiyor, iniltisine bir iniltiyle cevap verilsin istiyor. Oysa fazladan sarf edilen her kelime, oluş çabasıyla sınanmamış her söz, sevgiliyi sırlar mağarasına daha çok çekilmeye mecbur ediyor. Fuzuli sözler aramıza sırlardan bir duvar örüyor. Oysa âşığın feryadı susuşunda gizlidir. 'Ancak söylenemeyen aşk aşktır' diye yazmıştı Blake. O asırlar öncesinden seslenen Mevlâna'yı yankılar gibiydi: 'Dil, kelimeler pek çok şeyi açıklar ama aşk, üzerine kelimeler düşmediğinde daha berraktır'.

Sessizlik bütün asaletiyle hayatımızın her cephesinden geri çekiliyor. Ruhumuzun kıyılarını döven ses dalgaları bize ne bir özlem duygusu ne de bir kavuşma heyecanı bırakıyor. Hız ve gürültü, sonunda aşkın yüzlerce yıllık anlamını da yutuyor.

'Elimden gelse hiç konuşmazdım' der Konfüçyüs. 'İyi ama o zaman nasıl anlatacağız insanlara?' diye endişe eder öğrencileri. 'Göğün kendisi konuşuyor mu?' diye devam eder üstad. 'Ama dört mevsim pekâlâ birbirini izliyor ve bütün varolanlar çoğalıyor.'

Göğün ve aşkın konuşmaya ihtiyacı yok.

Halden bilene ihtiyacı var. Hali okuyabilene. Halden anlayabilene.

Oysa günümüz aşkları nasıl da bağırgan: 'Beni sev! Beni sev!' Gerçek aşk sevilme ihtiyacının üstündedir, talep etmemeyi de bilmektir. Aşkın hakikati, âşığın susuşundadır, çektiği çilede, düştüğü çöldedir.

Gönle düşen, dile düştüğünde bazen yere düşer. 'Sevdiğimi söylemez isem, sevmek derdi beni boğar' diyen Yunus'a ne demeli o halde?

Söylemek hep kelimelerle olmaz ya sevgili dost, hal de söyler. Gönülde olanı yere düşürme.

Sessizce sev. Usulca. Kâinatı telaşa vermeden.

Melekleri ürkütmeden sev.

YETER Kİ SEV

'Yaşamak, ıstırap çekmektir' demişti Schopenhauer ve Nietzsche.

'Yaşamak sevmektir' demişti St. Augustine. Sevmek, orada olmaktır. Sıradan olanda sıra dışını bulmaktır. Sevmek vermektir, affetmektir. Almaktır. Bırakabilmektir. Yanılsamalardan özgürleşmektir. Leyla'dan geçmektir sevmek.

Her şey solar, varlık zeval bulur. Şeylerin gelip geçiciliğidir sevmeyi mümkün kılan. Aşkın gittiği her yere ıstırap da gelir. Bütün maneviyat ve dinler insanın içindeki o temel ve içsel gerilimi çözmek ister: Aşk ve ıstırap arasındaki gerilimi. Bu gerilim, bağımlılığın ötesinde bir yerde, özgürlüğü bulma ümidimizi de ifade eder. 'Döküp varlığı gitmektir, adı aşk' diyor Eşrefoğlu Rumi.

Aşk ile, seni dünyaya rapteden bağlardan arın. Yeniden doğmak için öl, olmak için sev.

Sevmeye kendinden başla. Kendini sev ki ötekini de sevesin. Kendini bil, kendini kabullen, kendini sev. Önce kendi içinde bir yolculuğa çık, seni bulunduğun yerden daha öteye taşıyacak iç kaynaklarını keşfet. Gösterdiğin çabayı, ilerleme ve niteliği fark et.

Kaç zorluğu yendin, kaç savaş kazandın, kaç yenilgiden iyileştin, bak. Kaç kez düştüğün yerden doğruldun. Önce insana kıymet ver, kendi nefsindeki Hz. İnsan'ı bul. Kendini dinlemeyi, kendine saygı duymayı ve sevdiğinde, işitildiğinden ve saygı duyduğundan emin olmayı öğren.

Kendini tevazu ve saygınlıkla sev, değişmeye, tekamül etmeye hazır olarak. Seni Yaratan'a yakınlaşmak için önce kendini sev, nefsin heva ve heveslerinden özgürleş. Bakış, arzu ve niyetini ıslah et önce. Aşkın köle pazarında satıl da ego ve arzularına köle düşmeden sev kendini. Sev ve olmak istediğin kişi olmaya doğru hamle et.

Her yeni günde şaşırarak sev hayatı. En aşina ve sıradan olan şeyde bile sıra dışı bir şey bulacak gibi sev. Bakmayı öğrenmek, sevmeyi öğrenmektir. Aslında tersi de doğru: Sevmeyi öğrenmekle de bakmayı öğreniriz. Anlamak için sevmek gerek. Varlık senden keşif bekliyor, haydi kalk.

Niceliği çoğaltacağına niteliği yoğunlaştır. Aşkı yeniden icat edercesine sev. Dünyayı ürkütmeden sev, aşkı gürültüye boğmadan sev. Sevmeyi bilene her şey konuşur: Bir bakış, bir ifade, bir duygu, bir yara, bir yokluk, bir sessizlik. Yargılamadan dinle, yargılamadan sev. Hatta yargılasan bile sev ki hakiki sevgi, budur belki.

Yeter ki sev.



BULMADIYSAN ARAMA, O ZATEN, ARAYANLARIN KALBİNDEDİR.

'Yere göğe sığmadım da inanmış kulumun kalbine sığdım' buyruluyor kudsi hadiste.

İnsan kendini yaslayacağı bir ülkü arar. Hepimiz benliklerimizden daha büyük, bizi aşan, bizimle birlikte solup gitmeyecek bir hedefin, bir anlamın, bir ülkünün arayıcılarıyız. Bu bir yolculuk, ama 'inayet üzere olanlar kaybolmaz'.

Gölgeler arasında bir yol ararız, maddeden manaya, kabuktan öze, dıştan içe. Nereye aitiz? Anılarımıza ve geçmişimize mi? Yoksa önümüzde belirli belirsiz uzanan geleceğe mi? Geçmişimiz bugünü şekillendirir ve geleceğe renk verir.

Neyi arıyoruz peki? İyiliği, barışı, dostluğu, ahengi, sevgiyi. Bir fırtınada sığınacağımız emniyetli bir kovuk arıyoruz: ait olduğumuz yerler, anlamlar, aşklar. Sonunda kendimize ait

olmak, geçmişimizle barışmak, kendi irademize sahip olmak, kendimiz olmak istiyoruz.

'Beni bulmadıysan, aramana gerek yok.' Çünkü Hakk, onu arayanların kalbinde mukimdir zaten. O zaten oradadır; O orada olduğu için sen arıyorsundur. Bulmadıysan boşa zahmet etme.

Hür ve bilinçli bir çabayla bulmak, bizi bizden uzaklaştıran şeylerle yüzleşmek, eşyanın örtülerini kaldırmak demek. Kendimden arınarak kendimi bulmak, varlığımdan üryan olarak, 'döküp varlığı gitmek'le kendimi bulmak. Kendimi bulduğum zaman O'nu da bulmuş olacak mıyım?

Bu bir yolculuk ve bu yolda, inayet üzere olanlar kaybolmaz.

RUHUMUZUN EN DERİN YARALARI AFFETMEKLE İYİLEŞİR



Dur da bir bak ruhuna, içine bak.

Orada kımıldayan yarayı fark et.

O yara orada durduğu için ve sen bir türlü yüzünü oraya çeviremediğin için, olup bitiyor birçok şey.

Özgür olduğunu zannediyor fakat geçmişin hapishanesinde yaşıyorsun.

Eflatun'un mağarasındaki adamlar gibi gölgeyi hakikat, karanlığı yurt biliyorsun. Yüzleşmeden hakikat bulunmaz, acı çekmeden büyüyemezsin.





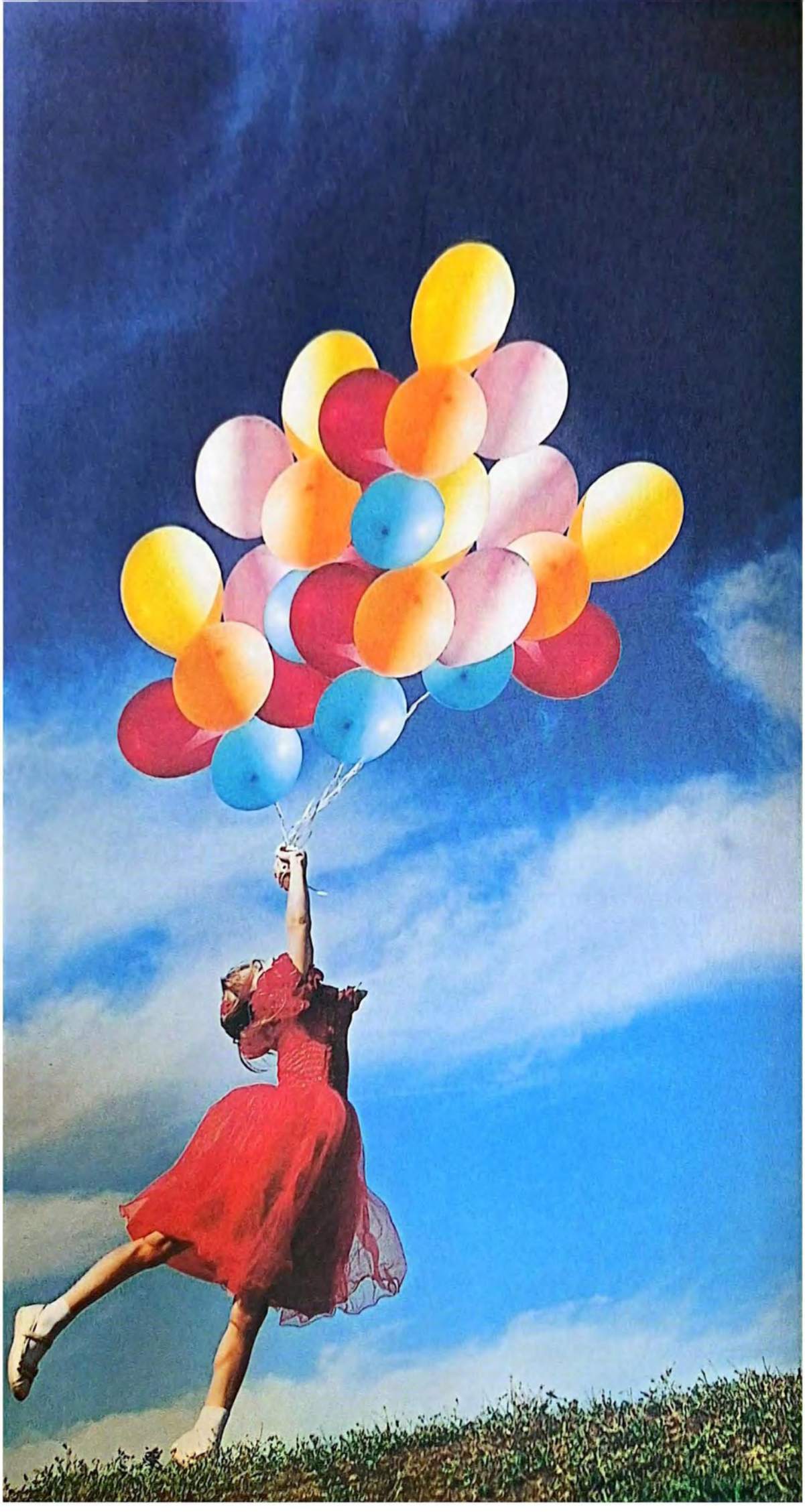
İçinde kımıldayan o yarayla yüzleş, o yaranın seni büyütmesine izin ver. Öfke geçmişi iyileştirmiyor. Öfkeyi koyuver içinden, sen daha iyisine layıksın, temizle içini. Affet. Sana kötülüğü yapanı unutma ama onu affet.

Ona de ki, 'Ben senin içime saldığın kinle daha fazla yaşamayacağım, seni daha fazla içimde tutarak bana kötülük etmene izin vermeyeceğim.'

Kendine iyilik yap, dünyaya iyilik yap. Dünya kötülere bırakılmayacak kadar güzel ve iyiler mağlubiyeti bu kadar kolay kabullenmemeli.

Affetmek geçmişi değiştirmez ama geleceği genişletir. Geçmişin parmaklıklarının ardına tıkılıp kalmak yerine geleceğe hamle etmeni sağlar. Dünyanın artık pek de tekin bir yer olmadığını biliyorsun ama senin dokunuşların olmazsa, senin iyilikle bezediğin ruhun dünyaya karışmazsa bu tekinsizlik çoğalacak. Dünyayı biz iyileştireceğiz. İyiliğe dair hiçbir söz, hiçbir eylem boşuna sarf edilmiş olamaz. Bir yerden yankı verir. Toprağa düşen bir tohum yoktur ki filiz vermesin. Sen sözünü toprağa düşür yeter ki. Bir asit gibi seni içten içe eriten öfkeye, sarhoş eden şu intikam hevesine diren. Kötülük daha büyük bir kötülükle iyileşmez. Kötülükle aynı dilden konuştuğunda onun saltanatını berkitirsin ancak. Onu dilsiz bırakmakta marifet, onu işsiz bırakmakta.

Affet ve sabret.



ÇAĞILDAYIP DURAN HAYATA UZAKTAN BAKMA

İçimizi kanatmanın sayısız yolu var. Ruha edilen eziyetin sayısız biçimi.

Nevroz, yani ruhsal sıkıntı hali, hayatın akışına coşkuyla katılamadığımızda sökün eder. Çağıldayıp duran hayata uzaktan, mahzun gözlerle bakıp onu yaşayamadığımızda.

'Yaşam yaşamıyor' demiş bir şair. Bugün pek çoğumuz üzerimize ölü toprağı serpilmiş bir biçimde, uyuşmuşçasına yaşıyoruz. Modern dünyanın uyuşturucuları bizi hayatın canlılığına katılmaktan alıkoyuyor. İş hayatı, hız, rekabet, elektronik aletler ve tüketim kültürü bizi uyuşturuyor. Acil olan önemli olandan çalıyor. Bir şeylerin telaş gerektirmesi onun önem sırasında öne çıkmasına yol açıyor. Halbuki gerçekte önemli olan usulca, zaman ve emekle kotarılır.

Çocukların sevgiyle büyümesi önemlidir. İnsanın sevdiklerine zaman ayırması önemlidir. Sevdiklerimize ayırdığımız zamanda çalan bir cep telefonu, acil olanın önemli olandan çalmasına bir örnek. Veya eve iş getirmek, iş dolayısıyla eve geç gelip de çocuklarının yüzünü bile görememek.

İnsanın durup kendi hayatına bakması gerekiyor, aralıklarla. Kendini kandırmanın kapanından kurtulmak için insanın kendi nefsini sigaya çekmesi, kendini sorgulaması gerekiyor.

Bugün nevroz, kanaatime göre, insanın hayatı yaşayamamaktan duyduğu ıstırabın yerine geçmektedir. Endişe bozuklukları ve depresyon, pek çok insan için 'ben buradayım ve hâlâ varım' demenin bir yolu oluyor. İnsanlar yaşadıklarını ancak ruhun ağrılarından hissedebiliyor. O kadar uyuşmuş hale düşüyoruz ki bazen, ancak ruhumuz acıdığında fark ediyoruz yaşadığımızı.

Yasını yaşayamayanlarda bu durum sıklıkla görülür. Ağlaması gerektiğinde ağlamayan, gözyaşlarını içine akıtan insanlarda bastırılmış olan farklı biçimlerde geri döner. Bir ağrıyla, bir çarpıntıyla, ruhun en uzun ve karanlık gecesiyle. Hayat coşku ve mutluluk olduğu kadar, ıstıraptır da. O ıstırabı layıkıyla, meşru bir biçimde yaşamayı başarabildiğimizde onun yerine bir şey koymak zorunda kalmayız.

'Nevroz, yokluktan kaçmak için varlığı inkâr etmektir' demişti bir arif. Yoklukla yüzleşmekte derdimiz olmasın ki varlığı inkâr etmeyelim. Ölüme bakmayı, ölümle konuşmayı bilelim ki ondan duyduğumuz korku ruhumuzu bir sıtma nöbeti gibi titretmesin.

GÜZELLİK, EBEDİYETTEN BİR DAMLA...



İçinde yaşadığımız kültür, hayal, sezgi ve güzelliği görmezden geliyor, hatta hakir görüyor. Oysa güzelliği fark etmek ve onunla büyülenebilmek, bize bağışlanmış en büyük nimetlerden biri.

Kelimeler ruhumuzdaki en derin şeyleri ifade etmek için elimizdeki son imkândır. Ruhumuzun derinlikleri güzellikte yankı bulur, güzellikle açığa çıkar. Güzellik, kelimelerin

de anlamın da ötesindedir. 'Allah güzeldir ve güzeli sever'. Güzel olan her şey O'ndan gelir.

Güzelliğin, ruhu içine çektiği saat, gerçekten canlı olduğumuz yegâne saattir. O anın yoğunluğu karşısında sessiz bir ürperişle dururuz. Onu her zaman dile dökemeyiz belki ama hissederiz, duyumsarız.

O bir köşe başında, bir çocuğun gülümsemesinde veya bir kuş ötüşünde, bir ağacın dalları meyveyle eğildiğinde, ormanda uğuldayan rüzgârda ansızın belirir. İnsanın yüzünde belirir, kâinatın yüzünde belirir.

Marifet ona ruhunu açık tutabilmekte, seninle konuştuğunda onu dinleyebilmekte. Çünkü dostum, sesin bir mucizesi var. Görmenin de. Gözünün önüne geldiği halde görmez, kulaklarına eriştiği halde duymazsan nasıl fark edebilirsin güzelliği? Yavaşla ve dikkatini ver ona.

Güzellik ancak ona dikkat edene kendini faş eder. Hayatın içinde adımlarını yavaşlatan kişi yanından geçtiği bir çocuğun neşesindeki güzelliği fark eder. Zamanın penceresinden bakar ve ebediyetten bir an yakalarız.

Ebediyet her zaman bir sokak başında, bir köşededir.

An, elimden kayıp gitmeden onu tutabilirsem ebediyetten bir damla tadacağım.

ÖNCE KENDİNE KIYMAKTAN VAZGEÇ



Kıyıcılığın en büyüğü sevgili dostum, insanın kendine olanıdır.

Kimi insanların iç sesi durmak bilmez, sürekli konuşur. Kabahatler, kusurlar bulur kendine, durmaksızın hakaret eder, hakir ve zelil bulur kendi nefsini. Yeryüzünün en zelil insanı odur. İflah olur bir tarafı da yoktur bu durumun. Sanki yeryüzünde bir tek o hata yapmıştır, sanki Allah onu yeryüzüne hiç hata işlememek kaydıyla göndermiştir.

Şimdi diyorum ki ben sana, kendine bu kadar kıyma.

Evet dostum yenilmeyi de bil. Hayatın bizi bazen yenilgilerle de taçlandırdığını, bazen en güzel sürprizleri yenilgilerin ardına sakladığını bil. Dire Straits'in bir şarkısında söylendiği gibi, 'yağmurdan sonra günışığı olmalı, acıdan sonra rahatlama olmalı'.

Hayatı Yaratan onu eşsiz bir mükemmellikte yaratmış, ama bizi de insan olarak, bütün o güzel hasletlerimizin yanında kusurlu ve unutkan kılmış. Sadece kusurlarımızı düzeltebilelim ve unuttuğumuzu hatırlayabilelim diye. Hayat bir kemalat yolculuğu, bir olgunlaşma serüveni. Düşmezsek nasıl daha güçlü kalkacağız, değil mi?

Haydi gel, şu içten sesler radyosu'nun içimizi cızırdatan sesini kısalım azıcık. Kendi kendimize göstereceğimiz şefkat ve merhamet bu noktada vazgeçilmez bir şifa kaynağı olacak. Beni hayal kırıklığına uğratan ve onun tarafından tehdit edildiğimi hissettiğim şey her neyse, o bende gayet anlaşılır bir öfke yaratır. İşte bu öfkeyi kabullenebilmek, ona yapışıp kalmamak, onun üzerine düşünmek kendime göstereceğim merhametin ilk adımı olacaktır. Onu görüyor ve onun beni yönetmesine izin vermiyorum.

Yaralanmayı kabulleniyorum ama bu yaradan doğabilecek öfkenin ruhumu bütünüyle ele geçirmesine, beni ve sevdiğim her şeyi yok etmesine izin vermiyorum. Merhamet benim ödevim ve ödevime kendimden başlıyorum. Hak etmediğim eleştirileri, kendimi tümden geçersiz kılan toptancı söylemlerimi bırakıyorum. 'Benden bir şey olmaz' diyemem artık, çünkü bir gülümseme bile hayatta birçok şeyi yerinden oynatır. Ufak bir iyilik, sökün edebilecek bir dizi kötülüğü önleyebilir. Şimdi iyilik vakti: Ey nefsim, bugüne kadar yaptıklarından çok daha iyisini yapabilirsin.

Seni affediyorum.

TEVAZU GÖKLERİN ALTINDA BİZE BİR YER BULUR

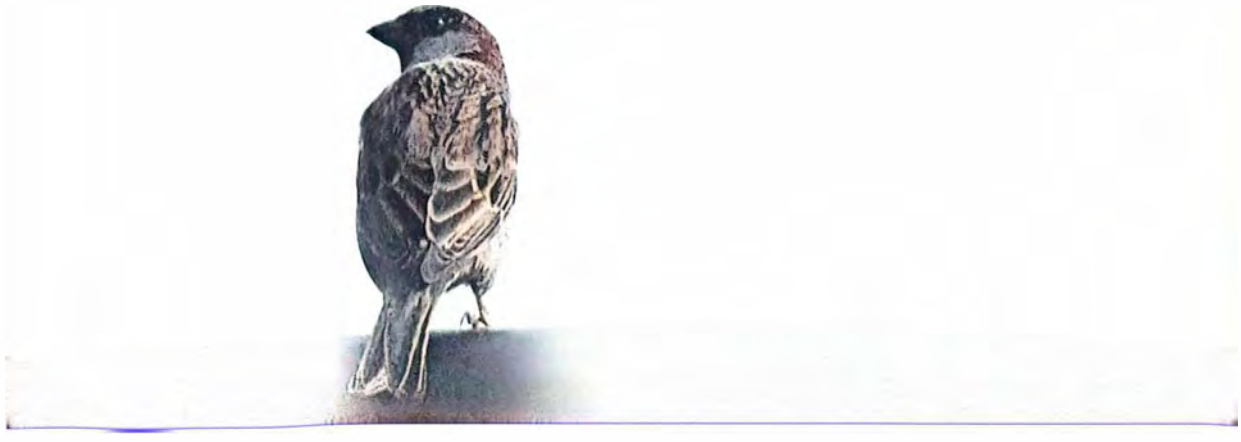
İnsanın bilmediğini ve zayıflığını kabullenmesi tevazua açılan penceredir.

Tevazu ile hayatın derslerinden öğrenmeye hazır hale geliriz. Tevazu hem büyük bir güç, hem de ruhun en güzel süsüdür.

Sınırlarını bilen insan, hele de bir umut taşıyorsa kalbinde, her zaman düştüğü yerden kalkabilir. Onun için, 'bozgun bozgun büyüyen bir zafer vardır.'

Mantık dışı inancımız diğer insanlardan farklı olduğumuzu ve herkesin tâbi olduğu kural ve kanunlara tâbi olmamız gerekmediğini söyler. Bu çocuksu bir inançtır.

Çocukluğumuzdan taşıdığımız bazı inançları kolaylıkla ifade etmeyiz. Çünkü onları ifade etsek diğer insanlar tarafından saçma bulunur. Diğer insanlardan farklı olduğumuz inancı, bu çocuksu inançlardan biridir.





Tevazu, bu gizli inanışın bir son bulması ve artık evrenin merkezi olmadığımızı fark etme halidir. Eskisi kadar önemli değiliz; bu bize acı veriyor ama aynı zamanda bizi özgürleştiriyor da.

Eğer çok özel olduğumuzu ve başkalarının tâbi olduğu kanunlara tâbi olmadığımızı düşünmeye devam etseydik nasıl nazik olabilecektik?

Ötekinin hakkına riayet, onun da benim kadar değerli olduğunu kabullenmemle hayat bulabilir. Ben insan olarak diğer insanlarla aynı seviyedeyim ve onların bana, benim onlara ihtiyacım var. Bu dünyaya kimseye tahakküm etmeye gelmedim.

