

İlk Türk Kadın
Motivasyon Konuşmacısı

Saadet Şen

KAYBOLDUYSAN

DOĞRU YERDESİN

Hayatın en zor anlarında
nasıl yeniden ayağa kalkarsın?

19. BASKI

DESTEK KİŞİSEL GELİŞİM

SAADET ŞEN

KAYBOLDUYSAN DOĞRU YERDESİN

HAYATIN EN ZOR ANLARINDA NASIL YENİDEN AYAĞA KALKARSIN?

DESTEK yayınları

DESTEK YAYINLARI: 2027
KİŞİSEL GELİŞİM: 392

SAADET ŞEN / KAYBOLDUYSAN DOĞRU YERDESİN

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevini yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Editör: Cansu Poyraz Karadeniz
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarımı: Sedat Gösterikli
Sayfa Düzeni: Banu Akparmak

Destek Yayınları: Kasım 2024 (5.000 Adet)
6.-8. Baskı: Aralık 2024
9.-10. Baskı: Ocak 2025
11.-12. Baskı: Şubat 2025
13.-14. Baskı: Nisan 2025
15.-16. Baskı: Mayıs 2025
17.-19. Baskı: Temmuz 2025
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-6209-43-5

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 77699
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06

İlk Türk Kadın
Motivasyon Konuşmacısı

Saadet Şen

KAYBOLDUYSAN

DOĞRU YERDESİN

Hayatın en zor anlarında
nasıl yeniden ayağa kalkarsın?

DESTEK
yayınları

İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA 7
TEŞEKKÜRLER 11
BAŞLAMADAN 17
SELAM 19

BÖLÜM 1: KÖKLERDEKİ GÜCE DÖNÜŞ 31
KEŞFETMENİN GÜCÜ 33
KÖKLERİN GÜCÜ 37
BİRLİK GÜCÜ 45
DÖRT ZEKÂNIN GÜCÜ 49
1- ZİHNİN ZEKÂSI (MI): VİZYON 49
2- BEDENİN ZEKÂSI (BI): DİSİPLİN 51
3- DUYGULARIN ZEKÂSI (EI): TUTKU 53
4- RUHUN ZEKÂSI (SI): VİCDAN 56

BÖLÜM 2: BÜYÜK ÇERÇEVEDEN BAKMAK 63
POTANSİYELDEN PERFORMANSA 65
DENEMEYE CESARET ETMEK 69
%1'İN GÜCÜ: KÜÇÜK ADIMLAR, BÜYÜK DEĞİŞİMLER 73

BÖLÜM 3: ZORLUKLARA RAĞMEN DEVAM EDEBİLMEK 77
TÜKENMİŞLİĞE RAĞMEN 79
SAĞLIK KAYBINA RAĞMEN 83
UMUTSUZLUĞA RAĞMEN 93
ŞARTLARA RAĞMEN 101
ANLAMSIZLIĞA RAĞMEN 109
YOKLUĞA RAĞMEN 121
ÖZGÜVENSİZLİĞE RAĞMEN 129
ŞANSSIZLIKLARA RAĞMEN 139
DEĞERSİZLİK VE YETERSİZLİK HİSSİNE RAĞMEN 149
BELİRSİZLİĞE RAĞMEN 159
ÇEVREYE RAĞMEN 167
ÖLÜME RAĞMEN 177

BÖLÜM 4: YENİ BİR YAŞAM İÇİN UYUM VE REZONANS 187
NİYET 189
UYUM VE DENGENİN İLAHİ BİRLİKTELİĞİ 195
REZONANSIN GÜCÜ 203
BU HİKÂYENİN KAHRAMANI SENSİN 211
1. Geçmişinle Yüzleş: Nereye Geldin? 211
2. Karar Noktası: Değişim İçin Sorumluluk Al 212
3. Yeni Hikâyeni Şimdi Yaz 212
4. Kendi Kahramanın Ol 213
BİTİRİRKEN 215

YAZAR HAKKINDA

Saadet Şen, 20 yıldır başarıyla uyguladığı zirve performans teknikleriyle on binlerce insanın hayatında ölçülebilir değişimler yaratmış, Türkiye'nin ilk kadın Motivasyon Konuşmacısı ve dönüşüm lideridir. Londra merkezli Sen Consulting Limited'in kurucusu olan Şen, liderler, CEO'lar, girişimciler ve geniş bir kitleye hitap ederek onların potansiyellerini keşfetmelerini sağlamaktadır. Dünyaca ünlü eğitmenler ve koçlarla çalışarak geniş bir eğitim yelpazesi edinen Şen, bu bilgi ve deneyimleri bilimsel verilere dayalı etkili yöntemlerle birleştirerek sunar. Her konuşması, katılımcıların hayatlarında kalıcı ve olumlu değişiklikler yaratma potansiyeline sahip bir deneyime dönüşmektedir.

Etik ve hümanist yaklaşımıyla alışılmış sorunlara yenilikçi çözümler sunan Şen, kendisini "geleceğe meraklı, yeteneğe âşık bir insan" olarak tanımlamaktadır.

Öksüz ve yetim kalmış bir kız çocuğu ***Bal Sultan***,
Kızı anneannem ***Emir Sultan***,
Onun kızı annem ***Pembe Beyazım*** için...

Şartlara rağmen onların seçimleri,
Bugün karşınızdaki kişi olmamı sağladı.
Belki bugün yapacağımız seçimler,
Bizler ve torunlarımız için de şartları değiştirecek...

TEŞEKKÜRLER

Bu kitapta emeği geçenleri saymakla bitiremeyeceğimi biliyorum.

Benden öncesinden bu yana, karşınızdaki kişi olmamda katkı sağlayan herkese, sizin önünüzde teşekkürlerimi sunuyorum.

Kitabın başına her oturuşumda, "okuyucunun büyük yararına" niyeti ile yaktığım mumları hazırlayan, bana ulaşmasını sağlayan, nefesiyle "ney"e hayat sunan sanatçılara;

Her yazarın çektiği doğum sancısını anlayan ve nezaketle yoldaşlık yapan, bana inanan ekibime ve aileme;

Yazmam gerektiğine ikna eden, ışık ve renk yayımlama ustalarının evi olan "Destek Ekibi"ne,

İhtiyaç duyabileceğim her zamanı önceden tahmin eden editörüm Cansu Poyraz Karadeniz'e;

Bir motivasyon konuşmacısının da motivasyona ihtiyacı olduğunu bilen, özenle seçilmiş kelimeleri, enerji bulaştıran sesi ve kapsayıcı sevgisi ile her an yanımda hissettiğim Yelda Cumalıoğlu'na;

Ve tabii sizlere bir teşekkürüm var.

Bizi buluşturan arama cesaretinize teşekkür ediyorum. Kendi yolculuğunuzda yeni bir ışık arayışınız ve benimle buluşma niyetiniz için hepinize minnettarım. Bu yolda birlikte yürümek gerçekten çok özel.

Kelimelerim, sesim, bedenim ve tüm kalbimle...

Saadet

Eğer bu yolculuğu birlikte sürdürebilmek ve yeni etkinliklerde buluşabilmek isterseniz, tüm detaylara www.saadetsen.com adresinden ulaşabilirsiniz.

"Kimseye bir şey öğretemezsiniz.
Ancak içindekilerin *farkına varmasına* yardımcı olabilirsiniz."
– Galileo

BAŞLAMADAN...

Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayıp öyle devam edin:

Siz neyi temsil ediyorsunuz?

Hayatta olmazsa olmazlarınız nedir?

Hayatta en çok istediğiniz nedir?

Eğer mümkün olsa ne yapmak isterdiniz?

"Sen sorunun kendin olduğunu sanıyorsun.
Ama sen çaresin.
Sen kapının kilitli olduğunu sanıyorsun
Ama kapıyı açan anahtar sensin.
Başka biri olmak istemen çok kötü.
Kendi yüzünü görmüyorsun
Kendi güzelliğini.
Hiçbir yüz seninkinden güzel değil.

Zor bir dönemden geçerken
Ve her şey sana karşıymış gibi görünürken
Bir dakika daha dayanamayacağını hissettiğinde
Asla pes etme!
Çünkü rotanın zaman ve yer değiştireceği an orası.

Işık yaradan sızar..."
– Mevlana Celaleddin Rumi

SELAM

Hikâyeyi bilirsiniz, Nasreddin Hoca bir köyden geçerken bakmışlar sarık büyük, sakal ak, "Aman hoca bize bir vaaz ver" demişler. Hoca ne anlatsın? Israr üzerine çıkmış gösterilen yere, uzunca bakmış ahaliye.

"Size ne anlatacağımı biliyor musunuz?" demiş.

Hep bir ağızdan "Yok, bilmiyoruz" demişler.

"Ne için geldiğimi bilmeyenlere, ben ne anlatabilirim ki?" demiş ve gitmiş. Kalabalık ve liderleri, "Kaçırdık hocayı!" diye üzülüp ısrar etmişler ve yeniden getirmişler hocayı.

Nasreddin Hoca yine geçmiş kalabalığın karşısına ve demiş ki: "Size ne anlatacağımı biliyor musunuz?"

Çalışmış kalabalık "Biliyoruz!" diye bağırınca, hoca biraz sinirli "Her şeyi bilenlere ben ne anlatabilirim ki?" deyip yine gitmiş.

"Ah!" demişler. "Hocayı kızdırdık, kim bilir neler öğrenecektik." Çokça dil döküp tekrar getirmişler hocayı kalabalığın karşısına.

Nasreddin Hoca sormuş tekrar: "Size ne anlatacağımı biliyor musunuz?"

Bu sefer dersine çalışmış kalabalığın yarısı "Biliyoruz!" diğer yarısı "Bilmiyoruz!" diye bağırmış.

"O halde bilenler bilmeyenlere anlatsın" demiş ve gitmiş Nasreddin Hoca.

Adına felsefe kitaplar yazılan Nasreddin Hoca'nın, bize ne anlattığına yakından bakalım:

1- Her sarıklıyı, her sakallıyı hoca sanma, anlatacak hiçbir şeyi olmayabilir. (Hocan sarıksız-sakalsız da olabilir, Nasrettin Hoca'ya göre kürksüz de!)
2- Anlatıyordur ancak farklı bir dille, çok aptalca görünse bile, dikkatli ol. Uyanık olursan ne yapman gerektiği kadar ne yapmaman gerektiğini de öğrenirsin!
3- Bilmediğini bilmelisin. (Hoca bile olsan bilmediklerin olabilir.)
4- Eğer bir şey için zamanını harcıyorsan ne istediğini, ne aradığını bilmelisin.
5- Eğer her şeyi biliyorum dersen, yeni bir şey öğrenemezsin
6- Eğer biliyorsan, bilmeyenlere borcun var, bildiğini aktarmalısın!

Bu kitap bu borç yüzünden yazıldı.

Ben yola biraz erken çıktım, hele dönemim düşünüldüğünde. Benden bekleneni değil, hep zor olanı seçtim. Hayatı kaşıdım, hayat da beni... Faturasını ödedim her seferinde. Çok yara aldım, çok kan kaybettim. Yol boyunca kendime olan güvenimi de kaybettim zaman zaman. Umudumu, gücümü, sağlığımı kaybettiğim de oldu çok kez.

Kaybettiğim savaşlarım da oldu, kazandıklarım da. ***"Değer miydi?"*** dediklerim, ***"Değdi!"*** dediklerim de...

Sıfırdan tekrar tekrar başlamak zorunda kaldım. Hatta sıfırın altından başlamak zorunda da kaldım birçok kez.

Ben kendini bulma yolculuğumda çok yalnızdım. Anlamadığım, anlatamadığım ve anlaşılmadığım için de çok meşakkatli geçti.

Her şeye rağmen devam ettim. Hepiniz gibi...

İlk şirketimi yirmili yaşlarımda kurdum, çok zorlandığım için babama gidip akıl istediğimde "İnsanlar akıllarını kullanıp filleri tek ayak üstüne kaldırıyorlar. Aklını kullan" dedi. Ben o kadar gençtim ki her şeyi bildiğimi sanıyor, gücün sertlik olduğunu düşünüyordum. Güvenin de sadece sert güçten kaynaklanacağını...

Yanıldığımı zaman bana itina ile öğretecekti.

Gidip filleri tek ayak üstüne kaldıracak aklı aramaya devam ettim. Çok kez deli muamelesi gördüm. Bilginin peşinde giderken maddi manevi yaptığım yatırım, zaman, enerji, para, emek çılgınlık boyutundaydı. Keşfetmek, öğrenmek istiyordum. Hiç param yokken, hiç tanıdığım yokken, hiç tecrübem, kendime güvenim yokken; hiç kimse bana inanmıyor hatta bana gülüyor, alay ediyor, küçümsüyor, aptal buluyorken, belki de acıyorken...

Bazen bir kişi bile inanırsa size, yetiyor. Bu kişi bazen siz de olabilirsiniz...

Hep aradım, hep sordum. Ben üstüme düşeni yaptım. Gerisini Allah'a bıraktım. Yolda karşıma çıkan herkesi, hiç ayırt etmeden her iyi şeyi destekledim.

Yola çıkma cesaretini gösteren herkese, cömertçe sunuyor desteğini hayat! Bana da sundu her tökezlediğimde, her yıkıldığımda. Yeniden başlamak için korkularıma rağmen devam ettim sadece.

Denge var kuralında hayatın. Kötülük ile de karşılaştım yol boyu. Kırgınlık, kızgınlık, öfke de oldu. İhanetler gördüm mesela her boy. Daha iyi olabilmeliydi insan, daha iyi şartları oluşturabilmeliydi.

Bu gezegende nazar değmeyen tek şey akıl. Herkes kendi aklını beğenir hep. Anneannem derdi: ***"Akılları pazara çıkarmışlar, herkes gitmiş kendi aklını almış."***

Kalp sıkışmaları, krizi ve bir yüz felci var, hâlâ gülümsememin sol ucunda hayata göz kırpan. Bir de diz ameliyatı var. Beni

bir zaman iki koltuk değneğine bağlayan... Sağlam öfke patlamaları da var.

Sonra baktım ki bildiğim çektiğime yetmiyor, farklı bir şeyler aramaya başladım. Başka bir yolu var mı, bir şekli var mı şekil vermenin? Başka bir akıl var mı, benim bilmediğim? İyi hissetmenin, iyi hissettirmenin, iyiliği çoğaltmanın bir yolu var mı?

Bize anlatılmayan, unutulmuş olan derin bilgeliğin peşine düştüm.

Söylediklerinizi gerçekse, duyması gerekenleri bulur. Anadolu bilgeleri "Gerçeğe Hu!" derler. ***Herşey ama herşey, Hayy'dan gelmiştir ve Hu'ya gidecektir.*** (Yüce Yaratıcı'nın isimleridir.)

"Bilgi kadim ise.." der büyükler. "Bir kulaktan girip ötekinden çıkmaz. Teninizi, kemiklerinizi, kalbinizi titretir. Çınlar kulaklarınızda, burnunuzun direğini sızlatır, gözünüzü ıslatıp, ısıtır ruhunuzu." En derin kodlarımızla temas eder yani.

Şahane eğitimler, kitaplar oldu. Şahane liderler, öğretiler... Şahane öğretmenler de oldu. Sorunun kişide olmadığını öğrendim. Öğrenme tekniğinin kişilere göre değiştiğini, tekniklere şekil verilebileceğini, herkesin herkesten öğrenebileceğini, küçük ayrıntıların devasa farklar yaratabileceğini...

Keşfettiğim sırları, bulduğum teknikleri, Doğu ve Batı'nın sentezinde harmanladığım tekniklerimi de paylaşmak istedim. Benim yaşadığımı kimse yaşamasın diye hiç durmadan anlattım.

Ben gençlere mentorluk yaparken, dünya çılgın bir teknolojik geleceğe hazırlanıyor gibiydi. Gençlerden ters mentorluk alıp yepyeni bilgiler için kendimi yeniden tamamlamam gerekiyordu. Hepsinde kendi gençlik hallerimi görür, kendimi o yaşlarımdaki yalnızlığımdan kurtulmuş, anlaşılmış, anlatabilmiş hissederim. Bu nedenle gençler beni hâlâ çok heyecanlandırır, çok enerjik kılar, hâlâ çok umutlandırır...

İlk elden öğrendiğim kadarıyla her yaşta öğrenebiliriz, herkesten öğrenebiliriz, her şeyi öğrenebiliriz. Hayallerimizi her yaşta gerçekleştirebiliriz. Kendi hamurumuzu yeniden karabiliriz. Yeni kariyerler inşa edebilir, sağlığımızı yeniden kazanabiliriz. Kendimizle ve dünyanın geri kalanı ile olan ilişkilerimizde; ailede, eşte, arkadaşta, işte güçlü tutumlar sergileyebiliriz. Doğru, dengeli, cesur bir zarafetle...

Bilgeliğin ve yakın bilimin insanı içindeki güçle nasıl buluşturabildiğini, ona nasıl hediyeler sunduğunu, formüller verdiğini anlatmak istedim. Hayatımızı sonraki seviyeye taşımanın, her şeye rağmen yeniden başlamanın mümkün olduğunu paylaşmak istedim sizinle bir kez daha, ilk kez bir kitapla.

Yaşadım ben, hem de dolu dolu...

Zihinlere neyin mümkün olduğunu göstermek oldu amacım. Hayatınızın herhangi bir aşamasında; sizi geciktiren, durduran o engeli aşarken desteklemek oldu niyetim.

Dolu dolu yaşamak isteyenler vardır aramızda, ruhu benim ruhuma yakın. Dünyaya hizmet etmek isteyenler... Bu kitap onlar için yazıldı. Şartları kabul etmeyen, insanın daha iyisini yapabileceğine inanan... Sınırları zorlayan, aykırı olan... Daha az fatura ödesinler, yolculukları daha az acılı geçsin diye yazıldı bu kitap.

Bizler kara üzümler gibiyiz. Kara üzüm normal toprakta değil, taşlı toprakta yetişir. Tabii su yoktur, su bulmak için derine inmesi gerekir, çok derine... Tüm o mücadele ve geçirdiği süreç, güçlendirir bedenini. Mineralleri zengin yeraltı suları ile karşılaşır, bu nedenle rengi değişir. Koyulaşır. Bu nedenle her derde devadır. Yaprağı, sapı, çekirdeği, çöpü çok değerlidir. İksirdir.

Kök salmak, suyu bulmak adına indiğim derinlik için her verdiğim karar, seçim, tutum, düşünce; daha iyisini bulmak için kendime meydan okumalar; yanlış kararlar, yoldan dönmeler, vazgeçişler, direnişler... Senelerce birçok kez kaydedilen, biriktirilen deneyimi paylaşmak istedim bu kitapta...

Uyur idim, uyandırdılar
Yürür idim, koşturdular
Arar idim, buldurdular
Susar idim, konuşturdular
Okur idim, yazdırdılar...

2004'te TEMA için verdiğim bir eğitimde insanın potansiyelini, zihninin doğaüstü gücünü anlatıyordum. Fizik öğrencisi bir genç, sahnenin arkasına geçip "Hocam bu söylediklerime ben de inanmıyorum, anlatıyorum sadece deyin de rahatlayalım" dedi.

Tam gözünün içine bakıp "Sadece bildiklerimi değil, sadece deneyimleyebildiğim kısımları anlatıyorum, bilip de anlatmadıklarım daha çok" dedim ona.

"Neden ben!" diyor ya bazen insan, nedeni hep sonra anlıyoruz. Yıllar sonra dönüp bakınca ***"İyi ki öyle olmuş, hakkım korunmuş!"*** diyoruz. Zaman geçince yapbozun parçalarının tamamlandığını, her şeyin tam olması gerektiği gibi olduğunu anlıyoruz.

Ben de her aksilik gibi görünen şeyde, hâlâ ama hâlâ ***"Bu nasıl işe yarar, bunu nasıl yararlı kılarım, ne öğrenirim?"*** diyorum. Tecrübe ettim, öğrendim, öğretildim ki:

Her fırsat, kriz elbisesi ile gelir.

Her zaman bir yolu vardır.

Her şey tam olması gerektiği gibidir.

"Unutursam bana da hatırlatın" diyorum yakın dostlarıma, çalışma arkadaşlarıma. Zaman zaman da hatırlatmaları gerekiyor bana...

Şükürler olsun Yaratıcı'ya, bugün bedenimdeki tüm yara izleri ile arenanın ortasında, benden daha sonra gelecek olan savaşçılara; yolculuklarını kolaylaştıracak, bir rehber sunacak kadar yaşamama ve yaşanmışlık biriktirmeme izin verdi.

Kitapta gördüğünüz tüm güzellikler Yaratıcı'dan yansıyanlardır, eksiklikler ise bana ait olanlardır.

Paylaştıklarım bu dünyanın en iyisi midir bilmem ama benim bildiğim en iyileri bunlar. Bana, benden öncekilere ve benden sonra da çok kişiye iyi gelenler... Belki bir derde deva, belki yaraya merhem, belki bir küçük destek, daralma anında bir nefes olur diye.

Kelimelerim, sesim, bedenim ve tüm kalbimle...

Her zaman bir yolu vardır...

Saadet
9 Eylül 2024, Londra

BEN VARIM

Beni duyabiliyor musun?
Sana sesleniyorum.
Sesim seni buluyor mu?
Sesim sana ulaşıyor mu?
Sesim seni kucaklıyor mu?
Seni tanıyorum.
Seni biliyorum.
Ve sana inanıyorum!
Ben sana inanıyorum!
Beni duyabiliyor musun?
Yapabileceğini biliyorum.
İçindeki rezervleri biliyorum.

O yıkıntının içinde ayağa kalkıp,
Üstündeki tozu toprağı temizlediğinde
Neler yapabileceğini biliyorum.
Etiketlere ihtiyacın olmadığını biliyorum.
Yaratıcı'nın seni tasarlarken
İçine ne büyük bir güç bıraktığını biliyorum.

Kimsenin, senin kim olduğuna,
Ne kadar olduğuna,
Ne kadar olabileceğine karar verme hakkı yok, hatırla!
Yapıcı, güçlendirici, geliştirici değilse
Sunulan eleştiri boştur, hatırla!

Boş duranların bol konuştuğunu hatırla.
Büyük iştahları ile küçüldüklerini,
Bu nedenle gördükleri her şeyi küçülttüklerini hatırla.
Yokluk bulaştırmak, olumsuzluk bulaştırmakta mahirler.
Kendilerini yansıtmakla meşguller, hatırla...
Sen bir aynasın, hatırla!

Beni duyabiliyor musun?
Evet, sana söylüyorum.
Sen, kendini yapayalnız hisseden...
Bu dünyada kimsenin seni anlamadığını düşünen.
Kendini ıssız hisseden.
Beni duyabiliyor musun?
Yapabileceklerini biliyorum.

Her anını "Yapabilir miyim?" diye tüketen...
Geceleri geçmeyen, sabahlara eremeyen, sana söylüyorum.
Kırılmış olmak, kandırılmış olmak, nasıl bir his bilirim.
Herkes "deli" gözüyle bakarken,
Sen her şeyini ortaya koyarsın;
Yıkılır, biter gider, yok olur.
Onca emeğinin tutulacak yeri kalmaz;
Senin de tutunacak dalın kalmaz.
Bilinmeze kafa tutacak halin de kalmaz, bilirim.
Her şeyi kaybetmek, kendini kaybetmek nedir, bilirim.
Evsiz kalmak, yalnız kalmak, nasıldır, bilirim.
Farklı olmak, acı hissetmek nasıldır, bilirim.
Her şeyi tüketmek, tükenmek nedir, bilirim.
Haksızlığa uğramak, anlatamamak,
Anlaşılmamak, suçlanmak nasıldır, bilirim.
Ait olmamak, şekle girmemek,
Sadece kendin olmak ne demek, bilirim.

Kimse sana inanmazken,
Kendine olan inancın nasıl yok olur, bilirim.

Sen dünyaya neyi yansıtmak istersen yapabilirsin, biliyorum.
Ben sana inanıyorum!
Beni duyabiliyor musun?
Yapabileceğini biliyorum.

Çocukluğundan getirdiğin, bir ömür bedeninde taşıdığın,
Yara izlerine, aşı izlerine bak.
Bedenin kanayan yaralarını, hep tamir etti.
Bedenin ne yapması gerektiğini bilir
Ve her zaman elinden geleni yapar.
İzin ver, ruhun da zihnindeki bilge de tamir etsin seni.

Beni duyabiliyor musun?
Yapabileceklerini biliyorum.

Kim olduğun ile kim olabileceğin arasında,
Bir boşluk olduğunu fark et.
Bunu fark etmek, ilk adımın olacak.
Böylece kendine bağlanacaksın.
En yetenekli olman gerekmiyor.
En cesur olman, en becerikli olman,
En bilgili olman gerekmiyor.
Sadece denemen gerekiyor.
Bıkmadan, her an, her gün, her hafta,
Kendini bir tık geliştirmen gerekiyor.
Sahibi olduğun yazılımın bir üst versiyonu gibi...
Kendini sürekli güncellemen, her gün bir adımda,
Her seferinde bir alanda, bir adım daha ilerlemen gerekiyor.
Bu nedenle internete bağlı olman, enerjiye bağlı olman

Ve kendi düğmelerini açman gerekiyor.
Odağını, mesaj kirliliğinden ayırman gerekiyor.
İyi ve kötü reklamlardan koruman,
Bunun için zihninin kapılarına korumalar koyman gerekiyor.

İşler ters gitti diye kendini kaybetmeye gerek yok.
Sana güç ve kapasite verecek şeylere harca zamanını.
Korkuya, şüpheye rağmen kendini bulabilirsin.
Daha iyi olmaya cüret et.
Daha benzersiz olmaya cüret et.
Dünyanın henüz göremediği,
"En iyi seni" öngörmeye, cüret et.

Beni duyabiliyor musun?
Yapabileceklerini biliyorum.
Ben sana inanıyorum!

BÖLÜM 1

KÖKLERDEKİ GÜCE DÖNÜŞ

KEŞFETMENİN GÜCÜ

İşimde her şey dışarıdan mükemmel görünüyordu; yaptığım işler beğeniliyor, sürekli takdir ediliyordum. Bitmek bilmez bir enerjiyle çalışıyordum ama içimde bir şeyler eksikti. Onların bana söyledikleri kadar iyi olduğumu hissedemiyordum. Sanki bir parçam tam yerinde durmuyordu, derinlerde bir boşluk var hissine kapılıyordum.

Tam 13 yıl geçmişti iş hayatına gireli. Ancak hiçbir şey gerçekten yolunda gidiyor gibi değildi. Başarıyı tattığım anlar olsa da kendimi başarılı hissetmiyordum. Sonra anladım ki ne yapılacağını bilmek kadar **ne yapılmaması gerektiğini bilmek** de büyük bir meziyetmiş. Defalarca sektör değiştirdim, kariyerimde yeni yollar aradım, kendimi tamamlamaya çalıştım; yepyeni bilgiler peşinde koşup durdum. Şimdi geriye baktığımda, kalp atışlarını gösteren bir rapor gibi hayatımın ne kadar inişli çıkışlı olduğunu görüyorum. Bu yolculuk oldukça yıpratıcıydı.

Öyle bir noktaya gelmiştim ki düşünemeyecek kadar yoğun olmam gerekiyordu. Çünkü düşünürsem, içimdeki acıyla yüzleşmek zorunda kalacaktım. Hafta sonları olağanüstü bir ekiple Üsküdar Gelişim Akademisi'nde diksiyon ve sunum eğitimi veriyor, aynı zamanda Darülaceze'de basın danışmanlığı yapıyor ve ana haberleri okuyordum. Bir yandan da hayat ve insan hakkında inanılmaz hikâyeler ve tecrübeler kazanarak büyüyordum. Fakat bu arada fark edemediğim bir şey vardı. Geçmişte göstermeye cesaret edemediğim kırgınlıklarım ve bastırmaya çalıştığım öfkem içimde sessizce büyüyordu. O duygular beni

içten içe kemirirken sağlığım bozuldu. Sonra işler ters gitmeye başladı, her sektör bir deprem yaşıyordu. Ekonomi bozuldu, her şey birer birer çökmeye başlamış gibiydi.

Artık makyajım göz altındaki yorgunluğu saklayamıyor, hiçbir şey gözümdeki ışığı geri getirmiyordu. İçimde patlayan öfke nöbetlerini artık dışımda da yaşıyordum. Kendimden, hayatımdan, kilomdan, kazancımdan memnun değildim. Aksesuvarlarımın pırıltısı, yaka iğnelerim, fularlarım, topuklu ayakkabılarım ve profesyonel makyajım bile yüzümdeki huzursuzluğu gizleyemiyordu.

Aslında sadece daha iyi bir eğitmen olmak için katıldığım "Eğiticinin Eğitimi" programı, bana bambaşka bir kapı açtı. Sorunun sadece kişisel olmadığını, kendimi her alanda iyileştirmem gerektiğini fark etmem için harika bir fırsat oldu.

Bu programla kendime doğru gerçek bir yolculuğa çıktım; kırgınlıklarımın köklerine indim, yüzleşmekten kaçtığım duygularımı anlamaya başladım. Anladım ki asıl dönüşüm, dışarıda değil, içimdeydi.

2000'li yılların başında bilgi Türkiye'ye akıyor, dünyanın en iyileriyle tanışma ve eğitim fırsatları doğuyordu. Wyatt Woodsmall, Deepak Chopra, Eric Pearl Türkiye'ye geldiğinde hep oradaydım. Şanslı yıllardı; topraklarımız her zamanki gibi Batı ve Doğu bilgeliklerine köprü oluyordu.

Gözlerim kocaman açılmıştı. Bedenim gitgide rahatlatıyor, sanki çölde bir vaha bulmuş gibi minnettar hissediyordum. ***"Nasıl yani, biz insanların zihinlerini kullanmak için bir kılavuz mu varmış?"*** derken adeta bir hazine bulmuş gibi çığlık atmak istiyordum.

İnsanların fark edilmemiş potansiyelleri olduğunu, her zaman daha iyiye ulaşabileceğimizi öğrenmek beni derinden etkiledi. Bu keşiflerin, epigenetikten nörolojiye, matematikten bilinçaltı ve dilbilime kadar uzanan bir dizi formülle bağlantılı olduğunu kavradığımda, içimde yeni bir tutku doğmuştu.

Tam da bu dönemde, dünyaca ünlü mentorlarımdan biri olan Dr. Wyatt Woodsmall bana hayatımı değiştirecek teklifi yaptı: "Kendi özel ekibime katılmalısın" dedi. Sözleri beynimde yankılanırken, içimde kaybettiğim inancın bir kıvılcımı yeniden canlandı. Bu teklif, o güne kadar karşıma çıkan en büyük fırsattı. Ama bir şey vardı... İçimde, derinlerde bir yer bana bambaşka bir yolun çağrısını fısıldıyordu. Derin bir nefes aldım ve cevap verdim: **"Hayır, kendi ülkemdeki gençlere anlatacağım."**

Dr. Woodsmall, bakışlarını üzerime dikti ve ağır bir ses tonuyla karşılık verdi: **"Kimse seni anlamayacak, seni deli sanacaklar. Yanlış bir karar veriyorsun."** O an, içimde bir mücadele başladı. Onun haklı olabileceğini düşündüm. Dünyanın önde gelen bir mentoru bana bu fırsatı sunarken neden reddediyordum? Ancak içimdeki ses, her şeyin ötesindeydi. O ses, beni kendi yolumda yürümeye zorladı.

Yıllar süren eğitimler, Kızılderili ve Avustralyalı hocalarımın rehberliğiyle edindiğim paha biçilmez deneyimler beni şekillendirdi. Onların yanında öğrendiklerim, zihnin sınırlarını aşmanın ve neyin mümkün olduğunu göstermenin aslında en büyük tutkum olduğunu fark ettirdi. Artık önümde tek bir amaç vardı: **İnsanlara, özellikle de kendi ülkemdeki gençlere, imkânsız denileni başarmanın yollarını göstermek.**

O an, kararımın ne kadar zor olduğunu anladım. Ama biliyordum ki büyük değişimler ancak büyük risklerle gelir.

Beni dönüştüren Kızılderili hocam Dharma'yla ilk karşılaştığımız gün, tüm gruba dönüp o unutulmaz sözleri söyledi: **"Bugüne kadar bildikleriniz var"** dedi. **"Sizin doğrularınız var. Ama sizden tek bir ricam var; bildiklerinizi, bu yolculuk boyunca kapının dışındaki kutulara bırakın. Eğitim bittiğinde eğer hâlâ onlara ihtiyaç duyarsanız, geri dönüp o kutudan alabilirsiniz."**

O an içimde bir şeyler değişti. Ertesi gün, hiç olmadığım biri gibi davrandım. Klasik halimden tamamen uzaklaşıp bir askeri

pantolon, balıkçı yaka bir kazak ve bot giyerek sıfır makyajla salona gittim. Ama koltuğa oturmadım. Yere bağdaş kurup oturdum. Çünkü bir şey netti: **Ya değişecektim ya da...**

Dharma bana baktı ve gözlerinde o derin şefkatle, **"Çok yol alacağız"** dedi. Sanki ruhuma dokunan, beni kucaklayan bir ses tonuyla...

Şimdi, bu kitabı okurken sizden de aynı şeyi yapmanızı rica ediyorum. **Bugüne kadar bildiklerinizi, doğrularınızı, inançlarınızı kapının dışındaki kutuya bırakın.** Çünkü bugüne kadar yapmadığınız bir şeyi yapmadan, olmadığınız bir şeye dönüşmeden, gerçek değişim mümkün değil. Ezberler bozulmalı ki göremediğiniz olasılıklar, keşfedilmemiş yönleriniz ve duymadığınız içsel sesler ortaya çıkabilsin. Epigenetiğin de bize söylediği gibi; DNA'nızda kilitli duran o potansiyelin kilidi açılsın ve gerçek gücünüz ortaya çıksın.

"Gerçek Siz" ile "İçinizdeki Güç" ile tanışın. Cesaretiniz, sabrınız, sebatınızla... Yeteneklerinizi, bu gezegene katacağınız hediyelerinizi bulun ve katın hayatlarımıza.

"Bir ben var benden içeri" diyen koca Anadolu'nun ***Koca Yunus***'unun dizeleri gibi:

İlim ilim bilmektir,
İlim kendin bilmektir,
Sen kendini bilmezsin,
Ya nice okumaktır?

Anadolu'da ***"Hakk'a yürüdü"*** derler, sonsuza uğurladığımız canlar için. ***Ölmeden önce ölmek de, insanın kendine yürümesidir.*** Başkalarının beklentilerini, hatta kendinizden beklentileri bırakıp, **"Yunus"** iken, içinizden efsanevi **"Koca Yunus'u"** çıkarabilmektir.

Gerçeğe Hu!

KÖKLERİN GÜCÜ

İnsanlık tarihi boyunca neler neler oldu, kim bilebilir ki?

Kaç kez yeniden kuruldu dünya. Kaç kez sarsıldı yer, kaç kez kabardı deniz. Gök kaç kez haykırdı, kaç dağ yıkıldı. Kasırgalar, tufanlar, fırtınalar...

Kaç kez yeşerdi kuru dallar. Kuraklıklardan sonra kaç kez yağdı yağmurlar...

Kaç kez doğdu güneş, kaç güneş battı; kaç şimşek, kaç yıldırım ile buluştu Toprak Ana.

Ne hayatlar, ne hastalıklar, ne haksızlıklar, ihanetler, iftiralar, savaşlar, aşklar... Ne küçük hesaplar...

Niyetleri, düşünceleri, davranışları, sözleri, elleri karanlık kiminin. Sadece görünmek için, sadece köklere zarar vermek için olmayanı söyler, gerçekmiş gibi. Kime maşa olduğunun farkına varamaz. Kendi kişisel hassasiyetine bakmaktan kör olmuştur, büyük oyunu göremez. Doğruların arasına serpilmiş kötülük tohumunu, yanlışı, neye mal olacağını ayırt edemez. "Bindiği dalı keser!" Nasreddin Hoca'nın anlatımıyla, küçücük bir kazanç için kendini batırır anca... Bu nedenle olsa gerek, "Allah düşmanın bile akıllısını versin!" dedikleri.