Tevazu, kalplerimizin arasında köprüler kurar ve insani sıcaklığı birbirimize iletmemizi sağlar.

Mütevazı insanlar, kazanmanın her şey sayıldığı bir dünyada kimileri tarafından kaybedenler hanesine yazılabilir. Tevazu, bizi hakikatle olduğu gibi karşılaştırır, düşlem ve yanılsamalardan arındırır.

Milyarlarca ölümlü insanın içinde, ben de ölümlü ve kusurlu bir insanım. Kendimi olduğumdan daha üstün göstermeye ihtiyacım yok.

Diğer insanlar da var. Onların da kendi ihtiyaçları, kendi gerçeklikleri ve kendi dramları var. Bütün kâinatta bir zerre olan bu dünyanın içinde bir zerreyim ben. Hayatım bu evrensel zamanın o uçsuz bucaksız uzayında bir andan fazlası değil.

Gurura kapıldığımız her seferinde gözümüzü göklerin o engin sonsuzluğuna çevirelim. Ve tevazu elbisesini kuşanalım. Tevazu, göklerin altında bir yer bulmamızı sağlar.

Zamanın birinde ailesinden şikâyet eden bir adam yaşarmış. Bu adam ailesinin kendine çok eziyet ettiğini düşünüyormuş. Gördüğü eziyetten o kadar bıkmış ki bir gün tasını tarağını toplayıp evinden ayrılmaya karar vermiş. Nereye mi gidecekmiş? Her şeyin ve herkesin güzeller güzeli olduğu cennete.

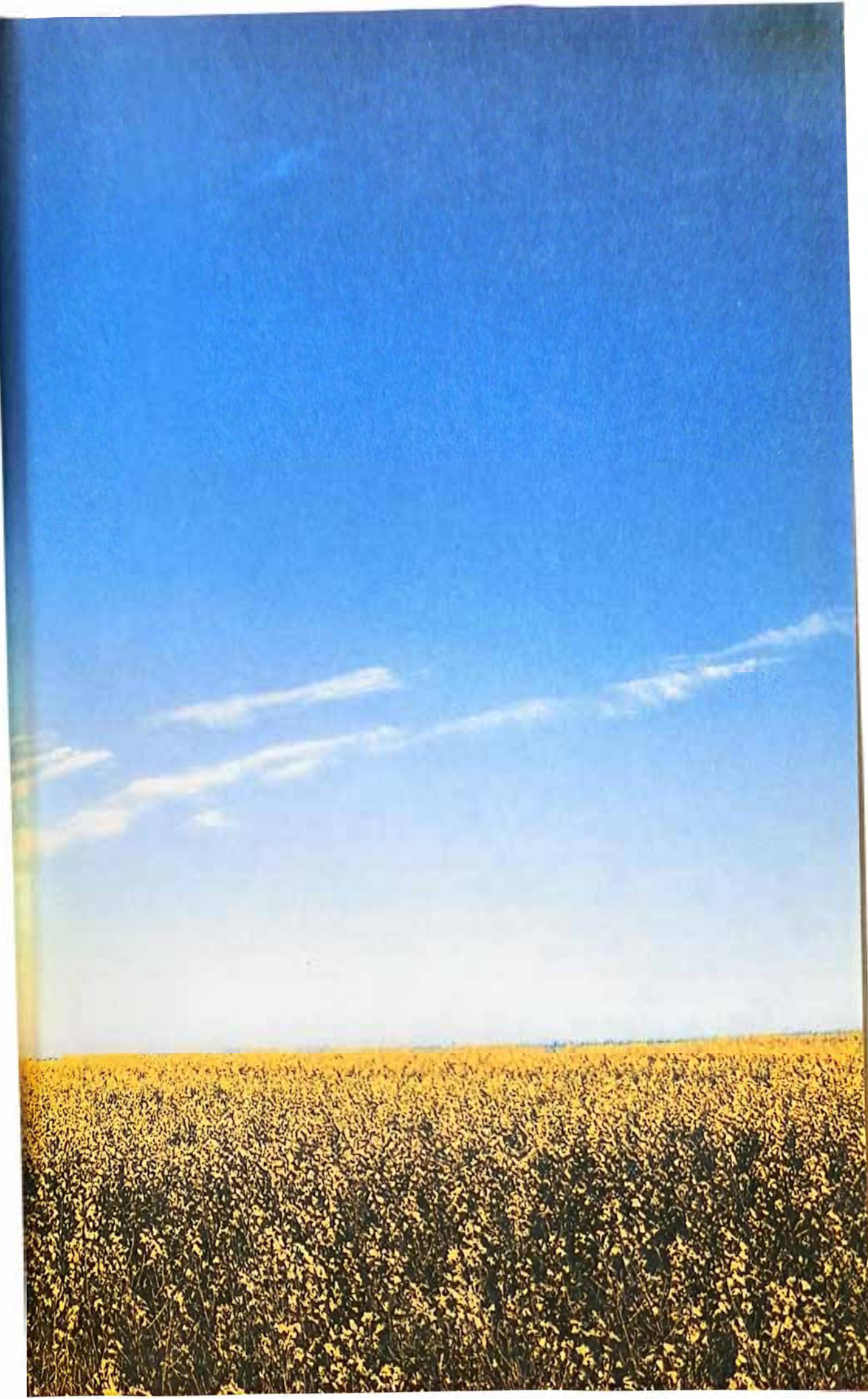
Bir bilgeye sormuş, 'Cennetin yolu ne tarafa düşer?' diye. Bilge ona 'Şu istikamette çok ama çok uzun süre yürürsen cennetin yolunu bulacaksın' demiş. Adam aylarca yürümüş ama cennetten bir iz, bir koku bulamamış. Yolunu kaybetmemek için, gecelediği her handa, pabuçlarının ucunu gideceği istikamete doğru çevirirmiş.

Bir gece konakladığı handa muzip biri çıkmış, adamın pabuçlarını ters yöne çevirmiş. Adam yine aylarca seyahat etmiş, sonra giderek bir şeyleri geçmişinde gördüklerine benzetmeye başlamış. 'Galiba,' demiş, 'cennete geldim. Fakat bu cennet ne kadar güzel, ne kadar da benim köyüme benziyor. Köyümün neredeyse tıpatıp aynısı ama onun kötü tarafları yok burada.' Yürüdükçe evine gelmiş, 'A demiş, ne kadar da benim evime benziyor cennetteki şu ev. Ama eski evimin kötü tarafları yok burada.'

Karısıyla karşılaşmış sonra. 'Cennetteki karım ne kadar güzel' diye düşünmüş, 'hiç de eski karımın huyları yok onda. Buradaki çocuklarım nasıl da iyi çocuklar, cennet meğer ne farklıymış.'







ÖĞRENMENİN ÖN KOŞULU, TEVAZU



Yola çıkan adamın zihninde sayısız olasılıklar vardır. Yolun ortasındaki adamın kafasında ise sadece birkaç seçenek. İnsanın hayata hep bir acemi saflığıyla bakması, sanki yolun başındaymışçasına bir kalp duruluğuyla işe başlaması ve her an öğrenmeye hazır halde bulunması, önünde açılan imkânları çeşitlendirecektir. Tevazu, öğrenmenin ön koşuludur. Geçmişte medrese kapılarının boyunu kısa tutarlarmış ki insanlar ilim mekânına kafasını eğmeden giremesin. İlim kapısında kibri bırakmak gerek. Çok şey bildiğini düşünen bir öğrenci kendi bilgisini abartarak yanılabilir. Mütevazı olmak onun daha fazla çalışmasını ve daha iyi hazırlanmasını beraberinde getirecektir.

Tevazu öğrenebilmekle ilgili olduğu kadar kendimizi yenileyebilmekle de ilgilidir. Hayatlarımızın bazı dönemlerinde öyle bir doygunluk noktasına ulaşırız ki yeni şeyler öğre-

nip yeni maceralara atılmaktansa güvenli bir liman, belalardan esirgeyecek bir sığınak bulmak ister ve orada biraz dinlenmeyi umarız. Eskilerin güzel bir sözü vardır: 'Oldum demek, öldüm demektir.' Öğrenecek bir şeyimiz kalmadığında ya da biz öyle hisseder olduğumuzda hakikate açtığımız pencereleri kapatmışız demektir. Bir arif kişinin söylediği gibi, 'konfor, ruhun bataklığıdır.' Konfor aşkına; soru sormaktan, araştırmaktan, hakikati yeni biçimlerde ele almaktan vazgeçeriz. Zihinsel canlılık ancak yeni sorular sormakla, bakış açılarımızı değiştirmekle, bilmediklerimizin ayırdına daha fazla varmakla mümkün olabilir. Bu başka insanlarla olan ilişkilerde de geçerlidir.

Çoğumuz hayatta belli bir olgunluk seviyesine eriştiğimizi, başka insanlardan öğrenecek bir şeyimiz olmadığını düşünürüz. Başka insanların duygularından, deneyimlerinden, rüya ve ülkülerinden öğrenmeyi, onları hayatımıza katarak zenginleşmeyi ihmal ederiz. Oysa onlara gönlümüzü ve ruhumuzu açmamız yeterliydi. Birkaç söz, birkaç bakış dünyayı belki yepyeni biçimlerde görmemizi sağlayacaktı. O halde insana bakarken, insanı görürken kendimize sormamız gereken ilk soru, 'ben bu insandan ne öğrenebilirim?' olmalıdır.

Tevazu armağanı bizi hayatın en zor anlarında, ruhun en zor dönemeçlerinde bulur. Yenildikten sonra daha mütevazı oluruz. Bir zamanlar zannettiğimiz kadar akıllı ve güçlü olmadığımızı fark ederiz. Daha doğrusu, insan olduğumuzu fark ederiz. Biz de düşebiliriz, biz de yaralanabiliriz. Eğer bozgunlarımız bizi yere sermiyorsa aslında en büyük öğretmenlerdir: Bize hayatta neyi yapıp neyi yapamayacağımızı öğretirler. Hayatta sadece başarıyla karşılaşsaydık başımız gerçekten dertte demekti. Aldığımız yenilgiler bize yön gösteren işaret fişeği gibidir, yolumuzu aydınlatır ve nereden nasıl yürümemiz gerektiğini söyler.

HASAR OLMADAN ZAFER OLMAZ



Zamanımız kendini geliştirme çağı. Pek çok insan olduğu yerde saymanın korku kapanına sıkışmış bir halde yaşıyor.

İçimdeki gizil gücü harekete geçirebilecek ve olmak istediğim kişi olabilecek miyim? Yoksa kendi kendini suçlamanın hapishanesinde mi tüketeceğim ömrümü? Bunun için duygularımı sonuna kadar açıklamayı mı yeğlemeliyim, yoksa onları denetlemeyi mi öğrenmeliyim?

Hayat bir tekamül yolculuğu ama kendimizle aşırı takıntılı bir biçimde uğraşmak da bizi kör kuyularda merdivensiz bırakabilir. Kendimizi geliştirmek istememiz güzeldir fakat erişilmesi imkânsız bir mükemmellik ülküsünü gaye edinirsek çabuk yorulabiliriz.

Sorun galiba ikilikçi düşünme biçimimizde: Ya mükemmel olacağız ya da bayağı. Eğer mükemmel olamazsak bayağı olacağımızı sanıyoruz. Mükemmeliyetçi kişinin sorunu aslında mükemmel olmaya çalışması değil, öyle olabileceğini sanması. Beyhude bir gayret, beyhude bir düşünce. Hep söylendiği gibi, 'en iyi, iyinin düşmanıdır'. En iyilikte ikinci veya üçüncü gelmiş olmak çabanızın değerini düşürmez oysa, siz yeter ki halis bir niyet ve samimi bir çabayla yola çıkmış olun.


RALIK



Bazen de çevresel şartlar kendimizi layığınca geliştirmemizi engelleyebilir. O yüzden hayatın her dönemecinde sadece kaldırabileceğimiz ve şartların da elverdiği kadar yük yüklenmemiz gerekir.

Her yetenek ve nitelik, kendine özgül şartlar bulduğunda serpilip gelişir. Ayrıca hayatta her alanda çok başarılı ve istidatlı olmayı da beklememeliyiz. Bir alanda serpilmenin bedeli, başka bir alanda zayıf kalmak olabilir. İnsanlık durumu tam da budur.

Bir kapı kapanır, başkası açılır. Kapanan kapının ardından melül melül bakacağımıza, açılan kapıdan bize göz kırpan imkân ve fırsatlara yoğunlaşsak daha iyi olmaz mı?

Saygıya değer bir insan olmak için yüzde yüz başarılı olmamız gerektiğini düşünüyoruz. Oysa bu düşünce ne mantıklı, ne de bize yardımcı oluyor. Mükemmelliği başaramayız. Haddizatında bu ülkü ve hedefe ne kadar tutunursak başarı ihtimalimiz o kadar azalır.

Sonuçlar üzerine düşünmek, çoğu zaman aşırı kaygı uyandırarak bizi felç eder. Ok yaydan fırladığında artık kontrolümüz dışındadır. Biz sadece iyi nişan alabiliriz. Bütün sonuçları kontrol edebileceğimizi sanmakla sadece kendimizi aldatırız, kontrol edebileceğimiz sadece kendi çabamızdır. Yenilgiye tahammül etmez ve kusurluluğu kabullenmezsek gelişemeyiz. Hata yapmaya ve o hatalardan öğrenmeye ihtiyacımız var.

Hasar olmadan zafer olmaz.

SESSİZLİK, BİR BAŞKASININ KELİMELERİYLE DÜŞÜNMEKTİR



İnsan ne kadar istese de sessizliğe muttali olamıyor.

Gürültü çağında yaşıyoruz. Dış dünyanın sesleri, için sessizliğini boğuyor. Adeta iç dünyamız dış dünya tarafından vahşi bir biçimde işgal ediliyor.

Kişiliğimizi inşa edeceğimiz mahrem an ve saatler, bir ses, bir sesleniş, bir klakson sesi veya bir telefon zırıltısı tarafından bölünüyor. Günümüz insanının temel meselelerinden biri anı yekpare bir bütün olarak yaşayamaması.

Elimizden kayıp giden uzun şimdi'nin yerine bölük pörçük edilmiş an parçacıkları var. Dolayısıyla hiçbir konuşma ve eylem derinleşemiyor. Her an bir başkası tarafından çalınmaya hazır bekliyor. Bellek hatırlamıyor, çünkü o yüzeysel



artık, bir anın akışına kapılarak kendinden geçebilmiş değil. An parçacıkları hayatımıza dokunup geçiyor.

Biraz seçiyor, biraz arkadaşlık ediyor, biraz okuyoruz. Biraz biliyoruz. Hepimiz biraz insan olmuşuz.

Samimiyete bu kadar ihtiyaç duyduğumuz bir zaman var mıdır bilmiyorum?

Yüreğimizi vererek sevmeye, bütün ruhumuzla bilmeye bu kadar ihtiyacımız varken benliklerimiz dış dünyanın yüzeysel ilgilerine kayıyor. Çünkü uyuşma çağındayız, varlığa ıstırap veren her şeyden kaçıyoruz. O ıstırapla hemhal olmadan, acı çekmeden insan olmak yolunda mesafe kat edemeyeceğiz oysa.

İnsanlığımızı televizyon ekranındaki son dizide vestiyere asmadan, silkinmemiz gerek. Sessizliğe bürünerek.

'Ey örtülere bürünen, kalk...' hitabının nesnesiyiz hepimiz.

Örtülere bürünmüşüz, her şeyi örtü kılmışız kendimize.

Sessizliğe çıkmalıyız dünyanın gürültüsünden. Ruhun dinginliğine eşyanın uğultusundan. Bir başkasının kelimelerini de içimizde gezdirmek için. Başka ruhlara da değebilmek için. Kendi varoluşumuzdan sıyrılarak, 'iyi ruhlar arasında dolaşan bir gölge' olabilmek için. Sessizliği şifa bilmemiz lazım. Sessizlik terapisi.

Konuşmak, sadece içimizde biriktirdiğimiz kelimeleri boşaltmak olduğunda sessizlik şifa vericidir. Dinlemek sessizlik olmaksızın mümkün değil. Birbirimize bıraktığımız kelimelerin bile içimizde demlenmesine müsaade etmiyoruz.

Kelimeler sessizlikle demlenir ve kök salar. Herkesin konuştuğu ve kimsenin birbirini dinlemediği bir vasatta kelimeler havada gezinir ve kaybolur gider. Ancak içimize demir atmışsa bir cümle, bizi dönüştürür ve şifa verir. İşte bunun için sessizliğe ihtiyaç var.

İçinizde katlanıp büyüyen bir sessizlik, ona kulak vermesini bilirseniz size konuşur. Doğru söz kadar doğru zamanda sükut da önemli.

Başka ruhlara değebilmek için, kâinatı teneffüs ve terennüm edebilmek için, rüzgârı ve yağmuru işitmek için sessizlik.

Yağmurun ve rüzgârın kelimeleriyle düşünebilmek için.

Dağların diliyle konuşabilmek için.

Bırakalım, o sessizlik saatlerinde ruhumuz dinlensin, 'biraz'dan 'tam'a, sığdan derine doğru yolculuğunu ikmal etsin.

'Mukavemet ediyorum o halde varım'.



YAŞAMAK DİRENMEKTİR

Ah şu hayatın zorlukları!

Kimi zaman sırtımızı yere getirir, kimi zamansa en sert rüzgârlar, boran ve fırtınalar bile deviremez bizi.

Dünyayı nasıl gördüğümüz, olayları değerlendirme biçimimiz mukavemet derecemizi belirler.

Meşhur sözü şöyle de yazabilir miyiz? 'Mukavemet ediyorum o halde varım.'

Yaşamak direnmektir.

İnsanlar, Epiktetos'un iki bin yıl önce söylediği gibi, olayların kendisinden çok olaylar üzerine düşünme biçimlerinden etkilenirler. Olan biten değil, onunla ilgili kanaat ve inançlarımız sarsar bizi. Sonra bir bakarız olumsuz düşüncelerin girdabında dönüp duruyoruz.

Teşbihte hata olmaz, bazı hayvanların geviş getirmesine benzer bir biçimde, düşünceleri zihnimizde çiğner duruyuruz. Buna aşırı düşünme hali de diyebiliriz. Kendi karakterimiz, duygularımız ve sorunlarımızın sebepleri, sonuçları ve anlamları üzerine gereksiz, bitimsiz ve aşırı bir biçimde düşünür dururuz. 'Neden bu kadar mutsuzum?' 'Neden kilo veremiyorum?' 'Hayatta başarısız mı olacağım?'

Kendimizi kötü hissettiğimizde, içimize dönüp bakabilirsek sebep ve çözümleri hemen bulabileceğimizi sanırız.

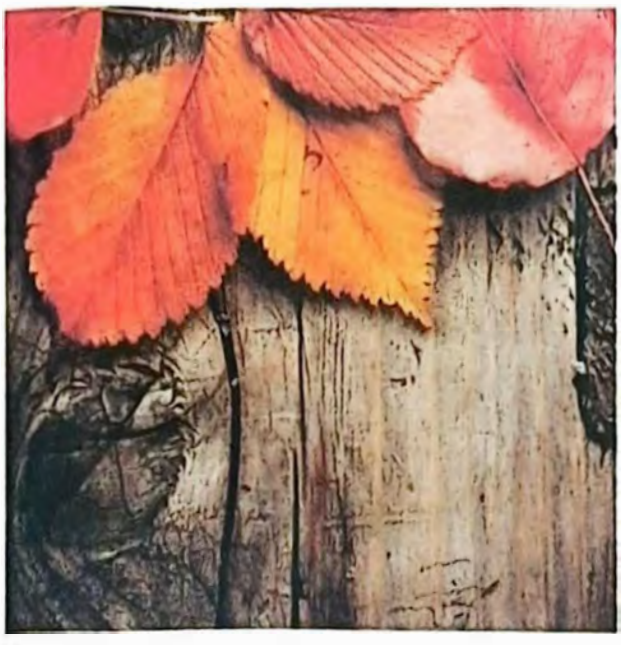
Yeni araştırmalar bize aşırı düşünmenin, beklenenin aksine, bir dizi olumsuz sonuca sebebiyet verebildiğini gösteriyor: Takıntılı bir biçimde hep olumsuz olana odaklanmak hayattan aldığımız neşeyi silip süpürdüğü gibi sorun çözme yeteneğimizi de azaltıyor. O halde bu olumsuz düşünce sarmalından kendimizi geri çekebilmemiz, kendimizi bir 'kader kurbanı' olarak algılamak yerine, bizi hatalı davranışlara götüren düşüncelerimizi masaya yatırmamız gerekiyor.

Dikkatimizi bu karanlık ve endişeli düşüncelerden ne kadar uzaklaştırır, takıntılı kötümserliğimizin yerine tarafsız veya iyimser düşünceleri ne kadar koyarsak içsel huzur o kadar yakınımızda demektir.

Yeniden söylersek 'Mukavemet ediyorum o halde varım'.

Çünkü yaşamak direnmektir.

KURBAN KAPANINDAN KURTULACAK OLAN SENSİN



'Bu benim suçum değil, ben kurban edildim...'

Bu sözleri günlük hayatta dertli insanlardan pek sık duyarız.

Hayatımızdaki talihsizliklerin suçunu feleğe yükleyen şiirlere, şarkılara zaten aşinayız.

Bu sözde, acılara yapışmış bir ruhtan fazlası var: Atıl bir ruh, hayatını değiştirmek konusunda çaba harcamayan, kurbanlığın serin gölgesini sevmiş bir ruh var. Kuşkusuz

her dilediğimizde değiştiremeyiz hayatımızı, şartlar bazen yolumuzu bağlar. Ama hayat boyu kurbanlık marşını terennüm ederek yaşıyorsak burada da bir sorun var demektir.

Katlanmamız gereken ıstırap başkalarının yol açtığı bir ıstırap olduğu için bizi ahlaken üstün duruma getirir. Kurbanın hikâyesi zamanla anlatabileceğiniz tek hikâye olur çıkar.

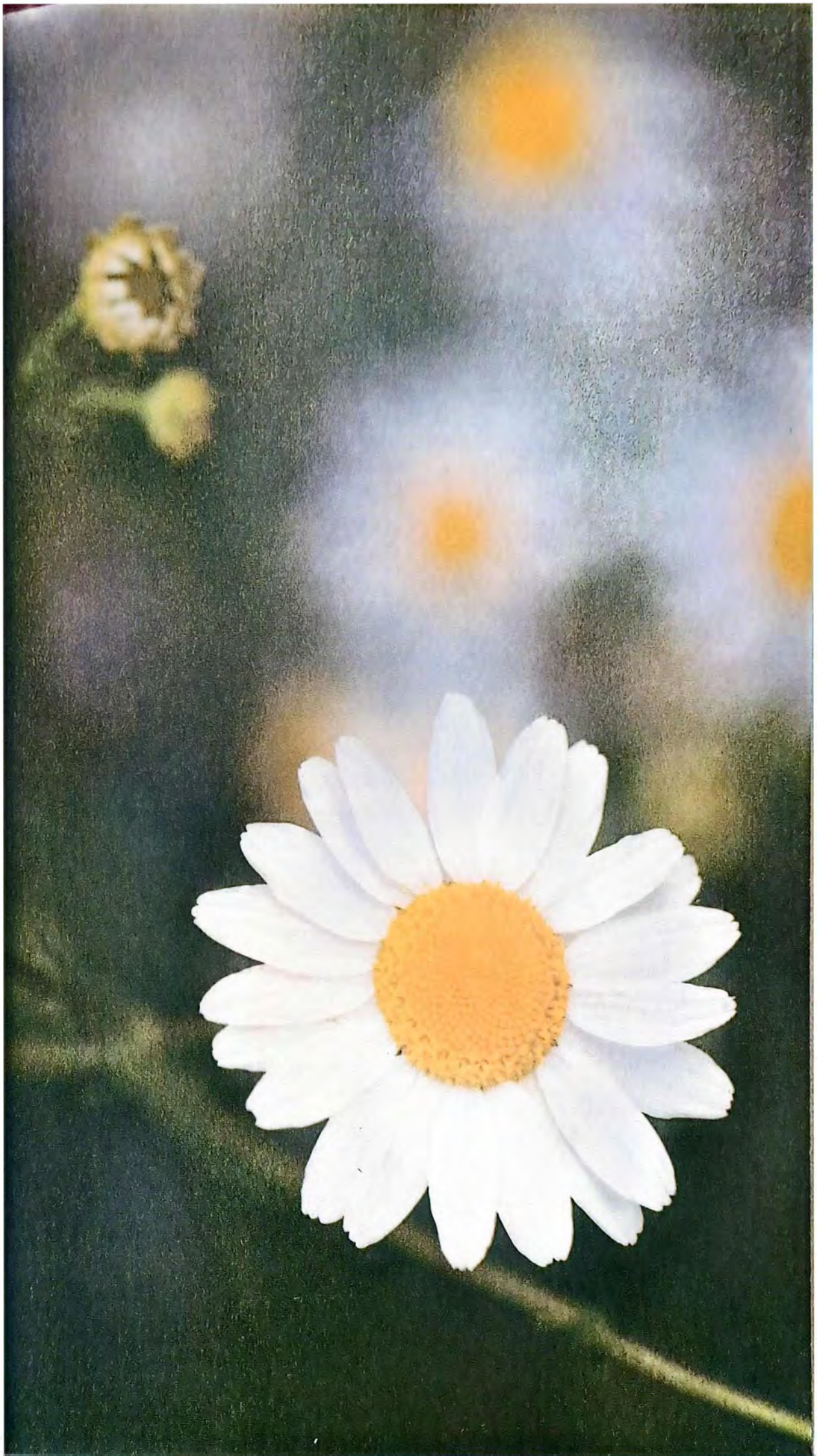
Etrafınızda hâlâ birileri kaldıysa, herkesi bir yerinden bu hikâyeye bulaştırırsınız. Eğer size kendi kurbanlık hikâyesini anlatan birini bulursanız da hemen bir yarışa tutuşabilirsiniz onunla, kimin hikâyesi daha acı verici, kimin acısı daha derinlere işlemiş olabilir? Acı çekmekte kim birinci geliyor?