Bir düşünür, şair, aydın, öğretmen, veli ve mutasavvıf olan; kültür ve medeniyetimizin oluşmasında etkin rol almış, hocaların hocası Ahmet Yesevi'nin dediği gibi:

"Kötülük hep olacak. Bizim görevimiz iyiliği çoğaltmak. Zaferden değil, seferden sorumluyuz."

"Şüphesiz iyilikler, kötülükleri giderir. Bu, öğüt alanlara bir öğüttür" diyor, Yüce Yaratıcı, yüce kitabında *(Hud, 114).*

Dört kutsal kitabın dördü de iyiliği anlatır derince. Tüm Kadim Bilgelikler, iyiliği büyütürler, gezegenin dört bir yönünde. ***Çünkü rastlantısal değil hayat; bir matematiği, bir ritmi var, biz anlamasak da her şey dengede! Her şey döngüsünü tamamlar. Siz bakmayın kötülüğün boş teneke gibi çok ses çıkardığına, iyilik üstüne kurulu dünya, kötülük kadar iyilik de var, yoksa çoktan kopmuştu kıyamet gezegende...***

Umut ve iyilik, merhamet ve vicdan hep kazandı. Çünkü ***"Âdem ile Havva'dan yana hepimiz kardeşiz"***; çünkü ***"her milletin iyisi iyi"*** idi. Bu gerçek hadisleri, her seferinde doğru kılacaktı hayat.

Yanan dağlar, ormanlar nasıl yenilerse kendini, daha güçlü gelirse filizleri; budanan dallar gibi, kesilen saçlar sakallar gibi, daha parlak daha güçlü geldi her seferinde yaşam...

İnsanı araştırmak gerekti. Neydi, nasıldı derken karşılaştığım bilimler, araştırmalar; teknolojinin sundukları başımı döndürdü. Yeni nesil bilim teknolojileri, sinirbilim, epigenetik beni o kadar heyecanlandırdı ki hızımı alamadım. İnsanı araştırırken, derin kazmışım. Bilimin kökleri ve daha öncesi Kadim Bilgelikler ile tanıştım. Kızılderili, Avustralyalı, Orta Asyalı ve Hintli akıl hocalarım oldu.

Sosyoloji okurken öğrendim, ***İbni Haldun***'u dünyanın takip ettiğini; modern tarih yazımının, sosyolojinin ve iktisadın öncülerinden kabul edilen 14. yüzyıl düşünürü, devlet adamı ve tarihçisinin kıymetini... Yine orada öğrendim ***İbni Sina*** veya **Ebu Ali Sina**'nın, Batılıların söyleyişiyle ***Avicenna***, döneminin en önemli hekimlerinden, astronomlarından, düşünürlerinden, yazarlarından ve bilginlerinden biri olarak kabul edilen erken ***"Tıbbın Babası"*** olarak bilindiğini; kitabının Batı'da temel tıp kitabı olarak okunduğunu. Felsefe, mantık, etik üzerine bir

seri kitabı ile tanıştığımda, bilmiyor olmaktan, şuursuzluğumdan utandım.

Misal, müzik bir tedavi yöntemi olarak kullanılmış. Orta Asya'dan başlayıp, İslam kültürü ile buluşma sonrası Baksı şifacıları, Er-Razi, Farabi, İbni Sina hastalıklara göre müziğin makamlarını kullanmışlar. Uyum üzerine kurulu olan bu gezegen, kan akışından kalp ritmine kadar müzikle uyumlanır ve yaşamsal tüm iç organlarımız ilahi bir senkronizasyona dahil olur. Bu nedenle ne dinlediğimiz, sandığımızdan daha da önemli olmaya devam ediyor.

Girişimci performansı üzerine bir seri hazırlarken, dünyanın dört bir yanındaki girişimci ekosistemlerinde Mevlana Celaleddin Rumi'den ilham alındığını ve felsefesinin anlatıldığını duymak hem gurur verici hem de düşündürücü oldu. Kendi kültürümüze ait bu derin bilgelik dünyada yankı bulurken, bizim bu mirasın değerini daha iyi anlamamız ve anlatmamız gerektiğini hissettim. Özellikle Mevlevihanelerde kullanılan **Ney**'in titreşimlerinin insan bedenine olan uyumu ve sakinleştirici etkisi, bilim dünyasında da araştırma konusu olmaya devam ediyor. Bu bilgiler, bizler için sadece bir miras değil, aynı zamanda evrensel bir değer.

Hacı Bektaş Veli'nin katkıları ile Selçuklulardan Osmanlılara geçen mehter müziğinin ritminin yeniçeriye cesaret verdiği, savaştıkları askerlerin ise moralini bozduğu söyleniyor.

"Bir olalım, iri olalım, diri olalım" diyen Hacı Bektaş Veli; birleştirici, yapıcı, hoşgörü sahibi, sevgi dolu olmayı anlatır. Adaleti ile anılır. Osmanlı Devleti'nin kuruluş devrinde, bağlı olduğu "Ahilik Teşkilatı" ile Anadolu'da sosyal yapının gelişmesinde önemli katkılarda bulunurken; diğer yandan Yeniçeri Ocağı'nı kuruyor. Bu nedenle Yeniçerilere, "Hacı Bektaş Veli Çocukları" da deniyor...

Hacı Bektaş'ın *Makalat* adlı eserinde yer alan bir belge dikkatimi çekmişti. Anadolu'da yaşayan bir yabancı tarafından,

dönemin komşu imparatoruna yazılmış bir mektup, bana göre bugün bile uyarı niteliği taşır. Mektupta şöyle denir: "Onları alt etmek ve parçalamanın yolu harp meydanları değildir... Onlara hissettirmeden maneviyatlarına uymayan hareketlere onları alıştırmak gerekir..."

Bu nedenle Hacı Bektaş, *Makalat*'ında ve her zaman her yerde; kadınların eğitilmesinin gerekli olduğunu vurgular. Kadın bilgeliğinin nesillere maneviyat köklerini vereceğini, maneviyatları güçlü kadınların, toplumun maneviyatını güçlü tutacağını anlatır.

"Kuş tek kanatla uçamaz. Aslanın dişisi de aslandır" diyerek; ceylan ile aslanı barış içinde kucağında tutarak, ***"bir olmayı, birlik olmayı"*** anlatmıştır. Bıraktığı maddi manevi tüm mirası, kadının eğitimli olması için, dünyanın ilk kadın teşkilatına aktarılmıştır.

Ahi Teşkilatı'nın kadın kolları olan Bacıyan-ı Rum, yani **Anadolu Bacıları Teşkilatı**, bizim tarihimizin kadınlar için ne kadar güçlü ve dönüştürücü bir mirasa sahip olduğunu anlatan çok önemli bir örnektir. Ahi Evran'ın karısı **Fatma Bacı** (Kadın Ana) tarafından kurulan bu örgüt, kadınların ekonomik, sosyal ve kültürel alanlarda aktif olarak yer almasını sağlamış ve bu, bugüne kadar yankılanan bir etki yaratmıştır. Şimdi gözlerinizi kapatın ve kendinizi o dönemin dünyasında düşünün. Bacıyan-ı Rum'un kadınları; dokumada, eğitimde, savaşta yer alarak hem kendi hayatlarını hem de toplumu nasıl dönüştürdüler?

Bu kadınlar sadece elleriyle üretmiyorlardı; aynı zamanda toplumun temellerine şekil veren birer **değişim gücü** idiler.

Dokumacı Kadınlar, Yeniçeri Ocağı'nın ihtiyaçları başta olmak üzere, çeşitli alanlarda yetiştirilip iş sahibi olarak topluma ekonomik katkı sağladı. "Emir" lakaplı **Eğitmen Kadınlar**, öğretmenler gelecek nesillerin her konuda bilgelikle yetişmesine rehberlik ederken, "Kara" lakaplı **Savaşçı Kadınlar**, Moğol ve

Haçlı saldırılarına karşı şehirlerin savunulması sorumluluğunu üstlenerek cesaretleriyle tarihe geçtiler.

Hatırlayın, savaşın en zor günlerinde, Atatürk'ün Erzurum'dan at üstünde Ankara'ya gelip savaşa katılan kızıl saçlı, yeşil gözlü Fatma Hanım'a "Sen Karalardansın" diyerek onu **Kara Fatma** olarak onurlandırmasını. Kara Fatma, yalnızca rütbeli bir savaşçı değil, aynı zamanda Anadolu kadınının direncinin ve gücünün simgesiydi, rütbeli-rütbesiz diğer birçok kadınımız gibi.

Bu hikâye sadece geçmişin tozlu sayfalarında kalmış bir hikâye değil. Bugün hâlâ toplumun tüm kadınlarından beklenen bir miras bu. Şimdi, siz de bu mirasa ait bir parça olduğunuzu düşünün. Aynı Bacıyan-ı Rum kadınları gibi, siz de toplumun bir ferdi olarak hangi alanda parlayabilirsiniz?

Cesaretinizle, bilginizle, emeğinizle topluma nasıl katkıda bulunursunuz?

Toplumun parlamasına nasıl destek olabilirsiniz?

Bu yüzden, geçmişin bu güçlü mirası sadece tarihe kazınmış bir bilgi değil, bizim yolumuzu aydınlatan bir fenerdir. Şimdi derin bir nefes alın ve bu hikâyeyi kendi yaşamınıza nasıl entegre edebileceğinizi düşünün. Sizin hikâyeniz hangi cesur adımlarla şekillenecek?

"Bir toplumun gücünü ve ömrünü manevi değerleri belirler" diyor sosyolojinin babası İbni Haldun. Medeniyetimizin harp meydanlarındaki kadar güçlü manevi yönü ve ***"bir olma"*** hali, ***"birliği koruma"*** halinden gelir. En özü ile Yunus Emre anlatmıştır:

"Yaratılanı severiz, yaratandan ötürü."

Baştan sona ***"Birlik Bilinci"***ni, günümüzü güçlü metaforlar kullanarak anlatan ***Dede Korkut Hikâyeleri***'nin orijinallerinin, dünyanın en önemli müzelerinde olması da hem gurur verici

hem de düşündürücüdür. Kadın kahramanların savaş meydanlarında gösterdiği tavırdan, erkeğinin kahramanlığını sınamak için imtihanlar düzenlemesinden detaylıca bahseden *Dede Korkut Hikâyeleri*, kadınların güç veren konuşmalarını ve öfkeyi söndürmeye çalışan, mantıklı düşünmeye çağıran tutumlarını anlatır.

Birlik dediğimizde, kültürün içinde var olan tüm kültürler, milletler hatta dinlerin zenginliğinden bahsediyoruz. Hoşgörü ve komşulukla şahane paylaşımlar yapan; birbirini destekleyen, kollayan o derin kültürden... Halk kendi arasında birbirinin özel günlerini kutlar, insani her noktada birlik olur Anadolu'da. Sonuçta komşu komşunun külüne muhtaçtır.

Toplumun kendinden başka canlıları önemsediği, değer verdiği bir maneviyatı var. İnsanlar, kendi aralarındaki kul hakkı kadar, hayvanların kendileri üzerinde de hakkı olduğunu düşünür. Medeniyetimiz sağlam manevi değerlere sahiptir. Kurulan özel vakıflarda fakirlerin ve yolcuların korunması, hastane gibi sosyal hizmetlerin yanında, kedi, köpek ve kuşlar için yapılan binalar, özel bakıcılar da vardı. Fransız şair Lamartine hayranlıkla "Türkler kuşlara, köpeklere, velhasıl Allah'ın yarattığı her şeye hürmet eder" diyerek, maneviyatı güçlü bu medeniyeti kendi ülkesine anlatır yazılarında.

O vakit, anlatmam gerekti davet edildiğim, gittiğim her şehirde, her ülkede. Köylerde, kasabalarda, radyoda, televizyonda... Bu nedenle 2000'li yıllarda bir radyo programı da yaptım, adı: ***"Oyun Alanı."***

Bu gezegen bizim oyun alanımız. Düşebiliriz, yaralanabiliriz, oyundan atılabiliriz, kırmızı kart görebiliriz, yanlış kararlar alabilir, yanlış seçim yapabiliriz. Yanlış ortamda olabiliriz, yanlış arkadaş seçebiliriz, yanlış anlaşılabiliriz, kaybedebiliriz. Kavga edebiliriz, sağlam bir yumruk yiyebilir, biraz ara verdikten sonra kendimizi toplayıp takımı yeniden kurabilir; yeniden

başlayabiliriz. Bir de televizyon programı, adı: "Ayna." Hayata, olaylara, insana, birbirimize, kendimize, geleceğe ayna tutabilmek; iyi, daha iyi olabilmek, iyileştirebilmek için hayatı...

Duygu bozukluğunun sonucu oluşan öfkenin, bedene ve yaşama verdiği zarar saymakla bitmiyordu. Kendimizle, başkalarıyla olan ilişkimizin, dünyayla olan ilişkimizin iyileşmesi gerekirdi.

"Altın gününü bırakın, bilgi günü yapın; gönüllü geleceğim" dedim bir yayında. Çanakkale'nin hudut kapılarından Çemişgezek'e kadar gittim. Dağ köylerinden kasabalara, okullardan üniversitelere. Köy odalarından düğün salonlarına, belediyelerden kurumlara hiç ayırt etmeden...

Gece yolculuk yapıyor, her gün başka bir şehirde, günde üç konuşma yaparak kalabalıklar ile buluşuyordum. Okuduklarım gerçek hayatta karşıma çıkmış gibiydi. Büyük bir bilgelik ile karşılaştım. Daha büyük bir kültürle buluştum...

Böylece her adımda, içimde kök salan o derin kültürel mirasın izlerini daha net görmeye başladım. Yolculuğum bitmese de artık biliyorum ki her karşılaşma, her şehir, her hikâye beni kendime ve öz değerlerime biraz daha yaklaştırıyor. Bu kökler, sadece geçmişten gelen bir miras değil; geleceğe açılan güçlü bir köprü...

Ve şimdi, bu yolda yürümekten aldığım güçle, yolculuğa devam etmeye hazırdım.

BİRLİK GÜCÜ

İhmal edilmiş ya da ihlal edilmiş çocuklarız biz, tıpkı annelerimiz, babalarımız ve onların anne babaları gibi. Çocuk olmadan büyüyenler; yokluğu varlığa dönüştürürken gölgede kalanlar...

Büyük bir varoluş mücadelesinin ardından, kurulma ve yükselme telaşı ile ülkenin temellerini atmaya çalışan atalarımızın, gelecek için çabalarının neticesinde bulunduğumuz noktadayız. Çılgınlık var ruhumuzda yani...

"Anadolu'nun Bilgeliği'ni" de taşıyoruz, dillere destan imparatorlukların genetiğini de... Dinlerle kaynaşmış her karış toprağımızda, derin uygarlıkların keşiflerini, insanlığın her rengini ve en derin tarihi de taşıyoruz... Koca İstanbul'la, varana ve geçene kadar, bire bin veren bolluklu-bereketli her karış toprağı, şahane denizleri, gölleri, ırmakları, ovaları, yaylaları, ulu dağları, ulu ağaçları ile geçit olmuş zengin kültürlere...

Efsanelerin, destanların, mitlerin, gerçek hikâyelerin, büyük yıkımların, büyük dirilişlerin genetiği var içimizde.

Doğu ile Batı'yı birleştiren, kültürleri kaynaştıran dört yön, yedi bölge ile;

Yedi rengin her tonu, dağı, denizi, gölü, nehirleri ile;

Yemekleri, müzikleri, şarkıları, ağıtları, türküleri ile;

Zeybeğinden horonuna, her daim halayına; Seymen'inden Efe'sine, dadaşından uşağına, Yörük'ünden çelebisine, dervişine... Yepyeni dönemler başlatmış bilgeleri ile.

Gelene geçene de ***"Tanrı misafiri"*** der misal. Kendine emanet sayar. Misafirin canı, malı, namusu güvence altındadır. Bir iş yapacaksa misal, imza olmadan güvenir haldedir onlarla anlaşanlar. Yurtdışında da böyle tanınır.

"E ne oldu da şimdi farklı?" derseniz, erozyon sadece toprakta olmaz. Kültürü, müziği, sanatı, yemekleri, renkleri, insanı koruyacaksın ki memleket yaşasın.

Ben demiyorum; Ahi Teşkilatı'nın kurucusu, Osmanlı İmparatorluğu'nun kurucusu Osman Gazi'nin kayınbabası ve akıl hocası ***Şeyh Edebali*** diyor:

"İnsanı yaşat ki, devlet yaşasın!"

O vakit, hedefimiz kişisel gelişim değil karakter gelişimi olmalı ki sağlam olsun kalelerimiz. Kararken; toprağımızın, suyumuzun, havamızın, güneşimizin tam kıvamında ve zengin olması gerek ki, yıkılamaz, durdurulamaz kalalım.

Anadolu'nun her karış toprağına, havasına, suyuna, on binlerce yıldır her bilgenin, torunlarına aktardığı ***"Birlik Bilinci"*** nakış gibi işlenmiştir. Ak sakallı, ak pürçeklilerin suyu avuçlarına hürmetle almaları, toprağa itina ile basmaları, tohuma nimet gibi bakıp kutsamaları ve onları "Bir avuç kuşlara, bir avuç komşulara, bir avuç bize" diyerek ekmeleri, güneşe saygıyla bırakmaları... Birliğe hoşgörü, hizmet ve hürmet ile yaklaşmaları, bire bin veren toprağının cömertliği, bolluğu-bereketi, barışı ve huzuru her döngüde geri getirmiştir.

Âşık Veysel Şatıroğlu'nun ***"Birlik Destanı"*** türküsündeki öze bakalım:

Cümle canlı hep topraktan
Var olmuştur Emir Hak'tan
Rahmet dile Allah'tan
Tükenmez rahmet deryası.

Veysel sapma sağa sola
Sen Allah'tan birlik dile
İkilikten gelir bela
Dava insanlık davası.

Dünyanın yeni yeni keşfettiği ***"Birlik Bilinci"*** ile hareket edelim ki; olan her şeyin varlığına, ***Yüce Yaratıcı'nın yaratmaya değer gördüğü ve sahibi olduğu her varlığa saygı duyup koruyalım ki; hesabını verebilelim... Hem bu dünyada hem öte âlemde.***

Yaratabilir miyiz ki bir insanı; eksiklik, çarpıklık arıyoruz, kusur buluyoruz? Yaratabilir miyiz bir hayvanı ki; canını düşünmeden alabiliyoruz? Suyu yapabilir miyiz ki, düşünmeden kullanıyoruz, hatta kirletiyoruz? Bize her şeyi veren en verimli toprağı yok edip bina dikiyoruz. Üretemeyeceğimiz oksijeni bize sunan "yaşam ağaçlarını" yok ediyoruz.

Şimdiki halden memnun değilsek eğer; geçmişten aldığımız güçle, geleceğe yön veren bilim ve teknolojiyle, ***daha iyisini istiyorsak eğer***, hep beraber geliştirebiliriz, güçlendirebiliriz. Birlik olup, yapabiliriz bir kez daha, bu sefer yeni bir ahenkle.

"İki görmek şaşı gözün işidir" der Mevlana. ***"Yoksa evvel de aynıdır ahir de. Batın da aynıdır zahir de..."***

Bağbozumları gibi, harman yerleri gibi hep beraber olursak neden olmasın?

Aklı, fikri, sözü, kalbi bir tutarsak, bir arada olursak neden olmasın?

Koca yaşlı dünyanın tüm bilgeliğini; insanlık için iyi olanı, iyiliğin tarafını seçersek, harmanlayabilirsek, neden olmasın?

Kaybettiğimiz şeylerin acısına dayanabilmek,
Kaybettiğimiz şeylerin anısını koruyabilmek,
Kaybettiğimiz şeylerin anlamını sahiplenmek,
Kaybettiğimiz şeyin onurunu koruyabilmek için…

DÖRT ZEKÂNIN GÜCÜ

Zihnin kendine has, bilimsel bir süreci vardır. Bu süreci bilmek, düşünce düzenini korumak ile kendimizi, hayatımızı yönetebiliriz.

Dünya, çoklu zekâ üstüne çok uzun zaman önce çalışmaya başladı. Ben bu dört zekâyı (Zihin, Beden, Duygu, Ruh zekâsı) çok önemsiyorum. Gelin daha yakından bakalım.

Bütün Ahi Teşkilatı'nın selamlama şeklini anımsatıyor bana. Usta-çırak ilişkisi olan her zanaatkâr bilir bunu, pehlivanından ortaoyuncusuna. Birbirleri ile selamlaşırken, bedenen gösterirler tam bir güven sunduklarını.

Kalplerinin üstüne gelen elleri zarifçe, süzülür gibi adeta, dudaklarına, sonra alınlarının ortasına ve başlarının üstüne, gökyüzüne devam eder. ***"Seni kalbimle (duygularım); bedenimdeki dilimle (sözlerim); zihnimle (düşüncelerim, aklımla) ve ruhumla selamlarım" demekteler.***

Bu dörtlü bir araya gelirse, aynı hizada olursa, aynı şeyi söylerse, aynı yöndeyse, durdurulamaz olur insan. Bu dört zekâ birlik içinde olduğunda, kişi niyetinde saygın, net, dayanıklı, sarsılmaz olur.

1- ZİHNİN ZEKÂSI (MI): VİZYON

Zihnimiz, gelecekte olmak istediğimiz yere ulaşmak için stratejik planlar yapmamıza yardımcı olur. Mantıklı düşünme,

karar verme ve hedef belirleme kapasitemizle ilişkilidir. Kariyerimizde, hayatımızdaki önemli adımları atarken bize rehberlik eder. Ancak bazen şartlar zorlaştığında veya kararsızlıklarla boğuştuğumuzda zihnimiz bulanıklaşabilir.

Zihnimiz, farklı dalga boylarında çalışır: Beta, Alfa, Teta ve Delta. Bu dalga boyları, dışsal elektriksel dalgalanmalardan etkilenebilir ve bu da zihinsel yorgunluğa, bitkinliğe, hafıza sorunlarına ve hatta bağışıklık sisteminde düşüşlere yol açabilir.

Bu gezegende bize öğretilenlerle ilintili olarak, zihin, doğru yönetilebildiğinde, bilinçaltının tüm gücünü açığa çıkarmasında harika bir güce sahiptir. Asıl sihir burada başlar: Bilinçli olarak düşündüğümüz her düşünce, bilinçaltı tarafından bir emir olarak algılanır. Asıl gücü ise, insanın bilinçli olarak düşündüğü her düşüncenin, evrenin gücüne sahip olan bilinçaltı zihne hükmedebilmesidir. Bilinçaltı, bize hizmet etmesi için verilmiş doğaüstü bir kudrettir. Bu, kaderi, çabaya âşık eder.

Zihnin söylediği her şeyi bilinçaltı emir algılar ve "Emret sahip!" der. Bilinçaltı, şaka dahi olsa, bu düşünceyi emir kabul eder ve tüm gücüyle gerçekleştirmeye çalışır. Anadolu'da "Ağzını hayra aç" derler ya, işte bu, zihnin ve bilinçaltının ne kadar güçlü olduğuna dair bir öğüttür. Eski nesiller "Işığı kapat" demezdi, "Işığı dinlendirelim" derlerdi. Çünkü biliyorlardı ki sözlerin enerjisi, zihni ve bilinçaltını etkiler.

Zihin kapılarında bekçilik etmek gerekir ki içeri yanlış tohumlar girmesin. Her pazara gittiğimizde alışveriş yaparken meyvenin bile iyisini seçiyoruz. Düşündüklerimizin, duyduklarımızın ve söylediklerimizin hayatımızı ne kadar etkilediğini bilseydik çok dikkatli olurduk. Hayatımızın şeklini değiştirebilme gücü var elimizde. ***(Bu konuya, kitabın son bölümünde daha derin dalacağız.)***

Zihin, bir soru sorduğumuzda, bizim için en mantıklı stratejiyi bulup getirir. Bu nedenle standartlarımız, sorduğumuz soruların kalitesi kadar olacaktır.

Kendinize sorun:
Hayatınızın son 5 yılı olsaydı, nasıl planlardınız?
(Öncelikleriniz, tutumlarınız, tercihleriniz nasıl olurdu?)

2- BEDENİN ZEKÂSI (BI): DİSİPLİN

Bedenin kendine has bir ritmi, dili vardır. Elimiz kesildiğinde ya da yandığında, otomatik tepkiler veririz. Elimizi ağzımıza götürür, yarayı yalarız. Neden? Çünkü tükürüğümüzde antiseptik var. Tıpkı kedilerin ve köpeklerin yaptığı gibi. Ben şimdiye kadar bilinçli olarak "Elimi kestim, dur şunu bir antiseptikleyeyim!" deyip elini diline götüren biri ile hiç karşılaşmadım. Bu, düşüncenin olmadığı, bedenin ne yapması gerektiğini bildiği anlarda otomatik olarak gerçekleşir.

Bedenimiz her zaman ne yapması gerektiğini bilir ve kolayca yapar. Muazzam bir zekâya sahiptir. Anne rahminde bilir, perdeli olan parmak aralarının ne şekilde birbirinden ayrılacağını. Oradaki hücreler kendi kendilerini yok eder. Kesilen yerin nasıl kapatacağını; ne kadar, hangi malzemeye ihtiyaç olduğunu bildiği gibi. "Elim kesildi, ne yapacağım, ya böyle kalırsa?" diyen biri ile de karşılaşmadım henüz. Herkes emindir ve içten bilir ki zamanla düzelir. Her bebeğin annesinden sütü nasıl içeceğini, hatta en sağlıklı şekilde gözünü nasıl kaşıyacağını bildiği gibi. Bir ördek yavrusunun doğar doğmaz suya dikine dalmasını bildiği, her kartal yavrusunun uçmayı bildiği gibi. Bu nedenle, kartallar yuvalarını en yüksek yerlerde yaparlar içten bir bilgelikle. Zamanı geldiğinde yuvadan atarlar yavrularını. Belli bir zaman düşen yavru, genetik olarak kanatlarını kullanır,

içten gelen bilgelikle. Bu nedenledir belki, fırtınanın üstünde uçabilen tek kuş kartaldır.

Zarara uğramadan bilmiyoruz, tıkır tıkır işleyen makinemizin kıymetini. Son model, sürücüye ihtiyaç duymayan, biz uyurken güncellenen, elektrikli bir arabaya sahibiz. İçine, motoruna, bilgisayarına kum döküyoruz, sigara izmariti bırakıyoruz. Asit döküyoruz, yerleri temizlesin diye sildiğimiz alkolü döküyoruz. Zararlı yağlara, çamura dalıyoruz... Yine de "Neden yaptın bunu sahip? Senin için gece gündüz çalışıyorum, bak!" demiyor. Bizimle uyum ve barış içinde; tamir etmeye, temizlemeye, onarmaya devam ediyor. Çeşitli acil durumlarda gerekeni yapan bu zihin, uyku ya da uyku dışında, düzeni otomatik devam ettiriyor. Hor kullanmamıza rağmen, bedende birçok hasarı telafi edebiliyor. Her hücresinde, her atomunda bilincin zekâsı, bilinçaltı zihnine uzanan bir bağı var. Bedenin bir yerindeki bir hasar için tüm beden varlığı ***Bir*** olur, ***Birlik*** olur. Seferber olur.

Bazı Doğu kadimleri, ***"Bedenimiz ibadethanemizdir, öyle davranalım ona"*** der. Dünyanın dört bir yanında tıbbi araştırma konseylerinin, araştırma merkezlerinin, saygın üniversitelerin laboratuvarlarında yapılan araştırma sonuçlarının verileri, her geçen gün bu konuda vizyonun hızla büyüdüğünü bize gösteriyor.

Bu bakış açısıyla, bedenimiz için hangi alışkanlıklar, rutinler, tutumları tercih ederdik?

Kendinize sorun:

Eğer kalp krizi geçirmiş olsaydınız, nasıl yaşardınız?

(Öncelikleriniz, tutumlarınız, tercihleriniz nasıl olurdu?)

3- DUYGULARIN ZEKÂSI (EI): TUTKU

Dünya Sağlık Örgütü'nün, Dünya Ekonomik Forumu'nun son raporları, iş dünyasında en çok aranacak ve ihtiyaç duyulacak becerinin "empati" olduğu konusunda fikir birliğine vardı.

Düşünün, teknoloji sayesinde, dünyanın bir ucundan diğer ucuna ticaret yapılırken, çok milletli takımlar hızla büro dışında hatta sanal ortamlarda, bulutta birleşiyorlar. Teknoloji artık dünyanın dört bir tarafından farklı kuşaklar, liderler ve takımlarla tecrübe, çeşitlilik ve kapsayıcılık ile oluşturuluyor.

İş dünyasının, ekonominin temelinde empati becerisi hızla parlıyor. Takımın sinerjisi, 500 yıllık müşteri vizyonunu gerçekleştirmek için, müşteri deneyimleri, ilişki stratejileri ve iletişimi üzerinde şekilleniyor. Neden? Çünkü robot değil, insanız.

Bazen öyle sınavlardan geçeriz ki kendimiz ile bağımız kopar. Acıyı hissetmemek için düşünmemeyi seçeriz. Kendi duygularımızın farkına varamazsak, acı veren duygular ile buluşamayız. Çok çalışarak, çok uyuyarak, yiyerek, gülerek, bilgisayarın karşısında çok oturarak; her türlü çokluğun (!) arasında kaybederiz kendimizi, kendimizle bağımızı. Bu bağ yoksa dünya ile de bağımız da kopuyor. Kendimiz ile bağ kuramadığımızda, hastalıklar, bağımlılıklar kolayca geliyor. Bu durumun iş dünyasına, sürdürülebilir verimliliğe verdiği zarar çeşitliliğine girmiyorum bile...

Bebekler bedenlerinin ihtiyaçları ile çok ilgilenir. Gereksinimlerini ifade etmenin bir yolunu bulur, dilini bile bilmediği yeni geldiği bu gezegende. Biz bunu sonradan unuturuz. Yeniden hatırlayana kadar, hep aynı duyguları yaşatanlarla, olaylarla karşılaşırız. Bedenimiz lokal anestezi yapmaz, genel anestezi yapar; sadece acıyı değil, hayatı dondururuz bilinçsizce.

Duygular turnusol kâğıdı gibidir; bedenin tercümanı gibidir. Kendimizle, bedenimizle, duygularımızla bağ kura kura

büyür, güçleniriz. Kendiyle bağ kuran insanlar empati yapabilir, başkalarının duygularını anlar, anlayış gösterebilir. Uyum kurabilir. Uyumlanmamız gerekir yeni teknolojiler, yeni sistemler, ekipler, kültürler, yepyeni olan her şeyle...

Acı veren duygular, bütün gezegeni birbirine bağlar. Bu nedenle acı, bu gezegendeki en güçlü bağdır derim hep. Tüm başarısızlıkları, yetersizlikleri, kızgınlıkları, kırgınlıkları; kalp kırgınlıklarını, dil kırgınlıklarını, gönül yaralarını, aşk acılarını hamurumuza katmak güçlendirecek bizi. Hasan Hüseyin Korkmazgil'in dediği gibi "acıyı bal eylemek" gerekir. Ozanımız Sezen'in dediği gibi: "Acıdan geçmeyen şarkılar biraz eksiktir." Acıdan geçmeyen insanlar da biraz çiğ...

Korku geçmişle bağlantılıdır. Endişe ise gelecekle ilgili. İzin verdiğimizde duyguların 90 saniye sonra kendiliğinden bedenden gönderildiği kabul edilir. Duygular biriktiğinde ise sağlık sorunları, somatik hastalıklar oluşur. Yok saydığımız her duygu, görülmek ister. Bastırılan her duygu, döner uzuvlara, organlara, sinirlere, damarlara, hücrelere, kimyasal salgılayacak sistemi tetikler. Tüm hormonal denge bozulur. Bu nedenledir, ataların sözü var: "Keskin sirke küpüne zarar!"

Duygusal zekâ, bizi bedenimizde rahatlatacak; kendi dışımızdaki dünya ile ilgilenmemizi, katkı sunmamızı, desteklememizi sağlayacak bağlar oluşturmamız için bizi destekler.

Kendimiz hakkında düşüncelerimiz değiştiğinde, dünya değişir. Başkaları hakkında düşüncelerimiz ve onlarla olan ilişkilerimiz de değişir. İlişkiler değiştiğinde işler değişir. Hem de hayatımızın tüm alanlarında.

İnsanlara ne hissettirdiğimiz, bizim kişisel markamızdır. Bizim ışığımızdır. Başkalarına iyi hissettirirken kötü hissedemezsiniz.

Açık, güvenli bir ilişki yoksa, arkadan konuşmak vardır. "İnsanlarla konuşmak yerine, insanlar hakkında konuşuruz!" diyor Brene Brown eşsiz eserlerinde.

Fabrika ayarlarımızda olmayan her şey aslında bedenimizde istenmeyen bir tepkiye neden olur, kimyasal boyutta olduğu için bilmeyiz. Hormonal bu tepkimenin birikimi, gerçek anlamda bedenin enerjisini de etkiler. Bir insanın yüzüne söylerken utanacağımız şekilde arkasından konuşmak, kendi bedenimize zarar verir.

Aileleri, şirketleri, devletleri, imparatorlukları batıran bir durum; arkadan konuşmak (gıybet etmek), şikâyet etmek salgın hastalık gibi bulaşıcıdır. İşleri kördüğüm eden bu durumun, sistem bütünlüğüne verdiği zararın boyutları da hesap edilebilir gibi değildir.

Kısırdöngüden çıkıp etkisiz konuşmak ve şikâyet etmek yerine yapılandırıcı, destekleyici, kaliteli çözümsel yaklaşımlar oluşturabiliriz.

"Sürekli şikâyet etmek kanı soğutur, dolaşımı yavaşlatır. Bu durum mizacın soğumasına neden olur, ayrıca bolluk bereketin önünü kapatır" diyor İbni Sina, bu durumun "Birlik Bilinci"ne de aykırı olduğunu anlattığı yazılarında.

"Hiç sizden biriniz ölü kardeşinizin etini yemek ister mi? Bundan tiksindiniz (değil mi)? O halde (gıybet etmek) Allah'tan korkun. Muhakkak ki Allah tövbeleri kabul edendir, çok merhametlidir."

– Hucurat, 12

Şimdi kendinize sorun:

Hakkında konuştuğunuz kişi kulak misafiri olsaydı, nasıl konuşurdunuz?

(Öncelikleriniz, tutumlarınız, tercihleriniz nasıl olurdu?)

4- RUHUN ZEKÂSI (SI): VİCDAN

Kontrolümüz dışında öyle çok olayla karşılaşıyoruz ki insan algısı kendinden daha büyük bir güce ihtiyaç duyuyor. Uzay çağında giderek daha büyük bir ihtiyaç haline geliyor, güvende hissetmek, sakinleşmek, dengede ve dingin kalabilmek.

Tüm hayatımız boyunca edinebileceğimiz deneyimler, haberler neredeyse tek bir güne sığacak hale geldi. İnsan ritminin çok üstünde gelişen olay ve mesaj bombardımanı, giderek büyüyen bir tedirginlik yaratıyor. Kontrol edememe, yetişememe hissi, bir şeyleri kaçırmışlık hissi bedenin dengesini yıpratırken, sağlığı tehdit eder hale geldi. Raporlar, antidepresan kullanımının miktarı ve kullanım yaşının düşüklüğüyle ilgili uzun zamandır bize alarm göndermekte.

"Dinginliğin gücü bize içsel huzur sağlar. Dinginliği yitirdiğinizde kendiniz ile teması yitirirsiniz. Kendiniz ile teması yitirirseniz; kendinizi dünyada kaybedersiniz. Gerçek benliğiniz ile dinginlik birbirinden ayrılamaz. O sizin asil doğanızdır. Dinginlik içinde algıladığınız her şeyle ***'Birlik'*** *hissedersiniz. Her şeyle bir olduğunuzu hissetmek, gerçek sevgidir. Dinginlik zekânın ta kendisidir; o her formu doğuran bilinçtir. Bilgelik, dinginlik ile gelir" diyor* ***Eckhart Tolle.***

Neredeyse tüm terapi şekillerinde acziyeti kabul, iyileşmenin ilk adımı olarak görülüyor. Bizden daha büyük ve daha güçlü bir dengeleyici olduğunu bilmek, kabul etmekle sakinleşebilir zihin. Karşılaştığımız doğa olaylarında insan aczini, gördük yaşadık.

Çocuklarda görürüz bunu. Çocuk hırçınlaşır, şımarıklığının boyutunu en üst seviyeye çıkarır. Birinin müdahalesine ihtiyaç duyar. Tüm kontrol kendisinde ise güvende hissedemez. Bir otoriteye ihtiyaç duyar, sınır çizecek bir güce. ***"Oh!" der. "Beni koruyacak, benden daha güçlü biri var!"*** O vakit sakinleşir hemen.

Bir gün bir adam kavga tonunda Mevlana'ya "Sen de kimsin?" demiş. Mevlana da dönüp "Sen benim kim olduğumu bilmiyor musun? Ben bir Hiç'im" demiş. "Hiçlik Makamı" dedikleri bir nokta. Hiç iseniz, bütüne karıştınız, "Bir" oldunuz demektir. İşte bu, en büyük güçlülük halidir.

Büyük bir ZİHNİN parçalarıyız aslında. Ana Sanatçı, Ana Mühendis, Ana Tasarımcı, tüm zihinleri kendi içlerinde ve diğer zihinler ile bağlama faaliyetini gerçekleştirmiştir.

Meşhur "kelebek etkisi"ni duymuşsunuzdur. 1963 yılında, Edward N. Lorenz, bilgisayarıyla hava durumuyla ilgili hesaplar yaparken buldu bunu. Kelebek etkisi, bir sistemin başlangıç verilerindeki küçük değişikliklerin büyük ve öngörülemez sonuçlar doğurabilmesine verilen addır. "Amazon Ormanları'nda bir kelebeğin kanat çırpması, ABD'de fırtına kopmasına neden olabilir" metaforu ile ifade edilir.

Okyanuslardaki balıkların aynı anda dans eder gibi dalgalanmasını, havada uçan kuş sürülerinin karmaşık desenler çizerek sürüler halinde uçtuklarını görmüşsünüzdür. Komutun bir tek yerden gelmesi gerekir hepsine, eşit olması gerekir.

Büyüklüğünü hayal bile edemediğimizden anlayamıyor, kıymetini yeteri kadar bilmiyor olabiliriz. Kızılderililer O'na "Büyük Ruh", bizlere de "Küçük Ruhlar" diyor; Aborjinler "Evrensel Ruh"; Doğu dinlerinin öğreticisi Paul Brunton "Üst Benlik" olarak adlandırıyor. Sosyolog Dr. Pitirim Sorokin "Bilinç-ötesi Zihin" derken, bazıları "Süper Bilinç" diyor. Enerji tarifi ile aynı tanımlanırken, Emerson O'nu "Üst Ruh" olarak adlandırmış. Dört kitap da "Yaratıcı", "Tanrı", "Allah" diye anlatıyor.

Atom altı parçacıklarımız, atomlarımız, hücre, organ, uzuvlarımız; bilincimiz bilinçaltımız, kolektif bilince kadar giden ve bütünü oluşturan "zihin" ile birleşiktir. "Birlik Bilinci" dediğimiz, gücün parçaları olarak faaliyet gösterir. Bu nedenle, her konudaki seçim ve tutumumuz, geri kalan her şeyi etkiler.

Çağımızda dünyaya yön veren girişimcilerin de dediği gibi: ***"Yeni para birimi: DİKKAT!"*** Bu kadar çok mesaj, hız ve elektroniğin olduğu ortamda, merkezimizde kalabilmek özel bir gayret gerektiriyor. Dünya üzerinde sağlık, ekonomi, uluslararası ilişkiler başta olmak üzere her alanda yaşanan krizler, her an tehditler oluştururken, her şey kontrol dışı gibi görünürken; zihnimizi dinginleştirip sakin kalabilmek için beceri kazanmak gerekir.

Dingin kalabilmek için nefesin, meditasyonun zihin yönetimine faydaları, artık bilimsel olarak kabul edildi.

Işık Doğudan Yükselir

Doğu kültürlerinin ortak kadim geleneği meditasyon, dönemin tedirginlikleri üzerine 60'lı yıllarda Batı'ya geldi. Meditasyon, Uzakdoğu kültürü ve bilhassa da Budizm'le özdeşleştirilmesine rağmen, aslında pek çok dinin ve inancın temel ritüelini oluşturuyor. Taoizm ve Zen öğretilerinde de tıpkı Budizm gibi "Nirvana'ya ulaşma" amacını taşıyan bu uygulama ve meditatif uygulamalar, aynı zamanda ruhsal arınma veya tek varlık ile bütünleşme, Musevilik ve Hıristiyanlıkta önemli bir yer tutuyor.

Tasavvufta ise tefekkür yoluyla iç huzura erme, her şeyden sıyrılıp hiçliğe ulaşma, öz varlığa erişme ve ***"Bir Olma"*** anlamlarına geliyor.

Doğu tıbbının 5 bin yıllık ***"Meridyen Bilimi"*** hızla yükselirken, enerji kanalları ve bedenin enerji dalgaları modern tıpta ***"Bütünsel Açı"*** araştırmalarına, deneylerine yollar açtı. Hz. Muhammed'in, ***"İlim Çin'de bile olsa gidip onu alınız"*** sözü belki de bunun ifadesiydi.

İnsan bedeni üzerine yapılan yeni araştırmalar; insanın altın orana göre tıpkı dünya haritası gibi bir düzene sahip olduğunu göstermiş. Araştırmalar, dünya üzerinde var olan

meridyenlerin insan bedeninde var olduğunu, enerji akışlarını ve modern objektiflerle çekilen Kirlian Fotoğraf Tekniği ile gözümüzün algılayamadığı ışık bedenlerine sahip olduğumuzu bulup, bu yönde devam ediyor.

Bilgiler gün ışığına çıktıkça; Hz. Ali'nin ***"Âlem âdemde, âdem de âlemde gizlidir"*** sözü daha da anlam kazanıyor.

"Birinin suyu tatlı ve serinletici, diğerininki tuzlu ve acı olan iki denizi salıverip, aralarına da karışmalarını önleyen bir perde koyan, Allah'tır" (Furkan, 77) ayetini misal veren Hacı Bektaş, ***"Sadece yeryüzünü değil, aynı zamanda insanı anlatır"*** der. Altın orana göre, tükürüğün ve kulak sıvın o boğazda birbirine karışmaz, diyerek açıklar.

Hacı Bektaş'ın bu konudaki yorumu, asırlar sonra okyanus uzmanı olan Kaptan Cousteau'nun, kayıtlara geçtiği Akdeniz ile Atlas Okyanusu'nun birleştiği Cebelitarık Boğazı'nda, sularının farklı tat, serinlik, tuz ve yoğunlukta olması ve birbirine karışmama keşfini, açıklar nitelikteydi.

Mevlana'nın ***"Kendini küçük görmeyi bırak. Sen yürüyen evrensin"*** sözü ve ***"Herkes Allah'ın evini ziyarete gitti Kâbe'ye; Kâbe benim kalbim, Allah bana ziyarette"*** ifadesi, aynı altın oran hesaplamalarını anlamlı hale getiriyor.

Çok kısa bir zaman öncesine kadar, atomun bölünemez en küçük parça olduğunu sanıyorduk. Atom altı parçacıkları çekebilen bir objektif yapılana kadar. Bilim geliştikçe, Kadim Bilgelerin ne dediğini kavramaya, anlamaya ve anlamlandırmaya başlıyoruz.

Kızılderili hocam derdi ki: ***"Baharda toprağa usul bas Saadet, çünkü o hamile!"*** Ne saygı, değil mi?

1854'te, Kızılderili şef Seattle tarafından, halkından topraklarını beyaz adama satması istenmesi üzerine, bir yanıt olarak yazılmış mektup; Amerikan Expo 74'te UNEP (Birleşmiş Milletler Çevre Programı) tarafından yayımlanıp, çevre üzerine

şimdiye dek yapılmış en güzel ve en içten anlatım olarak tanımlanmıştı. Bazı bölümlerini sizinle paylaşmak istiyorum. Diğer tüm Kadim Bilgeler ile uyum içinde bir söyleme sahip:

"Gökyüzünü, toprağın ısısını nasıl alıp satabilirsiniz? Bu fikir bize garip gelir. Eğer biz havanın tazeliğine ve suların parıltısına sahip değilsek, onları nasıl satın alabilirsiniz? Bu dünyanın her parçası benim insanlarım için kutsaldır. Her parlayan çam iğnesi, bütün kumlu sahiller, karanlık ormanlardaki sis, her açık alan, vızıldayan böcek, halkımın deneyim ve anılarında kutsaldır. Ağaçların gövdelerinden akan sular Kızılderililerin anılarını taşır.

(...) Biz dünyanın parçasıyız ve O da bizim parçamız. Güzel kokan çiçekler bizim kız kardeşlerimizdir; geyik, at, büyük kartal, bunlar da bizim erkek kardeşlerimiz, kayalık tepeler, çayırlardaki ıslaklık, tayın vücut ısısı ve adam, hepsi aynı aileye aittir.

Eğer size toprak satarsak, onun kutsal olduğunu hatırlamalısınız ve çocuklarınıza da onun kutsal olduğunu öğretmelisiniz. Göllerin berrak suyundaki her hayali yansıma, halkımın yaşamından anılar ve olaylar anlatır. Suyun mırıltısı babamın babasının sesidir. Nehirler erkek kardeşlerimizdir, susuzluğumuzu giderdiler, nehirler kanolarımızı taşırlar ve çocuklarımızı beslerler. Eğer size toprağımızı satarsak, hatırlamalısınız ve çocuklarınıza öğretmelisiniz ki nehirler bizim kardeşlerimizdir ve sizin de; bundan dolayı nehirlere herhangi bir kardeşe göstereceğiniz kibarlığı göstermelisiniz.

(...) Hava Kızılderili için değerlidir. Çünkü her şey aynı nefesi paylaşır. Hayvanlar, ağaç, adam, hepsi aynı nefesi paylaşır. Nefes aldığı hava, beyaz adamın dikkatini çekmiyor gibi. Pek çok günden sonra ölen adam gibi kötü kokuyla uyumuş. Ama eğer size toprağımızı satarsak, havanın bizim için değerli olduğunu hatırlamalısınız, çünkü hava, sağladığı tüm yaşamla aynı ruhu taşır.

(...) Beyaz adam bu toprağın hayvanlarına kardeşleri gibi davranacak. Ben vahşiyim ve başka bir yoldan anlamam... Bizim sadece canlı kalmak için öldürdüğümüz bufalodan, nasıl daha önemli olabildiğini anlamıyorum. Hayvanlar olmadan insan nedir? Eğer bütün hayvanlar bitse, insan, ruhun büyük yalnızlığından ölürdü. Çünkü hayvanlara ne olursa, insana da aynısı olur, kısa süre içinde. Her şey birbirine bağlıdır.

(...) Ayakları altındaki toprağın büyükbabalarımızın külleri olduğunu çocuklarınıza öğretmelisiniz. Böylece toprağa saygı duyarlar. Çocuklarınıza, toprağın akrabalarımızın yaşamlarıyla dolu olduğunu söyleyin.

(...) Çocuklarınıza bizim çocuklarımıza öğrettiğimizi öğretin. Dünya annenizdir. Dünyaya ne olursa, dünyanın oğullarına da aynısı olur. Eğer insanlar yere tükürürse kendi üzerlerine tükürürler...

Bunu biliyoruz biz. Dünya insana ait değildir. İnsan dünyanındır. Bunu biliyoruz biz. Bütün her şey bir aileyi bağlayan kan gibi, birbirine bağlıdır.

Dünyaya ne olursa, dünyanın oğullarına da o olur. Hayat ağını insan örmedi, o sadece bir lif onun içinde. Ağa ne yaparsa kendine yapar. Dalgalar gibi.

(...) İnsanlar gelir ve gider. Denizin dalgaları gibi. Tanrı'sı kendisiyle arkadaş gibi konuşan ve yürüyen beyaz adam bile, bu ortak kaderden ayrı tutulamaz. Hepimiz kardeş de olabiliriz. Göreceğiz. Bildiğim bir şey var ki, beyaz adam belki bir gün keşfeder. Tanrımız aynı Tanrı. Şimdi sizin bizim toprağımıza sahip olmak istediğiniz gibi, ona da sahip olduğunuzu düşünebilirsiniz. Ama olamazsınız. O insanın Tanrı'sı ve şefkati Kızılderililer için de beyaz adam için de aynı.

Bu dünya onun için değerli ve dünyaya zarar vermek onun yaratıcısını küçümsemektir. Beyazlar da geçip gidecek. Belki bütün diğer kavimlerden önce. Yatağına pislik yığmaya devam et,

bir gece kendi pisliğinde boğulacaksın. Ama yok oluşunda, seni bu topraklara getiren ve özel bir nedenle sana bu toprak ve Kızılderili üzerinde hâkimiyet veren Tanrı'nın gücüyle yakılmış olarak parlayacaksın. Bu son, bize bir sır, çünkü biz bufalolar katledildiğinde, vahşi atlar ehlileştirildiğinde, ormanın gizli köşeleri pek çok insanın kokusuyla dolduğunda ve diri tepelerin görünümü konuşan tellerle lekelendiğinde anlamıyoruz. Çalılık nerede? Gitmiş! Ve kıvrak taylarla av hayvanlarına elveda demek nedir? Yaşamın sonu ve yaşamaya çalışmanın başlangıcı...

(...) Halkım bu dünyayı, yeni doğanın annesinin, yürek atışını sevdiği gibi sever. Öyleyse, eğer toprağımızı satarsak, onu bizim sevdiğimiz gibi sevin. Onunla bizim ilgilendiğimiz gibi ilgilenin. Diyarın anısını, onu aldığınızdaki gibi saklayın. Ve bütün gücünüzle, bütün aklınızla, bütün kalbinizle onu çocuklarınız için koruyun ve sevin. Tanrı'nın hepimizi sevdiği gibi.

Bildiğimiz bir şey var. Tanrımız aynı Tanrı. Bu dünya onun için değerli. Beyaz adam bile bu ortak kaderden ayrı tutulamaz. Bütün bunlardan sonra, kardeş de olabiliriz, Göreceğiz."

Kendinize sorun:

Üç ay içinde Yaratıcı'nız ile randevunuz olsaydı, nasıl yaşardınız?

(Öncelikleriniz, tutumlarınız, tercihleriniz nasıl olurdu?)

BÖLÜM 2

BÜYÜK ÇERÇEVEDEN BAKMAK

POTANSİYELDEN PERFORMANSA

"Aslında herkes dâhidir. Ama siz kalkıp bir balığı ağaca tırmanma yeteneğine göre yargılarsanız, tüm hayatını aptal olduğuna inanarak geçirecektir."

– Albert Einstein

İlkokulda kendimi başarılı hissetmedim, beklenilen zamanda okumayı öğrenememiştim. Herkesin öğrenme için kendine özel bir zamanı varmış, sonradan öğrenecektim. Öğretmenler, hep disiplinliydi. Dünyanın en önemli işini yapar gibiydiler. O nedenle biz de önemserdik okulu, öğrenimi, öğretmeni.

Annemle babam için de "idare edilir" seviyede yapılamazdı hiçbir şey. Eğitim, evde olurdu. Öğrenim okulda. Her yerde, her şey mükemmel olmalıydı. Hataya yer yoktu. Beklenti çoktu yani.

Hocam Dharma ***"Bir çocuk yetiştirilirken bir köy gerekir"*** derdi. Doğru, etrafımızda gördüğümüz herkesten öğrendiğimize göre, herkesin sorumluluğu var toplum temelinde, öyle değil mi? Çocukken her bir insanda gördüğümüz her tavır, bizde bir fark, bir iz bırakmakta.

Yaptığımız hizmet, bir iş değil aslında, onu yaparken, bizim neyi temsil ettiğimiz önemli olan. O işi, bize bir emanet, ibadet gibi yapmaya çalışmak gerekir.

Hikâyeyi bilirsiniz: Başkan John F. Kennedy 1961'de Ay'a bir insan gönderme hayalindeyken, NASA'ya ziyaretlerinden birinde bir bekçiye selam verip orada ne iş yaptığını sorar. Bekçi de son derece gururlu "Ay'a insan gönderilmesine katkıda bulunuyorum" der.

Yaptığınız iş, orada katkı sunan herkesin; çalışanının, oraya ürün getirenin, çözüm ortaklarının, işine ve evine dokunmak demektir. Aş demek, güven demektir. Bazı hayalleri gerçekleştirmek için destek demektir. Sağlığı, evlenmesi, çocuklarını okutması, yatırım yapması için...

Yaptığınız iş belki de tüm dünyaya ilham olacak işlere, ilham olacaktır.

İkinci Dünya Savaşı'ndan hemen sonra, çok büyük kayba uğrayan Japonya'da kurulan Sony markasını kuran Akio Morita ve Masaru Ibuka, Sony için Sony'den daha büyük bir misyon seçtiler: ***"Japonya'yı kaliteyle tanınır hale getirmek."***

Bu Japon bakış açısı, diğer tüm iş dallarına ilham olurken, dünyadaki tüm sektörlere de ilham oldu. Amazon'un kurucusu Jeff Bezos, "Sony ile benzer fikirlere sahibiz. Diğer şirketlerin Amazon'a bakıp, bizi müşteri odaklılığına takıntılı olmanın temsilcisi olarak görmelerini istiyoruz. Rekabete odaklanmak yerine, müşteriye odaklanmanın önemini vurguluyoruz" diyor.

Nihayetinde Ahi Teşkilatı'nın, asırlar öncesinden eğilmez dağ gibi duran sloganına dönmüş bulunuyoruz: ***"Müşteri velinimettir!"***

İşinin kalitesi bozulur, müşterisine bir yanlış yaparsa, esnafın pabucu dama atılır, sistemde başka bir şehirde de iş kurmasına izi verilmez. Selamı bile alınmazdı. Yanlış yapan "dara çekilir" Anadolu'da. "Darda'yım" sözü de buradan gelir.

Kısaca kişinin işi ibadettir. Yamaklık, çıraklık, kalfalık ve ustalık seviyeleri vardır. Bilmediğini öğrenmek, büyümek, yükselmek demektir. Birbirini desteklemek demektir.

Kendi girişimlerinden daha sonra başladığım bir işte, ilk gün yaptığım hatada "Sizinle çalışmayacağız galiba küçükhanım, yarın işe gelmeyin" diyen patronuma ertesi gün gidip "Asıl şimdi çalışmamız gerek, dün yaptıklarıma bakılırsa, sizden öğrenecek ne çok şeyim var" deyip bir şans daha istemiştim. İşi araştırıp,

beklenenden üç adım önde hazırlıklı giden performansım görülünce, işler yoluna girdi. Üstelik bu iş, hayalimdeki bir iş değildi. Hayalimdeki işin finansını sağlayacak geçici bir işti.

Sizden farklı bir yanım yok. En başta yola çıkarken bir tanıdığım, zenginliğim yok. Tek farkım kendime yatırım yapmak oldu. Başaranların en büyük ortak noktasının çok okumak olduğunu öğrendim. Hiç durmadan okudum. Her başarısızlıktan sonra ayağa kalkmaya çalıştım, düşe kalka, patinaj çeke çeke, beceriksizce hem de. Öğreneceğim sonuçları çıkarmak, benden önce o yoldan geçenlere sormak, benden akıllı insanlardan akıl almak, her zaman beklentinin üstünde hizmet etmeye çalışmak. Yaptığım işi sevmesem de ibadet eder gibi yapmaya çalışmak oldu hedefim.

Annem derdi ki: ***"Bir işi ya yap ya da yapma. Yapıyormuş gibi yapma! Kendine yakışanı yap!"***

Dünyanın en iyisi olmamız gerekmiyor. Dünyaya en iyi halimizi sunmamız gerekiyor. Olabileceğimizin en iyisi olmamız gerekiyor. Bir de desteklememiz. Ben de destekledim sadece.

Benim kuralım desteklemektir. Desteklediğiniz sürece desteklenirsiniz.

Gazetede bir senaryo yarışmasının duyurusunu gördüm. Hemen kestim ve kurumumuza, dublaj için gelen senaryo yazarı arkadaşları göremeyince, duyuru tahtasına astım. Müdürüme de "Arkadaşlar gelince söyleyebilir misiniz, mutlaka baksınlar" dedim. "Senin ne menfaatin var?" dedi. "Hiç, kazanırlarsa mutlu olacağım. Diyorlar ya, mutluluk kolonya gibidir, ikram ederken size de kokusu gelir" dedim. Ben onu ikna etmeye çalışıyordum, oysa o beni deniyormuş.

Gezegenin neresinde olursanız olun, neye ihtiyacınız varsa, o size gelir çünkü desteklediniz birilerini, bir şeyleri, karşılık beklemeden.

Hatırlayın, ne ekerseniz onu biçersiniz.

DENEMEYE CESARET ETMEK

"Bir şey denemek için cesaretimiz olmasaydı. Hayat nasıl olurdu?"

– Vincent van Gogh

Maddi varoluş ile manevi faktörler arasındaki denge kaybolursa, yetersizlik duygusu başlıyor. Yaşam kurallarının kökü ve neden burada olduğumuz konusunda netlik kazanmaya ihtiyacımız var.

Parlak diplomalar, parlak ödüller, parlak plaketlere sahiptim. Ama ya denge, sağlık ve huzur?

"Çocuklarınızı kendi zamanınıza göre değil, onların zamanına göre yetiştiriniz" diyor *Hz. Ali.* Zamanın getirdiği her avantaja sahibiz. Sanat, teknoloji, tasarım, eğlence. Bilgelik ve maneviyat ise görünmez duvarların arkasında kaldı. Bu nedenle herkes mutsuz, hasta, herkes tükenmiş ve yetersiz hissediyor.

Güveni, umudu yitirmiş insan hastalanır. Önce neşe gider, gülümseme silinir. Kimsenin gülümsememizi çalmasına izin vermeyelim.

Ardından, sakinliğin yerini telaş alır. Hareketsizlik gelir sonra. Öfke ve patlamaları... Her seferinde bedeninin ortasında, kalbin az aşağısından bir soba borusu gibi açılan geçitten, bütün enerji boşalır ve elektrik şokundan çıkmış gibi, bitkin kalırsın. Kendine gelmen saatler, günler alır.

Sonra acıma gelir. Kendine acırsın. Olmadığın bir kişi gibi olmaktan, o anlarda yaptıklarından utanırsın. "Ejderha sarma-

lı" diyoruz, kızdığın için kendine kızmana da kızarsın. Kendine yabancılaşır, kültürüne, köklerine yabancılaşırsın. Yalnızlaşırsın. Sanki hiçbir konuda yeterli değilmişsin gibi, bildiğin şeyleri de siler atarsın.

Bedende bıraktığı hasar da daha büyük hastalıklara kapı açar. Bir bakmışsın ipler kopmuş, hayatın kontrolü yok olmuş. Freni patlamış yanan bir kamyon gibi yokuş aşağı savrula savrula düz duvara çakılırsın.

Ben de çakıldım bir dönem. Bir kas-iskelet sistemi hastalığı teşhisi ile bedenim kilitlendi. Bana söylenen "Bir tedavisi, bir ilacı yok, delirten ağrıyı azaltmak için ağrıkesicilerle ve bu hastalıkla yaşamak zorundasınız!" oldu.

Zihinlere neyin mümkün olduğunu göstermek gerekti bir kez daha. Eğer potansiyelinizi dışarı çıkarmazsanız, size hediye olarak verilen yeteneğinizi performansa dönüştürmezseniz, beden başka bir şey yapmanıza izin vermez, nefes bile aldırmaz, sizi kilitler.

Diyor ki Mevlana:

"Potansiyelle doğdun. İyilik ve güvenle doğdun. İdealler ve hayallerle doğdun. Büyüklükle doğdun. Kanatlarla doğdun. Sürünmek için yaratılmadın, o yüzden yapma. Kanatların var. Onları kullanmayı ve uçmayı öğren."

Bu gezegene, buraya sunacağın hizmet için geldin. Bunun için özel olarak tasarlandın. Yok sayar, değersiz görürsen, katabileceklerini görmezden gelirsen, aramayı bırakırsan, şartlardan dolayı vazgeçersen şayet, hastalık başlar.

Sistemin, senin kendine, kendi potansiyeline zarar vermene bile izni yok. Kendine olan sadakatsizliğin hastalıkla faturalandırılır.

Doğa, kendisine katkıda bulunmayanı yok ediyor, çürütüyor. Kanunu böyle, geriye parçan kalmıyor.

Maneviyat gölgede kalınca bizi koruyan gücü unuturuz. Rızkı vereni karıştırırız. Tanıdık arar, kartı yüksek rütbeli olanları, işi bize veren gibi düşünürüz. Bu, en bulaşıcı umutsuzluk hastalığının temelidir. O zaman kendimize, bize verilen yeteneklere, becerilere arkamızı döneriz. Rızkın ve geri kalan her şeyin sahibi olan Allah'a değil, kula kul oluruz. Dünya var olduğundan beri, kul olunan kullar zamanla değişir. Hep ortada kalır, Merkez'de kalamayanlar.

Misal, bir kulun kendine yapmaması gereken şeyi ifade edemediği, boyun eğdiği için hem kendi ruhlarının hem en sevdikleri insanların ruhlarının eriyip gittiklerini görürler. Yok sayıldıkları için değersizleştirildiklerine şahitlik etme noktasına gelenler, nasıl sağlıklı kalabilir ki?

"Ben şahdamarımda Yaratıcı'yı taşıyorum, bu saygısızlığı yapma cesaretini sana kim veriyor? Dur bakalım orada!" diyememek... Ya da "Her Şeyin Sahibi"nin, yarattığı bir varlığa sokak ortasında, ev odalarında zulüm yapıldığında sadece seyretmek, başka bir saygısızlık değil midir? Bunun hesabı nerede, nasıl ve hangi yüzle verilir gerçekten kul olanlar için?...

Yaratıcı ile bağımız koptuğunda, O'nunla ve kendimizle de kopuk olunca, kul karşısında âciz oluruz. Acziyet sadece Yüce Yaratıcı'ya olmalıdır. Kul olmak teslimiyeti gerektirir. Biz O'nunla ilişkimizi toparladığımızda, tüm parçalarımız, tüm gücümüz BİR olur. O vakit "Evren'in Gücü" BİZ olur. O vakit durdurulamaz, engellenemez oluruz.

Bu gezegende bir parçayı tamamlamak üzere her birimizi tasarlayan, kalbimize bir kod bırakan Yaratıcı, bizi buraya gönderiyor. ***"Size akıl verdim... Kitap verdim... Size Ruh'umdan üfledim..." (Zümer, 9/ Âli İmran, 81/ Hicr, 15/28, 29)*** diyor.

Biz, bunun ne olduğunu araştırmıyoruz. "Sistem ve çevre ne der?" diyerek, "Kullar ne emreder?" diyerek olan yanlışı kabul edip ezberden gidiyoruz. Başarmayı bırakalım, denemeye bile cesaret etmiyoruz.

Burada bir yanlışlık yok mu?

Deneme cesareti gösterenleri, Yaratıcı'nın şaşkınlık veren muhteşem kesişmeleri, şahane destekleri, mucizeleri takip eder. Yolda sürekli tıkanıklıklar oluyorsa; bu, aslında rayı değiştirme mesajıdır. Eğer doğru raydaysak, yağ gibi akacaktır sistem.

Sadece Allah'a kul olanların başları olgun başak gibidir. Kibirden korkarlar. Herkese ve her şeye saygı ile bakarlar, bilirler çünkü "Her Şeyin Asıl Sahibi'ni". Dikkat ederler, her yönde, her renkte, her gördükleri şeyde Yaratıcı'yı okurlar. Gözlerinin ışığında, hareketlerinin tevazuunda, seçimlerinin doğruluğu için gösterdikleri çabada ***"Yaratıcı'ya Saygı"*** vardır.

Bu gezegendeki ruhsal deneyimlerinde yalnız bırakılmayacaklarına olan inançları vardır. Allah'a kul olanlar bilirler ki; anne rahminden beri, ihtiyaç duydukları her şey nasıl tamamlanmış ise, ihtiyaç duyacakları her şey öyle tamam olacaktır. Teslimiyetleri, güvenleri, umutları vardır. Gerisi de boş laftır.

Deneme cesareti gösterenler, işte bu kişilerdir.

Başarmak zorunda değilsiniz, denemeye ne dersiniz?

%1'İN GÜCÜ:
Küçük Adımlar, Büyük Değişimler

"Dün zekiydim, dünyayı değiştirmek istedim. Bugün akıllıyım, kendimi değiştiriyorum."

– Mevlana Celaleddin Rumi

Küçük bir çocukken, dünyayı değiştirmek için büyük hayaller kurardım. O küçük aklımda hep "İnsanların acı çekmemesini nasıl sağlarım, onları nasıl iyi hissettirebilirim?" diye düşünürdüm. Bazen insan kendi içindeki, evindeki kaostan kurtulamadığında, dış dünyada bir şeyleri değiştirmesi gerektiğini düşünür. Ben de öyle yaptım; "Ben yaparım!" diye inat eder, küçücük dünyamda büyük adımlar atardım. Ancak çoğu zaman sonuç istediğim gibi olmaz ve hayal kırıklıklarıyla karşılaşırdım. Kendi kendime, "Galiba ben sandığım kadar iyi değilim" derdim.

Çevremde olup biten her şeye müdahale etmek istedim; haksızlıklara, mutsuzluklara. Hatta bir gün bir komşumuzun başına gelen bir şeyi yanlış anlayıp hesap sormaya gittiğimde, az papara yemedim annemden.

Bazen istediğiniz sona gitmek için baştan başlamak gerekir. Ve başlamak için en doğru yer, kendimizdir. Çünkü değişimin anahtarı içeridedir.

Neden bazıları başarırken, bazıları istediği sonuca bir türlü ulaşamaz?

Değişimler, düşündüğümüz kadar büyük adımlarla başlamaz her zaman. Küçük, mütevazı adımlarla başlar. Bir bakmışsınız, hiç beklemediğiniz bir noktaya ulaşmışsınız. Durup geçmişe bakın; 10 yıl önce neredeydiniz, neler yapıyordunuz, o küçük adımlar sizi aslında nereye getirdi? Bu hem iyi hem de kötü anlamda olabilir.

Büyük değişimler, o önemsiz gördüğümüz küçük adımlarla başlar. Tıpkı koca bir kayayı delen su damlası, incecik liflerin bir ip oluşturması ya da rüzgârın en sert kayaları bile yavaşça aşındırması gibi... Büyük hedeflere, her gün yapılan küçücük tutarlı adımlarla ulaşılır. İşte burada %1'in gücü devreye giriyor.

Neden %1?

James Clear, *Atomik Alışkanlıklar* kitabında %1'lik iyileştirmelerin etkisini mükemmel şekilde özetler: Her gün sadece %1 daha iyi olursanız, bir yılın sonunda performansınız tam 37 kat daha iyi hale gelir. Küçük ama sürekli iyileşmeler, hayatınızda büyük değişimlere yol açabilir. Aynı şekilde, her gün %1 daha kötüleşirseniz, yıl sonunda performansınız %97 oranında azalır. İşte bu yüzden, küçük adımlar büyük farklar yaratır. Bu sadece rakamlara dayalı bir istatistik değil; bu hayatın doğasında olan bir gerçektir.

Bir ev inşa ettiğinizi düşünün. Tuğlalar teker teker yerleştirilir, her biri küçük görünse de sonunda koskoca bir ev ortaya çıkar. Bir dağa tırmanırken de her adım tek başına küçüktür ama bu adımlar birleştiğinde sizi zirveye ulaştırır. Hedeflerimiz de böyle. Örneğin, kilo vermek istediğinizi düşünelim. Diyet yapmaya başlarsınız, ama birkaç gün içinde tartıda bir değişiklik görmezseniz, çabalarınızın boşa gittiğini düşünürsünüz. İnsanların çoğu bu noktada pes eder. Ancak o %1'lik küçük iyileşmeler hemen fark edilmez, ama sabırla devam ettiğinizde sonuçlar birleşir ve sizi hiç beklemediğiniz büyük başarılara taşır.

Bazen hedeflerimiz o kadar büyük görünür ki başlamak bile gözümüzde büyür. Fakat her hedef, küçük parçalara bölünerek yönetilebilir hale gelir. Everest Dağı bile her yıl yavaş yavaş yükselir. Bu büyüme sadece birkaç milimetre olabilir ama bu küçük değişimler birleşir ve Everest'i dünyanın en yüksek zirvesi yapar.

Aynı şekilde, siz de her gün sadece %1 daha iyi olmak için adım attığınızda, zamanla büyük farklar yaratırsınız. Küçük değişimlerin gücünü keşfettiğinizde, büyük hedefler artık korkutucu olmaktan çıkar.

Büyük başarılar çoğu zaman bir karar kadar uzaktadır. Ama o karar, bazen dünyanın en zor şeyi gibi gelir. "Bugün neyi değiştirebilirim?" sorusunu sormak, ilk adımdır. Hayatın yükü omuzlarınızdayken, küçük bir iyileşmenin ne önemi olabilir ki, değil mi?

Hatırlayın, her büyük yolculuk bir ilk adımla başlar. O küçük adımı atmazsanız, büyük değişimler imkânsızdır. Bu yüzden, her gün kendimize şu iki soruyu sormalıyız:

1- **Bugün %1 daha iyi ne yapabilirim?**
2- **Bugün bu kararı vermezsem, 10 yıl sonra ne yapıyor olurum?**

BÖLÜM 3

ZORLUKLARA RAĞMEN DEVAM EDEBİLMEK

TÜKENMİŞLİĞE RAĞMEN

"En büyük zafer hiç düşmemek değil, her düştüğünde ayağa kalkmaktır."

– Nelson Mandela

Yatak döşek yatıyorum evimin salonunda, ağır bir depresyon hali. Hiçbir kıpırtı yok gönlümde, kolumu bile oynatmak istemiyorum. Yemek, su, nefes bile almak istemiyorum. Hiç olmak, hiç kalmak, kaybolmak istiyorum. Hiçbir şey yapmak istemiyorum.

Yatmaktan bedenim ağrımış. Başım bakır bir kazan gibi ağır. 24 yaşındayım. O zamana kadar, bana göre bayağı bir şeyler yaşamışım.

16 yaşında iş kurmaya kalkışan (şimdi genç girişimci diyorlar ama o zaman deli diyorlardı), ailesini özellikle babasını ikna etmek için üç yıl mücadele eden bir gencim. Büyük mücadeleler ile kendimi geliştirirken bunu başardım da.

İki kez iflas! Bana mısın demiyorum, tekrar başlıyorum. Ama artık tükenmiş hissediyordum. Gelen telefonlara iyiymiş gibi yapıp, kendi evimde, kendi yalnızlığımda, içten içe tükeniyordum.

Televizyon açık, ses olsun diye, ama ben bakmıyorum. Birden bir hikâye duyuyorum. Ayşe Özgün kendi hayatından bir şey paylaşıyor, şahane programında. Kalkıp oturduğumu, kulak

kesildiğimi; kalp atışımın hızlandığını, nefesimin sıklaştığını, kan dolaşımını hissettiğimi hatırlıyorum.

Kalktım, toparlanıp kendimi sokağa attım. Amaçsız bir çıkış. Ve yolda lisedeki edebiyat öğretmenimle karşılaştım, Celal Yağan. Beni okul adına konuşma yarışmalarına hazırlamıştı ama hiçbirini kazanamamıştım. Sokağın ortasında bana baktı ve dedi ki: **"Ne zaman televizyonu açsam seni orada arıyor gözlerim."** O an, içimde bir ışık yandı. Bir ampul, çizgi filmlerdeki gibi parladı beynimin sağ üst köşesinde. Diksiyon dersi almak için araştırmalara başladım ve harika bir başka hocaya rastladım: TRT'den Taylan Çamdoruk. Hocaların hocası!