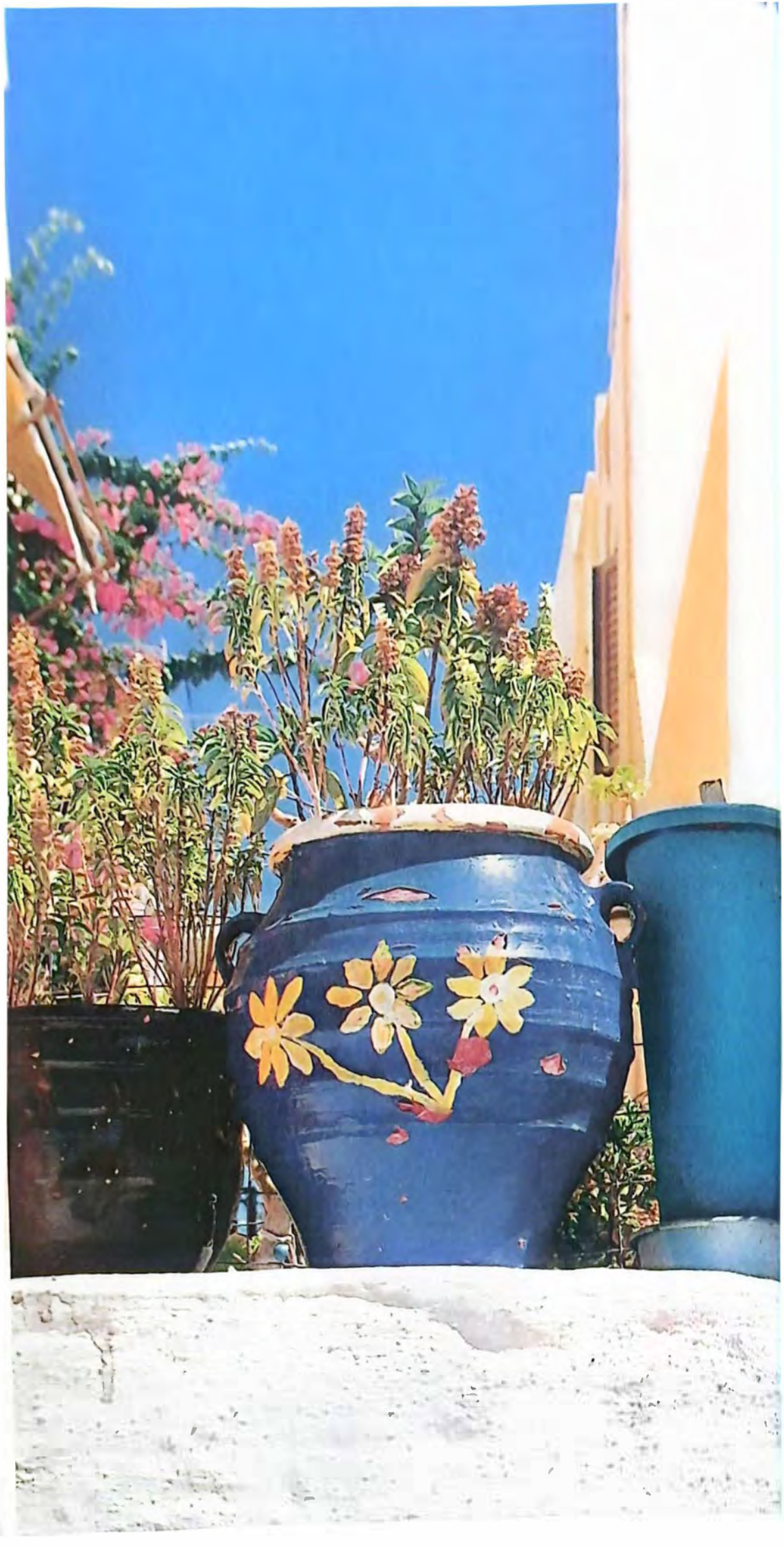
Kurban statünüz meşruiyet kazandıkça ondan kurtulmak da o oranda zorlaşacak, hayatınızı o koyu gölgenin içinden çekip çıkarmak imkânsız hale gelecektir.

Başkaları size zalimce davranmış bile olsa, acınıza bağımlı kalıp kalmayacağınız, kurban kapanından kurtulup kurtulmak istemediğiniz kaçınılmaz bir biçimde sizin sorumluluğunuzdadır.

Çok uzun zaman önce gördüğüm bir hanım, baba dayağından bıkarak evlenmiş ancak evde eşinin de dayağına maruz kalmıştı. Şikâyet ediyor ancak bunu değiştirmek yolunda en ufak bir çaba göstermeyi reddediyordu. Adeta yaşadığı acıyı kutsamakta ve bu acıdan türeyen yeni bir varoluşu benimsemekteydi. Belki bilinçdışı cezalandırılma isteği nedeniyle eşinin şiddetine karşı koymuyor, karşı koyabilecek gücü olduğu halde şikâyet ederek yaşamayı yeğliyordu.

Çünkü insan bazen en büyük adaletsizliği kendi kendisine yapar.





HAYAT, MUCİZELERİNİ GÜZELLİĞE DİKKAT KESİLEBİLENLERE AÇAR

'Düşünmek, varlığı şükranla hatırlamaktır' demiş Heidegger.

Denken ist danken. Tefekkür teşekkürdür.

Bu ana odaklanıyor ve hayatın bana sundukları karşısında şükran duyuyorum. Hayatımı bu haliyle kabulleniyorum. Varlığın eşsiz mucizeleri karşısında medyun-u şükranım. Bana bahşedilmiş olanın farkındayım. Aldığım ve verdiğim her nefesin, bana ihsan edilmiş bu büyük mucizenin farkındayım ve şükran duyuyorum. Etrafımda olan biten hiçbir şey sıradan değil, her biri iç yolculuğumda benim elimden tutabilecek kadar önemli.

Şükran duygusuyla varlık taçlanır, ancak onunla kâinata ulu bir nazarla bakar, onda daha önce göremediğimiz sayısız latife ve oluşlar gözlemleriz. William Blake'in yazdığı gibi:

görebilmek bir kum tanesinde bir dünyayı,
yabani bir çiçekte ise bir cenneti;
sığdırabilmek avucuna sınırsızlığı,
ve tek bir saatin içine sonsuzluğu.



Şükran duygusu bizi hayatımızın her anında bulabilir, bunun için maskelerimizden ve savunmalarımızdan arınmamız gerek. 'Varlığından soyunup üryan olan anlar bizi' diyor Niyazi Mısri. Kibri elden bırak, çünkü mutluluğun başkasına bağlı.

İnsan olmazsa, kâinat olmazsa, varlığıma yankı veren bir seda olmazsa bir hiçim ben. Ben başkasına bağlıyım. Kibir insanların, dünyanın, hayatın bana ne kadar da cömert davrandığını görmemi engelliyor. Bütün artıları kendi haneme yazdığımda, başkasının hanesine yazacak bir artı kalmıyor.

Şükran hissi, kendi cesaret, güç veya yeteneğimize yaslanmaz. Tam aksine, bizim tamamlanmamış varlıklar olmamızdan beslenir.

Muhteşem insanlar olmayı başaramayabiliriz ama yine de hayatın bize sunduğu iyilikleri, hayatı bize veren kudretin bağışlarını hissedebiliriz.

Şükran insanın kendi zevkleri peşinde koşarken başka insanları unutması anlamına gelemez.

Zafer, şükran duymaktır.



Gerçek şükran, yeryüzünü kirleten çirkinliğe karşı güzelliğin safında yer almak, kötülük karşısında ittifak ederek güçsüz düşen kardeşlerimizle dayanışma gösterebilmektir. Ancak böylece ifa edebilirim varlığın şükrünü. Bana verilmiş olanı onunla paylaşma hünerini göstermekledir ki insanlığım bir rütbe yükselir.

Hayatta her şey çok tıkırında olsaydı belki şükran duygusunu da bu kadar kuvvetli hissedemeyecektik.

Hastalığın sağlığı, çirkinliğin güzelliği kıymetlendirmesi gibi hayatın dramları da gözlerimizi şükrana açar.

Görmek için dikkat etmek gerek. Hayat, mucizelerini sadece güzelliğe dikkat kesilebilenlere açar.

Varlığı size verene şükredin. Hayatınız boyunca sizi yaptıkları iyiliklerle gönendirmiş insanları şükranla hatırlayın. Onları ve iyiliklerini minnetle anın. Şükran hissini kolayca yitirebilir çünkü insan, geldiği noktaya sadece kendi çabasıyla geldiğini, nasıl da çalışkan ve zeki olduğunu düşünür.

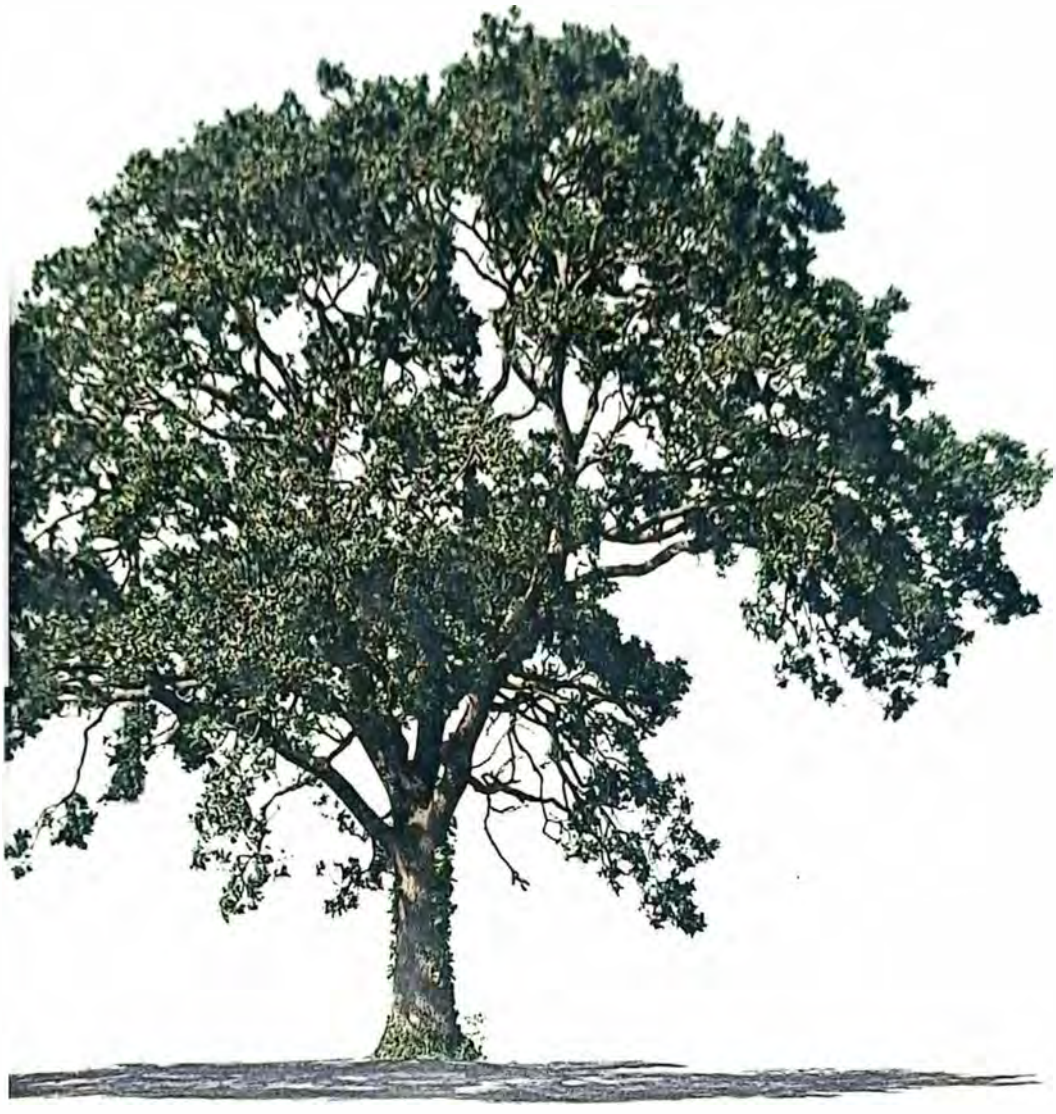
'İnsanlara teşekkür etmeyen, Allah'a şükredemez' demişti Kâinatın Övüncü.

Şükran, insanlar arasındaki ilişkilerde sıcaklık, açıklık ve samimiyeti getirir.

Ne kadar akıllı olduğumuzu ispat etmek gibi bir derdimiz yoktur artık; herkesten, her şeyden öğrenebiliriz. İmkânsız zaferler peşinde ömrümüzü heba edecek de değiliz. Hayat, bütün derinliğiyle görebilen gözler için sürekli bir mucize olarak çağlamaktadır.

Zafer, şükran duymaktır.

NE GEÇMİŞTEN KAÇ, NE GELECEĞE SIĞIN, ANDA OL



Geçmiş yitip gitti, gelecekse bir peri masalı. Şimdi var sadece, o da elimizden kayıp gidiyor, an sürekli bir devinimle bizi bugüne getirip bırakıyor.

Her zaman şimdideyiz, içinde olup da şimdide olmadığımız hiçbir an yok. Aslında bugün elimizden bir türlü kaçamaz, adeta ona gömülü yaşarız.

Gelecekte yaşamak, henüz olmayan bir ülkede yaşamak demektir.



Hayatımızın en güzel anları, bütün ruhumuzla orada olduğumuz anlardır.



DİKKAT EN BÜYÜK ARMAĞANDIR

Bugüne ve ana dikkat dünyayı belli belirsiz bir gölge olmaktan çıkarır ve nazarınıza getirir. Onda yeni hoşluklar buluruz.

Dünya, biz farkında olursak bir cennet bahçesidir. Burada ve şimdi yaşarsak her an bir sürprize gebedir, her saniye bizi hayrete düşürecek tazelikte bir şey oluverir.

Hayret nazarıyla bakmadıktan sonra dünya yeknesak ve karanlık. Bugünü, tazeliğinden ve bize sunduğu sürprizlerden soyarak yoksullaştıran biziz. O yüzden bugünün dünyasında en yaygın his sıkıntı. Tıpkı gittiği yerde ne göreceğini bilen bir turist gibi.

Halbuki asıl yolculuk, sen nereye gideceğini bilmediğinde başlar. Ne yapacağını, ne düşüneceğini bilmediğinde başlar asıl iş ve tefekkür. Gördüğünde tek gören senmişçesine bak, işittiğinde tek işiten senmişçesine işit. Zihnindeki fikirleri uzaklaştır ve bugünü bir önyargı taşımadan, yalın bir dik-

kat ve gönül açıklığıyla buyur et. Mevcut anın seni şaşırtmasına, büyülemesine, hayrete düşürmesine izin ver.

Bugünde olmak her türlü ilişki için elzem. Dikkatim sözgelimi akıllı telefonum tarafından çelinmiş ve sofradaki dostlarımdan uzaklaşmışsam neredeyim ben? Eğer burada değilsem, dostlarım benim cismimde bir hayaletle, bir robotla mı oturuyorlar? Bugünü sevdiklerimizle paylaşmak bir bağış, bir armağandır. Dikkat en büyük armağandır, çoğu zaman farkında olmasak da. Orada olmak, mevcut olmak, hazır ve nazır olmak. Orada olanlar bizi iyileştirir.



Yakın zamanda, üniversite arkadaşlarımla bir bilimsel kongre nedeniyle bir araya geldik. Hepimiz birbirimizin varlığından çocuksu bir neşe duyuyorduk. Varlığımız hem ortak geçmişimizi teyit ediyor hem de birbirimizi yankılıyordu. Bir arada olmak ve ana bütün ruhumuzla kendimizi vermek, bizi iyileştiriyordu.

Dikkatsizlik tahrip edicidir, muhatabına keder verir, coşkuyu söndürür. Gözlerini kaçırarak elinizi sıkan biri sizi önemsememekte, hatta aşağılamaktadır.

Dikkatsizliğe muhatap olduğumuzda özgüvenimiz sarsılır. İçimizde saklı duran aşağılık duygusu harekete geçer ve kendimizi bir hiç gibi hissederiz. Bugün aile ilişkilerinde en büyük meselelerden biri, karı kocanın birbirine yeterince dikkat sunamaması. Ebeveynler çocuklarına, kadın ve erkek birbirine dikkatsiz. İnsanın her şeye ve herkese rağmen anlaşılabileceğini ümit ettiği yegâne yer olan aile, dikkatsizlik girdabında boğuluyor. Bedenler orada ama ruhlar başka yerde. Aynı evin içinde ama farklı ekranlar karşısında gezinen hayaletler.

Dikkat vermek, yanı başımızda duranı fark edebilmek demektir. Dikkat nezaket, dikkati esirgemek ise kabalıktır. Hele çocuklar söz konusuysa ihmal bir tür suiistimaldir.

Dikkat sıcak ve şefkatlidir, en iyi imkânların çiçeklenmesine müsaade eder. Zarafet ve nezaket dikkatle serpilip büyür. Hayatımızın en güzel anları, bütün ruhumuzla orada olduğumuz anlardır. Bir insana dikkat vermekle onu ruhen besler, ona önem ve anlam verdiğimizi ve yakınlık duyduğumuzu gösteririz. İhtimam, sevgi ve neşe için bugünde olmak lazımdır. Uyanık ve farkında olmak.

Bütün ilişkilerde zaman sadece şimdidir.

SAYGI MUHATABIMIZIN VARLIĞINA DİKKAT KESİLMEKTİR

Her birimiz kendimiz hakkında bir kanaate, bir imgeye sahibiz.

Ne ki bu kanaat ve imge, her zaman başka insanlar tarafından paylaşılmaz. Başkaları bizi olduğumuzdan az görebilir. Olduğumuzdan daha zayıf, daha tanınmaz bir biçimde görüldüğümüzü düşündüğümüz anlar olur. Niteliklerimizin farkına varılmaz, bize sahip olmadığımız kusurlar atfedilir. Böylesi durumlar içimizi güvensizlik ve kederle doldurur.

İnsan, insanı tanımak için ne kadar da az zaman harcıyor. Bir tür zihinsel kısa devre yaparak karşımızdaki insanı bir kutucuğa yerleştiriyor, onda farklı olanı tanıma çabasından imtina ediyoruz. Tanımak ve anlamak için uzun uzun dinlememiz, karşımızdaki insana zaman ayırmamız gerekir oysa. Daha az görülmekten daha kötü bir şey varsa o da hiç görülmemektir. Hayat bizsiz devam ediyor gibidir: İnsanlar aralarında konuşur, günübirlik etkinliklerine devam eder, şakalaşır, gülüşür, yer içer.

Bir dükkânda veya işyerinde bu normal karşılansa da evin içinde hayat sizsiz bir biçimde akıp gidiyorsa orada durmak lazım. Hepimiz günlük hayatın içinde değer görmek, dikkat edilmek isteriz. Birisi varlığımızın farkına varsın, bizi fark etsin isteriz.

Saygı, muhatabımızın varlığına dikkat kesilmek ve ona değerli olduğunu hissettirmektir. Eğer olduğumuz biçimde görülüyorsak bize saygı duyulduğunu hissederiz. Varlığım bana saygı duyan biri tarafından teyit edilir. 'İyi ki buradasın!' der saygı duyan bana, 'iyi ki varsın ve benimle birliktesin'. Tanpınar'ın 'sükût suikastı' dediği şey, karşımızdakini görmezden gelerek, onun yaptığı güzel şeyleri yok sayarak, azar azar öldürmektir bir insanı.

'İnsan üç beş damla kan ve bin endişe...' demiş bilge şair Sadi. Saygı, nasıl takdir görmek ve hatırlanmak istiyorsam o halimle bilinmemdir. Belki de endişelerle dolu nazenin bir ruhum, ama sen yine de benim içimden o biricik, sevgi dolu, güçlü tarafı çekip çıkar. Beni o tarafımla da gör. Belki de ben endişe ve ıstıraplarımdan fazlasıyım, gerçekleşmekte olan bir kişiyim, geçmişte bir yerlerde bunları gerçekleştirmiş kişiyim.

Bana olabileceğim kişi olabileceğim için de saygı duy. İçimde yaşanmayı bekleyen bir hayat için de saygı duy bana, bunu gerçekleştirebileceğime dair inancını yüzünde okuyabileyim. Ben, olduğum kadar olabileceğim kişiyim de aynı zamanda, bu tarafımı görmezden gelirsen beni yaralarsın.

Hayat hep umut etmektir, değil mi?
Umuduma saygı duy, o umudu
benimle paylaş.





'DERMAN ARARDIM DERDİME, DERDİM BANA DERMAN İMİŞ'

Kötü bir şey başımıza geldiğinde sorduğumuz ilk soru budur: 'Neden ben?'

Cevabı zaten soruda gizlidir. 'Bu bana olmamalıydı, benim başıma gelmemeliydi, bunu hak etmek için bir şey yapmadım' diye düşünürüz.

Kötü olayların bizim başımıza gelmemesi gerektiğine dair bir bağışıklık inancımız vardır. Adaletli ve güzel bir dünya fikriniz örseleyici bir olayla yara alır. 'Neden ben?' sorusunun beşeri planda bir cevabı yoktur ve ona sebepler dairesinde cevap aramak beyhudedir.

Başka bir yaklaşım bize daha mümkün bir dünyanın kapılarını aralar. 'Neden ben olmayayım?' Kimse hayatta talihsizlik ve trajediden bağışık olmadığına göre, neden o ben olmayayım?

Yolumuza çıkan taşları, bir basamak olarak kullanabiliriz. Her biri bizi daha da yükseğe taşıyabilir. Aslında yaptığımız her şey, hatta olumsuz sonuçları olan olaylar bile, onların oluşmasını sağlayan etkenler o an bir araya gelebildiği için olur. 'Bu olmamalıydı' demek yerine yaptığımız hatalardan bir şey öğrenmeye çalışmalıyız. Bazen 'bizi öldürmeyen yumruk, daha da güçlendirir'. Buna travma sonrası büyüme denir. Hayatın getirdiği darbelerden bir şey öğrenebiliyor, onlara bir anlam verebiliyorsak onlar bizi çok daha iyi bir noktaya taşıyabilir. İşte orada daha olgun, daha canlı bireyler olarak o dirilik nefesini ruhumuzun bütün gözeneklerine kadar çekebiliriz. 'Derman arardım derdime, derdim bana derman imiş' diyebiliriz o makamda.

GÜZELLİĞİ ARIYORSAN ÖNCE SEN GÜZEL OL

Giden bir daha geri gelmeyebilir, o halde sen bir an biriktiricisi ol. Vaktin ebediyete dokunduğu o güzellik anlarını elden kaçırma.

Ben dün gece ve bu sabah, yakınlarda bir ağaçlıktan gelen bülbül seslerini bir suyu kana kana içer gibi içime çektim. Varlığın ihtişamı karşısında haşyetle ürperdim. Ruhu iyileştirmek konusunda güzellikten daha iyi bir hekim yok, inan bana.

Ruhunu o akışa bırak ve bırak, güzellik ruhunun yarıklarından içeri girerek seni onarsın, iyileştirsin.