"Önümüzdeki sezon öğrenciniz olacağım" dedim. "Yarın sabah buradasın" dedi. Hiç tanıdığım yok, hiç rol modelim yok, neredeyse hiç param yok... Ama o an, içimdeki karanlıkta bir kıvılcım yanmıştı.

Sizin için planlanmış bir yol var, o nedenle o iflaslar geliyor, o televizyon açık, o cümleleri duyuyorsunuz. Yollar tıkanıyorsa, görmediğiniz başka bir harita vardır. Yanlış rayda, yanlış bir iz üzerinde duruyorsunuz demektir. Sizi bir amaç için bu gezegene gönderen Yaratıcı'nın, sizin için daha iyi bir planı var demektir.

Hikâyenin başka detayları da var ama özetle üç yıl sonra, 1998'de, TRT İzmir'den İstanbul'a transfer olacaktım. Ana haberlerini sunduğum televizyon kanalının arka komşu stüdyosu Ayşe Özgün'ün olacaktı. Ben de kendisine ***"Size bir teşekkür borcum var!"*** demeye gidecektim.

KULÜBE HOŞ GELDİN

Kayboldum...
Nereden başlayacağımı bilemiyorum.
Nasıl devam edeceğimi bilemiyorum.
Ne yapacağımı biliyorum...
Harekete geçemiyorum mu diyorsun?

Eğer, gerçekten ne yapman gerektiğini bilip harekete geçemiyorsan...
Kendinden ve başkalarından beklentilerin değişiktir
Ya da başkalarının senden beklentilerini daha çok önemsiyorsundur.
Gerçekten bir kıyaslama içine girdin demektir.
Gezegenlerin birbirleriyle olan düzeni gibi,
Kendini başkalarıyla kıyaslıyorsun demektir...

Belki de güvenini yitirdin,
Hem kendine hem dünyaya ya da özel değerlere...

Bunu kimseyle paylaşamamak daha büyük bir acı
Çünkü bu, çok güçsüz hissettiren bir duygu
Ve insanların seni güçsüz görmesini istemiyor olabilirsin.
Bunu bir onur meselesi yapıyor olabilirsin.

Ama seni temin ederim,
O koca koca dağların üstüne oturttuğun
Koca koca başarıları olan insanlar;
Onlar da korktular, onlar da kayboldular.

Çünkü kaybolmadan doğru yolu bulamıyorsun.
Bu iyi haber. Kötü haber ise...
Bunun çok uzun sürmesi ve seni kilitlemesi!
Şöyle bir etrafına baktığında,
Yapman gereken şeyi bilip de yapamadığında,
Kendine karşı öfkelenmeye başlarsın.
Bu yetersizlik hissiyle de hiçbir şey yapamazsın
Çünkü hiçbir şeye yetemeyeceğini düşünürsün.

Başına bir dert açacağını,
Yanlış bir adımda, yanlış sonuçlarla
Daha büyük şeylerin olabileceğini,
Buna katlanamayacağını düşünürsün.
Ve şimdiki acıya boynunu bükersin.
Dünya akıp gidiyorken, şahane şeyler yapıyorken,
Sen kendini kilitlersin...

Aslına bakarsan, bu kaybolmuşluk hissi ile
Çıkmaz bir labirente girmişlik hissi ile
Gerçekten zayıf düşürecek bu his ile
Daha fazla yaşayamazsın!

Gerçekten etrafında istediğin şeylerle,
Yapmak istediklerinle, coşmak istediklerinle,
Akışta olmak istediklerinle olursan
Kendini çok daha iyi hissedeceksin.
Ve bunu denemeden bilemeyeceksin.

Kalkabilirsin...
Kötü kararlar verebilirsin.
Canını yakacak kararlar verebilirsin.
Pişman olacağın kararlar verebilirsin.
Ama bu dünyanın sonu değil.
Çünkü hepimiz böyle öğrendik.

Kulübe hoş geldin...

SAĞLIK KAYBINA RAĞMEN

"İnsanın ruhu, başına gelebilecek her şeyden daha güçlüdür."
– George Patton

Avustralyalı hocamdan öğrendiğim bir Aborjin öğretisi der ki:

"Nefes almak, yaşamak demek değildir. O bize hangi bedenin gömülüp, hangi bedenin gömülmeyeceğini gösterir. Yaşamak: Öğrenmek, deneyimlemek, paylaşmak, desteklemek, büyütmekle ilgilidir. Birlik ruhunu, bilmekle, Birlik'e hizmet ile ilgilidir."

"Mezarda ölüyü çok gördün. Bir de ölüde mezarı gör ey kör kişi" diyen Mevlana'nın sözünü, içinde bir şeyler ölmüş insanları tanıdığınızda anlarsınız. Mezarlıklar ölü insanların en çok görüldüğü yerler değildir.

"Canlı cenaze" derdi, anneannem. Umut ve neşe gider önce. Gülümsemelerimiz solar sonra. İçimize attıklarımız birikir, birikir, patlar. Öfke patlamaları... Tepkililik tepkisizliğe döner zamanla. Ağrılar başlar.

Beden bütün gücü ile konuşur bizimle ama duymayız. Bedenimizin dili duygularımızdır. Hareketsizlik, ağrılar, depresyon ve sonradan ağır hastalıklar gelir bedene...

Depresyon dediğimiz, bedenin "Yanlış raydasın sahip, değiştir şu anda yaptığın şeyi" demesidir. Köprüden önceki son çıkış uyarısı gibi... Bu nedenle bence çok kıymetli bir hediyedir bize.

Üç kez ağır depresyon yaşadım. Üç kez kariyer değiştirdim. Dinlemeseydim bedenimi, size seslenen, yazan kişi yerine hâlâ tekstil yapıyor olacaktım.

Sizi mutsuz eden şeyi terk ettiğinizde, sizi gerçekten mutlu eden şeyi bulabilirsiniz.

Sokakta yatan evsizleri gördüm dünyanın birçok yerinde. Evet, sahipsiz olmadıklarını da gördüm, sokakta yaşarken kendine yatırım yapanların daha sonra çok büyük yatırımcı olduklarını da...

Ya yataktan çıkmadan yatanlar, depresyon sebebi ile? Nasıl bir cevher duruyor o çarşafların arasında! Sadece Yaratıcı bilir!

Her biri bir avuç büyüklüğünde, elmas parçaları; öylece yatmakta, kalakalmışlar ortalıkta. Kaldırıp onları sarsmak gelir içimden, "Kalk, daha bitmedi. Harika olacaksın!" demek gözyaşları ile...

Her eve girip, her perdeyi açmak gelir içimden. Havalandırmak... Herkesi müzikle, su ile buluşturmak, yürüyüşe çıkarmak toprakla; güneşle, rüzgârla buluşturmak.

İçim acır her gördüğümde, kendimden bilirim. O gün çıkmasaydım o kör kuyudan, almasaydım o küçük kıvılcımı. Bugünkü ben olamazdım.

O zaman bilmiyordum, daha çok kuyular ve çıkmaz sokaklar olacaktı hayatımda. Hayat hep yoklayacaktı beni ***"Ne kadar istiyorsun?"*** diye. "Haksızlık bu" diyeceğim her şeyin, hakkımı koruduğunu anlayacaktım, yıllar geçtikten sonra bir de.

Zaman geçmiş ben unutmuştum. Kalbimiz unutmaz ama. O halde anlatmalıydım benim de keşfettiklerimi.

Sanırım yapmak istediğim buydu, anlatmak öğrendiklerimi, bize iyi gelenleri...

Yaşam içinde öyle büyük hayal kırıklıkları yaşıyor ki insan! Güvenerek yaşamaya kodlanmış bir yazılım var içimizde. Bu nedenle güvenimiz kırıldığında, yaşam enerjimiz gidiyor gibi...

Güç bulamıyoruz. Güvendiğimiz dağlara kar yağdığında, beklemediğimiz bir yerden, en zayıf noktamızdan darbe alıyor ve yıkılmasak da sağlam sarsılıyoruz.

Bazen de yıkılıyoruz tam ortadan. Birikiyor bunlar, üstüne hayat telaşı geliyor ve dağılıyoruz. Paramparça oluyoruz. Belki de yeni bir şekle, yeni bir duruşa ihtiyaç vardır da bilmiyoruzdur. Hayatımızın altı üstüne gelirken korkuyoruz.

Şems-i Tebrizi'nin güzel sözü yoldaş olsun o vakit hepimize:

"Ne korkuyorsun hayatının altı üstüne gelecek diye? Nereden biliyorsun hayatının altının, üstünden daha iyi olmadığını?"

YÜKSELME ZAMANI

Merak ediyorum, yükselebilecek misin?

Biliyorum, hayal kırıklığına uğradın.
Biliyorum, insanlar sana yalan söyledi, hatta yok saydı.
Seni incitti. Belki değersiz hissettirdi.
Biliyorum, hayat seni zorladı.
Başına gelenler, elinden alınanlar...
Sahip olduğun her şey;
Toprağın altında,
Suyun içinde,
Ateşin arasında,
Rüzgârla savrulup gitti.

Evet, hayat düşündüğün kadar zor.
Ama sen, düşündüğünden daha fazlasın!

Bir nedenle hayattasın!
Neden buradasın?
Bazıları bugün gözünü açamadı.
Bazıları bugün bir makineye bağlandı.
Bazıları bedenlerinin bir parçasını kaybetti.

Bu sabah uyandığının farkında ol!
Merak ediyorum, bugünün hakkını verebilecek misin?

Hayatın sana sıradan ve anlamsız mı geliyor?
Çünkü bir yönün yok!
Bir amaç bulmalısın.
Merak ediyorum,
Dün olduğundan 1 milim daha iyi olabilir misin?
1 milim daha iyileşebilir misin?
1 milim daha yükselebilir misin?
1 milim farklı ne yapabilirsin?
1 milim bakış açını değiştirebilir misin?
Son 24 saatin olsaydı?

Sana 1 gün daha fırsat verildi.
Buradasın!
Belki birini affetmek,
Belki birine yardım etmek,
Belki birine bir fırsat vermek,
Belki kendini ayağa kaldırmak,
Kendini iyileştirmek için!

Farklı olmak için buradasın!
Neleri daha farklı yapabileceğini merak ediyorum.
Kendin için, ruhun, zihnin, duyguların, bedenin için,
Tutumların, ilişkilerin, ekonomin için,
Neleri farklı yapacağını merak ediyorum.

Şimdi iyileştirme zamanı.
Dikkatin nerede?
Zamanın nerede?
Aklın nerede?
Farkına varmak için iyileşme zamanı.
Şimdi, yükselme zamanı!

Bugün belki hayatına yatırımının ilk günü.
Bugün belki, kendine zaman yaratmanın ilk günü!
Bugün, geçmiş yokmuş gibi yaşamaya başlamanın ilk günü!
Yarın burada olmayacaksın gibi!
Ama bugün, o değişimi başlattığın ilk gün!
Bu fırsatı yakalayabilecek misin, merak ediyorum!

Yoksa hep aynı yoldan gidip,
Hep aynı sonuçlarla mı karşılaşacaksın?
Yine şikâyet edip, yine söylenip,
Yine küsecek misin hayata, merak ediyorum!

Bugün bir şansın var!
Geleceğini fethetmek için
Kalk, kalk, kalk haydi!
Dünün hatalarını iyileştirmek için,
Geleceği iyileştirmek için,
Bir şansın var bugün!
Hikâyeni değiştirmek için bir şansın var bugün!

Tamam, hatalar yapmış olabilirsin.
Aynı hataları yapmak zorunda değilsin.
Bugün, iyileştirme zamanı.
Bugün, iyileşirsin.
Her hatadan iyileşirsin.
"Daha iyi yapabilirdim"lerden
"Keşke hiç yapmasaydım"lardan geçer,
Her şeyden iyileşirsin.

Bugün, seni sözleriyle desteklemeyen insanlardan iyileş!
Bugün, seni fiziksel olarak desteklemeyen insanlardan iyileş!
Bugün, hiç mevcut olmayan insanlardan iyileş!

Sahip olmadığın şeylerden iyileş!
Sahip olduğun şeylerden iyileş!
Bugün, istediğin her şeyden iyileş!
Bugün, hayatına sahip çık ve iyileş!

İyileştirince iyi oluyorsun.
Yükseltince düşüncelerini, davranışlarını,
Yükseltince duygularını,
Seçimlerini düzeltince, iyileşiyorsun!

Neyin yanlış gittiğini kabul edip,
Neyi farklı yapabilirsin?
Hangi sınırların ihmal edildi, ihlal edildi?
Belki de sen izin verdin!
Şimdi, sınırları bulma zamanı!
Zihninin sınırlarını,
Bedeninin sınırlarını,
Doğuştan sahibi olduğun enerjinin sınırlarını,
Zorlama zamanı.

Artık, sıradan değilsin,
Aynı sen değilsin!
Bugün, bu kişi döngüden çıktı.
Farklı bir yol deneyeceksin!
Bugünü özel kılacak bir yol deneyeceksin.

Yeni yürüyen bir çocuk gibi, neşe ile deneyeceksin.
Çok fazla bir şey beklemeden deneyeceksin!
Bir adım daha, bir adım daha,
Adımlarını iyileştireceksin.
Tüm dikkatini verecek,
Bütün gücünle deneyeceksin.

1 milim daha iyi yapacaksın.
Uykunu, yediklerini, içtiklerini,
Okuduklarını, seyrettiklerini,
Arkadaşlarını ve tüm seçimlerini
İyileştireceksin!

Fark edeceksin en zayıf halkaları.
Tek tek iyileştireceksin.
İyileştirmek için kendine zaman vereceksin.
Kendi hatalarından,
Başkalarının hatalarından, ders alacak
Bilgeliklerden yararlanacak,
Yaş alacaksın, güç alacaksın,
İyi olacaksın!
Neden başarısız olduğunu anlayarak,
Nasıl başarılı olacağını öğrenerek devam edeceksin.

Evet, canın yanacak, kırılacaksın.
Hayal kırıklığı da yaşayacaksın.
Kötü şartlarda, istemediğin işleri de yapacaksın.
Dışlanmış hissettiğin de olacak,
Yok sayıldığın da...
Yerle bir olacağın zamanların da olacak.
Ama eğer bugünü,
Hayatının geri kalan günlerinin ilki yapıp
Bugünü, bu haftayı, bu ayı, bu yılı iyileştirmede
Sarsılmaz kararlılığını sürdürürsen;

Farklı düşünür, farklı davranır, farklı planlarsan,
Sana söz veriyorum,
Hak ettiğin hayatı yaşayacaksın!

Aşağı düşerken tut kendini.
Bu senin kendine sözün,
Kendine sadakatin!
Ne kadar ciddi olduğunu ispatla.
Şimdiden hisset, kokla, tat,
Giy üstüne biçtiğin o elbiseyi.
Öyle yürü, ye, iç, konuş, gülümse.

Ne kadar batarsan bat,
Ne kadar sert düşersen düş,
Yeterince ayağa kalktığında iyileştin demektir.
Yeterince cesur,
Yeterince zarif,
Yeterince inadına kendin kaldın, yükseldin demektir.

Kendini kendin için iyileştirmen gerek.
Olmak istediğin kişi için,
Olabildiğin kişiyi bırakabilmen gerek.
Kendini oluştururken,
Kükremiş bir sel gibi,
Geleceğe koşman gerek.
Aradığın şey olman gerek,

İşte bu, aradığın şey seni bulacak demek!
Kaderin, çabana âşık olacak, sana gelecek demek!

UMUTSUZLUĞA RAĞMEN

"Kendimizi anlamaya, ancak kaybolduğumuzda başlarız."
– Henry David Thoreau

Hoca Nasreddin, bir gün anahtarını kaybetmiş, sokak lambasının altında arıyor. Bir komşusu yardım edeyim diyor ve birlikte her taşın altına bakıyorlar.

"Hoca, anahtarı burada düşürdüğünden emin misin?" diyor yorulan komşu.

"Yok ben burada düşürmedim ki!" diyor Nasreddin Hoca.

Şaşıran komşu "Ya nerde düşürdün peki?" diye sorunca, "Evin içinde" diyor hoca.

"Neden burada arıyoruz o vakit?" diyor komşu hayretler içinde.

"Lamba burada!" diyor Nasreddin Hoca.

Biz Doğu'ya Batı'ya özenerek kendimizi, öz değerlerimizi, kültürümüzü unutursak; erozyona uğrar ve ne kendimizi, ne şimdiyi, ne de gelecek nesilleri iyi tutabiliriz. Oysa öyle heybetli, öyle derin bir kültüre sahibiz ki; harman olmuş, iç içe geçmiş özenilesi birçok kayıt var.

Bu, bireysel anlamda da geçerli. Kendi beceri ve yeteneklerimizi bırakıp başkaları ile kendimizi kıyaslarsak, başkalarına benzemeye çalışırsak; bu, evde olanı bırakıp hazineyi dışarıda aramaya benzer. Nafile ve çok bunaltıcı bir çabadır. Umutsuz-

luk sebebidir. Umutsuzluk ışık hızında bulaşır. Ölümü, yok oluşu getirir.

Hatırlayalım, gemiyi batıran dışındaki su değildir, içine girendir. Bu yüzden içi korumak, güçlendirmek gerekir. İbni Rüşd'ün sevdiğim bir sözüdür: "Yumurta dıştan bir güçle kırılırsa yaşam son bulur, içten bir güçle kırılırsa yaşam başlar; zira sahih dönüşümler hep içten gelir.."

İçten güçlenmemiz, kendi değerlerimiz ile uyumlu kalmamız gerekir. ***"Bir ben var benden içeri"*** dediği gibi ***Yunus Emre***'nin, o içerideki biz ile tanışmak gerekir. İhtiyacımız olan her şey içimizdedir. Törpülenmesi gereken yönler de, parlatılması, ışığın altına tutulması gereken yönler de... İhtiyaç duyduğumuz ya da ihtiyaç duyabileceğimiz her şey içimizdedir.

Tabii ki başka kültürlerin en iyi yönlerini seçip, beğenip, katabiliriz kendimize. İnsanlığın en güzel yanı bu değil mi? Kendimize de haksızlık etmeden, güçlü olan yönleri geliştirerek, sahip çıkarak, daha da parlatarak... Bir kez daha dünyaya hatırlatarak. ***Âdem ve Havva'dan bu yana kardeşliğimizi selamlayarak, tüm kalbimizle...***

Taylandlı kadınlar, ülkeleri istila edildiğinde; umutsuzluk içinde beklemediler; kendileri ve çocuklarını korumak için Tayland boksunu kullandılar. İspanyol kadınları ülkeleri istila edildiğinde umutsuzluğa düşmediler, kapı önünde örgü örerken haber ağı kurdular. İngiltere'nin Roma'ya karşı özgürlük savaşını, vahşet şartlarında Kraliçe Boudicca, kızlarıyla başlattı. Çaresizlikle Palmira İmparatorluğu'nu teslim edeceği düşünülen Kraliçe Zenobia da Roma'ya meydan okudu. Tıpkı ilk kadın hükümdarlardan Tomris Hatun'un umutsuzluğa kapılmadan, Pers İmparatorluğu'nu tarihten silmesi gibi. Rosa Parks'ın 1955 yılında "Artık yerimi beyazlara vermeyeceğim!" demesiyle başlayan cesur kararının, 2012'de Obama'yı Amerika'nın ilk siyahi başkanı yapacak hareket zincirini başlatması gibi...

Şartlar ne olursa olsun, maneviyatlarına güvenen, tüm yokluğa rağmen umutsuzluğa teslim olmayan isimli-isimsiz binlerce kadınımız gibi...

Biz rahat yaşayalım diye öyle çok emek, öyle çok dua, öyle çok inanç var ki binlerce yıldır. Atalarımızın ve bizden sonra geleceklerin arasında bir köprü olarak, bu dünyaya uğrayışımızın bir imzası olarak, Yüce Yaratıcı'ya verdiğimiz söz olarak görüyorum yapabileceklerimizi. Bir borcu ödemek gibi, bir teşekkür gibi...

Şimdi yaşadıklarımız için öyle çok bileşen bir araya geldi ki; bir başka bileşen düşlüyorum şimdi.

Daha iyisi için kolları sıvama vakti, tam da şimdi.

HAYATTA OLMA NEDENİN

Çok kötü, her şey çok kötü...
Suçlu hissediyorsun, yapayalnız.
Öfkeli, kırgın hatta kızgın...
Sıcak yatağın iğne, sofrandaki lokman zehir mi oldu?
"Nefes alamıyorum" diye mi dertleniyor ya da
"Nefes alıyorum!" diye utanıyor musun?

Bu duygular, hâlâ hayatta olduğunun
Hâlâ yapacak bir şeylerin olduğunun kanıtı.
Bu demek oluyor ki senin yapacak bir şeylerin var.
Demek ki bir görevin var ki, hâlâ bu dünyadasın.
Kendi depremini yaşıyor olabilirsin.

Hiç beklemediğin bir anda,
"Yer yarılsa da içine girsem" diye yalvardığın da olur,
Güvendiğin o dağların yerinden oynadığı da.
Ayağının altındaki yerin kaydığı,
Duvarların döküldüğü,
Eşyaların dağıldığı,
Her şeyin üst üste geldiği,
"Bitsin artık" diye yalvardığın da olur.

Ne sarsıntı biter ne olaylar.
Üstüne gelir dünya hiç durmadan.

Bütün gücüyle sarsmaya, savurmaya devam eder.
Başına yıkılır koca dünya, tozu dumanına karışır.
Sonra bir karanlık, bir yalnızlık...
Bir sessizlik, bir ağırlık...
Bedenindeki o ağırlıktan hareket edemezsin
Nefesin kesilecek olur.
Ne yapacağını bilmediğin bir dinginlikte,
Ne olduğunu anlamadığın bir boşlukta,
Korkudan donarsın, soğuktan donduğun gibi.
Uyuşur duyguların, düşüncelerin
Uyuşur ellerin, ayakların...
"Kurtaracak biri yok mu, sıkıştım!" derken uyuşur.
Ne kadar sürer, bilemezsin.
Ne kadar kalırsın o dar alanda, bilemezsin
Adını sorsalar, bilemezsin.

Bilememen bile o an hayattasın demektir!
Bilememekle, farkındasın demektir.

İşte o an başlar şefkat!
İşte o an anlarsın, her nefesinin kıymetini.
Hâlâ nefes alıyorsan, yapacak bir şeyin olduğunu...
İşte o an, umudunu yakala, sarıl hayata.
İşte tam da o an, sarıl hayata sıkı sıkı!
Eğer farkındaysan o anın,
O acının içinde de umut var.
Yapacakların o acının içinde gizlidir.
Acıdan geçmemek eksiklik demektir, çiğliktir.
Umudu ek o karanlığa
Yalnızlığa, hiçliğe...
Umudun tohumunu önce kalbine, sonra beynine ek.
Toprağın altında karanlıkta direnç gösteren diğer tohumlar gibi

Milyonlarca yıldır her yıkımda fışkıran, her mevsim
dönüşen yeşillikler gibi...
Görmesen de yolu, o karanlık ormanda
Rüzgârın sesine kulak ver.
Derin vadilerde uluyan kurtlara,
Nehirlerin şırıltısına,
Yaşlı dünyanın çok derininde attığı için
Hemen duyulamayan o ağır ritmine kulak ver.
Kendi kalbinin ritmine kulak ver!
Fark et bunların hepsini...
Bütün bu "Birlik"
Tüm kayıplarımızın ruhlarını,
Onların kıymetli anılarını,
Bizdeki hatıralarını saygıyla koruyacaklar!
Zarafetle saklayacaklar ezelden beridir yaptıkları gibi.

Kalk, önce düşünceni kaldır ayağa.
Usulca duyguların kalkacak sonra,
Hareket gelecek usulca,
Üstüne yapışmış döküntüleri temizle.
Sana ait olmayan tüm o ezberleri temizle.
Sonra tozlardan kurtul, umudunu sula.
Hiç yokmuş gibi görünüyorken bile umudun devam ediyor.
Kayıplarımız olacak elbet.
Sen bir mucize olarak kal
Ve devam et insan evladına
Umut vermeye, cesaret vermeye...
Sen göster diğerlerine nasıl mümkün olduğunu.
Acıya rağmen,
Korkunç yalnızlığa rağmen,
Korkuya rağmen,
Başarabileceklerini göster diğerlerine...

Kolay olmayacak ama mucizenin tohumudur umut!
Genelden, alışılmıştan, ezberden çıkmaz.
Bu yüzden senin bu dar üçgenden çıkman lazım önce.
Genellemelerden, önyargılardan kurtul bir hele,
Alışılmışı bırak rahatsız etse de.
Alışılmadıkları dene, ezberden kurtul.
Düşünerek seçim yap, her şeyde ama her şeyde.
Beni bile dinleme!
Sana verilen aklı kullanmayı öğren öncelikle.
"Akıl en iyi önlemdir" diyen muhteşem liderini takip et.
Böylece bir kere kurtuldun mu enkazdan,
Daha az kayıp yaşayacak bir dünya kuracaksın.
Daha az öfke, daha az suçluluk olan bir hayat...
Dönüşen bir dünyayı inşa etmeye başlayacaksın.
Daha güçlü, daha başarılı, daha saygı dolu...

Bir olmanın, eşit olmanın görkemini göster.
Önce kendine, sonra dünyaya...
Sen karar verince, her neye ihtiyacın varsa gelecek sana,
Sunacak kendini, merak etme.
Hayatta kaldığın, gidenlerin haklarını ve hayatın hakkını verdiğin sürece...

ŞARTLARA RAĞMEN

"Hayat kolaylaşmaz, sadece biz daha güçlü ve dayanıklı oluruz."
– Steve Maraboli

On üç yaşında, okulun yönlendirmeleri dışında ilk okuduğum kitap: ***Çöplük.*** Öyle derinden etkiledi ki beni, bir şey değiştirmek istedim dünyada.

Üç çocuğu ile yalnız kalmış, bakımsız bir barakada, inanılmaz kötü şartlarda yaşam mücadelesi veren bir kadının dik duruşunu anlatıyordu. Geçimini çöplükten kâğıt, demir toplayıp satarak sağlayan bu kadın, her gün aksatmadan bulduğu her şeyi okuyor ve çöpte bulduğu ajandaya günlük yazıyordu. Carolina Maria De Jesus'un açlık ve sefalet içindeki yaşam savaşının günlükleri, 1964'te kitap olarak basıldığında, dünyada yankı bulmuş, 14 dile çevrilmişti.

Ardından bir kırtasiyede, şimdi girişimcilerin başucu kitabı olarak tavsiye edilen Dale Carnegie'nin kitabı çıktı karşıma: ***Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı.***

Ardından bir film geldi şehre, bende tüm iklim değişti: ***Flashdance.***

Lisede bir kitap daha girdi hayatıma: ***Kadının Adı Yok.*** Hani Duygu Asena'nın her kadının okuması gereken ve dönemimizde hepimizi dönüştüren şu muhteşem kitabı. İşte ben de ondan sonra başka bir insan oldum.

İleride, televizyonda, Duygu Hanım konuğum olacaktı, kendisine teşekkür etme fırsatı bulacaktım. Öyle keskin, öyle yılmaz, öylesi net bir yazarın çok sert, çok öfkeli olduğunu düşünmüştüm. Ben o anda da kendisinden bir şey daha öğrenecektim: Gücün sertlik olmadığını. Son derece zarif bir şekilde daha güçlü ve dayanıklı olunabileceğini... Çok daha etkili bir dönüşüm sağlayacağını... Gelişimim devam ediyordu.

Hayat şaşırtır hep zaten, izin verirseniz eğer.

Bugün örnek gösterilen Finlandiya sisteminin, Anadolu'ya uyarlanmış hali olan Köy Enstitüleri'nde yetişen öğretmenler konusunda çok titiz davranılıyordu.

Öğretmenlerimiz hayatı kardıklarını, yön verdiklerini biliyordu. Bu nedenle sadece iş değildi yaptıkları. Pedagojiyi, psikolojiyi, tam anlamıyla insanı biliyorlardı. Bu nedenle hayati bir önemle, son derece ciddi yapıyorlardı işlerini. Bu nedenle karışmazlardı veliler. Bu nedenle kültür parlardı. Şimdi dünyada bu işi, kariyer koçları yapıyor gibi.

Üniversite Okumazsan Hayatın Biter!

İnilti gibi, herkesin ağzında bu cümle, böyle bir sınırlama ile kim nasıl başa çıkar ki! Ford, Honda, Sabancı, Koç gibi dünya markalarının kuruluş aşamalarındaki ticari yeteneği yok mu sayacaktık peki? Girişimci kafası, başka bir şeydi ve ne yazık ki okullarda öğretilmiyordu.

Dünya çok değişti. Ülkelerin verimliliği, insanların psikolojileri, toplum refahı, aile düzeni için; daha iyi bir hayat için yepyeni sistemler de var artık.

Zaman içinde birçok meslek yok olurken yerine yeni meslekler geliyordu. Okulda öğretilenler yetmeyecek, başka becerileri öğrenmek gerekecekti. Aykırı gibi gelen birçok becerimiz, doğa ile uyumlandığımız için yeni işlerin habercisi idi, zamanı gelince anlıyorduk. Bu nedenle iyi rehberlere ihtiyaç vardı. Öğrenim, hızla okulun dışındaki teknolojik kaynaklara yayıldı.

Dünyanın saygın üniversitelerinden online eğitimler, diplomalar, yeteneğimizi parlatacak bilgi donanımına ulaşabiliyoruz artık. İş dünyasının tam olarak neye ihtiyacı varsa, özel tasarımla öğreniliyor şimdi.

Hayatım boyunca göstermek istedim kısıtlamalara inanmadığımı. Zihinlere hep neyin, nelerin mümkün olacağını göstermek istedim. Teknoloji sayesinde bambaşka bir dünyadayız artık.

Hiç sevmeseniz de ibadettir iş. Sevmediğiniz iş sonsuza kadar sürmeyecek. İbadet gibi yapmak lazım. Başkasına çalışıyor olabilirsiniz ama sizindir o yer. Elektriği, her damla suyu, her bir kâğıdı... Her müşteri sizindir. Defalarca tecrübe ettim. Öyle davrandığınızda, bütün görüp bir kıldığınızda kendinizle, bir bakarsınız bütün de sizi destekler. Doğru zamanda, doğru insanlar ve doğru koşullar ile...

Üstelik bir hedefe gitmenin birden fazla yolu vardır. 15 yaşına kadar çırak olarak çalışan bisiklet tamircisi Soichiro, Japonya'da köyünden ayrılıp Tokyo'ya gittiğinde, ilk kez Ford Model-T'yi görür. Çok etkilenir. 21 yaşına kadar, ustabaşı olarak çalışırken, geceleri sabahlara kadar da kendi ürettiği yarış arabasını tasarlar, yarışlara katılır. 1936'da bir kaza geçirir ve tamir işine geri döner. Çok uzun yıllar, gündüzleri tamir, geceleri de piston geliştirmek için çalışır. Sahip olduğu her şeyi ve karısının mücevherlerini rehin verip, Toyota için hazırlayıp sunduğu piston, standartlara uygun görülmez. Mühendis olmadığı için küçümsenir.

Okula geri döner. Hocaları ve arkadaşları alay ederken hem de. Gidip teknik okulları gezer ve eğitimler alır. Çelik üreticileriyle iş görüşmeleri yapar ve sonunda tüm standartları tutturup, Toyota ile hayranlık uyandıran pistonu için bir anlaşma yapar. Tam fabrikasını kuracak, İkinci Dünya Savaşı başlar, fabrika kuracak çimento bulamaz.

"Haksızlık!" demez, şikâyet etmez, rüyasından vazgeçmez. Yeni bir beton inovasyonu yapar. Bulduğu çimentosuz beton tekniği ile fabrikasını kurar.

İki kez fabrikası bombalanır, büyük zarara uğrar. Yeniden inşa etmesi gerektiğinde, bu sefer çelik bulamaz. ABD ordusunun bombalama sonrası geri götürmek istemediği için, uçaklardan attıkları benzin tenekelerini ülkenin her yerinden toplatıp, şekillendirip, fabrikasını kurar.

Ardından gelen büyük depremde, bu fabrika da yıkılır. Yaşanan benzin kıtlığı ile otomobil sektörü durur. O durmaz.

1946 yılında, bisiklet potansiyelini görür. Bisiklete bağladığı küçük bir motor, çok ilgi çeker. Üretim çoğalır ama bu sefer de sermaye yoktur. Ülke genelinde, 18 bin bisiklet satıcısına tek tek elyazısı ile mektup yazar. İkna ettiği beş bini ile ortaklık yapar. Böylece hem hammadde hem para bulur.

Birinci yılın sonunda 1500 adet motorlu bisiklet yapılır. 1947'de 1 beygir gücündeki kendi motorunu geliştirir.

1955'te, rakiplerinden farklı bir motor ile global pazara açılır. Avrupa'da gördüğü hafif arabalardan aldığı ilhamla efsanevi Soichiro **Honda**'dan "Super Cup" gelir ve ardından Amerikan pazarına girişi, çevreci hareketi desteklemesi (gazı motor içinde temizleyen fikri ile) sayesinde, 1973'te, **Honda Civic** artık büyük bir markadır.

Yenilmez bir ruhun hikâyesidir bu. Fark ettiyseniz yol boyunca tüm çalışmaları birbirine bağlayan bir ağ var. Bisiklet tamircisi olarak başlaması, en inanılmaz zamanda krizdeki fırsatı görmesini sağlıyor.

Kader çabaya âşıktır ve hiçbir âşık şikâyet etmez.

DEĞİŞTİR HİKÂYENİ

Şüphe, korku ve acı,
Bir döngü halinde düşüncelerine sızar.
Karar veremezsin;
Bedeninde mi daha çoktur acın,
Zihninde mi, ruhunda mı?

Kayıplarla, geride kalanlarla boğuşmaktan,
Kendine güvenini yitirirsin.
Sağlığını da kaybedersin!
Kendini tanıyamaz hale geliverirsin.
Aklın, bir sünger gibi şüpheyi çeker.
Her an şüpheye saplanmış halinle patinaj çekersin.
"Vazgeçiyorum, gücüm yok!" dersin.
Korkudan kilitlenirsin.

İşte, seçim anındasın!
Karar aşamasındasın!
Cüret zamanındasın!

Ya hayat alacak seni eline ya da sen hayatı eline.
Hayatının kontrolünü sen yapacaksın!
Cüret eden sen olacaksın.
Geçmişe değil, ileriye bakacaksın!
Geleceğe ait, sorular soracaksın!
Soruların cüretkâr olacak,

Sınır tanımaz olacak!
Haddini aşacaksın!

Kükremiş sel gibi,
Kopan fırtına gibi,
Savuran kasırga gibi,
Bir yıldırımın gücünü ikiye katlar gibi,
Dünyayı tersyüz edecek gibi!
Tek bir cesur adımla ve tek bir nedenle, köklerini bulacaksın.

Tek bir adım için,
Saatlerini, günlerini, yıllarını harcaman gerekse de
Bir tek o adım için cesaretini toplamalısın!

Keşkelerin yok mu?
Yazık! Aynısın demek ki hayatta.
Hikâyen de aynı kalacak eğer buysa.

Keşken mi var, ne âlâ!
Öğrenmişsin demektir, ne yapacağını.
Yeni, yepyeni seçeneklerin sunulmuş sana.
Yoksa aynı olurdu dünya, keşkeleri çıkarınca.

Öyle küçük düşmeler değil,
En dipten sürünerek kalktığın düşmeler,
Seni zirvelere taşıyacak olan.
Başarıların seni tanımlayamaz.
Başarısızlıkların da değil seni tanımlayan.
Delirmiş gibi çabalaman bile değil seni tanımlayan!

Sinek bir an durup ezberini bıraksa
Ve baksaydı çırpındığı, aşamadığı o cama,
Daha kolay başka çıkış yollarını da bulacaktı.

Hikâyeni efsane yapan,
Başarısızlıklarından sonra, nasıl devam ettiğindir hayata!

Yeterince iyi olamamak, reddedilmek,
Takdir edilmemek değil,
Boşa zaman harcamak değil,
Benzer hataları tekrar etmek değil seni durduran.
Sorgulamamak, dalga geçmek, önemsememek içindeki gücü.