Güzellik ahengin kaosa zaferidir. Bozukluğa, tahrip ve karmaşaya karşı ahenk. Yine de duru bir ruha ihtiyacımız var güzelliği görmek için, yıkanmış ve arınmış bir ruha. Zira o güzellik bizim için, ancak onu algılayabilecek bir ruh ve zihin açıklığına sahipsek vardır. Bir ormana bakıp oraya beton bloklar dikmek isteyen bir adam için, ormanın gü-



zelliğinden söz edilemez. Güzellik duygusu bütün nihai değerler gibi ruhun nesnesiyle buluşmasıyla ortaya çıkar. Nesnenin güzel olması yetmez, onu algılayacak zihin ve ruh da güzel olmalıdır. Bayağı zihinler güzelliği algılamamakla yetinmez, gördükleri yerde onu tahrip ederler.

'Güzel gören, güzel düşünür'. Güzelliği görmek bir etkinlik ve süreçtir, görmek ve işitmek ruhun etkin bir halidir. Güzelliği temaşa edenin mizacından, hayat deneyiminden, estetik ve bilişsel melekelerinden etkilenen bir hal. O halde ruhunu güzeli görmek için eğit. Güzeli görmek için sen de güzel ol.

'Hayat güzellik peşinde bir yolculuk. Onu bulmak istiyorsan gittiğin yere götürmelisin' demiş bir arif.

Güzelliği arıyorsan önce sen güzel ol.



AH, O BAŞKASININ BAKIŞI

Mükemmellik hülyası kimbilir bugüne dek kaç insanın hayatını mahvetmiştir.

İnsanın kendine dönük eleştirisi, kendi nefsini hesaba çekebilmesi kuşkusuz onu geliştirir. Onu olgunluk yolunda daha ileri bir noktaya taşır.

Sözünü ettiğim hal, bütün günahları kendine bütün sevapları başkasına yazan, iyi şeyler de yapsa bundan kendine takdir payı çıkarmayan kimsenin halidir. Bu kimseler çoğu zaman başkalarının düşüncelerine aşırı derecede önem verirler. Ah, o başkasının bakışı!

Bazılarımız hayatı adeta kendimiz için değil de başkası için yaşarız, başkasının bakışı için! Utanç hissettiğimizde kendi hedef ve amaçlarımızı tutturamadığımız için yazıklanmayız. Bizi tasalandıran başka insanların gözünde başarısız ve dolayısıyla istenmeyen kişi olarak görünmektir. Onlar bizi öyle görüyorsa biz de kendimize öyle bakıveririz. 'Olmak istediğim kadar zayıf değilim' demek yerine, 'şişkoyum' demek gibidir bu. Veya 'olmak istediğim kadar iyi değilim' yerine, 'berbatım' demek gibi. Olmak istemediğimiz benliğe

yakın olma halimizdir utanç. O benliği istemiyoruz çünkü öyle olursak reddedileceğimizi, eleştirileceğimizi, mizah ve alay konusu yapılacağımızı sanıyoruz.

Hepimiz ne olmak istediğimiz ve ne olmak istemediğimize dair ideallere sahibiz. İdeal benlik ve gerçek benlik arasındaki uçuruma hayal kırıklığı boşluğu deniyor. Gerçek benliğimiz arzu edilmeyen benliğimize ne kadar yakınsa, utanç karşısında o kadar incinebilir hale geliyoruz. Utanç, istenmeyen benliğimizi kuşanmaktır bir bakıma. Kendimizi geliştirme ve başka insanları etkileme hevesimizin temelinde istenmeyen benliğimizden kaçma dürtüsü de olabilir.

Utanç bizi teslim aldığında, ya kendimize ya başkalarına hücum eder ya da her şeyden vazgeçeriz. Aslında bunların hiçbiri işe yaramaz, hayal kırıklığımızı iyileştirmez. Çünkü hayatı hayal kırıklıkları, yanlışlar veya yenilgiler olmadan yaşayamayız, bunlar olmaksızın hayattan bir şey öğrenemeyiz.

Huzur ve itminana giden yol yenilmeyi de becerebilmekten geçer.



GÖĞE SIÇRAMAK İÇİN YERE SAĞLAM BASMAK GEREK

Kadim zamanlardan beri ruhumuza üflenen bir öğreti: 'Kendini bil.' Çünkü insan kendini ve haddini bilmekle göklere yükselir.

İnsan ancak kendini bilmekle bu dünyada gerçekçi bir muhakemede bulunur, imkânlarının ne olduğunu fark eder ve oradan nereye, ne kadar sıçrayabileceğini anlar.

Göğe sıçramak için yere sağlam basmak gerek. Kimi insanlar kendi yetenekleri ve sınırlamalarını fark etmeksizin bir hayal dünyasında yaşar. O hayal dünyasında, şişmiş egolarıyla; kudret sahibi, zengin, beğenilen insanlar olarak dolaşırlar. Böyle insanlar uzun bir yola bakıp bu yolu saatlerce yürüyebileceğini düşünen çocuklar gibidir. Hayal etmek güzeldir ama insan birkaç kilometreden sonra yorulur.

İnsanın kendi zayıflıklarını bilmesi, acı verici bile olsa bu zayıflıkları kabullenmesi ve kendine karşı dürüst olması, iyi bir başlangıç noktasıdır. Bizi olduğumuzdan daha büyük, daha güçlü, daha kudretli gösteren yanılsamalardan uzaklaşmak gerekir önce. Böylece hayat hakkında ne de çok şey bilmediğimizi öğreniriz.

Bazı insanlar içlerinde o kadar yoğun bir güvensizlik hissi taşırlar ki adeta kendileri için bir reklam ajansı gibi yaşar ve dolaşırlar. Ayaklı reklam levhaları: Ben şuyum, ben buyum. Böylesi insanlar yaptıkları her şeyi parlatır, cilalar ve kendilerini olduklarından çok daha iyi göstermeye gayret ederler. Bütün dertleri diğer insanlara ne kadar iyi olduklarını ispat etmektir.

Başka insanlar üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak kimi insanların en temel uğraşısı olur çıkar. Bu insanların bütün derdi, yarışta bir adım öne çıkmaktır. Bu yüzden, aslında o farkı yaratacak şeylere çok az zaman ve enerji harcarlar. Keşke insanlar kendilerini cilalayıp parlatmak yerine, başka insanlarla bağ kurmaya, yeni şeyler öğrenmeye, dünyanın türlü türlü hallerine yüreklerini ve ruhlarını açmaya daha istekli olsaydılar.



Araştırmalar bize gösteriyor ki ne kadar rekabetçi olursak o kadar az öğreniyor hatta öğrenmeye o kadar az ihtiyaç duyuyoruz. Yarışma endişesi bizi yapmakta olduğumuz işin neşesinden alıkoyuyor. Mütevazı insanın kendi varlığını meşru kılmak için zaferler kazanmaya ihtiyacı yoktur. O zafer kazanmaya değil, sefere çıkmaya niyetlenmiştir. Başka insanların kendisinden daha iyi olabileceğini peşinen kabullenir.

Eğer olmadığım kişi olmaya çabalamazsam, kendime, olduğum kişi olmak yönünde izin vermiş olurum. Bu toprağın bilgeleri o yüzden 'hiçlik makamı'nı rütbelerin en yükseği olarak görmüşlerdir.

Günümüz toplumunda imge, özü önceliyor. Nasıl göründüğümüz ne olduğumuzdan daha çok önem kazanıyor. Bu yüzden sosyal medya ağlarında resimlerimiz ve görünüşümüzle ilgili takıntılı bir uğraş içindeyiz. Ne olduğumuz veya ne yaptığımız değil, nasıl göründüğümüz önem kazanmaya başlıyor. Tevazu kayıplara karışıyor. Oysa tevazuun olduğu yerde olduğumuzdan daha farklı görünmeye çalışmaz, kendi kusur ve zayıflıklarımızla yüzleşmeyi başarabiliriz. İddia ve yarışmanın olduğu yerde nezaket de yitirilir. Bize kendisinin ne kadar zeki olduğunu göstermeye çalışan bir insan ne kadar kibar olabilir?

Sadece mütevazı bir insan naziktir. Çünkü o, bir insanla kurduğu ilişkide ona da kıymet vermekte, onu da layığınca dinlemekte ve böylece ona biricikliğini hissettirmektedir.



SENDE BEN VAR, BENDE DE SEN

Küçük dünyalarımızın dışına çıkmamız, başka insanların görüş ve seslerini içimize almamız gerek.

Başka görüşler, başka hikâyeler bizim hayatımızı da aydınlatır ve zenginleştirir.

Bütün dikkatini kendisine yönelten ve başka insanlarla ilgilenmeyen kişilerin daha mutsuz olduğu görülmüştür. İnsan insanla beslenir. İnsan insana sığınaktır, yurttur.

Sağlam ve sahici bir ilişkinin özü empatidir. Diyelim ki arabanızla giderken ani bir fren yaptınız ve arkadaki araba size çarptı. İnip şöyle diyebilirsiniz:

'Takip mesafesi diye bir şey var, niye o mesafeyi korumuyorsun? Hatalı ve haksızsın, ben haklıyım.'

Ya da şöyle:

'Aniden fren yaptım, bunu beklemiyordunuz, ben de hatalıyım, üzgünüm.'

İkinci tutumda karşımdaki insanı savaşa değil barışa davet ediyorum çünkü onu anladığımı, onun da haklı olabileceğini söylüyorum.

Empatinin nihai ve soylu amacı merhamettir.



Bunu evlilik anlaşmazlıklarında bir yöntem olarak öneririm bazen. Silahsızlandırma tekniği: Eşlerden biri diğerini eleştirirken hemen savunmaya geçmemek ve ona hak vererek, 'evet haklı olabilirsin, bugüne dek hiç böyle düşünmemiştim' diyebilmek.

Empati yapabilmek için kendi acımla da sağlıklı bir ilişki kurabilmem gerekli. Eğer kendi acımı yok sayarsam, onu görmezden gelirsem başka insanların ıstırabını anlamam da zorlaşır. Ama kendi acıma sevdalanmışsam, onunla övünür hale gelmişsem de acı çeken başka insanlarla rekabete tutuşur ve duyarlı olamam. Kendi acıma da belirli bir mesafeden bakmayı, kendime merhamet etmeyi öğrenmeliyim önce.

Istırabı bize benzeyen insanlara duyduğumuz empati daha büyüktür. Çocukken kendisine kötü davranılan biri, benzer şeyler yaşayan biriyle karşılaştığında onu daha iyi anlar. Ruhsal ıstırap içimizde hiç eşilmemiş yerleri eşer, farkında olmadığımız duygu ve kaynakları gün ışına çıkarır, bizi hızlı bir biçimde olgunlaştırır ve daha duyarlı, alçak gönüllü ve bilge kılar. İçimizdeki çocuk acıyla büyür. Istırap bizi başka insanlara bağlar.

Evet, ıstırap bizi kimileyin insanlara karşı daha şüpheci yapabilir ama bize nezaket de bağışlayabilir. Empati sayesinde merhamete ulaşırız. Denebilir ki empatinin nihai ve soylu amacı merhamettir.

Merhamet manevi bir niteliktir, zira bizi, kendimizden daha büyük bir amaca götürür, maddi dünyanın ötesinde bir kazanım sağlar. Bizi tamahkârlığımızdan, bencilliğimizden kurtarır.

Merhamet herkes içindir, en ahmak, en sevimsiz, en aciz içindir aynı zamanda. Bizi başka insanlara açar ve bağlar.

Yüreğimizi huzurla doldurur. Merhamet saf ve el değmemiş haliyle ilişkidir. Fıtratın çağrısıdır bir bakıma. Yargılamalardan, üstün gelme arzusundan, tahakküm ihtiyacından arınmış saf ilişki. Karşımızdaki insanlarla aranızda bir duvar, bir savunma olmaksızın beraberiz. Ruhlarımız konuşabilecek kadar yakın bir mesafedeyiz, özgürüz, telaşımız yok.

Sen ve ben kendimizi birbirimize açtığımızda, ben seni hissederim, sen de beni. Ben senin tarafından anlaşılmış hissederim, sen de benim tarafımdan. Istırap çekiyorsan senin ıstırabın benim ıstırabım olur ve onu dindirmek isterim. Merhametle taçlanan empati, bizi 'bir bedenin uzuvları gibi' kılar.

Artık bende sen vardır, sende de ben.



HEPİMİZ GÜZELLİĞE AİTİZ VE EN GÜZEL'İN GÖLGELERİYİZ

Güzellik alınır satılır bir meta değil, bir olma biçimidir, bunu unutuyoruz.

Güzellik kendiliğinden ve öngörülemezdir: Avucumuzdaki anı yakalamayı, burada ve şimdi yaşamayı öğretir bize.

Bizi dünyaya açar, varlığımızın her veçhesine dokunur ve kâinata dokunmamızı, onunla hemahenk olmamızı sağlar. Güzellik olmazsa ruh ölür ve ruh, ancak onunla yeni serpilme imkânları bulur.

Gençlik yıllarımda, o sıralar 'demir perde' ülkesi olan bir ülkeden gelen bir öğrenciyle yabancı bir ülkede dost olmuştum. Pasaportundaki resmin neden asık suratlı olduğunu sorduğumda, gülerek ve gülümseyerek poz vermenin yasak olduğunu söylemişti bana.

Bütün diktatörlükler güzelliğe şüpheyle bakar. Çünkü güzellik hissetme özgürlüğü demektir, denetlenmeyen bir hayat ifadesi, bir coşku yaşantısıdır. O yüzden sahip olduğu



yaşamsal enerji, kurulu düzeni tehdit eder kimi muktedirlerin gözünde. Çünkü ölmeye yatmışlara hayat öpücüğü verebilir, ruhları kanatlandırabilir.

Güzellik her yerdedir ve onu görmek için ruhunuzun ayarlarıyla oynamanız gerekir. Dünya sonsuz güzelliğin bir aynasıdır. Güzellik vasıtasıyla sonsuzluk, gün ışına çıkar. Hüner fark edebilmekte. Görebilmekte. Hissedebilmekte. 'Kandil ışık vermek için değil, geceye şahitlik etmek için yanar' diyor şair Robert Bly. Güzellik, En Güzel'e şahitlik etmek için vardır; insan da güzelliği temaşa etmek için var. 'Ben gizli bir hazine idim, bilinmek istedim'.

Etrafımızdaki güzelliği ne kadar algılarsak o kadar yurdumuzda hissederiz kendimizi, var olmaktan o kadar memnun oluruz. Yağmur sesinde, bulut şeklinde, bir bulutun yer değiştirmesinde, bir şiirin dizesinde, bir insanın yüzünde veya sesinde, bir kuşun ötüşünde veya bir yaprağın yeşerişinde; bakmayı ve görmeyi bilen için, işitmeyi becerebilen için güzellik her yerde.

İnsan olarak hepimiz güzelliğe aitiz ve En Güzel'in gölgeleriyiz.

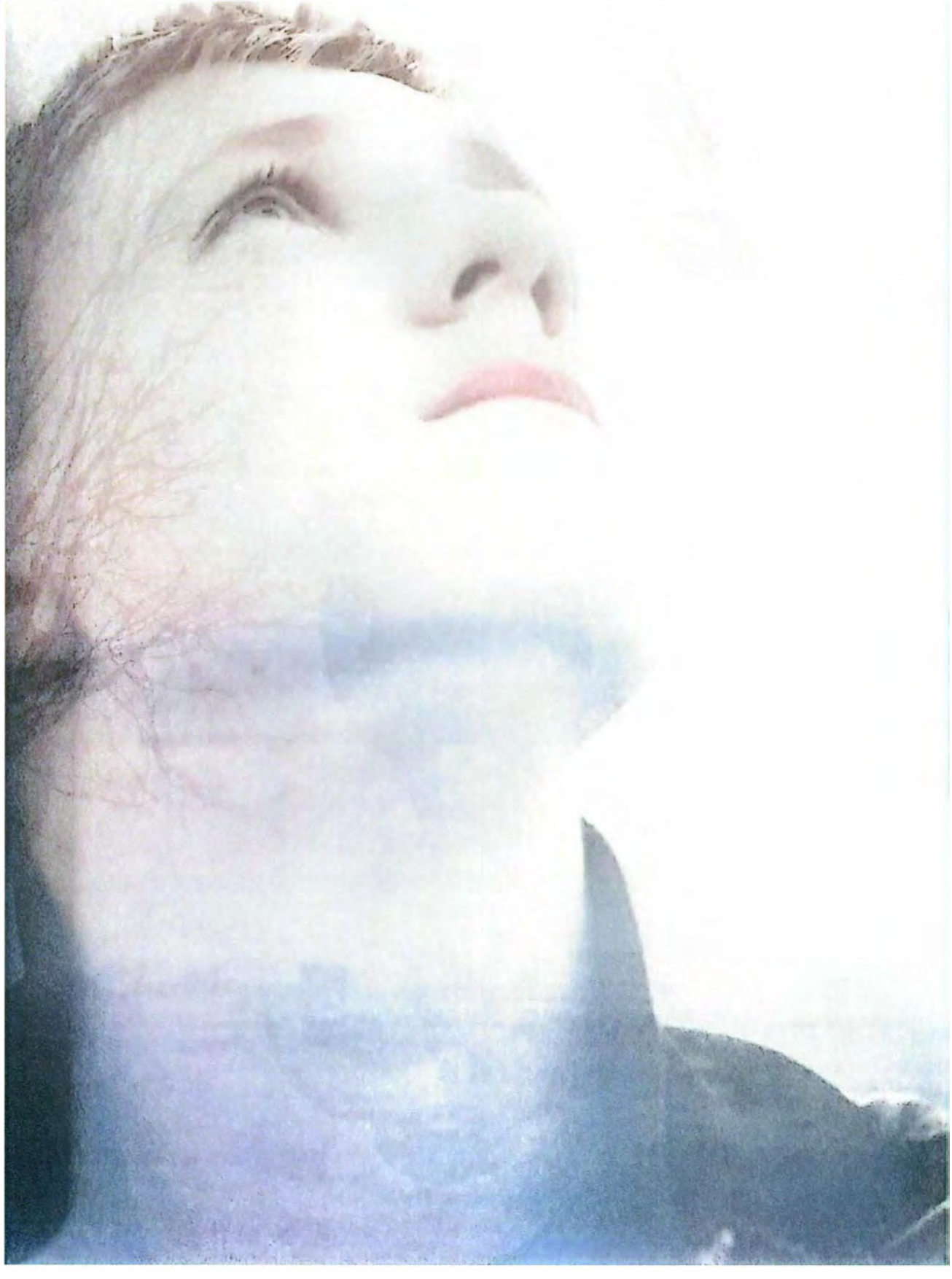
Bir gün öğretim üyesi, üniversite öğrencilerine sınavın ilk sorusunu şöyle sorar:

'Her gün sabah amfiye girerken etrafı temizlediğini gördüğünüz temizlikçi kadının adını ve soyadını yazın, 50 puan bu soru...'

Öğrencilerin hiçbiri cevabı bilemez. Hepsi utanır bu durumdan ama daha sonra o hanımın ismini öğrenirler. Onun da saygı gösterilmesi gereken bir insan olduğunu fark eder ve ona ismiyle hitap etmeye, her sabah onunla merhabalaşmaya başlarlar. Orada olduğu halde görmedikleri bu insanın da kendileri gibi saygın biri olduğunu, konuşulacak hoş beş edilecek bir kişi olduğunu anlarlar.

Bu basit hikâye günlük hayatın içinde fark etmemekten, önemsememekten kaynaklanan gizli bir kabalığın saklı olduğunu söylüyor.

Ne niyetle bakarsanız aslında onu görürsünüz. İnsanda Hızır'ı, insan yuvasında cenneti görmek istiyorsan sevgili dost, insana ulu bir nazarla bakmayı bil.



NEZAKET VAROLUŞUMUZU TEYİT EDER

İnsan ilişkiyle yaşar. Başka bir varlık kendi varoluşun teyit etsin, ona ayna olsun ister. Ses verir ve yankı ister.

'Merhamet ahlakın temelidir' demiş Schopenhauer. Mutluluk veren, mutluluk alır. Nezaket, hayata neşe katar. Sizden önce kapıyı açmış olan kişi, nezaket ve gülümsemeyle o kapıyı sizin için tutarsa, sadece bu basit edimle bile sizi mutlu edecektir. Çünkü bu dünyada herkes saygın bir varlık olarak yaşamak ister. Hepimiz varlığımızın doğrulanmasını ve onaylanmasını bekleriz.

Nezaket varoluşumuzu teyit eden erdemlerden biridir. Bize nezaketle davranıldığında saygınlığımız tescil edilmiş olur. 'Sen saygıya değer bir insansın ve iyi davranılmayı hak ediyorsun.' Kabalıksa bize kendimizi olduğumuzdan daha farklı bir biçimde gösterir. Bize kaba davranan insan, 'Senin yeryüzünde bulunuşunun bir anlamı yok, sana hürmet etmiyorum, dolayısıyla bu kabalığı hak ediyorsun' demeye getirir. Özsaygımız ve güven hissimiz zedelenir.

Dünya bizim birbirimize gösterdiğimiz ihtimamla biraz daha güzelleşir. Oysa günümüz ilişkilerinde hoyratlığın ve



bencilliğin yaygınlaştığını görüyoruz. İnsanlar giderek birbirlerine karşı duyarsız hale geliyorlar.

Kimse kimsenin yaşadığından, yiyip içtiğinden, açlığından tokluğundan haberdar gibi görünmüyor. Nezaket işte bütün bunların farkına vararak harekete geçmeyi bilmektir. Yani komşumuzun açlığından veya ıstırabından haberdar olarak o açlığı/ıstırabı, onun onurunu incitmeden gidermenin yollarını araştırmaktır. Nezaket birbirimize komşu olmaktır, komşuluk ahlakını diriltmek, insanın insana muhtaç olduğunu, hepimizin yeri geldiğinde bir diğerimize himmet edebileceğini fark etmektir.

Daha iyi bir dünyaya duyduğumuz özlem, önce ailemizden, sonra çevremizdeki insanlarla ilişkilerimizden başlamalı. Nezaket ve merhametin bayrağını önce yakın çevremizdeki burçlara dikmeliyiz. Sonra bütün âleme, tabiata, hayvanata merhamet nazarıyla bakarak varlıkla ilişkimizde nezaketi kaim kılabiliriz.



VARIM ÇÜNKÜ SEN VARSIN. VARIM ÇÜNKÜ BİZ VARIZ

Sadece insanlar arası ilişkilerde nezaketi kaim kılmaktan bahsetmiyorum dostum, insanın tabiat ve kâinata da hürmetkâr olabilmesinden bahsediyorum.

Yeryüzündeki her varlığa şefkatle davranabileceğimiz, incitmekten kaçınacağımız bir ihtimam ahlakından söz ediyorum.

İnsan arzularına gem vurmak ve tamahkârlığına son vermekle nezaketin dünyasına adım atar. Ötekinin de kendisi kadar yaşamaya hakkı olduğunu teslim etmekle, kendi var olma hakkının başkasının var olma hakkını gasp edemeyeceği bilinciyle insan olur.

Ben olduğum için saygı görmek istiyorum. Farklı bir insana öykünmediğim halde, kendi özgün dünyam ve kişiliğimle, sadece ben olduğum için saygı görebilmek benim en temel hakkım.

Her insan kendi düşüncesi, duygusu ve inanışı çerçevesinde bu dünyada saygıya layıktır. Tabii ki başka insanlara zulmeden, onları toplu halde inciten insanlardan bahsetmiyorum, kötünün kötülüğünü düzeltmek de nezaketin ge-

reğidir. Kötü insanı kötülükten alıkoyabilmem gerekir. Bu da onun ve kötülük görenin, benim üzerimdeki hakkıdır. Kötülüğü elimle veya dilimle düzeltmek isterim zira o kötülükten zarar gören kişinin hakları da benim omzumdadır.

Gücüm yettiği kadar çirkinlik, kötülük ve kabalıkla savaşmalıyım, gücüm yettiği kadar adaletsizliğe karşı durmalıyım ki insan olduğum kayıtlara geçsin. Bir vicdanım olduğunu bileyim. Hayatta iki seçim var: Durumları olduğu gibi kabullenmek veya onları değiştirme sorumluluğunu almak. Hepimiz yaptığımız seçimlerden ibaretiz.

Kötülüğe her sessiz kalışta, iyilerin iyiliği biraz daha eksilir. Çünkü büyük bir kötülük karşısında sessiz kalmak, suça ortak olmaktır. Bazen adaletsizlik biz rahatımızdan vazgeçemediğimiz için gelir. Canımız yanmasın diye, canı yananların iniltilerine kulak tıkadığımız için. Edmund Burke'ün söylediği gibi, 'Kötülüğün zaferi için gerekli olan tek şey, iyi insanların hiçbir şey yapmayışıdır'. Ormanda bir ağaç devrilir de kimse onun sesini duymazsa gerçekte ses çıkmış mıdır? Varız diyebilir miyiz, başka yüzlerden bir yankı gelmezse?