Bırak, bana anlatma bilindik hikâyeni.
Ezber ettiğin seni, senleri.
Yunus'un dediği gibi:
"Bir sen var senden içeri."
Kimselerin bilmediği, bilemediği...

Bir hikâye anlattılar sana seninle ilgili.
Ne kadarı doğru, kim bilebilir ki?
Eksik o hikâye, besbelli.
Bir de isim seçtiler, kabul ettik her şeyi.

Sana anlatılanı değiştir şimdi!
Yıllardır kendine anlattığın her şeyi değiştir şimdi.
Unut "Sen zaten şöylesin!" dediklerini.
Unut "Ben zaten böyleyim!" dediklerini.
Senden bekledikleri gibi olmayı, senden istenilenleri...

SEN ne isterdin, bak bakalım şimdi?
Hikâyeni değiştir, hayatın değişsin şimdi.
Öyle kolay olacak da sanma sakın.
Zorların en zorlusu, bilindik hikâyeni yıkmak şimdi.
Bildiğin tüm etiketleri bırakmak şimdi.
Üzerine bu gezegende yapıştırılmış tüm etiketleri
Söküp atmak, kazımak gerek şimdi.

Özgür kalmak vaktidir şimdi.

Nasıl olsa her sarsıntıda, yıkılacak olanı, kontrollü yık şimdi.
Yıkık dökük yaşamaktansa, istediğini istediğin şekilde, yeniden yap şimdi.

Mekânı seç, sağlam at temellerini.
En merkezde kendin olmalısın şimdi.
Yoksa her esen rüzgârda savrulursun, kaybedersin kendini.
Malzemelerin en iyisi ile yapılandır kendini.
Yeteneklerini, becerilerini güçlendir şimdi.
Kimseye benzemek zorunda değilsin.
Kimse gibi olmak zorunda değilsin.
Kendini bilmek, kendini her halinle kucaklamak zamanı şimdi.

"İlim ilim bilmek, ilim kendini bilmek,
Sen kendini bilmezsen, bu nice okumak?"
Diyen Yunus'a, selam etme zamanı şimdi.
"Bir ben var benden içeri" dediğin güne kadar,
Yepyeni seni bulduğun güne kadar,
İnişler çıkışlar da olacak,
Sarsıntılar, fırtınalar da kopacak.
Delirdiğini düşünen de olacak;
"Şımarıklık" ettiğini söyleyenler de!

Senin hikâyen çabana bağlı olacak
Ve Yaratıcı'na verdiğin söze.

Kendine ve Yaratıcı'na sadakatle...

ANLAMSIZLIĞA RAĞMEN

"Yaşamak için bir nedeni olan kişi, neredeyse her şeye katlanabilir."

– Friedrich Nietzsche

Sokrates arkadaşları ile bir havuzun yanında otururken, uzaktan bir genç koşarak gelmiş ve "Seni arıyordum, öğrencin olmak istiyorum" demiş. Sokrat çocuğu boynundan tutup, yüzünü suya batırmış nefessiz kalana dek. Bıraktığında nefes nefese kalan gence sormuş. "Suyun altında ne kadar nefes almak istedin?" Şaşkınlık içinde "Çok" diyen gence dönüp "Öğrencim olmayı da bu kadar istemelisin!" demiş.

Başarı, kimseye gümüş tepsilerde sunulmuyor. Yolda hep engeller, zorluklar, testler var. Hayat her zaman merak ediyor, ne kadar istediğimizi. Fatih'in sınavı en son anda, bizi buluyor. Kararlılığımızı test ediyor.

Hedefimiz için yola çıktığımızda, "Hadi koçum yaparsın sen, senin için çocuk oyuncağı, merak etme olacak" demezler. Tam tersi, herkes ne kadar imkânsız olduğunu, ne kadar zor olduğunu, hayal kurduğumuzu, saçmaladığımızı, boşuna zaman harcadığımızı, boşuna para harcayacağımızı, kaybedeceğimizi, risk aldığımızı, ayaklarımızın yere basması gerektiğini, hayalperest olduğumuzu, herkesin bize güleceğini söyler. Bu söylediklerine de yürekten inanırlar.

Şimdi sizden rica ediyorum. Nefes alın, tüm gücünüzle tutun ve içinizden saymaya başlayın:

1-2-3…

Ne kadar dayanabildiniz? Nefes almak zorundayız.

Sokrates bana ilham verdi. Ben de son 30 yıldır diyorum ki: "Bir şeyi nefes alacak kadar isterseniz, bir yolunu bulursunuz!" Nasıl nefes almadan duramıyorsak, nefes almak için tutuşuyorsak, hedefimize ulaşmak da bizim için öyle olmalı.

Herhangi bir hedef için de büyük bir hedef için de aynı eforu sarf edeceğiz. Hedef bizi rahat bölgemizden çıkartmalı, korkutmalı, imkânsıza yakın olmalı.

Bu gezegene geliş sebebimiz için harekete geçersek, imkânsız gibi görünenin nasıl da imkânlıya döndüğünü seyreyleyin o vakit.

Yapılana kadar İstanbul'un fethi de imkânsızdı.

İmkânsız olan biziz. İki damla sudan, kirpiğimizin ucuna kadar tam olduk. Geri kalan her şey imkânlı.

Buharlı trenler icat edilirken, 60 km üstünde insan bedeninin dağılacağını söylüyorlardı. Karşınıza çıkan engelin, bir duvar olduğunu düşünürsek eğer; o duvarın altından, üstünden, yanından, belki tam ortasından aşmanın ***bir yolunu bulursunuz, eğer nefes alacak kadar isterseniz!***

Son 26 yılımı atlatmamı sağlayan kitaptır, *Simyacı*. Bir yaşam kılavuzu niteliğinde olan kitap, 6 yılda 42 ülkede 26 dile çevrildi ve yedi milyondan fazla sattı.

İnsanın kişisel menkıbesine ulaşmak için durması gereken noktaları nasıl da güzel anlatır. (Hikâye *Mesnevi*'nin içindedir aslında, benzerlerini de bulabilirsiniz orada.) Ben anlatamadığım için bir türlü, *Simyacı* kitabını annem ve babam için alıp, bana göre en önemli kısımların altını çizmiştim.

Yapmayı denemezsek zaten başarısız oluruz. Denemek ise kendimize bir şans vermek demektir. Her şeye, herkese kırgınlığımız geçer, kendimize kırgınlığımız ise en acı verici, en yıpratıcı olandır. Kendimize olan sadakatimiz, kendimizden esirgediğimiz inanç, özgüvensizliğimizi, keşkelerimizi pek affedemiyoruz.

Darülaceze'de açık yüreklilikle hayat hikâyelerini benimle paylaşan, birbirinden kıymetli sakinler ile sohbetlerimizde, en çok bu dikkatimi çekmişti. ***"Keşkeler, belkiler, ne kaybederdim ki, neden denemedim ki?"*** cümleleri vardı. Benim hayatımda, çok fark yarattı.

Bu nedenle ***"Ölmeden önce ölünüz"*** hadisi altın değerinde bilgelik taşır. Daha sonra tasavvuf temelinde bir çalışma öğrendim: ***"Kendi cenaze namazınıza gidin!"***

Öldünüz ve yukardan musalla taşında yatan kişiye, kendinize bakıyorsunuz. Gelenlere bakıyorsunuz. Kimler gelmiş, kimler yok? Kime ne söylemek istersiniz? Kendinize vereceğiniz bir nasihat var mıdır? "Keşke bunu yapmasaydın... Şunu tamamlasaydın..." gibi.

Bronnie Ware'nin ***Ölmeden Önce En Çok Pişman Olduğumuz 5 Şey*** isimli kitabı 2012'de basıldı ve 27 dile çevrildi. Hemşire olduğu için eşlik ettiği hastaların son üç ila on iki haftasında (palyatif bakımdaki) edindiği deneyimlerdeki bilgeliği paylaştığı kitap, bir uyarı niteliğinde.

Ölmekte olanların, en büyük beş pişmanlığı şaşırtıcı değil. Pişmanlıklar evrenseldir. Kitap hastalarıyla kurduğu derin dostluklar ve keyif dolu zamanların anlatılarıyla, moral verici ve cesaretlendirici. Bu kitap, ölüme değil yaşama ışık tutuyor. Köprüden önceki son çıkış gelmeden, yaşamın kıymetli yanlarını fark etmekle ilgili. Düzenli başvurulacak kitaplar listesinde olmalı.

Hemşire Ware, kişinin ölümlülüğü kabul ettikten sonra, hayatını özgürce gözden geçirdiğini söylüyor. Bu bilginin, genç nesillere bir mesaj olması gerektiğini, onların aynı hataları yapmamaları, hayatlarının ve mutluluklarının nereye gideceği konusunda kontrol sahibi olmaları gerektiğini düşündüğü için paylaşma kararını vermiş.

Hemen paylaşalım o vakit: *En Çok Pişman Olduğumuz 5 Şey*

1) ***"Keşke başkalarının benden beklediği hayatı değil, kendime sadık bir hayat yaşama cesaretim olsaydı."***
Hayallerinin çoğunun gerçekleşmediğini, bazılarını denemeye bile çalışmadıklarını söylüyorlar.

2) ***"Keşke bu kadar çok çalışmasaydım."***
Özel hayatlarına yeterli zamanı ayıramadıklarını ifade ediyorlar.

3) ***"Keşke duygularımı ifade etme cesaretim olsaydı."***
Duygularını bastırdıkları için gerçek kendilerine de sevdiklerine de ulaşamadıklarını söylüyorlar.

4) ***"Keşke arkadaşlarımla iletişimimi sürdürseydim."***
Arkadaşlıklara gerekli zamanı ve çabayı gösterememenin derin pişmanlığını yaşıyorlar.

5) ***"Keşke kendimin daha mutlu olmasına izin verseydim."***
Mutluluğun nihayetinde bir seçim olduğunu fark etmeden, hayattan memnun oldukları yalanına kendilerini inandırmanın derin pişmanlığı içindeydiler. Hemşire Ware, "Derinlerde, düzgün bir şekilde gülmeyi ve hayatlarında tekrar saçmalık olmasını özlüyorlardı. Öldüğünüzde, başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğü aklınızdan çok uzaktadır" diyor.

Hayat yolunda ne çok dağılıyor dikkatimiz. Hayatımızın ne zaman biteceğini bilemeyiz, belki değiştiremeyiz nefes sayımızı ama; kalan sürenin daha anlamlı daha kaliteli geçmesini kontrol edebiliriz. Ne dersiniz?

KENDİN OL!

Çoğumuz uyurgezeriz.
Bizi uyandıracak bir felaket olana kadar uyuyor gibiyiz.
Bir deprem, bir kaza,
Hastalık, ölüm,
İşten atılma, iflas...
Dünyayı başımıza yıkacak o olay gelir ve uyanırız.
Kaybettiğimiz kendimizi aramaya başlarız.

En zayıf, en savunmasız,
En güçsüz halinde uyanır ve bir soru sorarsın:
"Ben ne yapabilirim,
Ben neler yapmalıyım?
Ben nasıl yapmalıyım?
Bir yolu var mı gerçekten?"

Kaybettiğin şeyin acısını, kaybettiğin şeyin anısını,
Kaybettiğin şeyin anlamını,
Kaybettiğin şeyin onurunu korumak için; o soruyu sorarsın!
Ve bulursun önce kendini, sonra bir yolunu.

Sağlıklı ve güçlüyken bu soruyu neden kimse sormaz?

Başkalarının bizim hakkımızda ne düşündüğünü düşünmekten;
Başkalarının bizim hakkımızda ne düşünmelerini istediğimizi düşünmekten;

Kendimiz hakkındaki düşüncelerimizi fark etmeye,
Olmak istediğimiz kişiyi düşünmeye,
Kendimiz olmaya, kendi içsesimizi duymaya vakit ayıramıyoruz.

"Hayalimdeki insan olabilseydim kim olurdum?"
Bazı insanlar vardır,
Yürüyüşlerine bakarsın, gözlerini ayıramazsın
Ve onda kalırsın.
Bu insanlar hayata akar, hayat da onlara akar.
Hayat onlarla barışık gibidir.
Gözlerinde, ellerinde, yüzlerinde bir ışıltı görürsün.
"Kendi olma cesaretini" gösterebilen insanlar onlar.
Kendi seslerini bulan insanlar.

Bizim işimiz, onlara benzemek değil,
İşimiz onlardan farklı olmak.
Kendimiz olmak!

Bir şey için tasarlandık.
Bir amaç var içimizde.
Ama çoğumuz onu gerçekleştiremiyoruz.
Ne kendimizi biliyoruz,
Ne de bu hayata katabileceğimiz "o şeyi" biliyoruz.
Oysa bu gezegendeki tek işimiz: Kendimiz olmak!
Yaratıcı'nın bize verdiği "o eşsiz hediyeyi" anlamayı başarmak.
Ve bunu hizmet olarak sunmak.
Bu sunumu bir ibadet gibi yapmak.

İşte o zaman, hayat bizimle barışır.
İşte o zaman, hayat takımımıza katılır.
Kimse bilmese de
Kimse anlamasa da
Kimse dertleşmese de

"Hayat" bizi kucaklar.
Dünyanın geri kalanı deli olduğumuzu düşünse de,
Hayat bizim yanımızdadır.
Ve tek kural, kendin olmaktır!
Anlaşma bu!
Başarmışlara bakın.
Sanatçı, sporcu, iş ya da bilim insanlarına bakın.
Ben uzun zamandır çalışıyorum onlarla.
Başarı için yola çıkanların öyle sandığımız gibi çok da ortak noktaları yok.
Acıları farklı, başarısızlıkları farklı, tutkuları farklı,
Sevdikleri farklı, deneyimleri farklı.
İlham aldıkları şeyler farklı.
Neredeyse tek ortak noktaları var: Eşsizler!
Bir benzerleri yok!
Benzemiyorlar ne birbirlerine ne de başka birilerine.
Sezen'in yazdığı Tarkan'ın dünyayı salladığı sözler gibi:
"Başkası olma kendin ol,
Böyle çok daha güzelsin,
Ya gel bana sahici sahici
Ya da anca gidersin!"

Kalabalıkların sevmese bile saygı duyduğu insanlara bakın.
Öyle sahiciler ki, saygı uyandırıyorlar.

Aslında, insan olarak korkularımız aynı olsa da,
Yeteneklerimiz nasıl da başka başka.
Parmak izlerimiz, göz retinamız, dil haritamız, sesimiz başka.
Bambaşkayız.
Sizinki onunki ile
Diğerininki sizinki ile kıyaslanamaz.
Bu nedenle benzersiz, bu nedenle rakipsizsiniz.

Herkes "kendisi" olabileceğini anladığı an, özgürleşebilir.
Tüm beklentilerden kurtulur.
Tüm onaylamalardan, kabullerden, retlerden kurtulur.

Özgürleşirsen, kurtulabilirsin "yamalı kimliklerden"
O zaman doğruya doğru, yanlışa yanlış diyebilirsin!

İçine dönmek için bir felaket bekleme.
İç benliğini, iç gücünü bulmak için altüst olmayı bekleme.
Kendini bulmak için mükemmel olmayı da bekleme.

Seni güçsüz kılacak birçok özellikle doğmuş olabilirsin,
Senin gücünü sömürecek birçok şey yaşamış olabilirsin.
Birçok özelliğin yetersiz olabilir.
Bazı kişiler tarafından yeteneksiz bulunabilirsin.
Düzeltmen gereken birçok yönün de olabilir.
Önce kendini bileceksin!
Eşsiz sesinin tonunu bileceksin.
Hayatının manası "o şeyi" bileceksin.

Mevlana'nın 7 kıtada dillendirilen sözleri gibi:
"Ya olduğun gibi görün ya göründüğün gibi ol."
Önce özüne döneceksin.

Düşündüklerinden, duygularından, kararlarından,
Yaptıklarından, sevdiklerinden, sevmediklerinden;
Onlara yüklediğin anlamlardan, kendine yaptığın yergiden,
Sana gönderilen tüm yargılardan daha farklı,
Daha fazla bir şeysin sen.

Kendi sesini tekrar bulman,
Benzersiz seni tekrar bulman, özgürleşmen demek.

O ses, sen doğduğundan beri seninle konuşur.
Çocukken kendinsindir.
Çünkü sadece o ses vardır.
Onu duy tekrar, hiç durmadan, usanmadan sana seslenir.
Seni çağırır, sana ulaşmaya çalışır.
O sesi bulursan, onu dinlersen, hayatının ritmi değişir.
Hayatının özü değişir;
Kendini bir daha asla yetersiz hissetmezsin.
Kendini dünya ile bütünleşmiş hissedersin.
Kendini tebrik etmekle,
Kendini yermekle vakit kaybetmezsin.

Tüm hayatın boyunca kim olduğun önemli değil,
Kaç yaşında olduğun önemli değil,
Kaç kez hata yaptığın önemli değil.

Sahip olduğun benzersiz yönünü bulup hayata kattığında,
Yeteneklerinin sınırı konusunda duyduğun endişeden kurtulursun.
Yapamayacakların konusunda çektiğin sıkıntıdan kurtulursun.
Sadece yaparsın.
Sade şekilde yaparsın.
Ve ruhundan taşan güvenle yaparsın.
Yolunda ilerlerken sana şaşkınlık duyanlar,
Bir gün sana şaşkınlık içinde şapka çıkarırlar.
Sen sadece yapmak istediklerini yapmayı başarırsın.

YOKLUĞA RAĞMEN

"Nerede olduğunla başla. Elindekini kullan. Yapabileceğini yap."

– Arthur Ashe

İlk olarak 1640 yılında, George Herbert tarafından *Jacula Prudentum*'da yayımlanan bir deyim var: "İsteyene yol sıkıntısı yoktur." 1820'lere gelindiğinde ifade, "İstek varsa, yol da vardır" şeklinde değiştirilmiştir.

Bu cümleyi akıllarına kazıyan Warren Buffett, Sundar Pichai, Jeff Bezos, Elon Musk, Steve Jobs gibi bazı insanların, hayatlarında büyük zirvelere ulaştıklarını da görürsünüz.

Şimdi düşünün. "Ot yok, ocak yok. Mum yok, tentürdiyot yok" derdi dedem, yaralara naftalin basmışlar. Trablusgarp'la başlayan Balkanlar, Çanakkale ve Kurtuluş Savaşı ile aralıksız 12 yıl süren bir varoluş savaşı. Birilerine tabi olalım diyenler de var, düşmanla savaşanlar da. Düşmanla işbirliği yapanlar da...

Diyorlar ki: "Ordu yok."

"Kurulur!" diyor.

"Para yok."

"Bulunur!" diyor, bir kişi.

Kadını, erkeği, çocuğu, herkes cephede. Ardından kuruluş aşaması. Yokluk devam ederken, salgın hastalıklar var. Bize okuttular derslerde. Kör eden bir salgın, trahom var. Tarlayı

sürecek büyükbaş kalmamış. Bayrakları, renkleri uygun olan kıyafetleri kesip dikmişler, kumaş yok. Her yer yangın yeri, herkes yakınlarını kaybetmiş, afet geçirmiş gibi.

Kuruluş aşaması daha zor. Her şey için Kemal Paşa'ya geliyorlar. Yaveri diyor ki: "Paşam çok zor, her şey için sana geliyor, senden bekliyorlar ve tek sen ne yapabilirsin ki?"

"Evet zor ama bir yolu var ve ben onu bulacağım!" diyor, Atatürk. Aslında bu bir matematik kafası. Olmayana ergi metodu gibi.

Kendine, niyetine, köklerine, insanına, ***Birliğin Gücü****'ne inançla ilgili.*

Elinden gelenin en iyisini samimice yapmakla ilgili...

"Sana Ruh'umdan üfledim!", "Sana şahdamarından daha yakınım!" *diyen* ***Yaratıcı*** *ile bağınız ile ilgili. Atatürk bu nedenle olsa gerek* ***"Muhtaç olduğunuz kudret damarlarımızdadır!"*** *demiştir belki.*

Bal Hanım'ın eşi Gazi dedem, İstiklal Savaşı'nda bir bacağını kaybetmiş. Daha sonra evlenmiş, çiftçilikle geçimini sağlamış. Ben kökten köylüyüm yani. Köyüne dağların ardından su getirmek için yollar bulmuş, her gece bir fener ile (ben gördüm o feneri) dolaşırmış köyü baştan sona, acaba bir yolcu var mıdır eve götürecek? Getirirmiş de...

Anneannem, gelen ***Tanrı misafirlerinden***, kurulan sofralardan, serilen döşeklerden hikâyeler anlatırdı. Sonra da muhtar olmuş oraya. Eğitim seferberliği var. İlkokula gidiyor anneannem ve bir gün ***Atatürk*** geliyor köye, "Beş arkadaş görelim diye kaçtık, takip ettik onu" derdi. Savaş görmüş çocuklar bambaşka görüyor dünyayı, kesin. "Gördüm ben onu; dimdik dururdu, çok güçlü görünürdü" derdi anneannem ve kendisi de dimdik dururdu.

Anneannem Emir Sultan, iyi bir terziydi. Köyde ustası öğretmezmiş, "Arkasından, kolunun arasından bakarak öğren-

dim, isteyen insan öğrenir" derdi. Eşi dedem, öksüz ve yetim. Savaş sonrası birçok çocuk gibi. Çıraklıkla okuyarak, demiryollarına memur olmuş, çok çalışırdı. Önceleri radyodan, sonra da denizaşırı giden Ali dayımın getirdiği mahallemizin ilk televizyonundan, her ajans (haber) dinlenirdi.

Diğer dayım da, anneannemin kardeşinin oğlu da askerdi. Ben de asker olacağım derdim. Öyle hareketliydim ki; sadece haberler varsa otururdum. O sıra sadece iki ajans vardı saat 12.00 ile 22.00'de.

Babaannem yetim, büyük dedem Trablusgarp şehidi. Belediye başkanına mektup yazmış çocuklar için, tehlikeli bir yolu İzmir'de düzeltmek için, yapmışlar da. Eşi dedem, öksüz, yetim. Savaşta bahriye eri, ağırlamışlar gemide Atatürk'ü. O da erlere ne kadar şefkatli olduğunu anlatırdı. İzmir'in ilk fotoğrafçısının yanında çırak olarak kendini geliştirmiş, Foça'da fotoğrafçılık yapmıştı. Torunlarına ahşap sandalyeler yapardı. Hacıydı, terasında yetiştirdiği korukları, üzümleri sıkar, komşuları ile paylaşırdı. Hiçbir şey atılmaz, değerlendirilirdi.

Hiç boş durmazdı etrafımdaki insanlar. Savaşta gördükleri, deneyimledikleri hatıraları anlatırken, neler yaşandığını, nereden nereye geldiğimizi bilmenin sorumluluğunu hatırlatır gibilerdi. Dedemin çivileri, anneannemin topluiğneleri kıymetliydi. Ülkenin her damla suyu, her lambanın elektriği kıymetliydi. Hep dikkat etmemiz söylenirdi.

Babaannemi 46 yaşında kaybeden dedemin, bir komşusuyla konuşmalarını duydum bir gün yanlarında oynarken. "Ah Hüseyin Efendi ben senin gibi değilim, karım ölünce yumurtayı bile kıramadım, kabuklu yedim." Onlar farkında değillerdi. Ben o günlerde bir karar aldım. Her şeyi yapmayı öğrenecektim. Demek, isteyen her kadın ve erkek deniyor, öğreniyor, yapabiliyordu, büyüklerim yaptığına göre. Üstelik bu karar sadece kendimi yetiştirmekle kalmayacaktı, çocuğumu yetiştirirken

de kız-erkek ayrımı yapmaksızın, herkesin her şeyi, her şeye rağmen yapabileceği öğretisini aktarmamı sağlayacaktı. O da kendi çocuğuna taşıyacaktı bu bilgiyi.

Dedim ya, savaş görmüş, ölümü görmüş, yalnız kalmış, yokluk görmüş büyüklerin tutumu farklıydı.

ZOR GÖRÜNSE DE YAPABİLİRSİN

Yorgun olduğunu biliyorum,
Kırılmış olduğunu biliyorum.
Sonuna geldin.
Daha fazlası için dayanamayacakmış gibi hissettiğini biliyorum.
Yine de yapabilirsin gibi geliyor...

Uyandığında ilk hissettiğin duygu, incinmek olabilir.
En büyük zayıflığın bu olabilir.
Kırılganlık sana zayıflık gibi görünebilir.
Hayatın acısıyla felç olmuş gibi,
Nefes bile alamaz gibi yatakta kıvranıyor olabilirsin.
Her sabah, hayal kırıklığın yüzünden,
Bedenin tam ortadan ikiye ayrılmış gibi
Fiziksel bir acı ile uyanabilirsin.

Yaptığın her şey, anlamını yitirmiş olabilir.
Ama sen olmadan bu yer eksik olurdu.
Sen olmadan hepimiz eksik olurduk.

Henüz gezegene ne getirdiğini bilmiyor olabilirsin.
Bulmak kolay da olmayabilir.
Hepimiz sabırla hâlâ öğrenmeye çalışıyoruz:
Neden buradayız?

İlk adım, kim olduğunu bulmak,

İkinci adım, amacını bulmak ve onun için gereken
her şeyi yapmak.
Evet, bunun için cesaret gerekiyor.
Bunun, senin için, mümkün olabileceğine inanman gerekiyor.
Meydan okuyabileceğine, üstesinden gelebileceğine,
Olumsuz düşünceleri bırakmaya, hazır olman gerekiyor.
Zor görünse de yapabilirsin gibi geliyor.

Sabırla, kötü sonuçları doğal karşılayarak,
Korku ve şüphe dolu olduğunda,
Seni yenilmez yapanın bir başkası değil,
Senin içsesin olduğunu bilerek devam etmen gerekiyor.
Zor görünse de yapabilirsin gibi geliyor.

"Bundan asla kurtulamayacağım" dediği halde;
Hayatta kalan birçok insan, tam olarak bunu böyle yaptı.
Anahtarını hayatta kalmaktan kazanmaya çevirdiği için başardı.
Güçlendi, kıymeti bilinen bir ortama kavuştu.

Her birimizin içinde, hayatın alanında bir geçiş var.
Bu dünyada sadece iki tür insan var:
Kaybedenler ve Kazananlar.
Kaybeden olmak zor!
Hepimiz bunu tecrübe ettik.
Kazanan olmak da zor!
Yaşadığın zorluğa değsin.

Cesaret, korkuyorken bile yapmayı devam ettirir.
Kötü sonuçlardan korkarsın; başarısızlıktan, onaylanmamaktan,
Reddedilmekten, ayrılıklardan, hastalıktan, ölümden korkarsın.
Korkuya rağmen yaparsın.
İstediğin şey, korkundan daha büyükse yaparsın.

Hâlâ hayattaysan, farklı bir hayattan bir karar uzaktasın.

En büyük fırtınanın ötesinde sesimi duyabiliyorsan
Hayatta kaldın demektir.
Kasırgandan kurtuldun; sınavından sağ çıktın.
İhanetten, sağ çıktın.
Hayatını değiştirmek için hepsinden kurtuldun demektir.

Tek yapman gereken, bu anahtarı hayatta kalmaktan kazanmaya çevirmek.
Zor görünse de yapabilirsin gibi geliyor.

Bütün her şey kırılmış, yıkılmış olsa bile,
Her şey yerle bir olsa bile, tam şu anda hâlâ çağrın var.
Hâlâ hayattaysan bugün bu delikten çık, bu sefaletten çık.
Ertelemelerden, kendine acımaktan, o öfkeden çık.

Hiçbir keder senin amacından daha büyük değil.
Bu gezegene sunacağın emanetinden, hizmetinden,
Armağanından daha büyük değil.

Belki yapacağın yemekler,
Belki yardım edeceğin kişiler,
Destekleyeceğin dostlar,
Okutacağın insanlar vardır.
Belki bir melodi, bir renk cümbüşü,
Belki yazacağın satırlar vardır.

Kendinden şüphe duyacağın günler olacak.
Fırtınanın tam ortasında kalacağın günler olacak.
Tekrar tekrar yükselecek
Daha da güçlenerek hayatta kalacaksın.

Çünkü bu gezegende sana ihtiyacımız var.
Zor görünse de yapabilirsin gibi geliyor.

Hedefin, hayalin, isteklerin sana dönüp:
"Hadi canım seni bekliyorum, biraz dinlen bir nefes al"
demeyecek.
"Gel de yakalayabiliyorsan yakala beni" diyecek.
Etraftaki tüm gürültüye rağmen, engellemelere rağmen,
Sen bunu yapabileceğini söyleyeceksin.
Sadece sana inanan kendinle baş başa kalacak ve yoluna devam edeceksin.

Kendine şöyle söyle:
"Ben koşullarımdan daha fazlayım.
Ben, beni durduran engellerden daha fazlasıyım.
Ben, benden daha fazlayım.
Ben dünyaya hediyemi vereceğim,
Çünkü ben bunun için doğdum.
Bunun için hayatta kaldım."

Zor görünse de yapabilirsin gibi geliyor.

ÖZGÜVENSİZLİĞE RAĞMEN

"Korku, özgüven eksikliğinin sonucudur. Özgüven eksikliği, neler yapabileceğinizi bilmemekten kaynaklanır. Neler yapabileceğinizi bilmemek, deneyim eksikliğinden doğar. Deneyim eksikliği ise, yeni bir şey yapmamanın sonucudur."

– Dale Carnegie

Üç yaşına kadar, kahramanlarımız var. Bizi büyüten her kimse; anne baba, ağabey, abla, büyükanne ve dedeler... Belki öğretmenlerimiz, belki uzak akrabalar, belki rol modellerimiz, ilham aldıklarımız... Onlar sorularımıza cevap verenler. "Bu ne, bu ne, ya bu?" dediğimiz her seferinde sabırla davrananlar. Her şeyi bilir kahramanlarımız. Bir adım attık diye alkış tutarlar, bir kelimemiz için sevinç gösterisinde bulunurlar.

Sonra bir gün sorduğumuz soru kahramanımızın sınırlarını aşar. Ne cevap vereceğini bilemezse, ya da zaten kaybettiği bir şeyse, ya da bize zarar vereceğini düşünüyorsa, "Aptal aptal konuşma, salak olma, geri zekâlı! Okuyup ne olacaksın? Beceriksizsin! Sen yapamazsın! Senden bir şey olmaz, bir baltaya sap olamadın! Okumazsan adam olamazsın... Okumazsan hayatın biter..." der sevgili kahramanımız.

Kahramanlarımız her şeyi bilir, her zaman haklıdır ya... Susarız. Konuşmayı, düşünmeyi, neşeyi, ümidi bırakırız. Soru sormayı öğrenmeyi...

Hiçbirimiz aptal, geri zekâlı olmak, öyle algılanmak istemeyiz. Bilmediğimizi, belli etmemeyi öğreniriz. Oradaki en akıllı kişi olmamız gerektiğini öğreniriz.

Dikkat edin, şu anda, bizim için önemli olan kişilere, en sevdiklerimize tam da aynı cümleleri kuruyoruz. Çocuklarımıza, eşlerimize, kardeşlerimize, arkadaşlarımıza, çalışanlarımıza... Üstelik onları daha iyi yapmaya çalışırken söylüyoruz böyle ve de davranıyoruz öyle.

Ezberden en şikâyet ettiğimiz şeyi yapıyoruz. Onlara da öyle söylenmişti. Bize de aynı niyetle söylenmişti, daha iyi olalım diye, ezberden... Gerçek değiller yani. Ezberler onlar.

Gerçek bir tane: Tek, değerli, eşsiz olduğumuz.

Parmak izlerimiz, göz retinamız, dil haritamız, kafa derimizin haritası, DNA'mız, yeteneklerimiz, her bir yön eşsiz. Bu gezegene sunacağımız hediyemiz eşsiz. Biz bu hale gelelim diye milyarlarca yıldır, atalarımız törpülenerek, kimyaları karışarak, harmanlanarak BİZ'i oluşturdu yaşam. Kimseye benzemek, onlar gibi olmak zorunda değiliz. Çünkü robot değiliz.

Evet, tüm kutsal öğretilere göre, hepimiz kul, hepimiz eşitiz. Hatta dünyanın merkezine kendimizi koyup da kibirlenmeyelim. "Birlik Bilinci"nin içinde bütünü tamamlayan bir parçayız.

Demek istediğim, eşsiz bir hizmeti sunmak, bütüne katkı sağlamak, denge oluşturmak, hizmet etmek için buradayız.

Akıl ve niyetler belirliyor yol boyu: Kötüyü mü seçeceğiz, iyiliği mi?

Yeteri kadar istersek, yeteri kadar denersek, her şeyi yapabiliriz. En azından deneriz. Bizden sonrakilere bir fikir, bir hedef, bir ilham verebiliriz.

İlk kez kendi başınıza yemek yediğiniz ana gidin. İlk yaptığınız tostunuz, ilk makyajınız, ilk tıraşınız... Eminim ilkokulun ilk gününden daha iyi çiziyorsunuz düz çizgilerinizi. Her iş böyle öğrenmek için, denemek ve zaman gerekiyor. Bu nedenle her şeyi öğrenebiliriz. Yeni nesil bilim diyor ki; her yaşta öğreniriz.

Şefkatli değiliz kendimize. Kırbaçlar gibi kendimizi, her şeyi bilmemiz gerekiyormuş da bilmiyormuş gibi can yakarız. Bu gezegene öğrenmeye geldik oysa. Bu gezegeni deneyimlemeye geldik.

Hatasız bölgeleri tespit ettik biz: Mezarlıklar. Çünkü oranın sakinleri hiçbir şey yapmazlar. Hatasız insanların da tespiti var: Ya hiç doğmamış ya da ölmüş. Çünkü hiçbir şey yapmazlar.

Hatalar yaparak öğreniyoruz. Başka öğrenme yöntemi yok. Başarısızlıklar ve hatalar, öğrenmenin izleri, başarı formülünün parçaları.

Öğrenmek, Bir Dahaki Sefere Neyi Farklı Yapacağımızı Bilmek Demek!

Pazarda, bir papağanın 5 altına satıldığını görünce Nasreddin Hoca merakla soruyor: "Neden o kadar pahalı?"

Diyorlar ki: "Bu, konuşan bir kuştur."

Koşarak evine gidip bir hindi getiriyor, başlıyor bağırmaya "20 altın!" diye.

Geliyor esnaf, sebebini soruyor. "Konuşana 5 istiyorsunuz, bu çok daha kıymetli bir şey yapıyor, düşünüyor!"

Defalarca hata yaptım, kaç kez düştüm, yanlış kararlar verdim. İlk yüzden sonrasını saymayı bıraktım çeyrek asırdır. "Mıknatıs gibi, nerede bir nahoşluk var, üstüme çekiyorum" derdim arkadaşlarıma. Bilirsiniz, insan zekâsından, gücünden şüphe eder bir duruma gelir. Razı gelmedim, araştırdım. Acı büyük olunca, bir ilaç arıyorsunuz. Her zaman daha iyisi olmalıydı. Yoksa bugün hâlâ tekerlek yoktu. Düşünce üzerine düşünceler, okumalar, eğitimler...

Aynı hatayı tekrar tekrar yapma deneyimi bize, o dersi öğrenmeden, üstüne düşünmeden, pas geçtiğimizi gösteriyor. ***"Eğitim düşünmek için aklın eğitilmesidir"*** diyor *Albert Einstein.* Düşünelim o vakit.

Bunun için zaman bulmak gerekiyor. Başkalarının hayatları, sorumlulukları, nasıl hissettiklerinden, etrafımızı saran mesaj bombardımanından; kendimize zaman ayıramıyoruz. Kendimize dönmek, kendi üzerimizde şefkatle dengeli düşünmek gerekiyor. Zaman içinde öğreniyoruz düşünmeyi; mantık, etik, öz şefkat ve kapsayıcılık ile...

Düşünmek, insanı, doğayı, görüneni, görünmeyeni okumakla; misal almakla, bağlar kurmakla, yeni keşiflerle ilgili...