Kökten bir empati sadece bize benzeyeni değil, bize benzemeyeni de anlamayı gerektirir. Nezaket ve ihtimam ahlakı, başkalarının acıları için de harekete geçmeyi gerektirir. Sadece benim ve kendi kabilem için değil, öteki için de adalet.

Varım çünkü sen varsın, varım çünkü biz varız.

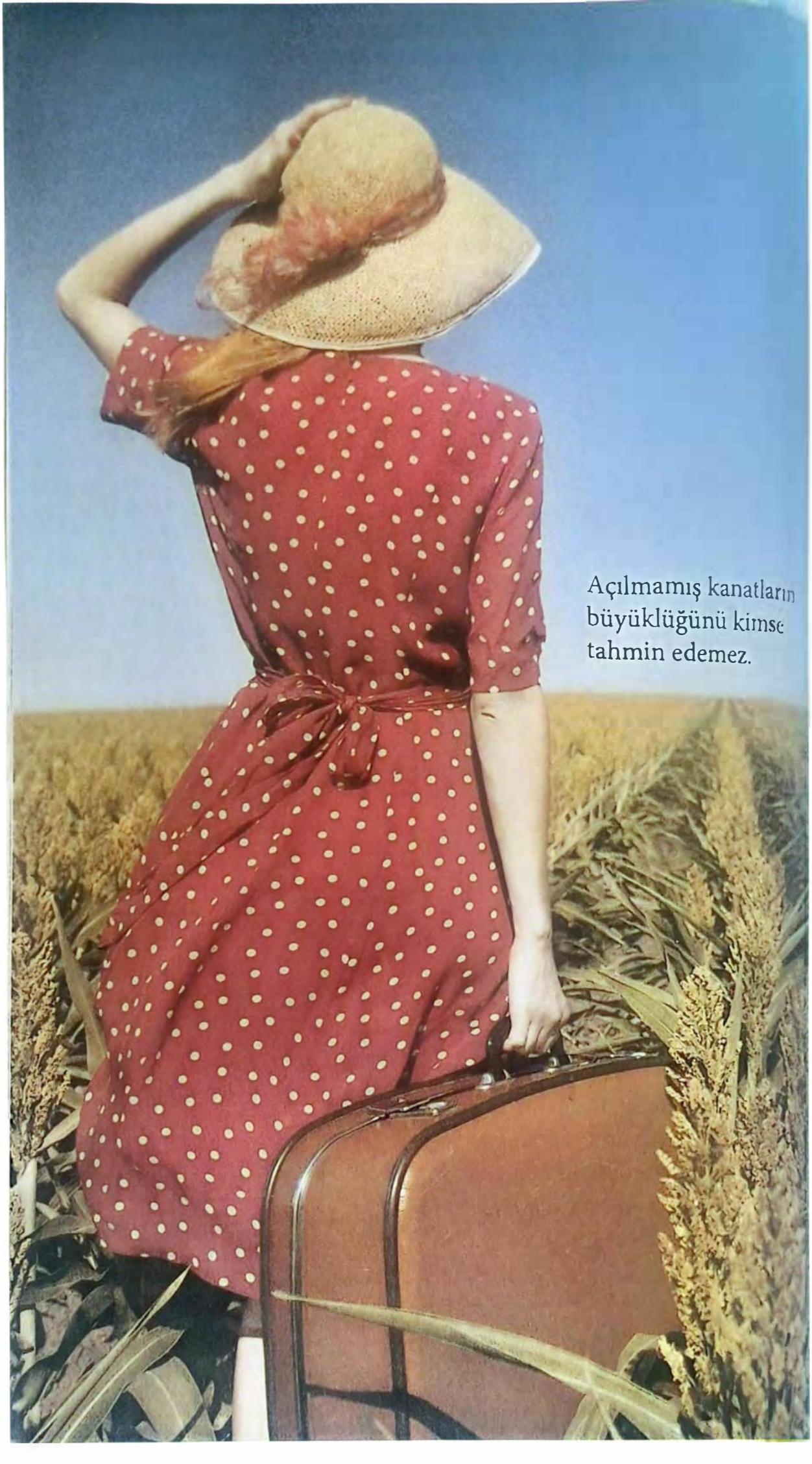
YOLA ÇIKMADAN NE KADAR UZAĞA GİDECEĞİNİ BİLEMEZSİN



Kendisiyle kitaplardan, hayattan konuşmaktan keyif aldığım bir danışanım, bir gün bana hınzırca gülümseyerek şöyle demişti:

'Sizin sorununuz, doktor bey, aynı anda pek çok şey birden olmak istemeniz. Hem iyi bir yazar, iyi bir şair, iyi bir hekim, hem de iyi bir akademisyen, iyi bir eş, iyi bir baba olmak istiyorsunuz. Bu çok zor...'

Onun bu sevimli uyarısını çok değerli bulmuştum. Bazen kendimize kör kalabiliyoruz, sevdiğimiz insanların içten


Açılmamış kanatların
büyüklüğünü kimse
tahmin edemez.

değerlendirmelerini, kendimiz üzerine düşünmek için bir fırsat bilebiliriz.

Modern dünya faydacılık üzerine kurulu, aklı ve faydayı aşkın ve değerlerin önüne koyuyor. Hayatı sadece bize fayda getiren etkinlikler ekseninde mi kurgulayacağız, yoksa değerler ekseninde mi? 'Gemisini kurtaran kaptan' mı diyeceğiz yoksa 'komşusu açken tok yatan bizden değildir' mi?

Kendimizi geliştirmek, sadece kendimizin ve kendi çevremizin ihtiyaçlarına dikkat kesilerek başkalarını görmezden geldiğimiz narsistik bir meşguliyet olmamalı.

Vermek, almaktır. Ne kadar verirsek bize o kadar kalır. Çevremizde iyiliğin yayılmasına hizmet etmekle gelişiriz. İnsanı kanatlandıran iyiliğin hizmetkârı olmaktır. İnsanın kim olduğunu, eylemleri ve yaşadığı hayat söyler.

O halde, en iyi olma ülküsünün sadece bir ülkü olduğunu, değerli olanın elimizden gelenin en iyisini yapmak olduğunu hep hatırda tutalım. Kusurlu varlıklarız ama olabileceğimiz en iyi kusurlu kişi olalım.

'Şartlar daha iyi olsaydı daha iyi olurdum' diyerek hiç yola koyulmayan insan, kendisine yalan bir teselli vermiş olur. Zira insanın potansiyeli yola çıktığında belli olur. Kimse yola çıkmadan ne kadar uzağa gideceğini bilemez. Açılmamış kanatların büyüklüğünü kimse tahmin edemez.

Hedef koymak, eğer yola çıkarsanız anlamlı. Seyahatin yönü, o azgın denizlerde yelkenini dolduran rüzgâr sevgili dost, varacağın sahilden ve bitiş çizgisinden çok daha değerli.

Hayat, yolda olmaktır.

OYSA SON LOKMAMIZI PAYLAŞABİLSEK HEMEN MUTLU OLABİLİRİZ!

Günümüzde insanlar 'Ne şekilde yaşamam gerekir?' sorusunu dikkate almaktansa 'Gerçekten ne istiyorum?' sorusuna cevap arıyor.

Ahlaki olandan uzaklaşıyor ve bireysel olana yöneliyoruz. Erdemli bir hayat, yani 'iyi olmak' yetmiyor bize, 'kendimizi iyi hissetmek' istiyoruz. Bir tür 'mutluluk tiranlığı'na gönüllü olarak boyun eğmek istiyoruz.

Geçmiş başka bir ülke çünkü geleneksel toplumda mutlu olmak birincil amaçlardan değildi. Mutluluk, ahlaki bir bakış açısının erdem eksenli hayat tasavvuru yerine, psikolojik bakış açısının öznel ve kişisel ideali olarak değişmiştir artık.

'Ortalığı ayağımızla ezip geçeceğimiz bollukta beyaz somun ekmek kapladığında ve süt içinde boğulduğumuzda hiç de mutlu olamayacağız. Oysa son lokmamızı paylaşabilsek hemen mutlu olabiliriz!' diye yazar Alexander Soljenitsin.



İnsanın modern zamanlardaki mutluluk arayışı, *mutluluk paradoksu* olarak isimlendiriliyor.

Diğer insanların gittiği yönden ayrılma, farklılaşma ihtiyacı olarak beliren özgürlük isteğiyle kurallara boyun eğme ve alkış arama ihtiyacı olarak beliren onaylanma isteği arasında bir çelişki var.

Ziyad Marar şöyle yazar: 'Onaylanma peşinde fazla hevesle koşanlar, korkak veya başkalarına muhtaç görünürler. Acı gerçek şudur ki özgürlük arzusu ve onaylanma arzusu birbiriyle doğrudan çelişir. Mutluluk arayışı özgürlük ve onaylanma arasındaki bu ikilemi çözme arzusunun bir ifadesidir.'

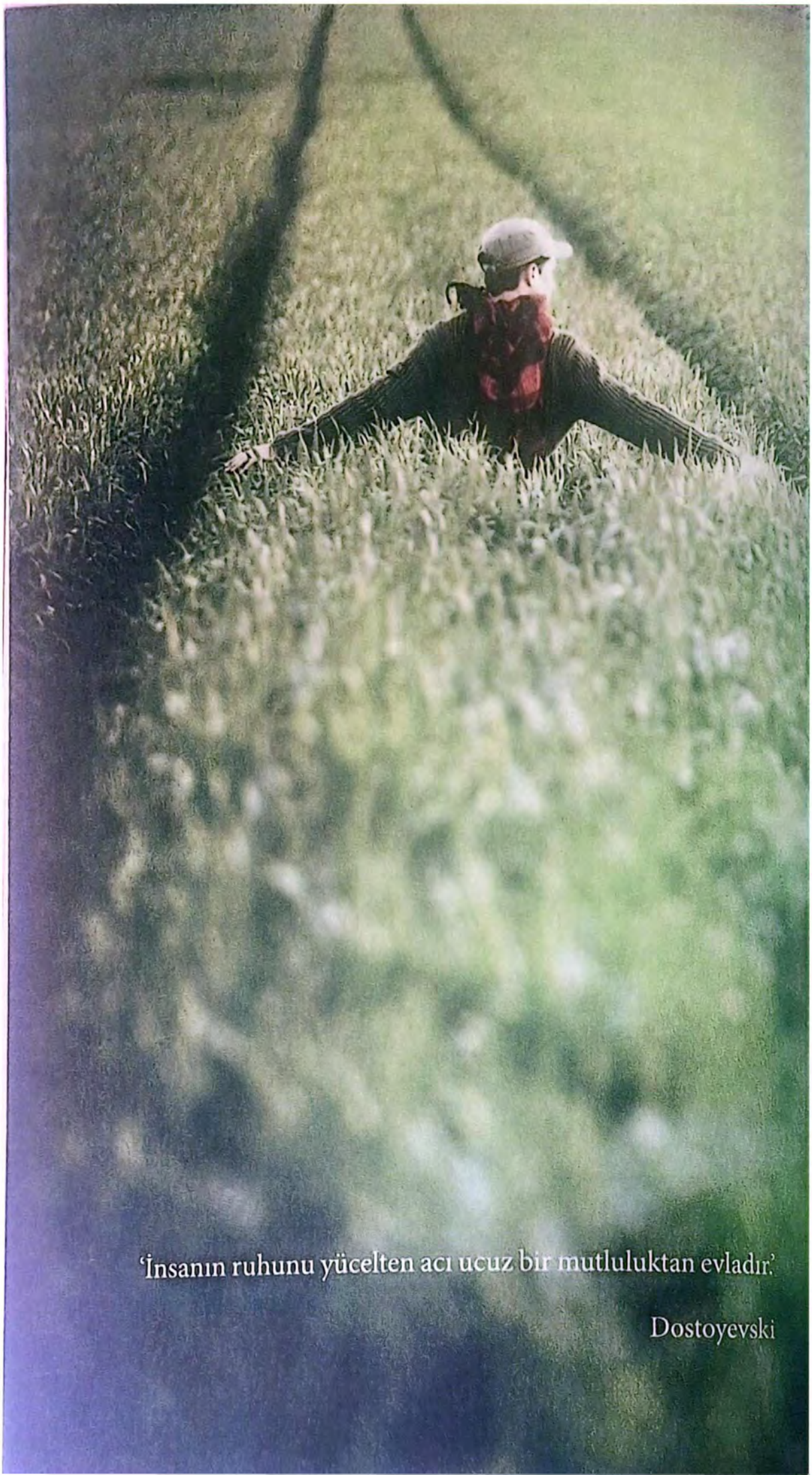
İnsan, 'yüreğinin götürdüğü yere' gittikçe dış baskılardan özgürleşir. Sadece onaylanma için yaşayan kişiler, bir süre sonra hayır diyemez ve kendi düşüncelerini özgürce ifade edemez hale gelirler. O halde kendi ruhumuzun seslerini bastırmadan, kendi heves ve beklentilerimizin, umut ve düşüncelerimizin sesini tümden kısmadan yaşamaya gayret etmeliyiz. Başka insanların seslerini içimize almanın, bir somunu bölüşmenin, insan ve tabiatla hemahenk olmanın hazzını da yaşayarak.

Özgürlük ve onaylanma tahterevallisinde bir denge ve kıvam tutturabildiğimiz kadar mutlu ve huzurlu olacağız. Yani 'ne istiyorum'a verdiğimiz cevabı 'ne şekilde yaşamam gerekir'e verdiğimiz cevapla birleştirebildiğimiz kadar.

"İki şey ruhumu merak ve huşu ile dolduruyor:
Üzerimizdeki yıldızlı sema ve içimizdeki ahlak yasası."

Immanuel Kant





'İnsanın ruhunu yücelten acı ucuz bir mutluluktan evladır.'

Dostoyevski



KAYBETMEK BAZEN HAYATI AYDINLATIR

İnsan hayatı boyunca değişim ve dönüşümler geçirir.

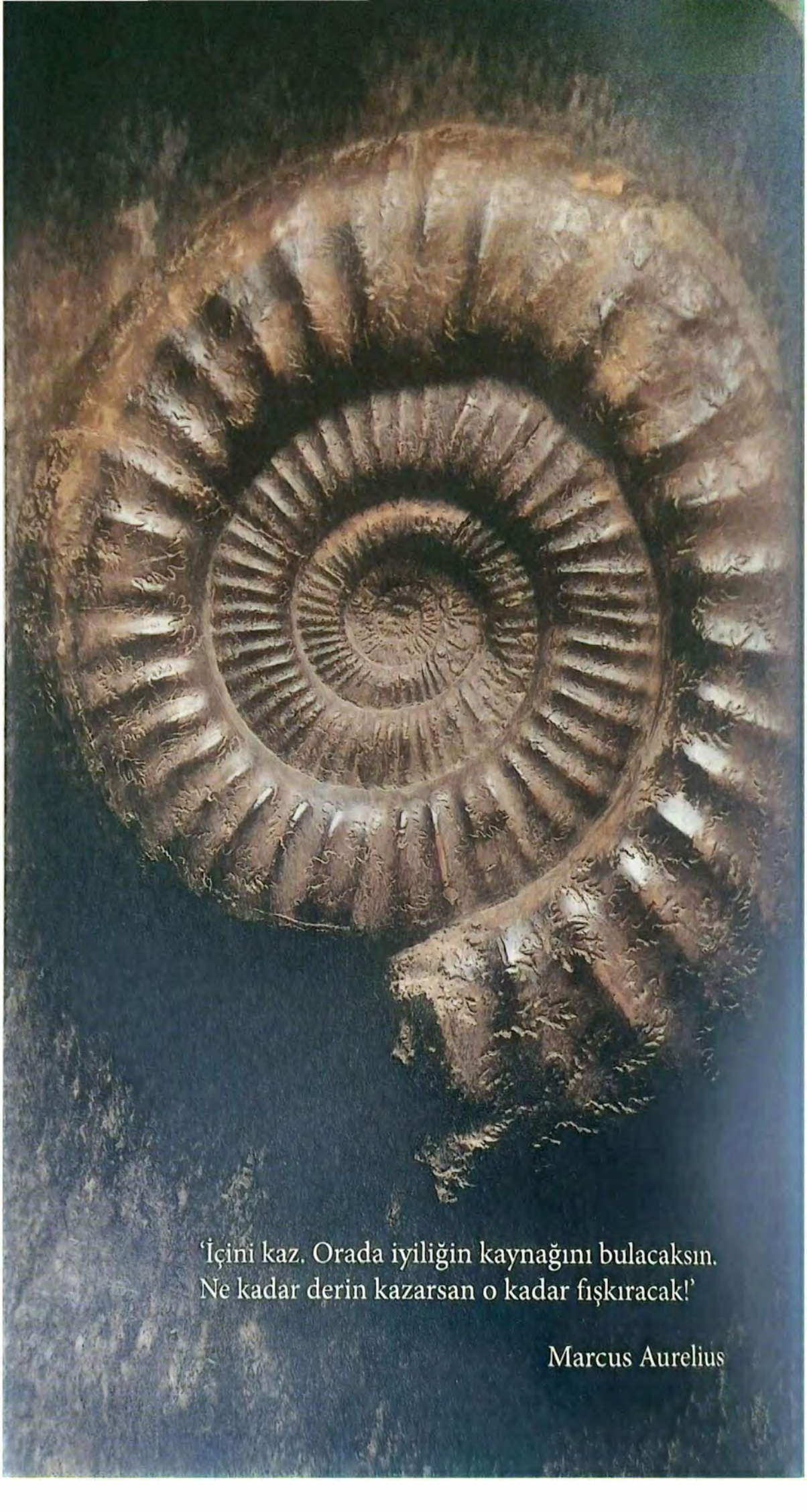
Her değişim öyle kolayca, rahatça gerçekleşemez. En zor olanlarsa bizim seçmediğimiz, hayatımızı alt üst eden iniş çıkışlar halinde gelen davetsiz misafirlerdir. Böylesi buhranlar, sonunda arınma ve yeni başlangıçlara yol açabilirse de başlangıçta kaos ve karmaşayı tetikleyebilir. İçimizdeki huzur adeta gerisin geri çekilir, huzur ve sükûnet bizi bir daha asla bulamayacak sanırız.

İki büyük fabrikası olan bir iş kadını krizde her şeyini kaybetmiş, üstüne bir de borçlanmıştı. Yine de mücadeleye devam ediyor ve yılmadan her şeyi toparlamak istiyordu. Yüzlerce işçisi olan bir başka iş adamı, bir ekonomik çöküşle varlığını yitirmiş, şaşaalı hayatından sonra hiç yüksünmeden bir kurumda müdür olarak çalışmaya başlamıştı. Eşini ve çocuklarını ağır bir saldırıda kaybeden kadın, uzun yas döneminin ardından bir işe başlamış ve orada birini çok severek yeni bir hayat kurmuştu.

İnsanın yıkılış öyküsü aynı zamanda umut öyküsüdür. Yıkılanı onarma ve kaybolanı yeniden bulma arzusu ya da kaybolanın bize bıraktığı manevi mirasla birlikte hayatımıza katılan mana, buhran dönemlerinde yolumuzu aydınlatır.

İnsanın yıkılış öyküsü aynı zamanda umut öyküsüdür.





'İçini kaz. Orada iyiliğin kaynağını bulacaksın.
Ne kadar derin kazarsan o kadar fışkıracak!'

Marcus Aurelius

'İnsan acı çeker, ısrar eder ve talep eder.

Yüz binlerce dünyaya sahip olsa da huzur bulamaz.

Kılı kırk yarar bir biçimde her türlü işle ve zanaatla uğraşır, çeşitli görevlerle kendini meşgul eder.

Bütün bu zevk ve meşguliyetlerin hepsi merdiven gibidir. Çünkü insan merdivenin basamaklarına yerleşip yaşamaya kalkışmaz, geçicidir oraları; ne mutlu bu gerçeğin farkına erken varana.

Böyle biri için uzun yol kısalır ve o, hayatını merdiven basamaklarında boşuna harcamaz.'

Mevlâna


CRETA

HAYATI TAZE YAŞAYIN

Günlük hayat pek çok hayal kırıklığına gebedir. Kaybeder, hastalanır, reddediliriz.

Olumsuz olayların yarattığı olumsuz düşüncelerin seline kapılır gidersek boğulabiliriz. O halde bizi bu hayata bağlayacak, bu selden çekip çıkaracak bir dal bulmalıyız, tutunacak bir dal. Bunun için de bizi her seferinde yenilginin kıyılarına getirip bırakan ama bir türlü vazgeçemediğimiz sabit inançlarımız her neyse, onları fark etmeli ve değiştirmeye gayret etmeliyiz.

Bunları okurken kimileriniz, 'Doktor' diyordur, 'söylemek kolay da yapmak zor!'. Haklısınız, eski yerleşik düşünceler bir gecede uçup gitmez. Hayat hakkındaki kanaatlerimiz yıllar içinde oluşur ve bazı yüzeysel gelişim kitaplarının bize telkin ettiği gibi, bir parmak şıklatmakla yok olmaz. Yeni düşünceler hayatımızın önüne yepyeni imkânlar serebilecek de olsa eskinin saltanatı direnir.

İlk sorum şu: Düşünceleriniz esnek mi katı mı?

Esnek inançlar ve genel olarak esneklik, değişen şartlara uyum sağlayabilme yeteneğimizi artırır. Yanlış anlaşılmasın, hayatımıza yön veren sabit fikirlerden söz ediyorum, değerlerden değil. İnsanın inandığı değerlerde sabit olması, onları günübirlik çıkarlar uğruna feda etmemesi bir erdemdir. Ama dünya ve insanlar hakkındaki kanaatlerimizin esnekliği bize daha geniş bir dünya görüşü sağlar. Böylece her



durumu ve insanı, kendi özgül gerçekliği içinde değerlendirebileceğimiz taptaze bir bakış açısı kazanırız. Esneklik, şeyleri yeni bakış açılarının tazeliğiyle görebilmemiz sağlar.

Bir yerde tıkanıp kaldığımızda, olan bitene farklı bir bakış açısından bakmayı denemeliyiz. 'Gerçek keşif yolculuğu, yeni yerler aramakta değil yeni gözlere sahip olmaktadır' demiş Marcel Proust. Çünkü baskı altında ve hayal kırıklığı içindeyken katı düşünmeye meyyal oluruz.

İkinci soruya geçelim: Herhangi bir olaya dair öznel düşünceniz o olayın gerçekliğiyle örtüşüyor mu?

Sabah, yetişmeniz gereken bir treni kaçırdınız çünkü trafik çok sıkışıktı. Treni kaçırdınız ama kaçırmamış olmanız gerektiğinde ısrar ediyorsunuz. Trafik sıkışıktı, oysa öyle olmaması gerekiyordu.

Olaylar hakkındaki gerçekler öznel görüşlerimizden uzaklaştığında tepkimiz çok daha yoğun olur. Treni kaçırdığımız için bütün sabahı öfke ve huzursuzluk içinde geçirebiliriz.

Geldik üçüncü soruya: Bu düşünce bana yardımcı mı değil mi? Bu düşüncede ısrar etmenin bana yararı mı dokunuyor, zararı mı?

Dikkatlice bakarsak pek çok yanlış düşüncenin bize yarardan çok zarar getirdiğini görebiliriz. Yanlış düşünce ve tutumlarımızı fark etmek, tek başına değişimi sağlamaz. Elde ettiğiniz bilgiyi eyleme dökmelisiniz. Yeni düşünceler, yeni görme ve bakma biçimleri başta size tuhaf gelebilir ancak bilin ki onlar tuhaf geldiği için değişeceksiniz. İş değişmekle de bitmiyor, yeni ve sağlıklı düşüncelerin uzun ömürlü olmasını sağlamalısınız.

Sözün özü, hayatı taze yaşamalısınız.