"Oku!" diye başlayan *son* ***kutsal kitabın dörtte üçünün, düşünmeye ve akla vurgu yapması, günümüz dünyasına ışık tutuyor gibi. "(...) Düşünenler için, düşünmez misiniz, ne kadar az düşünüyorsunuz..."*** gibi cümlelerle başlayan ayetlerin sayısı, dikkatimizi ve düşüncemizi çekecek kadar çok.

"Hiç düşünmez misiniz, hiç akıl etmez misiniz? Ancak akıl sahipleri hakkıyla düşünüp öğüt alırlar, akıl sahipleri ve düşünenler için yerde ve gökte birçok ibretler vardır..." (Bakara, 2/44, Zümer, 39/9, Âli İmran, 3/190)

Bilim her geçen gün, baş döndürücü bir hızla, baş döndürücü yeni keşiflerle donanıyor. Kutup Yıldızı, 8 bin yıl önceki yıldızımız değil misal. Dünya dönüş ekseninde, 26 bin yıllık periyotlarla yaşanan bir yalpalamaya sahip. Bu yalpalanma nedeni ile, 12 bin yıl sonra başka bir Kutup Yıldızı'na sahip olacağımız hesaplanıyor. Geçmişte kıblenin değiştirilmesi, bu hesaplamalar sebebi ile olabilir mi? Ya da bize "misal vermek" amacı ile olabilir mi?

Kendimiz, davranışlarımız, bildiğimizi sandığımız, sıkı sıkıya tutunduğumuz doğrularımız gerçek değilse, yararlı değilse, geçerliliği bittiyse?

Cesurca gerçeğin peşinden gitmek için, insanlığa yakışanı yapmak için ne bekliyoruz ki?

Bu nedenle mi?

"Gerçeğe Hu!"

Atalardan gelen, köklerden gelen iyi yönler kadar; ya köklere karışmış ayrıkotları, zehirli sarmaşıkları ne yapacağız? Söküp atacağız elbette. Kâbe'den çıkarılan putlar gibi... Toprağa diri diri gömülen kız çocuklarına, şefkatle yaklaşmak gibi...

İlim yeni keşif ve teknoloji ile gelişirken, kendimizi güncelleme ihtiyacına dikkat çekmek istercesine asırlar önce ***"Beşikten mezara kadar ilim arayınız"*** diyen Hz. Muhammed'in; henüz 25 yaşındayken, Mekke'nin en saygın tacirlerinden ve dul olan 40 yaşındaki Hz. Hatice ile evlenmesi gibi ezber bozan birçok olayı doğru okumak lazım o vakit.

Mıknatıs tek kutuplu olabilir mi? Kuş tek kanatla uçabilir mi?

Bir topluluğun kadınları cahil kalırsa, sistem cahil kalacak demektir. Kadın değersizleştirilirse, tüm değerler gidecektir. Sistem savunmasız kalıp çökecek demektir.

Neden "Toprak Ana" derler, kara kuru bir tohum bırakırsın, onu bir ağaca dönüştürür. Toprağı güçlendirdiğinizde bilirsiniz ki her tohum güçlenecek, bire bin verecektir. Kadın bir dönüştürücüdür. Kadın güçtür. Kadın barıştır.

Bu nedenle yüksek kültür için, gelecek nesiller için el ele veren insanlar vardır. ***Bir olur, birlik olur, kenetlenir kale olur. Güven olur.***

İnsanlar vardır, "insanlığa" yakışan şekilde; şimdiyi ve geleceği daha iyi yapmak için, bugün bir karar alan ve iyiliği destekleyen, iyiliği çoğaltan. İnsana bir kez daha insanlığı hatırlatan.

"El âlem ne der?" seviyesinden çıkıp, kula kul olmayı bırakıp, kulların doğrularından geçmeye ihtiyaç vardır.

Adaletsiz, haksız her durum için, dilsiz şeytan olmayı bırakıp; gerçeğin seviyesine geçmeye ihtiyaç vardır. Gerçeğe Hu!

Bunun için kuldan izne ihtiyaç yoktur. *Her şeyin ve herkesin sahibi **Olan**'a güvenmek, kendine, kendi niyetine, köklerine, insanına, **Birliğin Gücü**'ne güvenmek gerekmektedir.*

Kucakla kendini olduğun kadarıyla...

Şimdi sakin bir yer bulun, yalnız ve rahatsız edilmeyeceğiniz. Kapatın güzel gözlerinizi, Hatırladığınız en küçük size gidin. Karşısına, tam göz hizasına oturun. O çocuğa karşıdan bakın. Işığına, her çocuk gibi masumiyetine, kırılganlığına, savunmasızlığına, çocuğun kalbine bakın...

Sevincine, üzüntüsüne, yaralarına bakın...

Onun hayallerine, umutlarına...

Yanına yaklaşın saygılıca, oturun yüz yüze, gözlerinin içine bakıp, izin isteyip omuzlarından tutup ona şunları söyleyin:

"Seni seviyorum, ben hep yanındayım, her zaman da olacağım. Bu gezegende herkes böyle öğreniyor. Her şey yolunda. Hatalar yapacaksın. Bir dahaki sefere neyi farklı yapacağını bulacak, öğrenip yoluna devam edeceksin, bu gezegendeki herkes gibi..."

EN BÜYÜK ENGELİN SENSİN

Çok yalnız olabilirsin.
Bunalmış, çok yıpranmış, çok yorgun olabilirsin.
Bazen yıllardır verdiğin emeklerin heba olur.
Bazen sevdiklerinle çatışma yaşarsın.
Bazen sevdiğinin savaşında, yardım ederken yaralanırsın.
Bir hastalık, bir kaza, bir çöküş,
Bir ihanet hikâyesidir boğuştuğun!
Hayal kırıklığı yaşarsın.

Bazen kendi hikâyeni kaybedişitir.
Verdiğin, sunduğun, sevdiğin her şeyden vazgeçiştir.
Ya da sadece kendine sahip çıkmak ile ilgilidir.
Bazen kalır savaşır, bazen kaçarak kalabilirsin hayatta!
Bazen ne yapacağını bilemezsin kaybolursun o dar
çıkmaz sokaklarda.
Bazen ne yapılması gerektiğini bilirsin, nedenleri,
çözümleri bilirsin, yapamazsın!
Bilirsin de cevapların yüzüne bakamazsın,
Kendi yüzüne de bakamazsın, hayatın yüzüne de.
Aşağıya çekilirsin, tonlarca ağırdır bedenin.

Hayat sınar herkesi, kesin!
Bazen teker teker gelir sınavların, bazen üst üste.
Bu yüzden herkes yaralı, Sezen'in deyimi ile.

Karanlık çöküp, fırtına şiddetlendiğinde,
Aklını sakinleştirmek gerekir.
Sakinleşince zihnin, dinleyebilirsin kalbini.
Sana dediklerini, duyabilirsin gösterdiklerini!
Görebilirsin hislerini.
Dokunabilirsin temposuna.
Odaklanabilirsin kendi depolarına.
Kullanmadığın, varlığından bile haberdar olmadığın içindeki potansiyele.
Toprağın altında öylece duran elmaslarına, madenlerine, petrollerine.
Senin tarafından sabırla keşfedilmeyi bekleyen,
Kullanılmayan rezervlerini keşfedersin önce.
Gerçeküstü gücünü keşfedersin.
Harika şeyleri başarabilirsin,
Bir şans verirsen kendine!

Seni durdurabilecek tek şey: Kafanın içindeki sınırlar.
İçine gir ve dinle, korkularınla yüzleş!
Her seferinde bir adım yürü üzerlerine. Her seferinde küçük bir adım!
Her seferinde küçücük bir adım!
Everest bile, durduğu yerde her yıl 4 milim büyümekte.

Kök salma çaresizliğe!
"Neden ben? Niye böyle?" diyeceğine,
Ağaç değilsin, yürü git üstüne üstüne...
Orada, o sınırların içinde kalmak zorunda değilsin.
Sahip olduğun tek özgürlük: "Nasıl karşılık vereceğin!"
Hatırla! Her zaman birden çok seçeneğin var.
Zihnini sakinleştir. Dinle kalbini, sana dediklerini.
Duy gösterdiklerini.

Gör hislerini!
Dokun temposuna.
Yeni bir harita, yeni bir beceri,
Haftalarca, aylarca, yıllarca sürecek de olsa;
Bir asırda 40 cm de olsa, Everest gibi, devam et yoluna.

ŞANSSIZLIKLARA RAĞMEN

"Ben başıma gelen şeylerin toplamı değilim, ben olmayı seçtiğim şeyim."

– Carl Jung

Şans... Ne kadar tanıdık ama bir o kadar da göreceli bir kavram. Hayatımızda iyi şansla kötü şansı çoğu kez ayrı kategorilere koyarız; başımıza gelen her şeyi, sanki tamamen bizim dışımızda bir güç belirliyormuş gibi nitelendiririz. Birçoğumuz, başımıza kötü bir şey geldiğinde hemen bunu "şanssızlık" olarak tanımlarız. İçten içe bazılarımızın doğuştan daha şanslı, bazılarımızın ise sürekli aksiliklerle karşılaşan "talihsiz" olduğuna inanırız. Şanssızlık, kolayca kabullenebileceğimiz bir "kılıf" olur. Çünkü eğer gerçekten şanssızsak, o zaman bizden bağımsız bir durum karşısında yapabileceğimiz bir şey yoktur, değil mi?

Oysa bir adım geri çekilip baktığımızda, "şanslı" kabul ettiğimiz insanların ortak bir yanı var: Hayatlarında sürekli kendilerini geliştirmeyi, yeni şeyler öğrenmeyi ve daha fazla fırsat yaratmayı seçerler. Bu yüzden, karşılarına çıkan her zorlukta, daha yaratıcı çözümler bulurlar. Çünkü çaba, onları fırsatlara daha açık hale getirir. Aslında kendini geliştirmek, gelecekteki "şans"ın tohumlarını bugünden ekmektir.

Şans, aslında çabanın kendisidir. Asıl soru şu: Şans şu anda karşına çıksa, hazır mısın? Düşlediğin iş fırsatı bugün karşına

çıksa, bu iş için gereken becerilere sahip misin? Ya da düşlediğin hayat arkadaşınla bugün karşılaşsan, bu ilişki için bedenen, fikren, ruhen hazır mısın? Ya da o kişinin şu anda dengi misin? Şans sana geldiğinde, alabilmek için hazır olman gerekir. Eğer çaba göstermiyorsak, şans bize hiç gelmeyecek gibi davranırız. Ancak, şansın geleceğine inanır ve ona hazırlanırsak, o çaba bir ışık gibi parlar ve fırsatlar bize doğru çekilir. Bu sefer insanlar, sana şans vermek için çabalamaya başlar.

Dünyaca ünlü otel zincirinin en güçlü yönünün; çalışanlarının müşterilerine gösterdikleri samimiyet ve güler yüz olduğu ortaya çıktı. Bunu her çalışana nasıl öğretebildikleri sorulmuştu. Cevap harikaydı: ***"Hayır biz öğretmiyoruz, öyle olanları işe alıyoruz!"*** Çaba ve tutku; fırsatları, şansı ve başarıyı kendine çeker.

Siz kime şans vermek istersiniz: Kendi değerini bilen ve gayret gösterene mi, yoksa umursamaz ve şikâyet eden birine mi?

Günümüzde önde gelen üniversiteler ve büyük şirketlerin araştırmalarına göre, her alanda yalnızca işi bilmek yetmiyor; insanlar arası ilişkiler, yani "soft skills" olarak bilinen insani beceriler, en çok aranan özelliklerden biri olmaya devam ediyor. Veriler gösteriyor ki, yalnızca başarılı bir avukat, mühendis ya da doktor olmak yetmez; takım ruhuna katkı sağlamak, etrafındakilerle uyum içinde olmak da aynı derecede önemlidir.

Bu verilerden hareketle, herhangi bir alanda kazanacağımız para, başarı, kontrol ve sevgi için diplomalarımız değil, insan ilişkilerimiz ağır basıyor. Şu oranlarla özetleyebiliriz:

%12,5 bilginiz
%87,5 insan ilişkileriniz önemseniyor.

Gerçek dönüşüm, şanssızlığı bir engel değil, çabaya yönlendiren bir işaret olarak gördüğümüzde başlar. Bazen kötü şans dediğimiz şey, ileride karşımıza çıkacak daha büyük fırsatlara

hazırlık sürecinin ta kendisidir. Her engelde, her şanssızlıkta bize verilen gizli mesajı duyabilir miyiz? Belki de şans, bize beklediğimiz anda değil, ihtiyacımız olduğunda gelir.

Aslında şanssızlık dediğimiz şeyin altında başka hisler gizlidir; öfke, haksızlığa uğramışlık ve kontrol kaybı. Şanssız hissettiğimizde, çoğu kez bunu bir adaletsizlik olarak görür, sanki dünya bize karşıymış gibi gardımızı alırız. Bu içsel huzursuzluk bizi daha da öfkelendirir, yükseliriz, yükseliriz ve sonunda bu öfke patlamalarına dönüşür. Kendimizi savunma ihtiyacı, aslında sadece dışsal koşullara bağlı "şanssızlık"tan değil, içsel dünyamızda karşılaştığımız çelişkilerden de kaynaklanır.

Bir gün karşıdan paltolu bir adam gelirken güneş ile rüzgâr yarışmak istemiş. "Ben senden önce çıkartırım o paltoyu" demiş rüzgâr, büyük bir kibirle. Tüm gücünü toplayıp esmiş adamın üstüne. Adam daha sıkı sarınmış paltosuna. Ardında güneş çıkmış tüm sıcaklığı ile. Adam kendiliğinden çıkarıvermiş paltosunu.

Ben de ömrümün ilk yarısını, başıma gelen haksızlıklar yüzünden rüzgâr gibi esip geçirdim. Sağlığımı yitirdim. Sonunda fark ettim ki öfke değil, kendimi geliştirmek bana gerçek "şansı" getirecekti. Kendime yatırım yapıp, olabileceğimin en iyisi olmaya çalıştığımda şans beni bulmaya başladı. Şimdilerde ise rüzgâr olmayı bırakıp güneş olmayı seçiyorum, yapabildiğimce.

Hepimizin hayatında öfke patlamaları yaşadığımız anlar olmuştur. Gün içinde birine tepki gösterip, eve döndüğümüzde bambaşka biri olarak hissettiğimiz anlar vardır. Düşünün sizin karşınızda bağırıp çağıran, öfke patlaması yaşayan kişi; normalde evinde çok şefkatli bir eş, anne, baba, evlat olabiliyor. Hiç başınıza geldi mi? Bu çok insani bir durumdur. Ancak bu öfkenin ardındaki hikâyeleri anlamak, bize ve karşımızdakilere karşı empati kurmamıza yardımcı olabilir.

Önce İnsan

Yıllar önce belediye çalışanlarına uzun soluklu bir eğitim veriyordum. Grup oldukça kalabalıktı; katılımcılar arasında, alaycı ve kırıcı davranışlarıyla dikkat çeken, kendini diğerlerinden soyutlamış biri vardı. Saç sakal dağınık, üstü başı düzensizdi ve çoğu zaman arkadaşlarına küçük düşürücü ifadelerle yaklaşıyordu. Kimse onun yanına yaklaşmak istemiyordu. O gün dersimizde basit bir kalem çalışması yapıyorduk. Katılım tamdı, yalnız bu kişi hariç.

Ben de o sıralar çok gencim, otoritemi korumak adına görmezden gelemedim. "Beyefendi, neden bize katılmıyorsunuz?" dedim. O an yüzüme doğru döndü, gözlerinde alaycı bir bakışla, sesini yükselterek, "Şebeklik yapamam ben!" dedi. Kendi içimden yükselen sıcaklık bedenimi sardı, sinirlenmiştim. Tam da kelimelerin gücünden, insanların kalbinde ve zihninde açtığı izlerden bahsettiğim bu anı, küfürsüz geçirmem gerekiyordu. Bunu yapamazdım, yapmamalıydım.

Derin bir nefes aldım, içimden "Dik dur, nefes al" diye tekrar ederek, sakin bir şekilde konuşmayı sürdürmeye çalıştım. "O halde dışarı çıkmakta özgürsünüz" dedim.

O ise sert bir ifadeyle "Gitmiyorum!" dedi. "O halde bize katılıyorsunuz?" dedim. İnattı. "Yapmıyorum!" diye karşılık verdi. Bu düello, sakinliğimi iyice zorlayan bir hal alıyordu. Kulaklarımdan dumanlar çıkmaya başlamıştı. "Gel beni dinlen dinlen döv" der gibiydi...

O sıralar karate milli takımları ile çalıştığım için, çok iyi mermer kırıyorum. Kendimi tutmakta zorlanıyorum, bedenim titrerken; son anda arkamı döndüm, herkese verdiğim formülü tekrarladım içimden: **"Dik dur, nefes al ve gülümse!"**

Tekrar sahneye dönüp, sordum tüm samimiyetimle: "Sizi bu kadar kırmayı nasıl başardım?"

"Bak hoca!" dedi, gitgide yükselen ses tonu ile devam etti tek nefeste, makineli tüfek gibi.

"Ben beş yaşındaydım annemi kaybettim. Bir kız sevdim onu da kaybettim. Askere gittim arkadaşımı kaybettim. Döner dönmez evlendirdiler beni, ilk çocuğumu kaybettim. Dün gece iki çocuğumu ateşler içinde hastaneye kaldırdım, az sonra gidip onları göreceğim!" Kendisi dahil hepimiz şok içindeydik.

Sınıfta derin bir sessizlik oluştu. O an, onun tüm sert kabuğunun altında nasıl da derin bir acı olduğunu gördüm.

Derin bir nefes aldım. "Çok iyi anladım. Maddi ya da manevi yanınızdayım... Hâlâ dışarı çıkmakta özgürsünüz ama biz devam etmek zorundayız" dedim.

O da hayatı boyunca neden bu kadar kızgın ve sinirli olduğunu, sayıp dökerken fark etmiş olacak ki, yerinden kıpırdamadan ve bitkin şekilde oturup kaldı.

Ders bittiğinde hızlıca ilk o çıktı. İki gün sonra aynı takım ile buluştuğumda, saçları parlak ve temiz tıraşlı, jilet gibi ütülü kıyafetli bir bey, kocaman bir çiçek buketiyle geldi. Tanınmayacak bir değişim geçirmişti. Benden özür dileyerek çiçeği uzattı.

İlk kez biri onu dinlemişti. Kendini açıklama şansı, anlatabilme, anlaşılmış olma durumu, dönüşüm başlatmıştı.

Hep söylerim, takındığınız tutum o anda size, karşınızdakine ve sizi izleyenlere ilham vermeli, kazanç sağlamalı. Kim kazandı?

Ben kazandım, kendime hâkim olma durumu olmasaydı, kendime saygımı kaybederdim.

O kazandı. Kendini ifade edebileceğini, kendine yakışanı seçebileceğini deneyimledi.

Bizi izleyenler kazandı. Bir şans verildiğinde, ifade etmesi için yardım edildiğinde, kötü davranışın arkasındaki asıl soruna ulaşılabileceği görüldü. Bir gün, bir eğitimde bu hikâyeyi anlatıp "Kim kazandı?" diye sorduğumda gelen cevap daha da iyiydi:

"Berber kazandı, çiçekçi kazandı.."

Bu hikâye bana her zaman şunu hatırlatır. Dışarıda taktığımız sert maskeler çoğu zaman içimizde taşıdığımız acılardır. Ve

o gün, küçük bir adımla da olsa, şansın aslında insanın kendine ve başkalarına gösterdiği anlayıştan geçtiğini gördüm.

Bu içsel kırılma anı bana her kötü davranışın arkasında, derin bir korku ve yaralar olabileceğini bir kez daha hatırlattı. Sevdiklerinizin, çocuklarınızın, takımınızın, müşterilerinizin istenmeyen davranışlarının arkasındaki duyguyu bulmak, her zaman kazanç sağlar.

Bu farkındalık, sadece başkalarına karşı değil, kendimize karşı da duyduğumuz anlayışı derinleştirir. Çünkü şanssızlık ya da başarısızlık gibi görünen anlar, aslında birer öğretici fırsattır. Bu gezegende hiçbir şey tesadüf değildir. Hayatta hedefimize giderken bazen sonuç değil, o yoldaki çabamız bizi dönüştürür.

Diyebilirsiniz ki: "O kadar çabaladım, yine de istediğimi elde edemedim." Belki de çabanızın karşılığını henüz almadınız. Hep söylerim, her emek bir tohum gibidir; her tohum yeteri kadar su ve güneş gördüğünde mutlaka filizlenecektir. O an geldiğinde, aslında o anın "şans" değil, tüm çabalarınızın, umutlarınızın ve hayal kırıklıklarınızın bir toplamı olduğunu fark edeceksiniz. Bu yüzden "şanssızlık" ya da "başarısızlık" gibi görünen anlar bile aslında ilahi bir yönlendirmedir.

Yaratıcı, dualarımıza üç şekilde cevap verir:

1. **Evet, hemen şimdi.**
2. **Henüz değil.**
3. **Hayır, senin için daha iyi bir planım var.**

Bu yanıtların her biri, bizi daha büyük bir resmin parçası olmaya davet eder. Her başarısızlık, her gecikmiş cevap, aslında ihtiyacımız olan dersleri almamız için bir fırsattır. Tüm bu "şanssızlıklar" aslında bizi, tam da ihtiyacımız olan yere, o büyük plana yaklaştırır.

HİKÂYEN KALEN OLAMAZ

Pek çok farklı koşullardan,
Pek çok farklı zorluklardan geçmek kolay değil.
Görülmediğini, istenmediğini düşünmek,
En çok sevdiğini kaybetmek,
Bedeninin bir parçasını kaybetmek kolay değil.
Ama hikâyen seni koruyan kalen olamaz.

Herhangi bir engelin, seni tanımlamasına izin vermek,
Seni durduracak tek şey.
Kalkmalı ve başarısızlığın ne olduğunu anlamalısın.

Koltuğuna çökecek kadar yalnızlaştığında,
Yatağına çivili kalmak istediğinde,
Kimse ile yüz yüze gelmek istemediğinde
Tekrar kalk ve devam et yola.

Fırtınalı bir havada,
Yoldaki tüm tümseklere denk gelsen de
Kalbinin içindeki hayale sahip çık.
Kendine sahip çık.

Birileri seni görmüyormuş gibi olabilir.
Birileri seni sınıyormuş gibi olabilir.
Birileri hep senden almaya alışmış olabilir.
Birileri her zaman her şeyi senden bekliyor olabilir.

"Acı çekmek, yanlış anlamaktır" derdi akıl hocam.
Sen sevgiye değer olmadığın için, sevilmemiş değilsin.
Ya çevrendekiler sevgiyi bilmediği için,
Ya verecek güçte olmadıkları için, veremediler güveni.
Ya da sendeki ışığa bakıp,
Başkalarının daha çok ihtiyacı olduğunu düşünüp,
Onları desteklemeyi seçtikleri için sana sunamadılar
Alman gereken sevgiyi, şefkati, özeni...

Bir danışanım ikiz çocuklara sahipti.
Birini daha çok kolluyordu. Tüm dikkatini ilgisini ona yağdırıyordu.
"Neden böyle yapıyorsun?" dediğimde:
"Diğeri kendini kurtaracak, harika bir çocuk.
Bu pek güçsüz, kendine yetemez durumda, ona destek oluyorum" dedi.

Hayatta "o desteklenen çocuklar"
Gerçekten yetersiz olduklarına inanırlar bu nedenle.
Özgüvenlerini yitirir, onları birilerinin toparlamasına alışırlar.
Ve tüm aile, bir ömür onları toplamaya çalışır, maddi manevi.

Oysa diğer desteklenmeyenler, hayata meydan okur, çelik gibilerdir.
"Haksızlık bu!" dediğiniz şeylerin açısını tekrar düşünün şimdi.

Hayatın size getirdikleri de şunlar oldu:
Zaten güzelsin, zaten zekisin, beceriklisin, zaten güçlüsün diye,
Çocuk olduğunu unuttular.
Sen de unuttun kendini.
Onların beklediği gibi olmak,
Onların istediği gibi olmak,

Onların doğrusuna uymak gibi sınırlar koydun kafana.
Hatta hayatında dev sandığın kişiler, senden destek istedi.
Hâlâ da istiyorlar, senden almaya, senden beklemeye alışıklar.
Bu nedenle gücünün farkında değilsin,
Bu nedenle ne kadar yeterli olduğunun,
Bu nedenle baştan aşağı sevgi olduğunun,
Onur olduğunun, gurur olduğunun farkında değilsin.

Sen, küçük bir sevgi kırıntısı, küçük bir gülümseme
Belki bir takdir, belki de saygı alabilmek için
Kendinden vermeye devam ederken,
Kafanda yarattığın sınırlar arasında nefessiz kalıyorsun.
Seni sınırlamaya çalışan dışarıdaki sesler değil, içindeki ses.

Öncü olmak istiyorsan, yenilikçi olmak istiyorsan,
Kendi hayatını tasarlayan olmak istiyorsan,
"O harika çocuk" olarak, içinde yeni bir zihniyete,
İçinde yeni bir sese ihtiyacın var.

Herkesten önce senin kendini görmeye,
Senin kendini sevmeye, onaylamaya,
Takdir etmeye, saygı duymaya,
Aynadaki o harika kişiye gülümsemeye,
Onu kucaklamaya ihtiyacın var.

Sahip olduğun tek olasılık yetersizlik değil,
Başarısızlık değil, şanssızlık değil.
Tek olasılık yalnızlık, sevgisizlik değil.

Sahip olacağın her olasılığa açık olmaya ihtiyacın var.
Senin için her şeyin bitmediğini anlamaya ihtiyacın var.

Üzülmeyi bırak, şikâyeti bırak, kendine acımayı bırak,
Durdur kısa bir zaman için.
Minnettarlık duyacağın şeyleri ara, bul.
Kumun içinde altın arar gibi özenle...

Hepimiz kendimizden de çevremizden de mükemmellik bekliyoruz.
Bu asla olmayacak. Bu bir yanılsama.
Biz mükemmel olamayan yaratıklarız.
Bu, ortaya çıkmamak için bir bahane olamaz.

Geçmişteki hikâyen, seni koruyan kalen olamaz.
Fırtınanın içinde, elinden geleni yap sadece.
Kendi zihninde savaşı kesebildiğinde,
Başkalarına sunabildiğinde sevgi ve şefkati,
Kendine verebildiğinde,
Dünyaya karşı olan savaşını kazanabilirsin.

DEĞERSİZLİK VE YETERSİZLİK HİSSİNE RAĞMEN

"Kendini sevmedikçe, kim olduğunu asla bilemezsin ve neler yapabileceğini öğrenemezsin."

– Louise Hay

Dünyada eşi benzeri olmayan, hâlâ Topkapı Sarayı'nda sergilenmekte olan Kaşıkçı Elması, büyüklüğü ile bütün dünyaca tanınır.

Bir balıkçı, çamura saplanmış ham haliyle İstanbul'da buluyor. Onu gidip bir kaşıkçıya, üç tahta kaşığa satıyor. Rivayete göre adı bu nedenle "Kaşıkçı". Daha sonra ulaştırılıyor saraya, mahir eller tarafından işleniyor ve son şekline dönüşüyor.

Soru şu: Üç tahta kaşığa satıldı diye, değersiz mi?

İkinci soru: Çamura düştü diye, değersiz mi?

Üçüncü soru: Eğer elinizde bir elmas parçası varsa, çıkardığı renkten mutlu değilsek, değersiz mi?

Sadece küçük bir açı değişikliğine ihtiyaç vardır. Aynı ışıkta, aynı elmas ile içindeki binlerce açıdan birini seçebilirsiniz.

Kimseyi değiştiremiyoruz, kendimizi bile değiştiremiyoruz! Bu gezegende değiştirebileceğimiz tek şey, bakış açımız. Kızılderili hocam bana dedi ki: "Acı çekmek yanlış anlamanın bir sonucudur." Eğer şu anda herhangi bir şey için acı çekiyorsanız, bakış açınızı değiştirmeyi deneyin.

Sadece yanlış anladın! Asla değersiz değilsin! Çünkü Yaratıcı seni yaratmaya değer buldu. Seni donattı. Sana ait bir mühürle, bu gezegene gönderdi, bir parmak izi ile. Başka kimsede yok!

Ne zaman kendini değersiz hissetsen lütfen; parmak izine bak!

Sen eşsizsin.

Sen değerlisin.

Sen benzersizsin.

Bir gün biri sana "acı" verecek bir şey söylerse, seni kıracak, incitecek bir şey söylerse bil ki; Mevlana'nın dediği gibi: ***Sen sadece aynasın!***

İnsanlar bizde gördüklerini kendilerinden bilir. Zihnin çalışma prensibi ile ilgilidir. Bizde yansıyan onlardır. Aynı şey bizim için de geçerlidir. Birinde bir şey görürsek, bizde bir yansıması mevcuttur. Tıpatıp aynısı olmasa da benzer bir hissi meydana çıkaran bir hal içindeyizdir. Benzerini bize yaşatan bir olay vardır. Bizde bir rezonansı (titreşimi) vardır.

Bu birlik ve bütünlük içinde, ağzımızdan çıkana, aklımızdan geçene, duygularımıza dikkat edersek, başka hayatlar ile uğraşmaya zaman kalmaz.

Tasavvuf der ki: ***"Güzel odur ki, aynada sadece kendine bakar."***

Kendimiz ile bağımız güçlenir. Böylece bir elmas gibi kendimizi işler, şekillendirir, daha da eşsiz, daha da kıymetli ve paha biçilemez oluruz. ***"Mümin, müminin aynasıdır"*** *hadisinin derinliği bu olsa gerek.*

Bütün gezegende tüm Kadim Bilgelerin dilinde, tüm kitabı olan dinlerde, tüm dillerde özel bir kural vardır. ***Altın Kural: Kendine davranılmasını istediğin gibi davran başkalarına.***

Birinin size yapmasına tahammül edemeyeceğiniz şeyi, bir başkasına yapamazsınız. Çocuklarınıza yapılınca tahammül edemeyeceğiniz şeyi, başkalarına yapamaz, yapılmasına göz yumamazsınız.

"Yapmamalı, göz yummayınız" derler. En basiti ile: Ektiğimizi biçeriz. Yani faturasını öderiz.

Nasreddin Hoca bizlere hayatla ilgili sırları, ipuçları armağan etmektedir. Farklı düşünmenin ve farklı bakabilmenin zenginliğini sunar, eşeğine ters binerek misal. Şimdi tam tersten de bakalım: Başkalarına davrandığın gibi davran kendine de. Saygıyla, nezaketle ve sabırla...

Kendinize konuştuğunuz gibi konuşsanız, kaç arkadaşınız kalırdı yanınızda?

Peki siz kendinize saygı duymazsanız, başkaları niye duysun ki başlangıçta?

Şimdi kendinize bir ayna bulun ve tam gözünüzün içine bakın ve kendinize deyin ki:

"Seni seviyorum, ben hep yanındayım, her zaman da olacağım. Bu gezegende herkes böyle öğreniyor. Her şey yolunda. Hatalar yapacaksın. Sen çok değerlisin, varlığın değerli. Artık hiç kimsenin, hiçbir şeyin seni incitmesine iznim yok! Ben hep yanındayım. Ben seni çok seviyorum..."

YETERSİZLİK EFSANESİ

Özgüvenim yok, sakin değilim,
Yeteri kadar iyi değilim,
Başarılı değilim, çekici değilim, ilginç değilim,
Aşkı bulamam.
Daha güçlü olsaydım, daha cesur olsaydım,
Ya da daha zeki...
O zaman sevilirdim belki.

Kim olduğun, ne kadar olduğun sana bağlı.
Başarıya yüklediğin anlama, güce, sevgiye yüklediğin anlama;
Yaşadığın olaylara yüklediğin anlama bağlı.

Acı çekmek yanlış anlamanın bir sonucudur.
Durumu, tutumu, söyleneni, davranışı
Yanlış anlamlandırmanın bir sonucudur.
Tüm acılar, senin yorumunun yönüne bağlıdır.
Başarısızlık dediğin şey, aldığın geribildirimdir.
Başarısızlık; istediğin sonucu alana kadar,
Yeni yöntemler denemen gerektiğidir.

Yüklediğin anlama, denemek için istekli olmana,
Kararlılığına bağlı olan şey, sonucu değiştirir.
Her şeyi değiştirebilirsin,
Değiştirmek istediğin şey için
Ne kadar istediğin önemli.

Farklı öğrendiğini düşünmek yerine,
Öğrenemediğini kabul ettiğinde;
Denemenin özgürlüğü yerine,
"İmkânsız" diyenlere uyup
Cesur olmadığını düşündüğünde,
"Her parmak izi ayrı bir dünya" demek yerine,
"Farklı olmak sorunlu" düşüncesini kabul ettiğinde,
Bütün hayatın bu genellemeler içinde sıkışıp kalır.
İnançlara dönüşür, seni felç eder.
Doğru olduğuna inandığın şey,
Kendini gerçekleştiren kehanet olur.

Değişmek yeterlilik ile ilgili değildir,
Motivasyonla ilgilidir.
Bırak artık şu yetersizlik efsanesini!

Nerede başladı, anlatayım sana.
Çocukluğunda sana ne söyledilerse,
Koşulsuz kabul ettin.
Hayran olduklarının,
Sana bu gezegeni tanıtan kahramanların,
Seni büyütenlerin doğrularını kabul ettin.
Böylece kabul gördün,
Takdir edildin, sevildin...

Ekonomik ortamı iyi olan ailede büyümüş çocuk,
Büyüklerinin altında gölgede kalarak,
Kendini yetersiz hissederken;
Ekonomik ortamı kötü olan da
Kendini yetersiz hissediyor.

İspatlamaya çalışırken kendini;
Sakin kalamıyor, tatmin olmuyorsun.
Mutlu olmuyorsun.
Kendine de dünyaya da öfkeli kalıyorsun.

Kavga etmekten, nefes alamıyorsun.
Tüm bağlarından, kendinden kaçıyorsun.
Seni kendine bağımlı yapacak her şeyi deniyorsun.
Uzaklaşmaya çalışırken aslında hayattan kaçıyorsun.
Deneyerek öğreneceklerini, kaybediyorsun.

Ne zaman, nerede,
Ne kadar biri olacağına karar ver hele.
Kendine dert edindiğin her neyse,
Bir yanılsama.
İstediğin kadar olmayı dene sadece.

"Bildiğim, hiçbir şey bilmediğim" diyor bilge.
Hepimiz yetersiziz birçok konuda.
Her insan, her konuda yeterli değil, olamayacak da.
Bu gezegende farklı konularda yeterlidir insanlar.
Sen kendi konuna sadık kal, yeter.
Aynı çizgiye sahip değil hiçbir zebra;
Her kar tanesinin kristali başka.
Sen sana özelsin,
Sana verilmiş parmak izi gibi
Teksin.

Benzemek zorunda değilsin
Akrabalara, komşuların çocuklarına.

Şu anda güçsüz hissediyorsan,
Güçlü anların ile kıyas edebildiğindendir.
Başarısız hissediyorsan,
Başarıların ile kıyaslayabildiğindendir.
"Özgüvenim yok" diyebilmen için,
Çok güvendiğin alanların olmalı ki,
Kıyasla bilesin.
Sen kendini sevmezsen,
Bir başkasından seni sevmesini bekleyemezsin.

Bak aynada gözlerinin içine,
Bak yüzüne, hatlarına,
Yaratılırken hayatın sana,
Nasıl incelikler getirdiğine,
Sana nasıl izler bıraktığına.

Bu yüzden hayata bir borcun var!
Bu yüzden kendin için,
Bu anı anlamlı, değerli kılman için,
Bir önceliğin var.

Gerçekten elinden gelen bu kadar mı?
Birbirinin aynıysa günlerin,
Kendini terk ettin demektir.
Şu içindeki hayatı,
Terk ettin demektir.

Varlığın, içinde bulunduğun dünyaya
Ne katarsa umutlanırsın?
İçindeki dünya nasıl olsa onurlanırsın?

Küçücük bir kararın, minik bir adımın,

Bir duan, domino etkisi yaratabilir.
Sen boz kendi ezberini,
Dünya arkandan gelecektir.
"Bana ne vereceksin?" diyor dünya.
"Düşlerini sana getireyim.
Dokun bana, öyle yukardan bakma.
Derine in; incilerimi, hazinelerimi sunayım sana."
Hayattan bir şey istiyorsan,
Ona bir borcun var.
Herkes daha fazlasını ister,
Peki bedeli için hazır mısın?
Yararlı ne yapacaksın hayata?
Henüz yoksa bile yararlı bir şeyin,
Bir başkasını, yapacakları için,
Destekler misin?

Yeterlisin ki buradasın,
Sende ne varsa, hayata yarar ki buradasın.
Geçmişteki yaşadıkların değil,
Gelecekte yaşayacakların da değil,
Şimdi, şu anda, tüm yoğunluğunla
Ne vereceksin yaşama?

Eksik dediğin her şey,
Her şey, senin içinde.
Bütün zayıf yönlerin ile,
Bütün güçlü yönlerine bak!
Sarıl kendine, izle kendi yolunu.

Elini kolunu bağlayıp oturma.
Denemeden fark edemezsin,
Bu hayatın seni desteklediğini,

Seninle barış içinde olduğunu.
Sabırsızlıkla seni beklediğini.
Değerli ve yeterli olduğunu.

Kayıtsızlığı bırak.
Korkuyu bırak,
Olumsuzu bırak.
Bırak artık şu yetersizlik efsanesini!

Ateşle fitilini.
Işığın, karanlığın içinde yayılan ateş olacak.
İnsanlar senin hikâyeni anlatacak.

BELİRSİZLİĞE RAĞMEN

"Hareket ve kaosun ortasında, içindeki dinginliği koru."
– Deepak Chopra

Hayat, fısıltılar ile geliyor bana göre. Büyük harflerle değil, küçük harflerle konuşuyor bizimle. Öyle nazikçe ki, etraftaki seslerden duyamıyoruz hayatı ve fısıltılarını.

Fikirlerimizde ve "AHA!" anlarımızda, içimizden bazen fısıltı ile konuşuruz. Bazen nidalar çıkar ağzımızdan, istemsiz ve plansızca. "Hımmm, hımmm..." deriz örneğin, mimiklerimiz de eşlik eder. Mutlulukla fark ettiğimizde de olumsuzluklarla karşılaştığımızda da...

Bir arkadaşımız bizi olumsuz yönde şaşırttığında, istediğimiz cevabı alamadığımızda, kandırıldığımızda... Büyük ve zorlu olanı seçmek ya da yapmak zorunda kaldığımızda. Yalnız, desteksiz hissettiğimizde.

Ya da karşımızdaki kişiden gelir o sessiz ipuçları, hepsi trafik işaretleri gibi. Nasıl kıymetlidir aslında o nidalar... Duyabilirsek eğer.

Çok uzun yıllar önce, fikirlerine çok saygı ve güven duyduğum bir arkadaşımı, benimle hayatını birleştirmek isteyen bir bey ile tanıştırmak istedim. Arkadaşım, "Gözlerinde yanlış bir şeyler var" dedi bana. Haklıydı da, sonradan anlaşıldı.

Ne derler bilirsiniz: Çocuklar sahte akrabayı, arkadaşlar sahte aşkı, aileler sahte arkadaşı hemen anlar.

Bir çalışanım için, eski çalıştığı yerden aldığım referans konuşması sırasında, kaçırdım bu küçük detayı, faturasını da ödedim tabii.

İhanetler örneğin; bağıra bağıra gelmez. Sessizdir ayak sesleri. Görürsek daha büyük ve cesur kararlar almamız gerektiğinden, görmezden ve duymazdan geliriz bazen. Sonra da aptal gibi hissederiz.

Birçok öğrencim oldu benim. Kendi danışmanlık şirketlerini açsınlar diye yetiştirip, anne kartallar gibi yuvadan attığım.

Bir tanesi, benim tüm Anadolu'da yaptığım özgün konuşmalarımdan birinin slaytlarından, kendi adına kitap bastırıp kanalları gezerken, avukat öğrencilerim fark edip, "Dava açalım" dediler. Enerjimizi doğru kullanmak lazım. "Yok, daha iyi bir kitap yapalım" dedim.

Kitaplarım çok kıymetli benim. Onlar benim takımım, hayat savaşımın neferleri. Kaybolduğumda rehberlerim. Öyle muhteşem kitaplarla karşılaştım ki; yazmaya hazır hissetmedim. 25 yıldır çok kıymetli yayınevleri ile tanıştığımı tahmin edersiniz. Tıpkı Adele'nin "Million years ago" şarkısında dediği gibi: "Kalbimin yola karar vermesine izin verdim."

Yapılan birçok araştırma, tüm kurbanların içlerinden bir sesi dinlemedikleri yönünde. "Ayıp olacaktı, çok mantıklı görünüyordu, çok iyi fırsattı, kaçırmak istemediğim bir şanstı" gibi de hep iyi kılıflar var. Aslında kalbiniz anlar olanı biteni. Kalp bilir gerçeği... Daralır mesela, nefesinizi keser; iki taşın arasında kalmış ya da göğsünüze bir değirmen taşı düşmüş gibi; bir kerpeten sıkıştırır gibi, bir tornavida saplanmış, bir bıçak kesmiş gibi.

Bu nedenle, yeteri kadar yanlış karar verip, yeteri kadar acı çekip, yeteri kadar fatura ödendikten sonra, kalbimi dinleme çalışmaları yaptım her fırsatta.

Benimle çalışanlar bilir. Kalbime danışırım. O akışta ise yola devam ederim. Kalbim düzeninden çıkıyorsa harekete geçmem. Uçaktan, trenden inmişliğim de vardır, restorandan çıkmışlığım da. "Çok iyi teklif ama sizinle çalışamayacağız" dediğim de... Söz verdim mi de mutlaka yapmaya çalışırım.

Yapmak istediklerim ya da gelen teklifler arasında seçiciyim. Niyetler uyumlu ise akışta oluyor zaten. Ozanımız Sezen'in dediği gibi: "Dediğini duydun mu yüreğinin, fikrini, zikrini sordun mu?"

Bazen de derim: Üzerine düşünelim, niyete girelim. Yapacağımız iş gerçek niyetimiz ile uyumlu mu? Hemen karar veremiyorsak, çözüm bulamıyorsak Anadolu bilgeliği ***"Bir uyuyup uyanalım"*** diyor. Ardından çözüm de gelir, motivasyon da.

Yazar Paulo Coelho, orijinal hikâyenin *Mesnevi*'de olduğunu, Türkiye'de bilinmemesine şaşırdığını anlatır. Simyacı, kalp rehberliğini anlatır, bir konuşmama da ilham kaynağı olmuştur.

Buyurun o vakit:

Kalbinin Sana Söyledikleri

"Yüreğim çalkantılı, geceler gündüzler boyu beni uykusuz bırakıyor, bana bir yığın şey soruyor!"

"Ne âlâ yüreğin canlı! Onun söylediklerini dinlemeye devam et. Onu susturmayı hiçbir zaman başaramazsın. Hatta onu dinlemiyormuş gibi yapsan da o yine oradadır, göğsündedir. Hayat ve dünya hakkında ne düşündüğünü sana tekrarlamayı sürdürecektir ve hiç kimse, kendi yüreğinden kaçamaz. Bu nedenle en iyisi, O'nun söylediklerini dinlemektir."

"Yüreğim acı çekmekten korkuyor."

"Yüreğine acı korkusunun, acının kendisinden de kötü bir şey olduğunu söyle! Düşlerinin peşinde olduğu sürece, hiçbir yürek kesinlikle acı çekmez. Kendi yüreğini dinle, yüreğin her

şeyi bilir! Çünkü evrenin ruhundan gelmektedir ve bir gün oraya geri dönecektir."

Ve yüreği şöyle dedi:

"Yeryüzünde her insanın, kendisini bekleyen bir hazinesi vardır. Biz yürekler; insanlar artık bu hazineleri bulmak istemediği için, bunlardan pek ender söz ederiz. Giderek daha alçak sesle konuşmaya başlarız ama asla susmayız. Ve sözlerimizin duyulmaması için, dilekte bulunuruz. Kendilerine çizilen yolu izlemedikleri için, insanların acı çekmelerini istemeyiz ve onları, küçük çocuklara anlatırız. Ne yazık ki, kendisine çizilmiş olan yolu çok az insan izliyor, oysa bu yol, kişisel menkıbenin ve mutluluğun yoludur."

Simyacı'daki bu hikâye, karar aşamasında olan herkese nefes aldırabilir.

Sahi, kalbin ne fısıldıyor sana?

Çalkantılı mı, durgun mu, sıkışık mı?

Sesini duyuramadığında, duygularla ulaşmaya çalışır sana. Ve ***"Tekrar düşün, tekrar düzenle, tekrar dene"*** der.

Daha önce başaranlar olmamış diye, insanlar bazı şeylere imkânsız gözüyle bakar. Bir referansa ihtiyacı vardır aklın. Ayaklarını yere basmak ister akıl. Seni korumak, onun en büyük görevidir. Bu nedenle, bir bilgisayar gibi çalışır. Tüm riskleri ölçer, gerekirse seni dondurur. Kalp ise; bu gezegene, neden geldiğini bilir, izlenen gereken yolda durduğunda; nefesini keser, uykunu alır, içini yakar.

Meşhur Zen hikâyesinde anlatıldığı gibi:

Kalbin, gözleri var, ayakları yok.
Aklın, ayakları var, gözleri yok.
Bu nedenle birlikte olmak zorundalar.

Kalbin sana ne diyor, duyabiliyor musun O'nu! Eğer seni incitecek bir şeyler söylüyorsa bir ses, o başka bir kayıt. Seni yetiştiren birilerinin sesi. Onların doğruları, ezber ettikleri, ezbere bildikleri... O ses kalbine ait değil!

Kalbin bilir: Senin ne kadar değerli olduğunu. Tek, özel, muhteşem olduğunu. Eşsiz şeyler yapabileceğini. Bu gezegene hangi nedenle geldiğini, inanılmaz şekilde dayanıklı olduğunu, alışılmadık birçok yöntem geliştirilebileceğini, şaşılacak derecede kararlı kalabileceğini, hayranlık yaratacak işlere imza atabileceğini. Senin bir mucize olduğunu kalbin bilir. Senin hakkında, sen dahil, hiç kimsenin bilmediğini... Yolculuğun başından beri seninleydi çünkü.

Kimsenin duymadığı bir saygı ve sevgiyle yaklaşır sana. Bir daha deneyebileceğini, yapabileceğini, kendini koruyabileceğini, gerektiğinde "Hayır!" diyebileceğini, öğrenebileceğini... Kapasitenin ne kadar güçlü olduğunu; sahip olduğu yetenekleri anlatır sana.

Duyabiliyor musun kargaşanın ortasında muhteşem sesi? Dönebiliyor musun kendi içine, göğüskafesinin içindeki yüreğinde mesken tutmuş, kendi ruhuna? Sana rehberlik etmesine izin veriyor musun? Sana gösterdiği özenli saygıya cevap verebiliyor musun?

Küçük Prens'in dediği gibi: ***"Gözler kördür. İnsan ancak yüreğiyle baktığı zaman, gerçeği görebilir!"*** Yüreğine bakmayı dene; sınava hazırlanırken kendine, yüreğine bak. Yüreğinle bak aşkının gözlerine, anlarsın seni yarı yolda bırakıp bırakmayacağını. Yüreğine izin ver, çözümsüz sorunlar için, keşifler için, ilham versin sana. Yüreğine güvenmezsen kendine; kendine güvenmezsen insanlara; insanlara güvenmezsen hayata güvenemezsin. Gezegenler kadar güvenin içindeyken fark edemezsin. Yaşayamaz, deneyemez, bilemezsin.

İzin ver, hayat aksın içinden. Yeşersin yine dalların, erisin buzulların, çağıldasın enerjin. İzin ver kendine, başarabilecek-

lerine. Coşsun yine neşen. Çocuklar gibi, çabucak unut olanı, olumsuzu ve sarıl umuda.

Geçmiş, geleceğe eşit değildir! Her ne yaşandıysa: O sadece bir deneyimdir! Sana tecrübe getirmiştir! Yaşadıkların daha iyi olsun diye, fısıldayan yüreğine bak sen.

Hiç kimse kendi yüreğinden kaçamaz. Bu nedenle, en iyisi O'nun söylediklerini dinlemendir.

"En cesur hareket kendiniz için düşünebilmektir."
– Coco Chanel

ELBETTE

Güneş her akşam batıp her gün doğuyorsa
Çiçekler solup solup tekrar açıyorsa
En derin yaralar kapanıyorsa
En büyük acılar unutuluyorsa
Neden korkulur hayatta söyleyin bana?

Ben neden aynı kalayım söyleyin bana?
İnanmadım asla inanamam
Her şeyin bir sonu olduğuna.

Elbette bazen çiçek açıp bazen solacağım.
Elbette daldan dala konup sonra uçacağım.
Elbette bazen hızla dönüp bazen duracağım.
Elbette bazen söyleyip bazen susacağım.

Elbette bugün ağlıyorsam yarın güleceğim.
Elbette önce çekip gidip sonra döneceğim.
– Candan Erçetin, 1999

ÇEVREYE RAĞMEN

"Başkalarının seslerinin, kendi içsesini bastırmasına izin verme."
– Steve Jobs

Hayal edin... Bir gün devler tarafından yönetilen bir krallıkta uyandınız. İlk başta korkudan ne yapacağınızı bilemediniz, gürültüler sizi sağır edecek kadar yüksekti. Her şey devasa ve her an düşebilirsiniz. Düşme korkusu ile baş etmek zorundasınız ve de ömür boyu herkes sizden devasa büyük olacak gibi.

Bir süre, devlerden birçoğu dostça davranır ve özellikle bir dev sizinle özel olarak ilgilenir. Sonra bir gün, nedensiz yere, güvendiğiniz bu dev size bağırmaya başlar, tehdit eder, hatta size vurur. Bir daha bu devler krallığında nasıl güvende hissedebilirsiniz?

Buralarda hayatta kalmanıza yardımcı olacak bazı kurallar ya da yasalar olmalıdır.

Bir gün, başka küçük insanlarla tanışırsınız. Onlar da sizin gibidir ve onların yanında kendinizi daha güvende hissedersiniz. Bazıları, krallığın yasalarını bildiklerini iddia eder ve sizinle paylaşırlar. Devleri gözlemlemenizin yanı sıra onların korkunç gürleyen seslerinden, emirlerinden öğrendiklerinizle, güvenli olmak için ne yapmanız ve ne yapmamanız gerektiğini anlamaya başlarsınız.

Size söyleneni yapın. Söyleneni yaparsanız işler daha kolay olur. Ağlamayın. Kavga etmeyin. Çok çalışın. Bir iş bulun. Size

söylenenleri yapın. Evlilik yapın. Yaşlandığınızda size bakacak çocuklar doğurun. Size söyleneni yapın.

Liste uzadıkça uzar ve devler krallığındaki özel yiyeceklerle (devlerin ürettiği) beslenirsiniz. Bir zamanlar küçük olan bedeniniz, zaman geçtikçe büyüdükçe büyür. Sonunda artık devlerin kalmadığını fark etmeye başlarsınız. Ve bir gün uyanırsınız, size bakan küçük bir yaratık vardır. O da, devler krallığında uyanmıştır. Ve onu sevdiğiniz için, ona bu diyarda hayatta kalmak için öğrendiğiniz her şeyi öğretmeye başlarsınız.

Hayatın döngüsü ve toplumun bizden beklentileri altında nasıl büyüdüğümüzü ve gelen nesillere nasıl aktardığımızı bu hikâyede biraz fark edebildik mi?

Bu döngünün dışında olanlar, bu döngüde yanlışı görenler, aykırı davrananlar peki?

Ret görürler, kızarlar onlara, sevilmezler mi yoksa?

Ben yaramaz bir çocuktum. Sonradan fark edecektim. Filmlerdeki çokbilmiş çocuklar gibiydim. Her konuda bir fikrim, bir tutumum vardı mesela. İşte, benim en çok duyduğum cümleler:

"Tahtası eksik" derdi anneannem bana.

"Delirdiysen haber ver ona göre davranalım sana!"

"İçinde kurtlar kaynıyor bu çocuğun..."

Annem ise konuşmamı istemezdi. "Otur oturduğun yerde, konuşma, kıpırdama." Sonradan öğrenecektim, nazar olurum diye korkarmış.

Şimdi olsa hiperaktivite diye beni yavaşlatmak için ilaç kullanılabilirdi mesela. ***Fatih Sultan Mehmet*** şimdi yaşasa onu da hiperaktif sanabilirlerdi.

İzmir/Bozdağ için bir belgesel çekmiştik TRT'de. Şehzadelik dönemi eğitimi için hocası Akşemseddin ile orada birlikteler. Öyle yaramaz ki; çoklu bilinmeyenli denklemleri çözmek, çoklu yabancı dil bilmek, bilim ve sanatla yakından ilgilenmek ile besleniyor, şekilleniyor zekâsı. Bu nedenle yapılmayanı yap-

mak, denenmeyeni denemek, toplar icat etmek hatta ***gemileri karadan geçirmek*** gibi yaratıcı çözümler geliyor onun aklına.

Uyutmak, yavaşlatmak değil, dişine uygun eğitim gerekiyor. ***Akşemseddin*** gibi hocalar gerekiyor. Onun hocası kim peki? ***Hacı Bayram Veli...*** Baktığımızda ***Ahmet Yesevi***'ye uzanan kökler var.

Ne garip, ilerlemek isteriz. Akıl istemeyiz, bizden daha akıllılara danışmayız. Eleştiri yapmayı da bilmeyiz, eleştiri almayı da... Eleştirinin bize ne büyük bir hediye olduğunu da bilmeyiz.

Akıl hocam Dharma, ***"Birinden alabileceğin en büyük hediye ve birine verebileceğin en büyük hediye, kaliteli bir eleştiridir"*** derdi. Büyütür, geliştirir çünkü. Pansuman değildir acıtan, uygulanan baskıdır aslında. Eleştiri yapmak, geribildirim vermek, geliştirilmesi gereken en önemli becerilerin başında gelir.

Hiçbirimiz tüm hataları yapacak kadar çok kalamayacağız bu gezegende. Bu nedenle başkalarının tecrübelerinden öğrenebiliriz. Daha az faturaya, daha fazla zaman kazanmaya yarayacaktır. İnsanlık var olduğundan beri hepimiz aynı sınavlardan geçiyoruz. Şekiller değişik oluyor sadece...

Odadaki en az bilen olduğumuzda, bizden daha akıllılar ile buluştuğumuzda büyüyoruz oysa. Bize benzeyenler ile olmak daha iyi geliyor, geldiğimiz aile değil de seçtiklerimiz ile olmak güvende tutuyor bizi bazen. Bu nedenle de seçtiklerimize dikkat, onlara benzeyeceğiz. Jim Rohn'un dediği gibi: "Etrafımızdaki 5 kişinin toplamıyız."

Anneannemin dediklerine de bakalım:

"Üzüm üzüme baka baka kararır."

"Körle yatan şaşı kalkar."

"Söyle arkadaşının kim olduğunu, söyleyeyim sana kim olduğunu."

"Kırat'ın yanında duran **ya huyundan ya suyundan**..."

Köroğlu ve Kırat (Köroğlu'nun atı), özel ırmağın **suyundan** içerek şu üç vasfı elde etmiştir: Yiğitlik, ebedi sağlık ve şairlik.

Huyuna gelince: Köroğlu anlatmalarının en canlı kısımları Kırat'a ilişkindir. Savaş meydanında avını kapan bir şahin gibi parlayıp geçip gider. Suda uzun süre kalabilen, dayanıklı gerek balçıkta gerekse kayalık alanda her türlü zor koşullarda ayağına en küçük zede almayan yiğit bir attır.

Kırat'ın başı hep diktir. Kişnediği zaman köpükleri başından yukarı doğru savrulur. Eğer kaçacak olursa mutlaka kurtulur, kovalarsa yakalar. Kırat'ın kuvveti uzun yolda belli olur. O, sel sularında yüzebilir. Boyu dal gibi uzun olup adeta çifte kanatlıdır.

Köroğlu ölünce atının bir insan gibi "kırk gün yem yemeyip yas tuttuğu" anlatılmaktadır.

Köroğlu Destanı'nda da, (Ruşen Ali) Köroğlu'nun; Paris'ten Bulgaristan'a, Orta Asya, Anadolu, Gagavuz Türk Boyları ve İstanbul'da, rivayetlerinde mitolojik göstergeler olduğunu görüyoruz.

Bolu Beyi, Köroğlu'nun babası Yusuf Seyis'ten ona iyi bir at seçmesini ister. Yola çıkmadan önce de tehdit eder: "Dikkat et, en iyisi olsun, yoksa gözlerini çıkarırım" der. Yusuf Seyis seçtiği atları birer birer dener, hiçbiri istenilen gibi değildir. O sırada gözü cılız zayıf bir ata ilişir. Kemikleri derisinden fırlamış zayıf bir attır, fakat cins bir ata benziyordur.

Yusuf Seyis bu cins tayı alarak Bolu Beyi'ne götürür, ama o atın halini görür görmez "Benimle alay mı ediyorsun?" diyerek Yusuf Seyis'in gözlerine mil çektirir. Seyis bedelini gözleriyle ödemiştir ama Kırat'ı da bulduğu için mutludur.

Oğluna bir yıl boyunca rüzgâr ve ışığın olmadığı karanlık bir ahırda atı beslemesini söyler. Atı suyla iyice sulanmış bir çamurlu avluda test eder. Atın toynaklarına çok az çamur bulaşır. Yusf Seyis, oğlu Ruşen Ali'ye atı bir yıl daha karanlık ahırda arpa ile beslemesini söyler. Bir yıldan sonra oğluna özel nehrin

yerini tarif edip, sularından atına içirmesini ve kendisi için de getirmesini ister. Köroğlu ise bir kısmını kendi içer, diğer kısmını da Kırat'ına içirir.

Yusuf Seyis, o zaman oğluna Kırat'ına binmesini ve Bolu Beyi'nden intikam almasını vasiyet eder. Fakir fukarayı incitmemesini, hele de mazlumların ahını almaktan sakınmasını söyler.

Kırat'ın en iyi haline gelebilmesi için uzunca süren bir zaman var. Tıpkı bizler gibi, kolay değil en iyi halimize dönüşebilmek. Zaman içinde zorlu, büyük bir çaba ile yenilmez, çelik gibi dayanıklı olabiliyoruz.

Kırat'ın yanında duran ya huyundan ya suyundan; destansı karakteristik halinden etkilenir.

Eski Uygur Türkçesinde, *Divan-ı Lügati't-Türk*'te, Orhun Abideleri ve Dede Korkut Hikâyeleri'nde de at pek kıymetlidir. Kültürümüzde inancın, gücün, kuvvetin, asaletin, zarafetin, zenginliğin, zaferin, dostluğun, yoldaşlığın, güvenin, özgürlüğün, sadakatin, yaşamın, ölümün, muradın bir simgesi olmuştur.

Var mı hayatınızda bir Kırat'ınız, huyundan suyundan etkilendiğiniz?

Yoksa dikkatli bakın çevrenize. Hayatta bile olmayabilir seçeceğiniz rol modeliniz. Belki birden fazladır, size ilham verenler. Şimdi burada olsalardı nasıl tepki verirlerdi, nasıl davranırlardı?

Karşılıklı oturma şansınız olsaydı, çözümü sorabilme şansınız olsaydı, ne cevap verirlerdi?

KARAR ANLARIN KADER ANLARIN

İşte, hayattan büyük görünen insanların formülü.

Sürekli "Mutsuzum, yorgunum, dalgınım, gerginim,
hiç umudum kalmadı" mı diyorsun?
Kafanın duvarlarına sürekli çarpan, cümlelerin var.
Seni sınırlara hapseden düşüncelerin var.
Seni felç eden, sınırlayıcı açıların var demektir.
Cam tavanların, geçilemez kalelerin, inilemez
derinliklerin var demektir.

"Başka bir seçenek yok, daha fazla değilim, hakkımda ne
düşünürler,
Berbat ettim, daha önce kimse yapamadı, bu durum
sonsuza kadar sürecek..."
Tanıdık geldi mi bu cümleler?

Bu durumun iki sebebi olabilir.
Seni bu hayatta, içinde bulunduğun özel şartlarda
Güçlü kılacak, rotada tutacak, oyunda kalmanı sağlayacak
"O şeyi" ya bilmiyorsun
Ya da biliyor ama yapamıyorsun.

Duruma bakış açınız, başarı oranınızı değiştirecek
tek şey olabilir.
"Şanssızlık" dediğin, idare ettiğin

Her şeyden kurtulma şansı olabilir.

Ya yaşanan krizler "Daha iyisini hak ediyorum" demek için bir şans ise?
Daha iyisini yapabileceğini görmen için bir fırsat ise?
Başarı tanımına yakından bakalım.
Başarı, yapmak istediğini yapabilmektir.
Bunun için plan yapıp o plana uyabilmektir.
Başarı, o plan için sabır gösterebilmek, vazgeçmemek demektir.
Başarı bazen de o plan için, vazgeçmen gerekenlerden vazgeçmek demektir.

Bir işi nasıl yaptığınız, sevmeseniz bile yaklaşımınız, kattığınız değer, çabanız
Sonuçları da kaderinizi de değiştirecek olan sihirdir.
Muhteşem Yaratıcı, muhteşem kitabında:
"Biz her insanın kaderini kendi çabasına bağlı kıldık"
diyorsa
Çabamızın kalitesi, bizi diğer her şeyden özgür kılacak gücümüz oluyor demektir.

Değerli *Mesnevi*'de Mevlana:
"Hazine, eziyet çekene, çalışıp çaba gösterene gözükür" diyor.

"Dünya karanlığını, aydınlatan nur, akıldır" der ***Hacı Bektaş***.
Hava karardığında, aklındaki ışığı açabilirsin azimle.
Yoruldunsa çabalamaktan,
Akılcı bir plana, iyi bir stratejiye ihtiyacın var demektir.

"İnsanlar, neyin peşinde olduklarını bilmeden trenlere binip,
Oradan oraya telaşla gidip geliyorlar. Boşuna çaba..." diyor ya Küçük Prens.

Siz nelere odaklanacağınıza, karar vereceksiniz.
Bir şeyin size ne anlam ifade ettiğine, karar vereceksiniz.
İstediğiniz sonuçlar için, ne yapmaya karar veriyorsunuz?
Bunun için ne kadar ileri gidebileceksiniz?
Karar anlarınız, kaderinizi değiştirecek olan şeydir.
Her durumda üretebilme, birleştirebilme
Ve yeniden oluşturabilme yeteneği var içinden geldiğimiz insanlıkta.
Bu bizim öz yeteneğimiz.
Aslında çabalamak değil, başarısızlıklar değil, çelişkiler tüketiyor insanı.
Benim 3N dediğim, kapıları sonuna kadar açan güç:
Başını döndürecek bir neden bul kendine.

1- **N**eden istediğini,
2- **N**e istediğini,
3- **N**asıl yapacağını bildiğin bir **N**etlik kat kendine.

İşte, hayattan büyük görünen insanların formülü bu!

ÖLÜME RAĞMEN

"Geride bıraktığımız kalplerde yaşamak, ölmek değildir."
– Thomas Campbell

Hikâyeyi bilirsiniz, Nasreddin Hoca bir gün komşusundan ödünç bir kazan istemiş. İade ederken de içine küçük bir tencere bırakmış. Komşu şaşırmış tabii. "Bu da nedir hoca?" deyince, hoca "Senin kazan doğurdu" demiş. Zaman geçmiş, tekrar ödünç almış hoca kazanı. Bir türlü geri getirilmeyince komşu kazanını geri istemiş. "Başın sağ olsun, senin kazan öldü" demiş hoca. Şaşıran komşu "Hiç kazan ölür mü hoca!" demiş. Nasreddin Hoca gayet sakin bir tavırla: "Kazanın doğurduğuna inanıyorsun da öldüğüne neden inanmıyorsun komşu?" demiş.

Bizlere, hayatın doğal akışını anlatmak için nasıl bir örnek sizce?

Doğduğumuz zamana kabul var hayatta, ölümü nasıl kabul edeceğiz peki?

Ölümle tanıştığımda, 13 yaşındaydım. "Gelin girmeyen ev var da ölüm girmeyen ev yok!" derdi Emir Sultan. Ablasını, annesi Balım Sultan'ı ve eşi dedemi 40 günlük aralarla uğurladı Hakk'ın huzuruna. Yıkıcı bir süreçti. Hayatın bana aynı sınavla geleceğini bilmiyordum. Aşılandığımı bilmiyordum henüz.

İnanılmaz bir süreçti hepimiz için. Babam "Her şey insanlar için" demişti. Annem o dönem için yaş almış olmasına rağmen,

birkaç yıl aradan sonra yeni bir kardeşle hayata meydan okumuştu.

Okunan duaları merak ettim derinden. Yüce kitabın Türkçe anlamı beni çok etkiledi. Ben Kuran ile tanışmıştım detaylıca. Bazı komşu büyüklerimiz "Türkçe okunmaz" derken, neden ama diyordum. "Oku!" diye başlayan bir kitap var, her insan için yazılmış, yol gösterici, neden anlamayayım ki?

Hayatı ve ölümü, geçmişi ve geleceği, insanı anlatmıştı insana, Yüce Kitap.

O gün bugündür halk arasında kulaktan dolma bilgi olarak aktarılması değil de; bilim insanlarının araştırması gerektiğini düşünürüm. Sonuçta yüksek bir kültürdü İslam. Tarih boyunca; bilim, ilim, ekonomi... Işık hep doğudan yükselmişti.

Dede Korkut, hikâyelerinde ölümden bahseder:

Hani dediğim iyi erenler,
Dünya benim diyenler,
Ecel aldı, yer gizledi,
Fani dünya kime kaldı?
Gelimli gidimli dünya,
Son ucu ölümlü dünya,
Akıbet, uzun yaşın ucu ölüm, sonu ayrılık.

Dua edeyim Han'ım:
"Ölüm vakti geldiğinde arı imandan ayırmasın.
Ak sakallı babanın yeri cennet olsun.
Ak zülüflü ananın yeri cennet olsun.
Kadir Mevla seni namerde muhtaç etmesin.
Ak alnında beş kelime dua kıldık, kabul olsun.
Âmin âmin diyenler, Tanrı'nın cemalini görsün.
Derlesin toplasın, günahınızı Muhammed Mustafa'ya bağışlasın.
Han'ım hey!..."

Mevlana da ölümünden sonra üzüntü duymamalarını söylüyor yakınlarına:

"Benim düğün gecem, sevgili ile buluşma gecem, kutlayın" diyor.

Bütün dünya Şeb-i Aruz olarak, 17 Aralık Uluslararası Anma Törenleri için akın akın Konya'ya geliyor hâlâ Vuslat Haftası'na.

Kadim Bilgelik, "Bu gezegene gelince hasretlik başlar. Bu nedenle ağlarız. Ölünce sılaya dönüyoruz" demekte. Bazı Kadimler; bilinmezde ölüp, anne karnına doğduğumuzu söyler. Dünyanın renklerini, koku, tatlarını, hazlarını alamadığımızı, anne karnında ölüp, bu gezegene doğduğumuzda ise mutluluk verecek çok şeyle tanıştığımızı; bu gezegende ölünce daha büyük lütuflar ile buluşmak üzere başka bir doğuma geçtiğimizi söyler. Doğu'da birçok kültürde, beyaz giyilir örneğin, kutlama şölenlerinde.

Asıl ilginç olan, ölüm deneyimini yaşayan ve hayata dönen insanların anlattıklarıydı. Bu kişilerden biriyle tanışma fırsatım oldu; ona GATA'da "Mucize Kız" deniyordu. Meraklandım ve meslektaşlarımın raporlarını, bu konuda yapılan araştırmaları okudukça daha da ilginç bilgilere ulaştım. Dünyanın dört bir yanında, din, dil, ırk, cinsiyet ya da yaş fark etmeksizin, bu deneyimi yaşayanlar benzer ifadeler kullanıyorlardı. Daha da dikkat çekici olan ise, onlardan bu deneyimlerini kelimelerle değil, çizimlerle anlatmaları istendiğinde, birbirlerinden habersiz olmalarına rağmen ortaya çıkan çizimlerin neredeyse bire bir aynı olmasıydı. Bu, yaşadıkları deneyimi kabullenmeleri açısından önemli bir bulgu olarak öne çıkıyordu. Bize de uğurladıklarımız için bir dayanak noktası sunuyordu.

Öyle çok cenazede bulundum ki... Müslümanlar, gayrimüslimler, şehitler, genç yaşlı, arkadaşlar, dostlar, yakınlar, uzaklar, starlar, kimsesizler... Kazalar, hastalıklar, şok görüntüler, şok sebepler...

Acı ortak, tepkiler ortaktı. İnsanlık var olduğundan beri, hamurumuz aynı olduğu için acı aynıydı. Acı, bu gezegendeki en büyük tutkaldı, insanlığı birbirine bağlayan.

Yas ile çalıştığım her seferde, ***"Giden siz olsanız, geride kalanın nasıl yaşamasını isterdiniz?"*** diye sorarım. O halde öyle yaşayın. "Allah özlemine sabır versin, dayanma gücü versin..."

Sevdiklerimizin; kendilerini hırpalamalarını, hayattan kopmalarını, bizden sonra kendilerini kaybetmelerini, istemeyiz öyle değil mi? ***O halde, onları onurlandırma zamanı.*** Onları azat etme zamanı başlıyordu, onları uğurlar uğurlamaz.

Destek olmaya çalışırken, daha güçlü hissediyordum. Kendi yasımı yaşarken öyle olamadı. Her travma gibi, çok alacalı bir dönem geçirdim ben de. Eşim ve babam eşzamanlı kanser ameliyatları, tedavi süreçleri derken, annem de dahil olmak üzere yakın aralıklarla üst üste ailemden 7 kişiyi birkaç yıl içinde uğurlamak deneyimini yaşadım.

Yeni bir şehre yerleşmek, pandemi tecrübesi ve hatta ülke değişikliği oldu. Süreçlerde yanımda olan arkadaşımın "Güçlü olmak zorunda değilsin hep, bırak kendini" dediği de oldu, "Senin bir çocuğun var, topla kendini" dediği de.

Herkes farklı yaşıyor yasını. Dondum önce, güçlüyü oynadım. Hayat hep sınıyordu; her gönlü, her bedeni, her ruhu... Bağ kur ama bağlanma diyordu, bağımlı olma hiç kimseye... Bir de dört buçuk yaşında babasını kaybeden oğlum "Anne sen de ölecek misin?" dediğinde, kendime gelmem gerektiğini, yüzümü yaşama dönmem gerektiğini anladım.

Bildiğimin, çektiğime yetmediği, kaybolduğum zamanlarımın birinde, imdadıma yetişti, çok kıymetli arkadaşım:

"İnsan bedeni lokal anestezi yapamaz Saadetçiğim; genel anestezi yapar, acıyı dondurmak için geneli dondurur. Neşeni, umudunu, huzurunu da dondurmuşsun..." dediğinde nefes almaya başladım.

Başka bir arkadaşım eşimi, rüyasında görüp, "Söyle Saadet'e beni azat etsin" dediğinde aydım. Toplamaya başladım. Dikkatimi, hafızamı, enerjimi, bedenimi…

Destek alacak kadar kendime saygı duymayı hatırlamak, fark etmediğim birçok açıyı fark etmemi sağlarken hayatıma dengeyi de getirdi. Toplamaya başladım çevremi, ailemi, evimi, işimi, neşemi…

Nefes Almak Değildir Yaşamak

Yola devam etmek için iyi bir nedenim var aslında. Karşınızdaki kişi olmamı sağlamak için hayatlarını sunan şehitlere saygımdan; karşınızdaki kişi olmam için tüm fedakârlıkları yapanlara saygımdan; karşınızdaki kişi olmam için emek verenlere saygımdan her gün bir adım daha ileri taşımaya çalışıyorum bayrağı. Benden sonra geleceklerin daha iyisini yapabileceklerine olan inancımdan...