HAK ŞERLERİ HAYREYLER

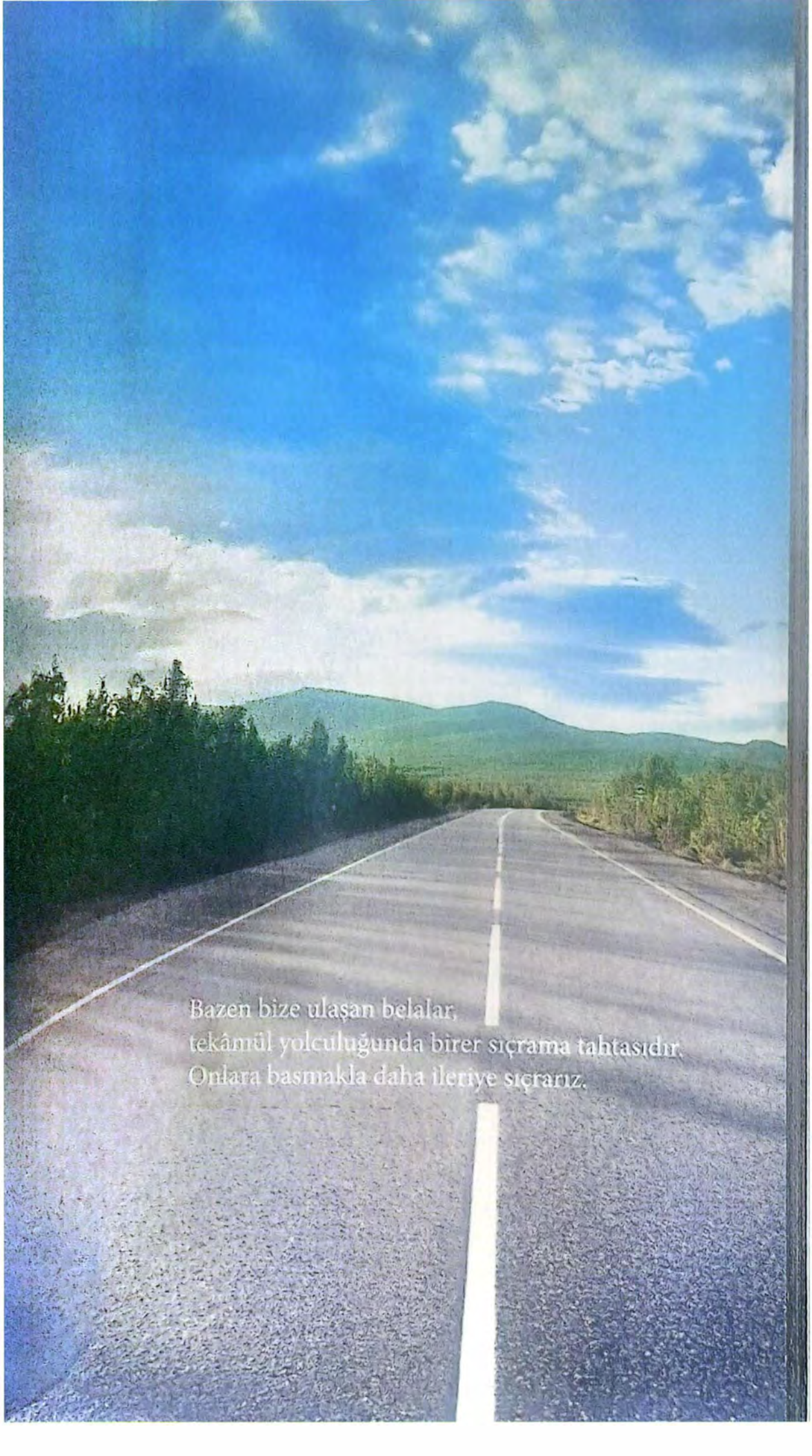
'Hiçbir zaman bunu aşamayacağım' düsturu kimi dertli insanların ninnisi haline gelmiştir.

'Bu...' bazen travmatik bir olay, bazen sorunlu bir çocukluk, bazen bir talihsizliktir. Onun müstakbel mutluluğunuzdan çaldığını ve hayatınızı onarılmaz biçimde tahrip ettiğini düşünürsünüz. Teoman şarkısında söylendiği gibi, 'paramparça' olmuşsunuzdur.

Ağır bir zorlanma karşısında elbette hepimiz dağılabiliriz. Olaylarla başa çıkma biçimimiz iflas etmiş, yeni yollar ve çözümler bulmak zorunda kalmışızdır. Bu toparlanma dönemi de kendi risklerini taşır içinde: Dağılmış parçalar başarılı bir biçimde birleşebilecek midir, yoksa anlamlı bir bütün oluşturmak mümkün olmayıp da bizi hayat karşısında kötürüm mü bırakacaktır?

Ciddi zorlanma dönemleri aslında hayatta en çok öğrendiğimiz dönemlerdir, bugün ve gelecek için fener mahiyetindedirler. O yüzden 'Hak şerleri hayreyler' diyebilmemiz gerek, bazen bize ulaşan belalar, tekâmül yolculuğunda birer sıçrama tahtasıdır. Onlara basmakla daha ileriye sıçrarız.

Uzun vadeli izleme çalışmaları, hayata dezavantajlarla başlayan insanların şaşırtıcı bir biçimde mutlu ve huzurlu hayatlara kavuşabildiğini gösteriyor. Kimin hayatın hangi dönemecinde ne olacağını, yılların insanlara nasıl bağışlar getirebileceğini sadece bize Hayatı Veren biliyor.

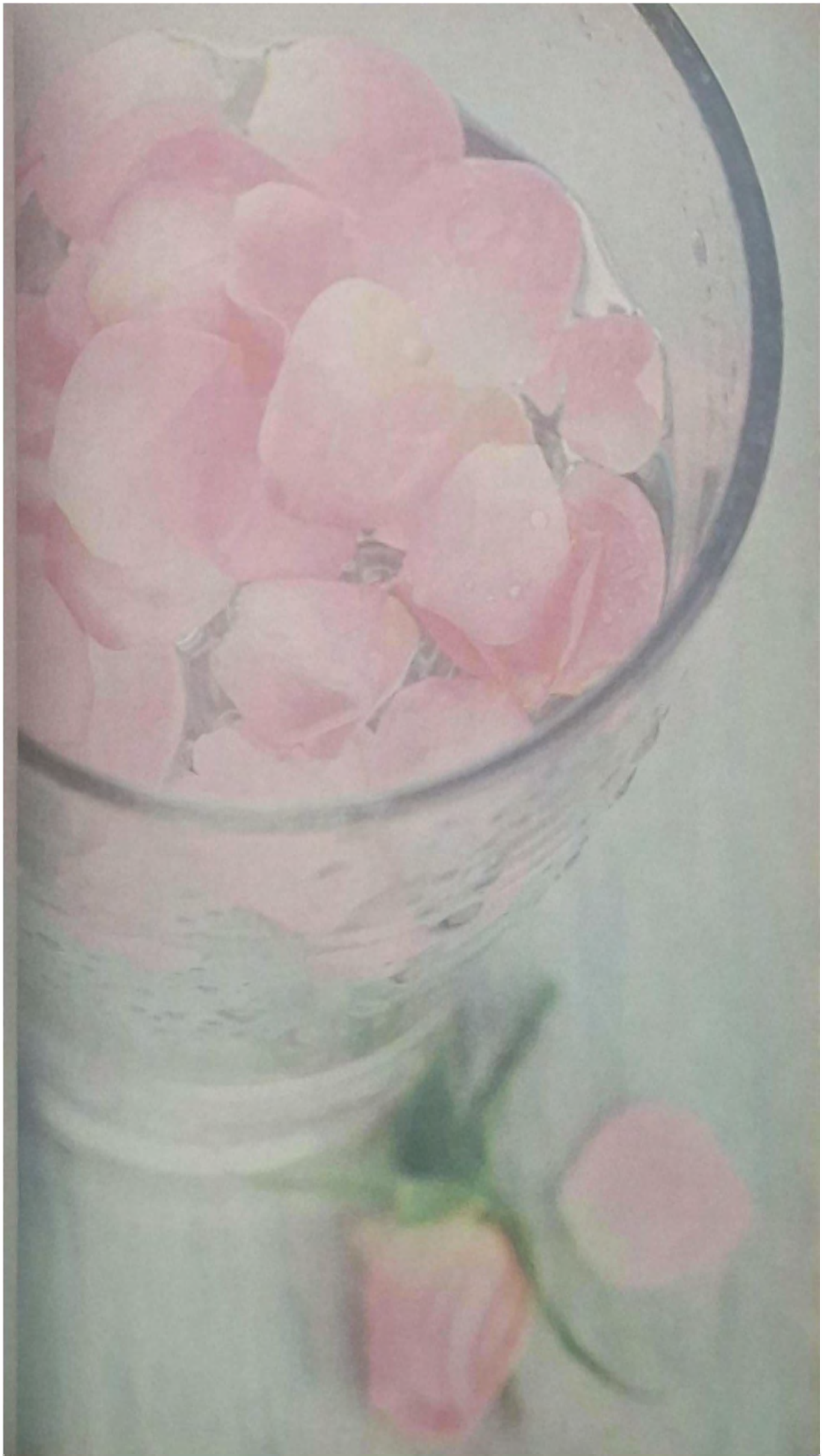

Bazen bize ulaşan belalar,
tekâmül yolculuğunda birer sıçrama tahtasıdır.
Onlara basmakla daha ileriye sıçrarız.

Bu hikâye internet âleminde dolaşan onlarca öyküden biri. Kimileri bunu bir Budizm hikâyesi olarak sunuyor, kimileri bir sufi hikâyesi olarak.

İlim edinebilmek için kendisine bir yer bulmak niyetiyle dergâha gelir bir derviş, dergâhın kapısını vurur. O esnada mürşit sohbettedir, kapıyı vurma şeklinden dervişin ne için geldiğini anlar. Cevabını vermek için dolu bir bardakla kapıya gönderir yanındaki talebelerden birini. Öyle doldurmuştur ki bardağı, bir damla konsa bardak taşacak haldedir. Talebe suyu dökmeden götürme sancısıyla gider, kapıyı açıp bardağı uzatır. Derviş tebessüm eder, anlamıştır mesajı. Mesaj şudur: 'Evladım, dergâhımız ağzına kadar talebeyle dolu, sana yer yok, seni alırsak yerimizden taşarız. Sen var git kendine başka bir kapı bul.'

Derviş, bahçedeki gülden bir yaprak koparır ve bardağın üstüne koyar. O da ne, su taşmamış, bardak dökülmemiştir. Der ki derviş, 'Şimdi bu bardağı hocama götürünüz, o arzumun ifadesini, maksad-ı matlubumu anlar.'

Bardağın üzerine gül konulmasına rağmen taşmadığını gören mürşit anlamıştır mesajı. Derviş, 'Ey üstadım, ey pirim beni dergâhına kabul buyur, ben bir gül yaprağıyım, gül dert vermez, bana destur et, al yanına, asla taşkınlık yapmam, taşırmam' demek istemiştir.





Sorun gördükçe kaçan insanlar aslında hayatlarını daha da zorlaştırandır.

'İNSANI YAPALIM Kİ BİZ DE YAPILALIM'

'Katlanamıyorum...'

Çok sık işittiğim bir cümle. Yıllar önce bir televizyon programının çekiminde, sette çalışan bir genç kızın telefonunun hayata küfreden bir cümleyle açıldığını görmüş, hem irkilmiş hem de üzülmüştüm: '...hayat, ne verdin ki, ne istiyorsun?' şeklinde bir cümleydi. İnsan bu kadar genç yaşında, hayata niye küfreder?

Kimimiz, hayat kırıklığına tahammül edemiyoruz. Hayatta karşılaştığımız gönül kırıklıklarına tahammül etme eşiğimiz çok düşük olabiliyor. Sıkıntıya, çok çalışmaya, yanlışlığa gelemiyoruz. İstediğimiz şeyi kolay elde edemediğimizde ondan vazgeçebiliyoruz. Sorun gördükçe kaçan insanlar aslında hayatlarını daha da zorlaştırandır. Çözülmemiş sorunlar dağ gibi yığılır, tekâmül imkânları zamanında kullanılmadığı için karakterleriyle ilgili pek çok bitmemiş iş kalır.

Mesele katlanamamak değil, katlanmanın yeni yollarını bulmaya çalışmamak aslında. Uzun kuyrukları ben de sev-

mem ama katlanmam gerektiğinde onu eğlenceli hale getir menin bir yolunu bulmaya çalışırım.

Geçen yıl katıldığım bir psikoterapi kongresinde, dünyaca tanınmış bir terapist şöyle bir öykü anlattı:

Ofisimizin taşındığı mahallede sıkıcı bir postaneye işimiz düşüyordu. Orada bekleyen insanlar da çalışanlar da çok mutsuz görünüyorlardı. Çalışanlara isimleriyle hitap etmeye ve onlarla gündelik hayat hakkında sohbet etmeye başladım. Orada bulunan insanlara küçük şakalar yapıyor ve her biriyle kişisel iletişim kurmaya gayret ediyordum. Bir ay geçmeden postane canlanmış, herkes birbiriyle iletişim kurmaya, sohbet etmeye ve şakalaşmaya başlamıştı. Yüzler gülüyordu.

Bir insanın gayreti ve himmeti bile çok şeyi değiştirebilir.

Ayşe Şasa'dan da benzer bir öykü dinlemiştim:

Kalb ehli biri bir gün belediye otobüsüne biniyor. Bakıyor ki insanların suratından düşen bin parça. Otobüsteki küçük bir koza bir latife yapıyor, onu güldürüyor. Sonra bir başkasına takılıyor. Dakikalar içinde otobüs şenleniyor ve insanlar birbiriyle konuşmaya, gülmeye başlıyor.

Gönül kırıklığına uğrasak da hayatın kötü bir huyu vardır, devam eder. O halde dünyamızı ışıklandırmaya, şenlendirmeye, insanı mamur etmeye gayret edelim.

Hacı Bayram gibi, taş ve toprak arasında, insanı yapalım ki biz de yapılalım.

GERÇEKTEN DİNLEMEK İSTİYORSAN SENSİZ GEL



Eski bir hikâyede, çürümekte olan bir manastırdan bahsedilir. Manastır kasvetli bir umutsuzluğun pençesindedir. Oradan geçmekte olan bir keşiş kısa bir mola verir ve 'Size verilecek bir öğüdüm yoksa da' der, 'Mesih'in aranızda olduğunu unutmayın'. Keşişler bu açıklamadan dehşete düşerler. Günler geçer, bu ifadeler zihinlerinde yankılanır durur. 'İçimizden biri Mesih'. Birbirlerine büyük bir saygı ve nezaketle davranmaya başlarlar, çünkü aralarında insan kılığında bir elçi vardır ve o, sonsuz bir saygıyı hak etmektedir. Hayatı yepyeni bir biçimde görmeye başlamalarıyla her şey değişir. Manastıra umut ve güzellik hakim olur.

Geleneğimizde, 'her insanı Hızır bilmek' vardır. İnsan eşref-i mahlûkattır, yaratılmışların en güzelidir. Zübde-i âlemdir, kâinatın çekirdeği ve özüdür. Hazreti insandır. Meleklerin secde ettiği varlıktır. Bizim medeniyetimiz insana saygı üzerine temellenir.

Saygı sadece görmekle değil işitmekle de ilgilidir. İşiten bir kulak olmadan saygı olmaz. Bu gürültülü dünyada birbirimizi duymak çok zor değil mi?

Dünyanın gürültüsü içimizde uğuldar, titreşir ve bazen hem kendi sesimizi hem de en sevdiklerimizin sesini duymamızı engeller. Dinlemek bir sanattır, zira kelimelerin şehveti bizi konuşmaya zorlar. Dinlemeden konuşmak isteriz, bütün dünya sussun biz konuşalım isteriz. 'Vaaz uzadığında vaizin ne söylediğinden çok kendine hayranlığı ön plana çıkar' demiş Elias Canetti.

Dinlemekse bizi yavaşlatır, muhatabımızın sesini içimize almamıza, onu tefekkür etmemize imkân tanır. Ama dinlemek sessizlikten fazlasını gerektirir, ne söylendiğini işitmek kadar, onun nasıl söylendiğini de işitmeyi gerektirir. Dinlemek, söylenmiş olan her şeye kıymet verdiği gibi sözü söyleyeni de kıymetlendirir. Gerçek bir dinlemede söylenmemiş olanı da işitiriz, ruhun kelimelerini, bazen imdat çağrısını.

Dinlemek için kendini boşaltman gerek, iç gürültünden, endişe ve dertlerinden üryan olmalısın ki muhatabına kalbini ve ruhunu açabilesin.

'Haydi ben bensiz geleyim, sen de sensiz gel' demiş Mevlâna. Önyargısız bir buluşma, gerçek bir dinleme için bundan daha iyi bir reçete düşünemiyorum.



İHTİMAM VE TAHAMMÜL



Çoğu zaman insanları hemen yargılarız. Bir söz bile etmeden muhatabımız hakkında çabucak bir hükme varırız. Çabuk ve kolay hükümlerin bize maliyeti ilişkilerimize zarar vermesidir. İhtimaldir ki muhatabım bunu hissedecek ve incinecektir.

Yargılarız çünkü dizginleri elimize almak isteriz, başkalarına öğüt vermeyi, hayatlarını nasıl yaşayacaklarını telkin etmeyi pek severiz. Saygı, başkaları adına karar vermemek ve onların seçimlerine hürmet edebilmektir. 'Ondan daha iyi düşünebildiğimi varsaymaya, ona tahakküm etmeye hakkım yok' diyebilmek.

Günümüzde belki en çok ihtiyaç duyduğumuz erdem, tahammül. Birbirimizi olduğumuz gibi kabul etmek, birbirimize patronluk taslamamak. Herkesin biricik ve farklı olduğunu kabullenebilmek. Bir ihtimam ve tahammül ahlakı, aramızda kapanmaz gibi görünen uçurumları birleştirecek ve bizi birbirimize yakınlaştıracaktır.

KANAAT RUHU GÜZELLEŞTİRİR

Hikmet ehlinden birine, 'Niçin gamlanmıyorsun?' diye sorulduğunda şöyle demiş: 'Çünkü yitirdiğimde beni gamlandıracak bir şey edinmedim.'

Kanaat duygusu bizi daha fazlasını istemekten alıkoyar. Böylece sahip olduğumuzu sandığımız şeylerin bize sahip olmasını engeller. 'Ne mutlu o kimseye ki, hiçbir şeye sahip olmamıştır ve hiçbir şey tarafından sahip olunmamıştır.'

Yanlış anlaşılmasın, dünya hayatında alın teri akıtarak, emeğiyle geçinmek çok güzel, mübarek ve kutlu bir iştir. Kenarda köşede miskince bekleşmek yerine helal rızık için çalışmak, dünyayı imar etmek için gayret göstermek gerekir. İnsan, edindiklerinin sadece kendi gayretiyle değil bir lütufla olduğunu bilirse sahip oldukları tarafından sahip olunmaz. Zaten o zaman bir sahiplik iddiasında da bulunmaz. Bilir ki para onun değil, o paranın efendisidir ve maddi değerler, sadece, başka insanların mutluluğu için dağıtılabildiği oranda işe yarar. Maneviyatın özü vermektir. İlminden, yüreğinden ve malından vermek; Tanrı'nın isimleriyle isimlenmektir. Merhametin eli, aklın aritmetiğinden hızlıdır. 'Elinde olanı kendine yeter saymayan kişiyi, koca dünyanın efendisi yapsan da mutsuzdur yine de' demiş Epikür. 'Az şeye sahip olan değil daha çok için çırpınan fakirdir' demiş Seneca. 'Zühd' demiş Hz. Ali, 'hiçbir şeye sahip olmaman değildir. Hiçbir şey tarafından sahip olunmamandır.' 'Kâfi nedir bilen kişi zengindir' demiş Tao Te Ching. Hırs ve tamahkârlık, hem gezegenimizi hem de kişisel hayatlarımızı çoraklaştırıyor.

O halde sevgili dost, sen sen ol. Hayatta yeri doldurulamaz olanı yani ki aşkı, zamanı, dostluğu, sevgi ve iyiliği maddi değerler uğruna heba etme. Aman sakın, hakikat, iyilik ve güzelliği düşük bir bedele satma. Kanaat elbisesini kuşan, bil ki o, ruhu güzelleştiren libasların en göz okşayanıdır.

BIRAK HAKİKAT İNCİTSİN SENİ, BİR YALAN AVUTACAĞINA

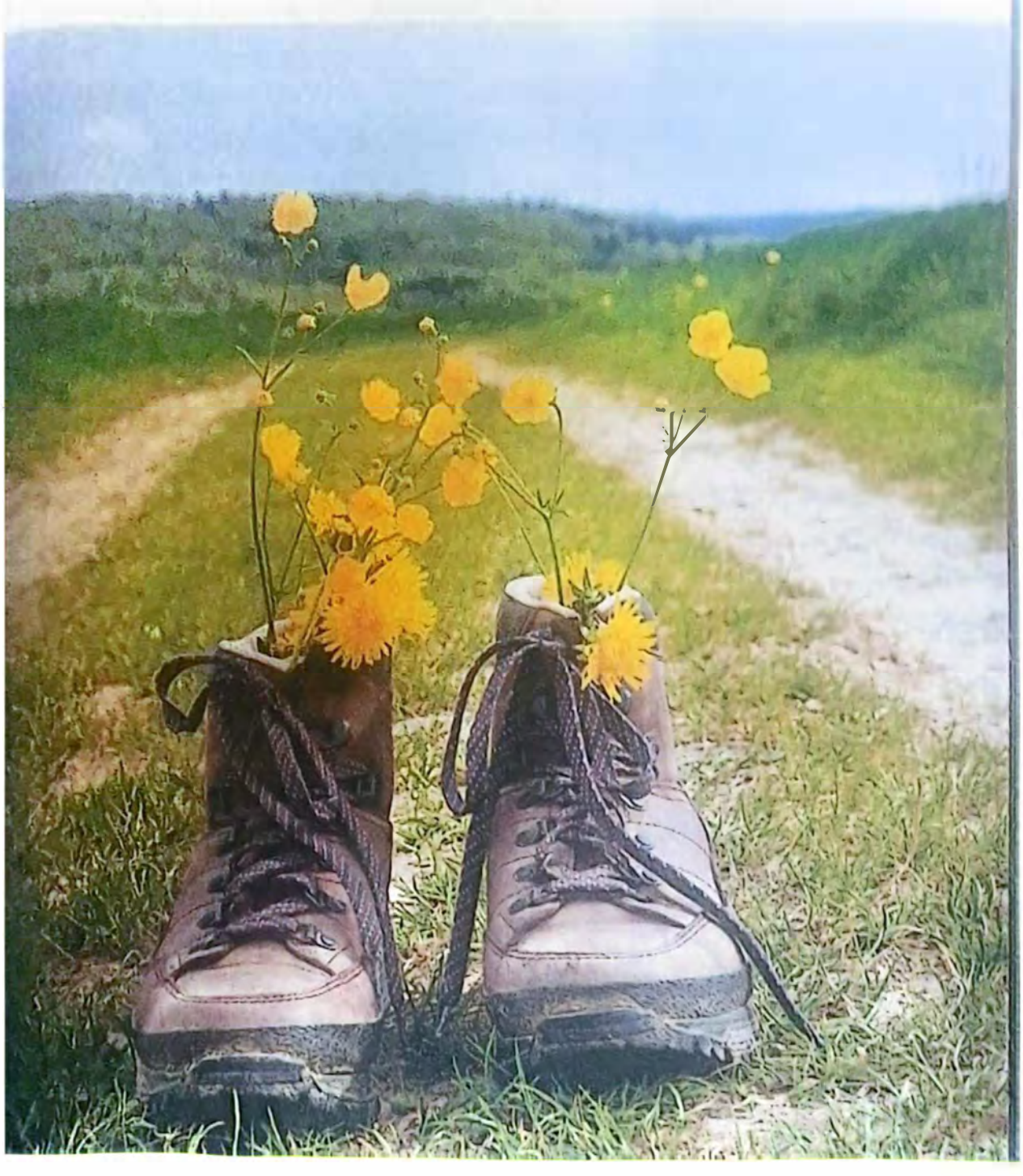
Çocuklar oldukları ve olacakları biçimde görülmediğinde, aşk ve zekâ için taşıdıkları o eşsiz potansiyel görmezden gelindiğinde bir 'ruh yarası' ile büyürler.

Romanya'nın yetimleri buna örnektir. Diktatörlük döneminde yetimhanelere adeta istif edilen ve neredeyse hiç şefkat ve sevgi görmeden büyüyen yüzlerce çocuğun beyinlerinde sevgi ve şefkat merkezlerinin anatomik olarak dahi gelişmediği bulunmuştur. Kötü muamelenin çocukların ruhunda açtığı yaraların kapanması zaman ve emek ister. Hepimiz doğru benliklerimizle benimsenip kabullenilmek isteriz. İçimizdeki o gerçek ben, bizi biz kılan, ruhumuzun en derinindeki cevher insanlar tarafından kabul görsün isteriz. Kabul görmezse ruhumuzla irtibatımızı kesip kendimize yabancılaşabilir ve onaylanmak adına özgürlüğümüzü feda edebiliriz.

İnsan bazen başkasının alkışı ve övgüsü için kendine de ihanet edebilir. Bilerek ya da bilmeden başkalarının olmamızı istediği kişi olmaya çalışır veya duyduğumuz acıdan dolayı herkesle savaşa tutuşabiliriz. Derinlerdeki o yara, uzaktan uzağa bize kim olduğumuzu gösteren bir kutup yıldızı gibidir. 'Hayattasın ama yaşamıyorsun' der bize, 'kim olduğun bilgisini kaybettin.'

Kim olduğumuzu hatırlamak için önce kendimize saygı duymamız gerek, sonra başkalarının saygısını hissetmemiz. Ama bunu kendimizi inkâr etmek pahasına yapamayız: 'Hakikat yaralar, yalan ise öldürür.'

İçimizde korkunun tohumları da durur, merhamet, aşk ve nezaketin tohumları da. Hangisine su verirsek o büyür. Neyin yeşereceği bizim seçimimiz. O halde dostum, bırak hakikat incitsin seni, bir yalan avutacağına. Bırak, kendin olduğun için sevmesinler, başkası olduğun için alkışlayacaklarına.



BAŞARISIZLIK VE HÜSRAN HAYAT HİKÂYENİZİN BİR KISMIDIR ANCAK, TAMAMI DEĞİL...

Bazı insanlar, kendilerine sürekli yetersiz olduklarını söyler dururlar. 'Ben işe yaramazın biriyim, asla iflah olmam, bende umut yok.' Eğer siz de bunları söyleyen biriyseniz bilin ki insandan ümit kesilmez. İnsan yeryüzünde oldukça ümit de var olacaktır.

Bu türden düşünceler bize hakikat gibi görünse de aslında kendi hakkımızda yürüttüğümüz varsayımlardır. Hayatınızı geriye doğru incelediğinizde pek çok doğru tutum, inanış ve eyleminizin olduğunu göreceksiniz. Ama kendinize karşı önyargılı olduğunuzda, 'yürüyen bir başarısızlık' olduğunuza dair kanaatinizi değiştirebilecek kanıtları pek kale almazsınız. Oysa kendi kendimizi değersizleştirme inançlarımız mantıksızdır. Burada bir kısım-bütün hatası vardır, bir parçadan yola çıkarak bütünü açıklama hatası.

Mevlâna'nın ünlü meselinde olduğu gibi, filin değişik kısımlarına dokunarak birbirinden farklı filler tarif etmeye çalışan âmâları hatırlayalım. Benliğinizin bir bölümü, mesela bozulmuş bir ilişki, hayatınızın bütünü hakkında söz söyleyemez. Hayatın bir cephesinde işler yolunda gitmedi diye o hayat bütünüyle iptal edilemez.

Yaşadığınız kaçınılmaz başarısızlık ve hüsran, hayat hikâyenizin bir kısmıdır ancak, hikâyenin tamamı değildir.

Kimi insanlar yeni bir işin hemen başında kendine güvensizlikten söz eder. Cesaret güvenden önce gelir. Önce meydana çıkacak cesaretiniz olacak ki yaptıkça güven gelsin. Bir şeyi yapmadan nasıl kendimize tam manasıyla güvenebiliriz ki? Kendimizi önce o rahatsızlık bölgesine yerleştireceğiz, sonucun ne olacağını henüz tam bilemeden orada kalacağız.

Dizlerinin bağı çözülse de artık meydandasın ve savaşmaya hazırsın. İşte, olmak cesaretini gösterdin. Gerçek güven hem başarıyı hem bozgunu kabullenebilmekte yatar, ikisini de çok ciddiye almamakta ve ikisinden de öğreneceğini öğrenerek tekâmül yolculuğuna devam edebilmekte...

Kimi insanlar da mutluluğu bulamamaktan yakınır. Oysa insanın mutlu olmak için bir sebebi olmalı. O sebep bulunduğunda, mutluluk bir kelebek gibi gelip omzunuza konacaktır zaten.

Kimi insanlar her şeyi bilmeleri gerektiğini düşünürler. Tasalı insanların temel özelliği belirsizliğe tahammül edememeleridir. Halbuki belirsizliğe tahammül bize beklenmedik güçler verir. 'Bu da geçer ya Hu' diyebilmek, belirsizliğin getirdiği tasaya ram olmadan, onun da gelip geçeceğini yürekten hissederek yaşamak bizi güçlendirir.


Uçuşu hatırla. Güzelliğe ram ol, kanatlan, uç.



GÜZELLİK BİZİ İYİLEŞTİRİR

Güzellik bizi sarsar, yüzleştirir, dönüştürür. Bir kapı açılır ve önümüzde uçsuz bucaksız, göreni büyüleyen eşsiz bir manzara seriliverir. O kapının orada durduğunu bilmiyorduk ama madem artık açtık, madem gözlerimiz güzellikle tanıştı, hayat bizim için eskisi gibi olmayacak demektir.

Refah toplumunda kayıplara karışıyor artık güzellik, tıpkı anlam ve değerlerin yitimi gibi. Ruhun çorak ülkesi: Her şeye sahip olabileceğimizi sanıyor ancak sonunda yine de kendimizi bir hiç gibi hissediyoruz.

Güzellik yaşamsal bir ihtiyaçtır. Bazı insanlar susamıştır ama susuzluğunun farkında değildir, aslında hepimiz güzelliğe susamış bir halde yaşıyor ancak bunu nadiren fark edebiliyoruz. Güzellik ihtiyacımız karşılanmadığında depresyon, huzursuzluk, işe yaramazlık hisleri, saldırganlık ve her türlü marazi hal sökün ediyor. Güzellik olmazsa ruhumuzla temasımızı kaybederiz, hayat renklerini kaybeder ve dünya bize pespaye görünür.

'Gördüklerimizle yaptıklarımız arasında' diye yazmıştı bilge psikiyatr R. D. Laing, 'dikkat etmediklerimizden yapılma bir boşluk vardır.' Orada olduğu halde dikkatimizi çekmeyen şey, belki de hayatımızı tümden değiştirebilecek olan şeydir. Belki de o dikkatimizi çekemediği içindir çektiğimiz ıstırap.

Güzellik her yerdedir ve bizi o iyileştirir.

Güzellik nasıl bizi iyileştirir, uyarır ve esinlerse çirkinlik de insan ruhunu tahrip eder. Bizi çökkünlüğe iter, ahenksizlik ve karmaşa yaratır. Yoksullaştırır bizi, zayıf ve aciz hissettirir, yönümüzü kaybettirir. Güzelliğin baskılanması, zamanımızın neredeyse salgın hüviyetinde bir arızası olarak karşımıza çıkıyor. Madde bağımlılığından şiddete kadar pek çok toplumsal sorunda güzelliği hayatlarımızdan kovmanın izlerini görürüz.

Ruh güzellikle beslenir, beden için besin neyse, insanı afallatan ve öte âlemlere taşıyan güzellik de ruh için odur. Mucize havada ve suda yürümekte değil, yeryüzünde yürümektedir. Yeryüzü ve gökyüzünün güzelliğini fark edebilecek bir bilinç ve kalp açıklığındadır. 'Her kim ki Allah'ı yaratıcısı olarak bildiğini iddia ediyor da hayret içinde kalmıyorsa bu onun cehaletine delildir' diyor İbn Arabi.

Güzellik karşısında hayrete düşmüyorsak, ruhumuz hayret vadilerinde dolaşmıyorsa uyuşmuşuz demektir. 'Sen uçuşu hatırla, kuş ölümlüdür' demiş şair Füruğ, ölüp gideni değil, hiç solamayacak olanı, ölmeyecek olanı, güzelliği hatırla. Ruhuna onu nakşet.

Her an biriciktir. Güzelliği görmekle hayatı dolu dolu yaşarız. Çocuklarımızın yüzünde, bir iyilik ediminde, içten bir duada onunla karşılaşırız. O halde uzan sevgili dost, sen de içindeki güzelliğe. Onu açığa çıkar önce, sonra eğit kendini güzelliği fark etmek için. Her gün gördüğün ve yaşadığın güzellikleri aklında tut. Her gün güzelliği sevdiklerine paylaş. Onar ve onarıl. Şifa ver ve şifa bul.

Uçuşu hatırla. Güzelliğe ram ol, kanatlan, uç.



SADE YAŞARSAN SEN BİR HAZİNESİN DEMEKTİR

'Uygarlık' demiş Mark Twain, 'gereksiz ihtiyaçların sınırsız bir biçimde çoğaltılmasıdır'.

Ekonomik ve teknolojik ilerleme daha iyi toplum sunmadı bize. Aksine, yüksek hayat standardı giderek bir gayrı resmi baskı aracına dönüştü. Modern hayat pek çok sıkıntının daha fazla tüketimle giderilebileceğine dair bir yanılsama yarattı. Oysa duygusal sorunlara maddi çözümler bulmak geride bir tür kişisel tatminsizlik hissi bırakır. İnsan daha aza sahip olmayı seçerek daha çok tat alabilir hayattan. Bilinçli bir şekilde sade hayatı seçerek; işimizden, ailemizden, uğraştığımız etkinliklerden ve hatta kendimiz olmaktan bile daha fazla keyif alabiliriz.

Daha sade bir yaşam biçimi, insanın ruhsal yenilenmesine de imkân tanır. Bugün ruhun krizi, insanın her şeyi bitimsiz bir iştahla yığarken kendi ruhuyla irtibatını koparmasından kaynaklanıyor. Birçoğumuz, mutluluk ve başarıyı içimize bakarak değil, dışımızda nelere sahip olduğumuza ve neleri alacak gücümüz bulunduğuna bakarak tespit etmeyi alışkanlık edinmiş durumdayız. Toplum içinde bir

insanın değerini de topluma olan katkısı veya nezaketi ile değil, sahip olduğu mal mülke göre değerlendirmeye eğilimliyiz. Kapitalist kültür; ana mesajı olan para ve mal peşinde koşmayı teşvik etmenin yanında, insanlara iki hedef daha arzulatır; 'uygun' bir imaja sahip olmak ve toplum tarafından tanınmak.

Hayat biçimimizi değiştirmek zorunda olduğumuz düşüncesi günümüzde giderek daha fazla dillendiriliyor, oysa biz küresel şirketlerin güttüğü bir dünyanın tahakkümüne rıza göstermek zorunda değiliz.

İhtiyaç olmayan şeylerin ihtiyaç olduğuna inandırılarak cebimizdeki son kuruşa kadar harcamak ve kredi kartı borçlarımızı için kâbuslar görmek zorunda da değiliz.

İnsanın mutluluğu kanaat edebilmektedir. Sade hayatı tercih etmek dünyanın gittiği istikametin aksine kürek çekmek, akıntıya karşı kulaç atmak demektir. Şamata, yığma, egoizm ve kamusal görünürlük akıntısına karşı sessizlik, tevazu, diğerkâmlık ve sadeliğe yön çevirmektir.

Hayatı bilinçli bir seçimle daha sade yaşamak hayatın asıl dokusunu oluşturan etkinliklere daha fazla zaman ayırabilmekle olur. Yürümenin erdemlerini tatmakla, dostluğun sofrasında ısınmakla, bahçelerin, şiirin, kitapların, göğü seyretmenin eşsiz keyfini sürmekle... Tüketimciliğin bizi kandırdığı şekilde, sahte ihtiyaçları temin etmek için uzun saatler çalışmak yerine, özgürlüğü yeğleyerek ruhun ihtiyaç ve ilgilerine dikkat kesilmekle...

Sade hayat aynı zamanda farkında bir hayattır. Hayata doğrudan ve tüm yüreğinizle katıldığınız, gerçek şeylerin tadını ve dokunuşunu fark ettiğiniz, anı yaşadığınız bir hayat. Modern dünyada insanların pek çoğu iflah olmaz bir sıkın-

ti hissinden mustarip. İçimizdeki boşluğu yeni bir giysi, bir bilgisayar oyunu veya tatille doldurmaya çalışıyoruz.

Sade hayat yoksulluğu veya zenginliği seçmek değil, itidali seçmektir. Nicelikten çok niteliğe önem vermek. İş hayatını kutsamak yerine hayatı değerli kılan şeyleri kutsamak. Sade hayatı yeğleyen insanlar, mutluluğun sahip olmakta değil olmakta yattığını fark etmişlerdir. Çünkü sahip olmak için harcanan zaman, olmak için harcanan zamandan çalmakta ve insanı huzursuz kılmaktadır.

St. Exupery, 'ne kadar verirsen, sana o kadar kalır' demişti. Yapılan psikoloji araştırmaları insan mutluluğunun evvel emirde mutluluk verebilmekle orantılı olduğunu gösteriyor. Kendi bencil benliklerimizi aşarak yüce ülküler peşinde koştuğumuzda, dertli ve muhtaç insanların imdadına yetiştiğimizde...

Hayatımızdaki anlam kaybının yarattığı boşluğu, para ve onun satın aldıkları doldurmaz. Sahip olduğumuz değer ve erdemler bizi gerçek ve özgür insanlar kılar.

Bir rüyanın peşi sıra uçurtma uçurabiliyor muyuz?

Daha adaletli bir dünya için bir tuğla da biz koymaya niyetleniyor, bir dertlinin derdini dindirmeyi, bir susuzu suvarmayı kendimize vazife sayıyor muyuz?

'Üstün adam neyin doğru olduğunu anlar, aşağı adam neyin para edeceğini. Üstün adam ruhunu sever, aşağı adam malını mülkünü' demiş Konfüçyüs.

'Az istek, çok kaynağa yeğdir' demiş St. Augustine.



'Elimizde yegâne satılacak olarak ıvır zıvır ve çer çöp kaldıysa, o zaman müşteri olarak ıvır zıvır ve çer çöp kişilikler üretmek zorundayız' demiş Lewis Mumford.

Sabahtan akşama kendi ürettiğimiz hiçbir şeye elimiz değmiyor neredeyse. Aslında hayatla ilgili öznel tatmin duygumuz arzu ve heveslerimizle algıladığımız durum arasındaki boşluğa bağlı. O boşluk büyüdükçe tatminimiz azalıyor. Başarı sadece maddi kazançla ölçüldüğünde insan ilişkisi de alınır satılır bir meta haline getiriliyor. Mutluluk sadece maddi kazançla özdeşleştirildiğinde hayat sadece kendi çıkarlarımızı kayıtsız şartsız kovalayıp gerçekleştirdiğimiz acımasız bir yarış meydanına dönüyor.

Sade yaşarsan sevgili dost, sen bir hazinesin demektir. Bulduğun en değerli şey de sen olacaksın.

HAYATTAN ÖĞRENEBİLMEK İÇİN TEFEKKÜR ZAMANI

Makamlarımızı kaybederiz, bazen şöhret ve itibarımızı, dost çevremizi kaybederiz.

Buhran/kriz yaşantıları bizi alıştığımız/emin bulduğumuz dünyadan alıkoyar. Dünya ayaklarımızın altında parçalanmakta ve zemin kaymaktadır. Tutunacak bir dal ararız. Sabrımız sınanmaktadır.

Hayat boyu ayağımıza diken batmadan yaşayamayız, ağrısı ve zorluğu olmayan bir hayat seçeneği yoktur. İyi yaşanmış bir hayatla pişmanlık içinde geçen bir ömrün arasındaki fark, ilkinde insanın geri dönüp kendi bozgun ve yenilgisiyle cesaretle yüzleşebilmesinde yatar. Bazen en dibe vurduğumuz anda sıçrarız yukarıya, en derinlerimizde değerli ve anlamlı bir geleceği üzerine inşa edeceğimiz sağlam bir zemin buluruz. Çünkü katlanılması en zor olan bu zamanlar, hayatımızda en çok şey öğrendiğimiz zamanlardır. Dönüşüm ve öğrenme; yaşadığımız kayıp, endişe, keder ve zihin karmaşasını daha iyi bir şeye dönüştürme ihtiyacımızdan kaynaklanır. Zor zamanlarda olduğumuzun bilgisini bize mutluluk hissimiz değil, mukavemet hissimiz sağlar. Hayatın zorluklarıyla baş edebilmek için esnekliğe ihtiyaç duyarız. Yeni durumlara, yeni bir bilinçle uyum sağlayabilmektir esneklik.

Böylece her zaman her şeyi kontrol edebildiğimiz veya mutlu görünmek zorunda olduğumuz yanılsamasından

kurtuluruz. Hayatın ve kendimizin derinliklerine inanmak suretiyle gerçekliğin köklerini keşfederiz. Bütün büyük hayatlar, buhran ve yeni başlangıçlarla doludur.

Bu, kendimizi bile isteye felaketin kollarına atalım ve kurbanlığı benimseyelim demek değil. Şu demek: Bozgun da yaşasak, düştüğümüz yerden daha güçlü kalkabileceğimize inanmalıyız.

Buhran zamanları insan için her şeyin sorgu sual edildiği, bölünüp parçalara ayrıldığı, zıddıyla göründüğü bir süreçtir. O halde bilgi ve iç görüye ulaşmadan önce bir karar vermelidir insan, o krizi yatıştıracak bir eylem içinde olmalıdır, ancak sonra geriye dönüp neler olduğunu anlama ve bilme zamanı gelecektir. Geçmişin hatalarını yinelememek için tefekkür zamanı.



RUHUMU SANA AÇIYORUM DOSTUM

İnsan hayatından kavga ve gerilimler eksik olmaz.

Ailede, okulda, işte ve sosyal gruplarda sıradan tartışmalar bile çok büyük bir kavgaya dönüşebilir.

Bazen bütün çekişmeler ciddi bir zaman ve gayret kaybına yol açabilir.

Aslında çatışma, bize ters giden şeyleri çözmek için bir fırsat sunar. Eğer yıkıcı usulleri benimsemezsek, muhatabımıza saygıyla yaklaşabilirsek çatışmalar huzursuzluğun dindirilmesi için bize verilmiş fırsatlar haline gelebilir. Çatışma çözümü, insanların ilişkilerini geliştirebildiği gibi, işyerlerindeki verimliliği de arttırabilir. Okullarda akademik standardı yükseltebilir.

Çatışmaların çözümü için ilk basamak, herkesin kendi konumunu açık bir biçimde belirlemesi ve ötekinin bakış açısını ve isteklerini aynı açıklıkta anlayabilmesidir. Saygı budur; kişinin kendini tam manasıyla ortaya koyabilmesi ve ötekini de kendi gerçekliği içinde anlayabilmesidir.

Saygı ve etkin dinleme, çatışmalarda birebir etki gösterir. Pek çok huzursuzluğu yatıştırabilir. Belki her zaman işe yaramayabilir ama daima iyi bir başlangıç noktasıdır.

Evet, saygı karşımızdaki insanı olduğu gibi görebilmektir ama unutmayalım ki bakışımız hiçbir zaman tarafsız değildir. Çünkü insan gördüğünü dönüştürür, değiştirir. Görmekle ve işitmekle hayat veririz biz bir şeye. Dikkatimiz enerji getirir, dikkatsizliğimiz o enerjiyi söndürür.

Demek oluyor ki dikkatsizlik, saygısızlık ve nezaketsizliğin en yaygın biçimlerinden biridir.

Bir insanla selamlaşırken yüzüne bakmamak, çocuğumuz bize heyecanla bir şeyler anlatırken televizyon kumandasıyla oynamak, eşimiz bizimle sohbet etmeyi umarken kafamızı gazeteye veya spor programına gömmek, bu dikkatsizliğin sık rastlanan örnekleridir.

İnsana dikkat kesilmek bize zor mu geliyor?

Belki de ona dair önyargılar vardır zihnimizde. Bunu tersine çevirmek için çok basit bir alıştırma yapabiliriz. İçinizden hakkında hiç de iyi hisler geçirmediğiniz bir insanın olumlu vasıflarını hayal etmeye çalışın ara ara. Onun iyi yönlerini bulmaya gayret edin. Önyargı buzdağlarını eritmek için, insan kalbinin sıcaklığına sığının.

Geleneksel Afrika toplumlarında insanlar konuşmaya çok önem verir, bir problemleri olduğunda saatler hatta günler süren açık toplantılar yapar ve meseleleri müzakere edermiş. Bunun bir neticeye ulaşması da gerekmiyormuş, konuşmuş olmak bile onlar için yeterliymiş.

Günümüzün çok sesli ortamında, herkesin kendi sesinin büyüsüne kolayca kapıldığı ve konuşma şehvetinin insan-



ların işitme melekelerini neredeyse yok ettiği bir dünyada dinleme sanatını ihya etmemiz gerek. Kendi lafımızın önceliğinin büyüsüne kanmadan, başka insanların sözünün de çok önemli olabileceğini, her sözün bir şifa olabileceğini kabullenmekle işe başlayabiliriz.

Sözün özü: Muhatabımı yargılamadan, önyargı ve dedikodu bataklığında boğmadan, onu değiştirmeye, ona tahakküm etmeye çalışmadan birlikte var olmaya hazırım. Onu görüyor ve işitiyorum; bana anlatacaklarının önemli olabileceğini kabulleniyor, ruhumu ona açıyorum. Onun saygınlığını, onun benden istediği gibi tescil ediyor ve ona dünyamda bir yer veriyorum. Varlığı kimi zaman bana sıkıntı verse de buna tahammül ediyorum. O da bana tahammül ediyor. İkimiz de birbirimizden öğreneceğiz. Birbirimizden bir şeyler alarak ayrı insanlar olarak yaşamaya devam edeceğiz. Tıpkı göğe doğru yükselirken birleşen iki sütun gibi bizi birleştiren müşterek değerlerimiz var en tepede. Böylece iki ayrı varlık olarak kalmayı ve insanlık kubbesini beraberce ayakta tutmayı başarabiliyoruz.


'Ruhun
mükemmelliğini
arzulamayan
hiçbir insan değerli
değildir.'
Tarkovski
Hüzün ne kadar
derin oyarsa
var oluşunu, o
kadar neşe sığar
içine.
Halil Cibran
'Utanç fark etmektir. Benim, ötekinin beni
gördüğü gibi olduğumu fark etmek.'
Sartre

ALLAH KİME HAYIR MURAD EDERSE ONA NEFSİNİN AYIPLARINI GÖSTERİR'

Cesaret, insanın kendisiyle yüzleşebilmesidir.

Kendi sınır ve kısıtlamalarını fark edebilmek, özgürleştirir insanı. 'Allah kime hayır murad ederse ona nefsinin ayıplarını gösterir' buyurur Hz. Resul(sav). Mükemmeliyet yanılsamasından vazgeçmek bir rahatlık verir. 'Mükemmeliyeti kutsarız zira ona sahip olamayız, olsaydık da istemezdik onu. Mükemmeliyet insana mahsus değildir, insanlık kusurludur' diyor Pessoa.

Kimi insanlar her şeyi mükemmelen yapabilirlerse ölümsüzlük iksirine kavuşacaklarını düşünüyorlar. Önünde sonunda öleceğiz. Sadece kendimizden biraz daha iyi olmaya çalışalım.

Ruhun mükemmelliğini arzulamak her şeyi mükemmel yapmak istemekten farklı. Ruhun mükemmelliğini arzulamak manevi bir arayıştır, olgun insan/insan-ı kâmil olmak yolunda egoyu dizginlemek ve üstün manevi niteliklere ulaşmak yönünde bir arzuyu ifade eder.

Dünyayı değiştirmek için özgürlüğe ihtiyacımız var. Ama önce bizi bize olduğumuzdan farklı gösteren yanılsamalardan kurtulmalıyız. 'Herkes kendi çanağına sağar oğlum'

demişti rahmetli anneciğim Nuran Sayar. Bu sözü duyunca şaşırmıştım, insanın kendine taraf bir varlık olduğunu ne güzel açıklıyordu bu söz. İnsan hayat yolculuğu boyunca güçlü ve zayıf olduğu yönleri fark edebilmeli. Özgürlüğümüzü mücadeleyle kazanırız. Bizi hep haklı gösteren o dev aynalarından kurtulmakla başlar insanın özgürlük mücadelesi, çabayla ve emekle, kimi zaman canımızın acımasını göze alarak ilerler.

Istırap ve alın teri yolumuzu ışıtır, zira zorluktan kaçıp hakikatten gizlenerek üretken ve yapıcı bir hayata sahip olamayız. Hakikatle körebe oynayamayız. Madde veya alkol bağımlılığı insanın hakikatten saklandığı ve suni/kısa bir mutluluk hissi için gerçek hayattan kaçtığı bir körebe oyunudur sözgelimi. Gözlerinizi bağladığınızda siz kendinizi görmemiş olursunuz ama göz bağlarınızı çözmeden, acıyan yerlerinize dikkatle bakmadan da kendiniz olmazsınız. İnsan yaralarıyla yüzleşebilme cesaretini göstermeli, olmak cesaretini. Neden ve niçin kaçıyorum ben? Bütün hayatım aslında bir kaçış stratejisi mi? Ve daha ne kadar kaçabilirim? Hayatla yüzleşmek konusunda ne kadar sağlam durursak duralım, hayat içinde sakin ve güvenli emniyet bölgelerine ihtiyacımız var. Gerilimlerimizi üzerimizden atacağımız ve kendimizi onaracağımız yerler. Tefekkür kaleleri, meşguliyet alanları, dost ve yâren çevreleri. İçine girmekle dış dünyanın belalarından bizi koruyan muhafazalı alanlar. Ruhun rahata erdiği yerler olsun hayatımızda, çocuklaşabildiği, neşeyle ve bir tehdit altında hissetmeden özgürce dolaşabildiği geniş çayırlar.