Ahmet Yesevi'nin dediği gibi: "Zaferden değil, seferden sorumlu olarak" ben her gün sefere çıkıyorum, tüm cesaretini toplayarak o sefere çıkan herkese "Rasgele!" diyorum.

CAM KIRIKLARI

İnce ince sızlıyor için...
Düşündükçe, konuştukça, nefes aldıkça
Kılcal damarlarına kadar acı var.
Kesiklerinden sızan kan, gözyaşlarına, terine, tuzuna karışıyor.

Cam kırıkları gibi dağılmış varlığın.
Parçalanmış hayatını, değişmiş planlarını,
Hayal kırıklıklarını, vazgeçtiklerini,
Daha küçük parçalarla saplıyor bedenine.

Bilemediğin, engelleyemediğin,
Çözemediğin, her şey tuzla buz olmuş.
Cam kırıkları var sadece...

"Nasıl olur?" diyorsun sessizce.
Hareket ettikçe daha batıyor derine.
Bağıracak, kavga edecek güç de yok. İstek de yok.
Hiçlik var sadece...

O halde yeniden başlamanın tam zamanı!
Yeni bir renk seçmenin, yeni bir sesi, yeni kelimeleri seçmenin,
Yeni bir şekle girmenin tam zamanı!

Sadece geri çekildin, fırlamaya hazır bir ok gibi.
Daha ileriye atılmak, daha hızlı gitmek, daha odaklı olmak için.

Yepyeni bir sen için!
Tam böyle olman gerek şimdi.
Kazı senden artakalanları, topla kırık dökük her şeyi.
Cam kırıklarından ışık sızsın içeri.
Yepyeni bir sen için, ak meydanlara,
Meydan okuyarak hayata, bir kez daha...

Bir gladyatör gibi, yeni bir meydana, yeni bir savaşa
Yokluğun sana kattıklarıyla,
Bedeninden geriye ne kaldıysa.
Ama ruhunun tamamıyla!
Yenilmiş olmanın verdiği bilgelikle,
Yepyeni seçimlerle, sıfırın altından başlayarak
Bir kez daha!...

Hatta şimdi, bir tepeden dağa çıkmak için
Vadiye inmen ve tekrar tırmanman gerek cesurca!
Bir kartal gibi, fırtınanın üstünde uçman gerek.
Kapılma kaybettiklerine, yeni bir hayat için zaman lazım sadece.

Her şeyi bırak geride.
Cam kırıkları içinde yanmış bedenin,
Dökülen saçların, kaybettiğin bacakların, kırılmış ellerin.
Yok saydığın kalbin yeter de artar bile...
Devam et sadece!

Çok istemesen de kalk,
Hiç istemediğin şeyleri yap.
Ellerin, nasır tutacak, kasların, kemik olacak.
Kaldırıp kendini her gün şekil ver.
Her gün bir adım daha, bir adım at kendine.
Kendine sadakatle!

Sen, bir tek sen takdir et kendini.
Çok kötü de olsan, beceriksiz de olsan,
Hatırlat kendine; öğrenmeye geldik bu gezegene.
Hele sabret!
Ha gayret!
Dik dur ve gülümse.
Toplayıp her bir parçanı, birleştir senden artakalanları.
Kucakla kendini, yürüyüp git, acılardan kayıplardan çıkıp,
Kendini yenile sadece.

İmkânsız gibi görünse de sen sınırsızca düşle!
Kalbinin attığı yerden topraktan çık sadece.
İşte o zaman, yenilmezsin
İşte o zaman, tarihi yazarsın
İşte o zaman, başarırsın.
İşte o zaman, durdurulamazsın!

BÖLÜM 4

YENİ BİR YAŞAM İÇİN UYUM VE REZONANS

NİYET

Bir bayram ziyaretinde İzmir'de anne baba evindeyim. İstanbul'dan misafir gelmişim. "Galiba yanlış yoldayım, yanlış raydayım. Yetersiz, başarısız. Tam bir fiyaskoyum..." dediğim bir anın içimdeyim. Utanç ve yetersizlik hissi ile "Yer yarılsa da yok olsam" diyorum sessizce, kimse duymadan.

Komşumuzun kızı yaşıtım, arkadaşım; eşi ve boyunca çocukları ile geldi, büyüklerin ellerini öptüler. Benimle büyüklerimin arasında manalı bakışmalar, sadece aileler ve çocuklarının anlayabileceği türden bilirsiniz...

Benden uzun zamandır beklenen; evlenmem, çocuk yapmam, **"normal" bir hayat** sürmemdi. Bense kendini gerçekleştiremeyen anne babaların çocuklarının, ihmal edilmiş olduğunu düşünüyordum.

Karşılarına cesur, deli cesaretiyle çıkıp kariyerimi değiştirdiğimi söylüyorum. Arkadaşlarım, akrabam, hatta annem bile bana **"Sen gerçekten delirdin!"** diyorlardı. Haklılardı belki de... Ben, delirdiğimi kabul ediyordum. Artık bu delilikte yalnız başıma sürükleniyordum. "Delidir, ne yapsa yeridir!" dedikleri bir noktadayız.

O dönemde, tüm mal varlığımı eğitime ve araştırmaya yatırmıştım. Hayatımın dönüm noktası olacak yeni bir girişimin başındaydım. Ama daha meyvesini görememiştim.

O bayram sabahı bu manzara karşısında: **Bedenimdeki utanç, derimi yakarcasına sıcak bir ağırlık hissi veriyordu.** Bir an düşündüm, belki de haklılardı. Belki de gerçekten ha-

yalperest bir deliydim. Belki de peşinden koştuğum her şey bir yanılsamaydı. Henüz tam anlamıyla tanımlayamadığım bir kariyer yolunda, tüm birikimimi, zamanımı, enerjimi harcıyordum. **Param yok, işim yok, evim yok, eşim yok, çocuğum yok... Hatta bir kedim bile yok!**

Sonra hatırladım neden yola çıktığımı!

Toltek Hocam, bir tam günü "Niyet" için ayırmıştı. ***"Her zaman yola neden çıktığını hatırla, yola çıkma niyetini hatırla"*** derdi.

Bir gün coşkuyla, ***"Saadet, Niyet her şeydir!"*** dedi. "Anladım hocam" dediğimde gözlerimin tam içine bakarak, kalbimi delip geçen bir bakışla cevap verdi:

"Hayır anlamadın. Her şey Niyet'tir!" dedi.

O an, anlamadığımı biliyordum çünkü insan bazı şeyleri ancak deneyimleyince anlayabiliyordu. Ve o anlam, öyle büyük deneyimlerle geldi ki... Niyet her şey oldu. Tek şey oldu.

Hikâyem değişti.

Umutsuzluğun Karanlığından Anlamın Işığına Geçiş

O bayram ve kalbimin "acabalar" ile deli gibi çırpındığı tüm anlarda dinginlik sahiline taşıdı beni Niyet'im. Niyet, anne ile göbek bağımız gibidir. Yol boyunca; güvende olduğumuz, ihtiyaç duyduğumuz ve ihtiyaç duyabileceğimiz her şeyi bize getirir. Her şey, herkes, her yerle bağımız, bağlantımızdır. Gizli bir güçtür.

Niyetimiz mühür gibidir. Niyet, maya gibidir. Ama o niyet bozulursa? İşte o zaman, düzen bozulur. Yaşamak, boşa çırpınan bir mücadeleye dönüşür. Okyanusun ortasında dönüp duran bir tekne gibi, anlamı olmayan bir döngüye hapsoluruz.

İşte, bu nedenle, BİRLİK ile uyumlanırsak, birliğin içinde olur, onun gücü ile destekleniriz. Birliğin içinde sizin niyetiniz

ile benzer olan niyetler birleşir, gezegeni dolaşan bir bütünlük ve güvenlik ile dileğiniz gerçek olur.

Bence bu konuda en güncel örneği, Chopra'nın sade dili aktarır: "Siz bir kek yapma niyetindesiniz. Ortada başka niyetler var. Buğdayı eken, biçen, hasat edenlerin, un değirmeni sahibinin, fabrika ve market sahiplerinin, adreslere un çuvalı taşıyan araç sahiplerinin, başka türlü unlu üretim için niyet edenlerin, yaptığınız kek için beklentide olanların, hatta değirmendeki un böceklerinin bile niyetleri birleşir."

Bu, niyetin bütünlük gücüdür. O nedenle bir şeye niyet ettiğimizde sadece kendi amacımızı düşünmek, zayıflatıcı bir durumdur. Niyetin, tüm yaşam formları adına iyi olması gerekir. Bütüne hizmet etmesi gerekir. O vakit anlam gelir. Yapacağınız her şey için dayanıklılık gelir. Bazen kendiniz için yapmayacağınız şeyleri, sevdikleriniz için yaparsınız, ihtiyaç sahipleri için gözünüzü kırpmadan harekete geçersiniz. Siz niyete girince, hareket başlar birbirine görünmez bir bağ ile konumlanan, tüm ilgili niyetler sayesinde, size ihtiyacınız olan gelir.

Desteklemek demiştik kitabın başında, gezegenin neresinde olursanız olun, neye ihtiyacınız varsa o size gelir çünkü desteklediniz birilerini, bir şeyleri karşılık beklemeden.

Dharma bir seferinde dedi ki bana: "Sen döner Ay'a bakarsın, ne kadar güzel, ne muhteşem dersin, evrenin geri kalanı sana döner, gizemli bir sesle (vuuvvv) sana der ki: 'Benim bir parçama iyi hissettirdin. Ben senin için ne yapabilirim sevgili parçam?' İşte o zaman, isteklerini dileme zamanıdır. Gönlündekileri titreştirme zamanı."

Bir de zarar verenler var sisteme. Bilmeden ya da bilerek... Faturası gelmez sanarak.

Her gördüğünüz tabiatı oluşturur ve bütünün parçasıdır. Bütünün parçalarına zarar verenin peşine düşer sistem. Öyle faturalar ile gelir ki donar kalırsınız. Kanunu böyle.

Bazen hemen gelir hesap, bazen de zamanı içinde. Bu nedenle anlamayız neden bunların başımıza geldiğini. Bu nedenle: ***"Güzel, odur ki sadece kendine bakar aynada."*** Mevlana'nın anlatımı ile "Bilmeden yaptım, düzelteyim" diye.

İlahi adalet var, dikkatinizi verirseniz incelikle. Evde kapıyı vurup çıkarsan, yöneticin kapıyı vurup çıkacak odandan. Eşine vurursan, sokak kavgasında dayak yiyeceksin. Araban duvara çarpabilir. Kafana gökten bir şey düşebilir. Gece uykularında olabilir...

"Aynı şekilde gelmez karşılığı. Bu nedenle yaşadığın duyguna odaklan, o duyguyu yaşattın birine, belki de bilmeden. Bul ve düzelt hemen. Düzene girsin hayat" derdi Toltek Hocam.

Trafikte sıkıştırıp korkuttuysa biri seni, kendine dön; duygunu fark et, belki takımını, ekip arkadaşını kendi koltuğunun kaygısı için köşeye sıkıştırdın, korkuttun, çaresiz kıldın, âciz bıraktın belki birini, birilerini.

Şehirlerarası yol planlamasında, her salı sabaha karşı, Balıkesir'in bir benzin istasyonunda mola veriyorduk. Su nimettir. Doğanın çocuğudur. "Lavaboda bozulmuş çeşmeler var, su boşa gidiyor, düzeltin lütfen" diyordum. Ertesi hafta bir daha diyordum ki: "Faturası gelir, bunu önemseyin."

Herkes "Geldi yine bizim takıntılı" der gibiydi yüzüme bakarken. Dördüncü hafta, mola verdiğimizde gördük ki restoranın duvarı olarak kullanılan boydan boya 6 büyük cam duvardan üçü, üçgen baklava şeklinde, boydan boya kırılmış. Sanki camdan duvar, itina ile bıçakla ortasından kesilmiş gibi. Allah'tan can kaybı yoktu. Çeşmeler tamir oldu hemen sonra.

Bitkiye, hayvana, doğaya, çocuğa, insana davranışımızdan, düşüncemizden, niyetimizden bile sorumluyuz. Verdiğimiz tepkilerin karşılıkları hemen oluşur, değirmene gönderilir. Değirmendedir. Öğütür o değirmen, kaçış kurtuluş yoktur GERÇEKTEN!

Bu nedenle: "Aynada sadece kendine bakmak", "Bilmeden yaptığımı, düzelteyim" diyedir.

Bilim, her 11 ayda bir bedenimizin kendini yeniden inşa ettiğini ortaya koyuyor. Bunu, evde otururken her bir tuğlanın yavaş yavaş yenisiyle değişmesi gibi düşünebilirsiniz. 2016 yılında Nobel Tıp ve Fizyoloji Ödülü'nü kazanan Japon hücre biyoloğu Yoshinori Ohsumi ise hücrelerin yenilenmesi için yaşlanmış hücre parçalarının otofaji adı verilen süreçle imha edilmesinin şart olduğunu belirtti. Otofaji, vücudun uzun süre aç kaldığı dönemlerde etkin hale gelir ve hücrelerin kendini yenilemesi bu şekilde mümkün olur.

Bu biyolojik gerçeklik, ramazan ayının bedenimiz için sunduğu büyük fırsatla örtüşüyor. Her yıl ramazanda, bedenimiz 1 ay boyunca yeniden yapılanırken, aynı zamanda düşüncelerimiz ve niyetlerimiz de yenilenir, tıpkı sürekli güncellenen bir teknoloji gibi. **Düşüncelerimizi ve niyetimizi değiştirerek** bedenimizin de yenilenmesine katkıda bulunuyoruz.

Bu, içsel ve fiziksel bir arınmanın bütünsel bir ifadesi.

UYUM VE DENGENİN İLAHİ BİRLİKTELİĞİ

"Hayat, tutunmak ve bırakmak arasındaki bir denge" der Mevlana. Nasıl da birbirinin zıddı durumlar içindeyiz. Ayna tutmuş adeta bizlere asırlar öncesinden.

Her şeyin dengesini korumak çok kıymetli ve kazançlıdır. Çelişkiler sıkı sıkıya bağlantılara sahiptir. Zihinde denge olmadığı sürece, bedende hiçbir şey gerçekleşmez. Misal vazgeçmek. Bazen vazgeçmekten vazgeçmek gerekirken; bazen vazgeçmek gerekir doğru bildiklerimizden.

Kendinizi merkeze koyun, kendi hayatınızı inşa edin derken; sadece kendi kazancınız için değil, bu gezegene hizmet edebilmek için güçlenmekten bahsederiz. Bencillik gibi görünen şey aslında sırf bütüne destek olabilmek için kendini güçlendirmendir. İlkyardım eğitimlerinde verilen ilk bilgi gibi: "Güvende kalırsan, kurtarabilirsin."

Mevcut koşulları bırakıp gitmekten bahsetmiyoruz. Aksine sorumluluk almaktan bahsediyoruz. Evde, işte, sokakta sorumluluk almak demek, mevcut ne ise her şeye rağmen eldeki katkıyı sunmak demektir.

Bize verilen beceri ile hizmet etmemiz için gönderildiğimiz bu gezegende, karşılaştığımız her durum, nasıl tepki vereceğimizle ilgili bir testtir.

Kendimizle ve dünyayla bağlı kalırsak, en doğru tepki ve kararları vermemiz mümkün olabilir. Değerlerimiz iyi bir pusula

gibi bizi yolda ve gerçek içinde tutacaktır. İleriyi görebilme, gelecek için plan yapabilme kuvvetini verecektir.

Aristoteles "Her şeyin iki nedeni vardır. Görünen nedenler ve gerçek nedenler" der. Örnek: Hava bugün yağmurlu. Neden? Alçak-yüksek basınç, sıcak-soğuk su akıntıları; mevsimler... Çok iyi görünen nedenlerdir. Gerçek neden nedir? Bu gezegende tüm canlıların suya ihtiyacı vardır. Sistem onun için tasarımlanmıştır.

Şimdi, bugün karşılaştığımız her sıkıntıya bakarken (evde, işte, sokakta), görünmeyen gerçek sebeplere göz atarsak gerçeği yönetebiliriz.

Bir Çin atasözü var, bilirsiniz: "Aç insana balık verme, balık tutmayı öğret." Benim işimde balık tutmayı öğretmek yetmez, kişi ***"Balık tutmayı nasıl öğrendiğini nasıl öğrendi? Bunu da bilmesi gerekir"*** ki, çölde kaldığında da hayatta kalabilsin. Bu nedenle, gerçek sebepleri görmeye ihtiyacımız var.

Öğrenmemiz gerekir; nasıl öğrenir, nasıl hisseder, nasıl tepki veririz? Tüm bu bilgiye sahip olanların, bizi sürükledikleri tepkilerde, bizim için gerçek hedeflerini tam olarak öngörebilmeye de ihtiyacımız var.

"Bireysel gelişimim için bağımsız mı olmalıyım?" diyen hanımefendiler, "İstemediğim işi hemen bırakmalı mıyım?" diyen beyefendiler ile karşılaşıyorum. ***Bağımsız olmak*** ile ***bağlı olmamak*** birbirinden oldukça farklı eylemlerdir. Bağımsızlık tek başına olup özgür hissetmek değildir. Bağlı kaldığımız zaman bütünün içinde, kendi özgün halimizde kalabilmek kudrettir.

Sinirbilim araştırmacısı John Cacioppo, bizi kuvvetli kılan gücün birlikte çalışma, iletişim kurma, kolektif planlama olduğu sonucuna varmış. Fabrika ayarlarımız böyle. Dikkatli bakarsak teknolojinin insanlığa getirdiği çalışma planı da böyle. Gezegenin her kültürü bulutta bir araya gelip çalışabiliyor, tasarlıyor ve uzaya çıkıyor. Bu nedenle yaptığınız her eylemin bütüne

uygun, bütünlüğe uygun olması kuvvet getirir. ***Bu nedenle güç, kuvvetten farklıdır.***

Rahat, özgür, daha kazançlı bir işiniz ya da ilişkiniz olsun istiyor musunuz?

Daha iyi ilişkiler, daha sağlıklı, daha geliştirici ortamlar... Yeni bir hayat, hayatın hızına uyumlanmış beceri ve yeteneklerle kendinizi donatmak için aileleri yıkmak, işlerden şak diye istifalardan bahsetmiyorum. Bu bütüne, şirketinize, ailenize zarar vericidir. Sonuçta fatura topluma çıkar. Ardından size de gelir.

Ben, önümüzdeki 3, 5, 7, 10 yıl içinde değişecek koşullara göre; hangi meslekleri öğrenmeniz, alet çantanıza neleri katmanız gerektiğini planlayın ki gafil avlanmayın diyorum. Bu planlamayı yaparken yakıp yıkmak, verdiğimiz sözlere, sorumluluklarımıza arkamızı dönmek, maddi manevi zararlı olur. Yaşanacak bir kriz anında, hazır ve güncel bir becerinin, belki de hayallerinizi gerçekleştirmesinden bahsediyorum. Zamana yayılmış bir planla üstelik.

Milyonlarca insan her gün mutsuz, memnuniyetsiz, neşesiz, depresif uyanıyor dünyaya. Neden?

Düzenli şekilde karşılaştırma halindeler. Kendilerini, ailelerini, toplumlarını başkaları ile karşılaştırıyorlar. Beklentilerini de karşılayamıyorlar. Bu, tüm dengeyi yitirmeye, uyumsuzluğa neden oluyor. Olduğu gibi kabul etmek yerine, kafamızdakine uydurmaya çalışırken kendimizi, ailemizi, toplumumuzu; ahengimiz, dengemiz, uyumumuz bozulur.

Öte yandan zıddı ile öğreniyoruz. Kıyaslamaya ihtiyacımız var yani. Bilim bize, zihnin zıddı ile bildiğini söylüyor. Karanlığı aydınlıkla, kadını erkekle, beyazı siyahla biliyoruz. Adaleti adaletsizlikle, olumluyu olumsuzlukla, iyiyi kötüyle, yalanı gerçekle...

13. yüzyılda, *Mesnevi*'de anlatır Mevlana: ***"Allah seni bir duygudan başka bir duyguya çevirir ve zıtlıklar vasıtasıyla öğretir, öyle ki uçmak için bir değil iki kanadın olsun."***

Olmayacak yerde gülerken ağlarız misal, ya da "Gülmekten gözümüzden yaşlar geldi" deriz. Beden bir uçtayken diğer tarafa çeker ki dengeye girsin hayat.

"Kendimi çok güçsüz hissediyorum" diyen herkesin çok güçlü olduğunu bilirim kalpten. Çünkü kıyasla öğrenir zihin, şu anda güçsüz olduğunu, güçlü halleri ile kıyaslarsa bilir. Uyum içindedir oysa yaşam. İlahi Birlik'te, hayranlık uyandıracak kadar uyum ve denge içinde... Bu nedenle doğanın içindeyken uyumlanırsınız. Doğada düzen beklentiniz yoktur. Dağınık ağaç kökleri, karşınıza çıkan devrilmiş bir ağaç dalı sizin dengenizi bozmaz. Bu doğadır. Tıpkı sanat gibi otantiktir. Bu dengesizliği rahatlatır. Beklenti, bozar dengeyi. Stres yaratır, performansı düşürür, baskı kurar.

Bazen de beklemediklerimiz kendiliğinden olur. Bir odaya farklı yönlerde hareket eden, sarkaçlı düzinelerce saat bırakırsanız kısa bir süre sonra, aynı hız, senkron ve yönde olur sarkaçları. Telefonla konuşurken biri bize fısıltı ile konuşmaya başlarsa, biz de fısıltı ile cevap veririz. Ses yükselirse biz de yükseltiriz sesimizi, otomatik olarak uyumlanırız. Belli bir süre, bir odada çalışan kadınların, özel günleri bile aynı döngüye girer. Bir bebeği anne kalbine yatırdığınızda, kalp atışları, sevgililerin nefes alışları uyum kurar.

Dinlediğimiz müziğin, tonuna, ritmine, akış hızına; duygularımızın, kalp atışımızın, kan akışımızın ritmi uyumlanır. Hatta müziğe odadaki mum ateşi uyum kurar.

Ne yazık ki olumsuz duygularda da olur bu uyum. Olumsuzluk bulaşıcıdır. Öfke öfkeyi yaratır. Eğer öfkenin tam ortasında biri kendini toplarsa, diğeri bu sakinliğe uyum sağlar.

Zihnin kendine has bir çalışma prensibi var. Bu özel çalışma sonucunu da bilgi ya da alınan kararı; işlenmesi için bilinçaltına göndermesini düşünün. Bir dört çekeri, bir dereden geçireceğiz dedi mi sürücü, hayır demez araba, tüm gücü ile komuta uyar.

Bir uçaktaki pilot karar verince, sistem sorgulamaz doğru mu yanlış mı? Sadece emirlere uyar koca uçak. Zihnin kabul ettiğini sorgulamaz bilinçaltı, uygulamaya geçer. Kolektif bilinç ile bağlantıda olduğu için, zihnin bilmediğini de bilir, yapamayacağı bağlantıları da kurar. Bilinçaltımıza huzuru, uyumu, ilahi düzeni benimsediğimizi söylemeye ihtiyacımız var ki bu düzeni oluşturmak için çalışsın.

Yaşamla, yaşamın ritmi ve akışı ile uyumluysak, niyetlerimizle buluşmamız, bizimle uyumlu titreşimde olanlar ile karşılaşmamız gerçekleşir. Var olan her şeyin bir titreşimi var. Atomu oluşturan parçaların döngüsü olarak biliyorduk. Atom altı parçacıkları görüntüleyebildiğimiz mercekler sayesinde artık biliyoruz ki var olan her şeyin kendine has, farklı bir titreşimi de var. Ölçümler düşüncelerimizin, duygularımızın titreşimini de veriyor artık bize. Benzerler birbirine çekiliyorlar. Bu nedenle aynalıyoruz birbirimizi. Hem de ayna nöronlar ile aynı hissederek. Beynimizin ön bölgesinde bulunan konumları ile uyum kuruyoruz gördüğümüz her şey ile.

Televizyonda seyrettiğiniz şeylere gerçekmiş gibi tepki veriyoruz. Hatırlayın, bir tartışma programında, bir spor müsabakasında nasıl tepkiler verdiğinizi. Bize yapılmış sayarız her ne varsa. Sorgusuz gerçek sayarız. Ya da bazı dehşet verici haberleri kanıksar, dayanabilmek için donuklaşırız.

Peki, yarar mı, zarar mı vermekte seyrettiklerimiz?

İşte bu nedenle, zihin kapılarına bekçi gerekiyor. ***"Aklının kapısını koru! Kimi okuyor, kimlerle konuşuyor, etrafını kimlerle çevreliyorsun?"*** der Jim Rohn.

İnsanları sadece kendileri durdurabilir. Sınırlayıcı inançlarımız, kendi zihnimizin içinde. İşte bizi sadece bunlar durdurabilir. Hani derler ya Anadolu'da ***"İnsanın kendine ettiğini yedi cihan bir araya gelse edemez"*** diye. Hem olumlu anlamda edemezsiniz hem olumsuz anlamda.

Nedir bu sınırlayıcı inançlar, ne demektir? Bazen bir şeyi yapabileceğimize inanırız, onun doğru olduğuna ya da doğru olmadığına inanırız. Bu inançlarımız gezegene geldiğimizde, başkalarının doğruları olarak yüklendi bize. İşte, onların o inançları, onların olasılık ya da olasılık dışında saydıkları şey yüzünden, biz de onların izlerini takip ediyoruz ancak yeni izler yeni yolların peşine gidenler gerçeği bulur.

Burada dikkatinizi çekmeye çalıştığım şey şu: Bir şeyi ne kadar çok istediğimiz başka bir şeydir, bir şeyin olasılık ihtimali, olabilme ihtimaline inancımız bambaşka bir şeydir. Bu ikisi dengelenirse uyumdasınız demektir. Bu ikisini de yükseltirsek, hayalimiz gerçek olacak demektir.

Bazen kalbimizden geçenlerle ağzımızdan geçenler, zihnimizde mantık çerçevesine oturmadığı zaman, tüm oluşturma kudretini yitiririz. "Dört Zekâ" dediğimiz kuvvetimiz, hani şu anlattığım Anadolu selamlaması ile aynı hizaya geldiğinde, tam olarak ne yapmanız gerektiğini bilirsiniz.

Neden, nereden başlamanız; nasıl, ne ile başlamanız; ne zaman ve kiminle başlamanız gerektiğini bilirsiniz. Onun bir anlamı olur. Onun yüreğinizi hoplatacak bir şeyleri olur. İşte tam o zaman sizi kimse durduramaz. Durdurulamaz olursunuz.

Bu yüzden ne istiyorsunuz hayatta, yazın. Kendi kendinize bakın, bunun olma ihtimalini, gerçeklik paydasında olabileceğini, teraziye yerleştirin. O zaman sınırlayıcı inançlarınızı fark edersiniz. O inançlar üstüne çalışırsanız da engel kalkar, yol açılır.

"Asla başaramazsın, hiç şansın yok, yararı yok, kimi tanıdığın önemli, yaşın çok genç, çok yaşlısın, kimseye güvenilmez, her şey gitgide kötüleşiyor.." Bunlardan bir tanesi bile yeter. Olumsuz telkin gibi, hipnoz gibi kendini gerçekleştiren kehanet gibidirler.

Bilinçaltı bizimle tartışmaz, kararlarımızı kabul eder ve gerçekleştirecek çalışmayı yapar. Bu nedenle her an seçme gücü bize verilmiştir. Ne olsun, nasıl olsun, ne zaman olsun, neden olsun, nerede olsun istiyorsak onu dillendireceğiz.

Bilinçaltı çocuk mantığı gibi çalışır. Sözleriniz kendiniz için mi, başkası için mi, şaka mı fark etmez. "Etekleri zil çalıyordu" derseniz, çocuk gibi zilleri arar. Ağzınızdan çıkan her söz mühürdür, izindir.

Aristoteles der ki: ***"Akıllı insan söylediği her şeyi düşünür ama düşündüğü her şeyi söylemez."***

Aklınızdan geçenler de etkilidir. Tüm bunları duygular ile bezerseniz, gerçek oldu demektir. Zihin düşünceyi kabul ettiğinde, düşünce diğer tüm bölümlerde işlenir ve deneyime dönüşür. İçeride ne varsa, dışarıda o yaşanır.

Acilen yapabileceğimiz kontroller ve içimizi düzeltmemiz; dışarıdaki dünyada değişim ve dönüşüm yaratabilir. Şikâyet ettiğimiz her ne var ise bir sorumluluk alabilir, değişim için kelime ve duyguları seçebiliriz.

Biz küfrettiğimizde, şiddetle kınadığımızda duygumuz şu şekilde yayın yapar: "Bu duygularımı dalgalandırdı, daha da istiyorum." Ve enerjimiz ne kadar yoğun ne kadar güçlü ise yaratım, tasarım sürecini başlatırız. Bu kısır bir döngü, çaresiz bir sıkışıklık, kendimizi kaybediştir.

Nasıl bir dünya istiyoruz, nasıl bir gençlik, kadınlarımızın nasıl yaşamasını, çocuklarımızın nasıl hissetmesini, ***İlahi Varlık***'a ait olan, doğanın parçası olan tüm hazinelerimiz için neyi düşlüyoruz? Öyle güçlü, öyle kudretle istemeliyiz ki tüm duygularımız ve mührümüz ile görünen ve görünmeyen düşünce, kelime ve duygularımız ile...

REZONANSIN GÜCÜ

Günlerdir hiç durmadan kar yağıyordu. 10 gündür gökyüzünü göremiyorduk. Olasılıklar üzerine konuşurken birinin ortaya attığı fikir, tüm grubun isteği haline geldi. Üç dakika için gökyüzü bize güneşi verebilir miydi? Toltek Hocam "Bütünün hayrına olacaksa deneyelim" dedi. Büyük bir teslimiyet ile "Ne zaman gerçekleşsin isterdiniz?" diye devam etti. Tam olarak şok geçirdim. Nasıl yani, zamanı da verebiliyor muyduk?

Konuşmalarımız sabah 09.30 gibiydi. Biri "11.30 olur mu?" dedi. Dharma, "11.47 yapalım" dedi büyük bir tevazu ile. Tüm grup, çalışma yapılan otelin gökyüzünü gören camından çatısına çıktık. El ele verip Niyet'e girdik, bütüne zararı yoksa, denge korunacaksa diye dileğimizi düşündük ve teslimiyetle seyre başladık. 11.47'de gökyüzü açıldı, üç dakika güneş bizi selamladı.

Aklım, kalbime ilk kez o gün tam olarak teslim oldu. Bu neydi? Nasıl bir sistem, yasa, lütuftu? Öğrenmeli ve aktarmalıydım.

İnsanın acziyeti ve kudreti, benzersiz bir Yaratıcı'dan verilen hediyelerdi. Sonra hatırladım, anneannem ***"Allah'ın hazinesine yakışır iste!"*** derdi. **"O isterse olur."**

Öyle bolluk var ki doğada. Kıtlık sadece insan zihninde. Bakın buğday tarlalarına, balık yumurtalarına, ağaçların yapraklarına, kar tanelerine, yağmurun rahmetine... İstediğimizde bir başkasının payını almıyoruz, istediğimizde imkânsız olanı değil, Yüce Yaratıcı için "Ol!" demesinin yeterli olduğunu bilerek istiyoruz. Sonuçtan bağımsız, bütünün hayrına, şifasına ise istiyoruz.

Anadolu'daki her bilge bunu anlatmıştı: Allah isterse, sen ancak o zaman isteyebilirsin. Milyarlarca yıldır her şeyi birbirine bağlı kılan, düzende tutan Kudretli Yaratıcı, ***"Sana Ruh'umdan üfledim. İste ya kulum!"*** derken ***"Şüphesiz Allah, göklerin ve yerin gizliliklerini bilir ve elbette O, kalplerin içindeki bütün gizli niyet ve düşünceleri de bilmektedir" (Fatır, 45)*** diyordu.

Doğru istemek pek önemlidir. "Bu imkânsız" derseniz, kabul görür. "Olabilir" derseniz de kabul görür. Çok dikkat etmek gerekir. İmkânsız diye bir şey yoktur. ***"Ol!"*** der: ***"O da hemen oluverir."***

Zamanın birinde adamın biri bir dua etmiş: "Allahım bana bir oda dolusu altın ver." Duası kabul olmuş. Adam bu sefer şöyle demiş: "Allahım senden küçük bir şey isteyenin gözü kör olsun." Adam kör olmuş. Bir oda altın Allah için ne ki?

Dünyamızı değiştirmenin en güçlü yolu zihnimizi değiştirmektir. Bütünleşmek uyumlanmaktır. "Korktuğum başıma geldi" der insanlar. Bakın, başımıza getirme gücümüz var. Bunu nasıl istemediklerimiz için yapıyorsak artık istediklerimiz için de yapalım.

Bazen hiç olmayacakmış gibi görünen şeyler için dediler ki bana: "Girmesen bu işe, yapamadı diyecekler." Cevabım hep aynı: **"Yapan ben değilim ki yapamayan ben olayım!"**

Bir gün severek çalıştığım işyerimden ceketimi alıp ayrıldım. Alacaklarım, yatırımım, kattığım her şeyi geride bırakarak. "Ücret almıyoruz" dedikleri işlerden ücret alındığını, baştan anlaşılan miktarlar üzerinden bana sorulmadan ücretler talep edildiğini danışanlarımdan öğrenince büyük bir yıkım yaşadım. Açıklama istediğimde de "Bir seansta çalıştığın kişi alkolü bırakıyorsa (o zamanın parasıyla) 250 lira değil 3000 lira ödemeleri lazım" dendi. Baştan böyle konuşmadık deyince de "Sen de bir seferde bıraktırma o zaman" cevabını aldım, niyetlerimizde fark vardı. Ceketimi alıp evime gittim.

Evimde şoku atlatmam ve öfkemin geçmesi için on beş gün gerekti. Sonra kendime: "Bildiklerini uygulamak için bir fırsat olarak gör bu durumu, yaşadığın krizin fırsatı nedir?" diye sordum bir kez daha...

Ben çalışmalarımın %10'nu bağışlamaya, seçtiğim bir vakfın gönüllü eğitmeni olmaya karar verip bir işyeri düşledim. Evime yakın, tüm ulaşım araçları ile gelinecek, şehrin ortasında ama sessiz, yeşil ve mavinin görüldüğü; asansörü, otoparkı, balkonu olan; en az üç odalı, hazır tasarımlı mutfak ve banyosu olan, kirasını belirlediğim, hemen geçebileceğim bir yerin varlığı için teşekkür ettim. Beşiktaş'taki evimden sabah erken saatte; olmayan işyerimin çay fincanını almak için çarşıya gidip, cebimdeki son paramla alışverişimi yaptım. Sonra spor ayakkabılarla yürüyerek yer aramaya başladım.

Girdiğim emlakçıya yukarıdaki detayları verip "Üç güne kadar burayı bulunuz, üç gün içinde de parası gelir" deyince durum biraz tuhaf göründü.

İki ortaktan biri gülerek dışarı çıktı, diğeri merakla "Siz ne iş yapıyorsunuz?" dedi. Ben de eğitim verdiğimi, danışmanlıklar yaptığımı söyleyince, hayret ve neşe ile "Bizim size ihtiyacımız var" dedi. Sistemden ve teslimiyetimden emin "Müşterisi bile bulundu işyerimin" dedim. Öyle de oldu. Türkiye'nin öncüsü olan bir emlak kurumuna, tüm şehir ve şubeleri için eğitim verecektim. Yer bulundu. İhtiyaç duyduğum para da yer de geldi. İstanbul Levent'te, İş Bankası Kuleleri'nin yanında, havaalanı otobüsleri de dahil tüm araçların geçtiği, şu anda metro da var, arka sokağında ise yardım etmek için seçtiğim vakfın genel merkezinin olduğu yerde, kendi şirketimi kendi doğrularımla kurdum. Orası birçok öğrencinin yetişip kendilerine işyeri açtığı bir ocak oldu.

Mıknatıstan özelliğini alırsak sıradan bir demire dönüşür. Gücünü kaybeder. Güven ve inanç, kişiyi