Hayatlarımız biz mutlu olduğumuz için değil, bilinçli olduğumuz ve sonuna kadar da çaba göstermeyi bırakmadığımız için geçerli ve meşrudur. Ruhun mükemmelliğini arzulayabildiğimiz kadar değerliyiz. Kendimizle karşılaşmaktan, kendi yaralarımızı görmekten korkmadığımız kadar da cesur.





'CÖMERTLİK, YUMUŞAKLIKLA BİRLEŞİNCE ADINA İYİLİK DENİR'

Kendiliğinden, şevkle veren insandan daha soylu ve daha güzel ne olabilir? Ama verirken, alan kişiyi incitmemek kaydıyla. 'Bunu sana veriyorum, ama sonra senin de bana bir iyilik yapmanı isteyeceğim.' Veya bir ahlaki büyüklenme ve üstünlük gösterisine dönüştürülmemek kaydıyla. 'Görüyorsun değil mi, ne kadar da cömerdim!'

Hayat bizim başkalarının sahip olduklarını arzuladığımız, başkalarının da bizim sahip olduklarımızı arzuladığı çetrefilli bir oyun. Gerçek cömertlik tam bir farkındalıkla olur. Verirken neyi gözetiyorum? Verdiğim şey alan kişinin işine ne kadar yarıyor? Suçluluk duygusu, borç veya bir bağımlılık yaratma arzusunun bizi zorladığı bir verme eylemi, cömertlik olarak ele alınamaz.

İnsan manevi niteliklerinden de başka insanları yararlandırabilir. İç hayatımızı, benliklerimizin en doğurgan ve zengin kısımlarını da paylaşabiliriz. Bu paylaşım sayesinde ilişkilerimiz zenginleşir ve keyiflenir. Kendimizi ne kadar veriyorsak bir ilişkiye, o kadar bereketli bir iletişim kurma imkânımız olacaktır. Sıradan insan yoktur, hepimizin anlatacak hikâyeleri, paylaşacak duyguları, hayalleri ve ülküleri vardır. Bunlar başka insanları da besleyebilir, onlara esin kaynağı olabilir.

Bir uçak yolculuğu sonrasında başka bir tıp dalında uzman olan bir meslektaşımla transfer otobüsünde yan yana otur-

Sadece dikkat ederek ve düşüncelerimizi vererek, zihnimizle de cömert olabiliriz.



muştuk. Benden daha genç ve epey azimli bir insandı. Ona kendi alanında yapabileceği bazı araştırma modelleri önerdim. İki yıl geçmeden bizim o bir saatlik otobüs yolculuğumuz meyvelerini vermiş ve meslektaşım uluslararası saygınlığa sahip bilimsel dergilerde, ona önerdiğim konularda, birkaç yayın birden yapmıştı. Kişisel olarak ben, dinlediğim konuşmalardan, arkadaş sohbetlerinden, danışanlarımdan, taksi sürücülerinden, berberlerden çok şey öğreniyorum. Her sohbet zihnimde yeni bir kapı aralıyor. Sadece dikkat ederek ve düşüncelerimizi vererek, zihnimizle de cömert olabiliriz.

Cömert olmak mükâfatını kendi içinde taşır. Alkışa da gösteriye de ihtiyacı yoktur. Mutlu ve mutmain insanların ortak özelliği, cömert ve nazik olmalarıdır. Bir sıkıntıyı hafifletmekten daha mutluluk verici bir şey düşünemiyorum. Ama asıl cömertlik en çok sevdiğimizi verebilmektir. İşte bu, bizi dönüştüren bir eylem olacaktır. Bütün büyük ruhların ortak özelliğidir bu. Vermek belki bizi madden eksiltecek, kendimizi daha güvensiz hissetmemize yol açacaktır ama sonunda içimizde büyük bir zenginlik hissedecek ve manen çoğalacağız.

Sözü bilge insan Saint Exupery'e bırakalım: 'Sadece tek bir gerçek haz vardır: insanlarla bir arada olabilmek... Sadece para ve kazanç için çalışırsak kendimize bir hapishane inşa eder ve bir münzevi gibi kendi kendimizi içeriye kilitleriz. Para sadece cüruftur ve hayatı yaşanası kılan hiçbir şey cürufla yaratılamaz... Seni daha zengin kılacak olan, sadece dönüşecek olduğundur, çünkü sen tohumsun.'

Cömertlik ruhumuzu o hapishanelerden azat etmek ve içimizdeki iyilik tohumunu büyütmektir. Ne diyordu Comte-Sponville?

'Cömertlik, yumuşaklıkla birleşince adına iyilik denir.'

BENİM OLAN SENİNDİR

'Cömertlik bizi ötekilere doğru ve kendi küçük benimizden özgürleşmiş olan bize doğru yükseltir' diyor Comte-Sponville. Cömertliğin faydası, veren için, maddi bir üstünlük değil içsel bir devrimdir. Bizi daha akışkan kılar; biriktirmeye ve sahip olmaya daha az ehemmiyet verir, insanları daha çok önemseriz. Derunumuzda sahip olduğumuz şeylere yönelik bir kıskançlık vardır, kaybetmekten korkarız onları. Kimi insanlarda bu had safhada bir istifçilik halini alır. Hiçbirine kıyıp veremediği için, giyilmeyen yüzlerce giysiye sahip insanlar vardır. Bazı evlerde o kadar çok eşya vardır ki eşyalar oturur, ev sahipleri ayakta durur. Sahip olduğumuz bir şeyi verirken acı çekiyorsak bu biraz da onun bize artık geri dönmeyeceğini düşündüğümüzdendir. Cömert olmak işte bu korkuyla yüzleşmektir.

Cömertlik sınırları yeniden tanımlamaktır da. Cömert insan için sınırlar geçirgendir: Senin olan ıstırap ve sorunlar benimdir. Benim olan da senindir. Malım mülküm, bilgim, yeteneklerim, zamanım ve kaynaklarım, enerjim senindir.



Kuzey Afrika'da bir köyde, boynunda kocaman haç bir taşıyan Hristiyan bir dilenci Müslümanların kahvesine girer ve dilenir. Kahvede oturan Müslümanlardan biri cebinde ne var ne yoksa dilencinin eline boşaltır. Adam, dilencinin gönlünü yapıp masasına döndüğünde arkadaşı ona kızar. 'Ne oldu yani, şimdi cenneti garantilediğini mi zannediyorsun? Bu adama cebindeki bütün parayı vermekle iyi bir şey mi yaptın?'

Arif adamın cevabı çok manidardır: 'Dostum, fakir bir adamın görüntüsünün altında kimin gizlenmiş olduğunu bilemezsin.'

Her insanda bir yüceliş imkânı görmek bizi insana karşı hürmetkâr kılacaktır. O ahsen-i takvimdir, yaratılmışların en güzelidir, meleklerin önünde secde ettiğidir. Ruhunu prangalarından kopardığınızda cennetlere kanat çırpabilendir.

Mesele sevgili dost, her insanı Hızır bilmekte, onu gönül soframıza buyur edebilecek kadar cömert olmakta.





MUTLULUK BİR YORUM MESELESİDİR

'Eğer kapınızı tüm yanlışlara kaparsanız,
hakikat de o kapıdan içeri giremez.'

Rabindranath Tagore

Mutluluk üzerine ne çok konuşuluyor, değil mi? Elimizde ne çok reçete var, pek çok kendine yardım kitabı bize vaaz ve nasihatte bulunuyor bu konuda. Bir şeyden çok bahsediliyorsa o artık ortada görünmediği içindir. Başka bir şey söyleyeceğim size, yaklaşın kulaklarınıza fısıldıyorum: Mutluluk bir yorum meselesidir.

Beklentilerimizi düşük tutabilir ve hayatın basamaklarını tırmanırken her basamağın tadını doyasıya çıkarabilirsek kendimizi daha mutlu hissederiz. Hayattan öğrendiğimiz her yeni şeyi, kazandığımız her yeni iç görü ve bakış açısını kutlanmaya değer buluyorsak mutluyuz demektir. John Milton'ın sözleriyle, 'Zihin neresi olmak istese orasıdır. Kendi içinde cehennemi cennete, cenneti de cehenneme dönüştürebilir.'

Olumlu sosyal bağlar ve insan ilişkileri kurmak ve sürdürmek, anlam açlığımızı gidermek ve erişebileceğimiz mesafede arzu ve hedefler belirlemekle mutluluğa adım adım yaklaşırız. 'Avareler, felekzedeler, müptelalarız/Âlemde bir muhabbete kalmış gedalarız'. Nihayet ruhun gelişme ve kendisinden daha büyük bir amaca yönelme talebine cevap

vermekle bu arayışı taçlandırırız. Allah'ın hazinesi neredeyse kulların kalbi oradadır.

Hayatımızda alt üst oluşlar yaşadığımızda anlam dünyamız da alt üst olabilir. Şeyler sadece anlam kaybetmez, bazen kasvetli bir anlama da bürünebilir. Sözgelimi çocukların başına gelen olumsuz olaylar, üzerinde durduğumuz anlam zeminini ve adalete duyduğumuz inancı sarsabilir. Böyle zamanlarda hayat bize acımasız, güvenilmez, karanlık, dehşet dolu ve tehlikeli bir yer olarak görünür. Depresyon ve umutsuzluk ülkesine ayak basmışızdır. Direnç ve ümidimizin sınandığı anlardır bunlar ve sahneye, daha farklı yetenek ve iç görülerimizin çıkmasını gerektirir. Böylesi buhran zamanlarında özgürlük sadece iradenin işe koyulması değildir. Özgürlük, doğru bir görüşe ve bu görüşün tetiklediği eylem yeteneğine de sahip olmaktır.

Buna radikal özgürlük diyebiliriz. İnsanın içinde bulunduğu durumun ötesine gidebilme özgürlüğü. İnsan kendini sorgulamak, kendi üzerine düşünmek ve kendini aşmak ödevindedir. Hatalarımızdan öğrenerek, geçmiş yaşantımızdan anlamlı bir hisse çıkararak yaşamak. Hayatı tepkisel olarak değil, etkin bir biçimde tecrübe etmek. Ancak böylelikle insan, kendi hayatının yazarı olacaktır. Bu yolculuk esnasında bir şey fark edeceğiz: Hayatta mutluluktan önemli şeyler var. Aşk, hakikat, güzellik, sadakat, şeref, cesaret ve özgürlük...

'Hayat devam etmektir. Devam etmek uzağa gitmektir. Uzağa gitmek geri dönmektir' demiş Tao Te Ching. Ancak özgür insanlar uzağa gidebilir. O yolculuk bizi cesaretle donatır ve ancak bu cesaretle insan, geri dönerek evinin yolunu bulabilir. O halde sevgili dost, her sabah bir çiçeği aklında tut, bir tebessümü gezdir ruhunda, dünya kötülere bırakılmayacak kadar güzel ve sen içindeki dünyayla güzelsin.

'Ölümden değil, bir türlü hayata başlayamamaktan kork.'

Marcus Aurelius



NE YAP BİLİYOR MUSUN?

Hayatta kısa devreler yok.

Sen ne yap biliyor musun?

Elde ettiğin her şeyi emeğinle elde et ve bundan gurur duy.

Ne yap biliyor musun?

İnsanları zaman kaybı olarak görme, onları anlamaya ve onlarla anlaşmaya çalış. Kendini bilmek için daima sorular sor kendine, zihninde ve ruhunda kendine kurduğun tuzakları sorgula.

Ne yap biliyor musun?

Sürekli öğrenebilmek için hayat üzerine düşün ve var olmak için daha iyi yollar bul kendine. Değerlerinle ahenk içinde ol ama yeri geldiğinde göklere yükselmeyi de bil. İnsan varlığının gaye ve hakikatini ara, ruhunu bu arayışa bitiştir.

Sen sevgili dost, ne yap biliyor musun?

Dünyaya ondan aldığından daha fazlasını vermeye çalış. Mütevazı ol, incinmez ve tabiattan üstün olmadığını kabullen. Tabiata ve bizi içinde barındıran kâinata hürmetkâr ol. Hayata dair farkındalığını bir geçici macera say ve korkuyla geri durmaktansa atıl ona, onunla zenginleş. Hayata ve insanlara katıldığın kadar sevmeyi de öğreneceksin, bu fırsatı

kaçırma. Böylece değişmeye ve dönüşmeye de hazır ol, hayatın her dönemecinde dur ve ardına bak. Nasıl da devingen bir hayatımız var ve bunun için nasıl şükran borçluyuz, değil mi?

Sen ne yap biliyor musun? Aldığın her nefeste Kâinatın Sahibi'ne şükret ve sana bağışlanmış olanı kardeşlerinden, dostlarından, başka insanlardan esirgeme. Zorluk geldiğinde sabret, önce tefekkür ve sonra onu aşmak için hamle et.

Ne yap biliyor musun dostum, dünyada parasız yapabildiğin her türlü güzelliğin tadını çıkar. Kaynağından su iç, dalgalarla boğuş, bir dağ tepesinde tertemiz havayı içine çek ve uzun uzun yürü yaylalarda. İnsanları sev, onların ihtiyaç ve ilgilerine dikkat kesil, en azından bir insana ada kendini sadakatle. Kendine saygı ve hürmet göstermenin de bir yolunu bul, gücünü ve zayıflıklarını tanı, insanların da tanımasına vesile ol. Kendini canlı, hayatını yaşanmaya değer kılan hedeflerin olsun. Şeyleri sorgulamayı öğren, şüpheye düşmekten korkma ve yol boyunca yeni şeyler keşfetmeye açık ol. Anda ol ve hayatın geçen her bir dakikasının kıymetini bil. Değer verdiğin şeyleri kaybetmeye ve elden çıkarmaya hazırlıklı ol. Ölmeden evvel öl. Hikmetli ol, hikmeti ara, bilgeliğin izini sür her işinde. Nerede yanlış yaptığını merak et. Anın keyfini sür ama geçmişinle de barış, geleceğinden korkma.

Ne yap biliyor musun?

Bir şeyleri başarmana izin ver ve dünyayı bulduğundan daha iyi bırakmaya çalış. Kaderini sev, hayatını sev. Sana o kaderi ve hayatı veren Yüce Yaratıcı'yı sev. O kaderin ve hayatın ötesini sev. Bu kaderle ve bu hayatla bitmeyecek olanı sev. Zorluk, buhran ve çatışmalar senin düşmanın değil dostum, öğretmenlerin onlar. Seni sınıyor ve kendini aşmayı öğretiyorlar. Yolda olmayı, yolda kendini bulmayı sev.

BIRAK, IŞIK GİRSİN İÇERİ

Her şeyde, her şeyde bir çatlak var
Işık, işte oradan içeri sızar
Leonard Cohen

Hiçbir şey, hiç kimse kusursuz değil, her şeyde bir çatlak var.

Kusurlar, çatlaklar olduğu için ışık ruhumuzdan içeri sızar.

Bozulma olduğu için onarılmanın değeri var.

Kevn ve fesad âlemi bu, oluş ve bozuluş âlemi. Hayat denen sınav sahnesinde kaçınılmaz hayal kırıklıkları ve kayıplar, gulyabani gibi yolumuzu kesiyor. Bize düşen elde kalan imkân ve fırsatlarla yola devam etmektir. Kimimiz yenilgilerle vazgeçer, kimimiz mücadeleye devam eder. Feriduddin Attar'ın *Simurg* öyküsünde olduğu gibi. Çoklarımız yokluğun ve darlığın vadilerinde ürker ve geri döneriz. Daha ileri gitmek bizi korkutur. Ama yokluğu göze almayan varlığa kavuşamaz.

Bu öyle bir mücadeledir ki mücadeleyi reddedenler, mücadele edenlerden daha çok yaralanır sonunda. Bütün ya-

sanatlar zıtlarıyla kaimdir ve görünenin ardına bakmak, bir yaşantının ilk elde görünmeyen kutbunun ne olduğunu anlamak gerekir. Her zayıflığın içinde bir güç, her gücün içinde bir zayıflık saklıdır.

Mizah duygusu, tahammül edilemez olana tahammül etmek için bize karanlığın içinden bir aydınlık çıkarır. Mizah, insanın kendini korumak için kullandığı bir silahtır ve bizi yaşadığımız acı gerçeklikten bir süre de olsa kurtarır. Kendimizi ve fikrimizi çok da ciddiye almayabileceğimizi, biraz geri çekilerek ortamımızı daha nesnel bir biçimde gözlemlememizi sağlar. Ötekileri alay konusu eden istihzanın aksine mizah, onu yapana da dinleyene de neşe verir. Gerilimi azaltır ve karşılaştığımız zorluklara karşı dayanışma hissimizi çoğaltır.

Mizah gibi, dengeli düşünce de bize zorlukla baş etmekte yardımcı olur. Dengeli düşünce derken aşırılığa kaçmayan, yaşananları yerli yerine oturtabilen bir düşünce biçimini kastediyorum. Zorluklar bizi kolaylıkla felaketvari, kasvetli bir düşünceye savurabilir: 'Hepsi benim suçum!', 'Bunun üstesinden gelemeyeceğim!', 'Hiçbir zaman bu işi becerememeyeceğim!'...

Bu tarz bir bakış bizi yeni ve yararlı bakış açıları geliştirebilmekten alıkoyar. Olaylardaki sorumluluğumuzu abartmak ve olan bitenin bütün suçunu üzerimize almak gerçekçi değildir. Şimdi size bir alıştırma önerisi: Bir olayla ilgili bütün sebepleri ve onların bu olaya sebep olma yüzdelerini bir daire içinde ifade etmeye çalışın. Bir şartla! Kendi payınızı en sona saklayın. Daire içindeki bütün dış etkenlere bir yüzde dilimini verdikten sonra sıra kendi payınızı dilimlemeye gelsin. Göreceksiniz ki sizin bu olaydaki payınız tahmin ettiğinizden daha azmış.





Bir başka önerim, yoğun duyguları hafifletmek olacak. Öfke, en sıcak anında ifade edildiğinde yaralar, kalp kırar ve insanları bizden uzaklaştırır. Onu birkaç dakika soğutmak bile söyleyeceklerimizi, karşımızdakini yaralamak için değil de meramımızı ifade etmek için söylememizi sağlayacaktır. Duygusal hallerimizin bir durumdan diğerine değişmesi yerine, tutarlı duygusal ifadeler göstermek de önemlidir. Bu aynı zamanda özel bir duruma orantılı tepki vermeyi de gerektirir. Bir tartışma sırasında sık sık sözünüzü kesen birine, bağırmak yerine, nezaketle ondan sözünüzü bitirmenize izin vermesini istemek gibi. Kendi duygularımızı düzenleyebilmek, kendi duygularımızı denetim altında tutabilmek, ilişkilerimizi de daha istikrarlı sürdürebilmek demektir.

Zor zamanlarda bunu bir kişisel zayıflık saymadan destek isteyebilmemiz gerekir. Destek alarak sorunlarımızı çözmek için yeni stratejiler geliştirebilir, yolumuzu tıkayan engelleri aşabilir ve dünyada yalnız olmadığımızın bilgisini ediniriz.

Rahmetli babam Nuri Sayar, merhamet timsali bir insandı, onu çok özlüyorum. Gün geçmiyor ki Rahmet-i Rahman'a uğurladığım o güzel anne ve babacığım aklıma düşmesin. Babam, bütün akraba ve dostlarını kollar, büyük küçük demeden düzenli bir biçimde hatırlarını sorardı. Yeğenlerini ve uzak düştüğü dostlarını merak eder, onları arar sorar, bir dertleri varsa yetişmeye çalışırdı. Rahmetli babamın ve rikkat timsali olan anneciğimin pek çok meziyeti bende bulunmuyor, ama onların aziz ruhları benim yetim ruhuma bugün de istimdat ediyor.

O halde sevgili dost, hatır bilenlerden ol. Ve merak et. Yeni sorular sor, yeni cevaplar bul. Yeni keşifler yap. Çocuksu bir merakla bak hayata. Öğrenmekten ve değişmekten korkma.

Denemekten ve yanılmaktan çekinme. Unutma ki beyinlerimiz her yeni yaşantıyla yeniden yoğrulur. 'Beyin rezervi'ni artır. Her gün yeni bir şeyle şaşır, her gün bir insanı şaşırt, her gün seni neyin nasıl şaşırttığını bir kenara yaz. Bir şey sende ilgi uyandırdığında durma, onu izle. Öfke, suçluluk ve endişe gibi içsel tıkaçların yolunu tıkamasına izin verme. Anla ve ilerle. Her gün biraz daha büyü. Genişlet içini her gün. İki günün birbirinin aynı olmadan, hayatın bütün kokularını içine çekerek, arayıcısı ol bilgeliğin.

Bedeninin, ruhunun etrafındaki seslerin farkına var. Mesela şimdi bir nefes al ve etrafındaki beş nesneyi fark et. Bir nefes daha al ve etrafındaki beş sesi duy. Tolstoy'un dediği gibi, 'Tek bir zaman var, o da şimdi. Kudret sahibi olduğumuz yegâne zaman bu'. Duygu ve düşüncelerini kabullen ve anda ol. Değerlerinle rabıtada ol ve eyleme geç. İnsanın ruhuyla, etrafıyla ve an'la rabıtada olması; dünyaya katılması ve hayatın her anının doluluğunu takdir edebilmesi demektir. O halde hayatın ve nefesinin hakkını ver. Her nefesi bir ilahi bağış olarak coşkuyla içine al. En derinlerdeki hücreleri bile şenlendirecek kadar. Ve usul usul bırak onu. Sana Hayat Veren'i fark et.

Bırak, ışık girsin içeri.

Yeni kitap önerimiz için karekodu telefon kameranıza okutunuz.

İSİM İNDEKSİ

A
Ahmet Hamdi Tanpınar 61
Alexander Soljenitsin 90
Ayşe Şasa 110
C
Comte-Sponville 143, 144
D
Dire Straits 26
Dostoyevski 94
E
Edmund Burke 86
Eflatun 17
Elias Canetti 112
Epiktetos 43
Epikür 115
Eşrefoğlu Rumi 12
F
Feriduddin Attar 154
Fernando Pessoa 137
Füruğ Ferruhzad 123
H
Hacı Bayram 110
Halil Cibran 136
Heidegger 49
Hz. Ali 115
Hz. Muhammed 52, 137
I
Immanuel Kant 93
İ
İbn Arabi 123
J
Jean Paul Sartre 136
John Milton 148
K
Konfüçyüs 11, 127
L
Lewis Mumford 129
M
Marcus Aurelius 98, 150
Mark Twain 125
Mevlâna 10, 99, 112, 118
N
Nietzsche 12
Niyazi Mısri 50
Nuran Sayar 138
Nuri Sayar 158
R
R. D. Laing 122
Robert Bly 79
S
Sadi 61
Schopenhauer 12, 82
Seneca 115
St. Augustine 12, 127
St. Exupery 127, 143
T
Tao Te Ching 115, 149
Tarkovski 136
Teoman 104
Tolstoy 159
U
Uriah Heep 9
W
William Blake 10, 49
Y
Yunus Emre 11
Z
Ziyad Marar 92



KEMAL SAYAR

BENİ SESSİZ DE SEVEBİLİR MİSİN?

Merhaba,

Hiç tanışmadığımız halde seni çok iyi tanıyorum. Çünkü kalpten kalbe bir yol var.

Henüz farkında olmadığın bir yolculukta olduğunu biliyorum.

Acılar ve yalnızlıklar olarak görüyorsun birçok şeyi.

Bir çıkış hayal ediyorsun.

Bir çözüm.

Bir deva.

Ruhuna bir ışık arıyorsun.

Belki aradığın şeyin adını bile bilmiyorsun.

Belki "gerçekten" bir şeyler aradığının farkında bile değilsin.

Olsun.

İyilikle yola çıkan kaybolmaz.

Eksikliğini hissettiğin şey ne olabilir?

Umut mu, tebessüm mü ya da hayal kırıklıklarını yok ediverecek sihirli bir aşk mı?

Yoksa huzur mu?

Şimdi gönlünü aç da dinle: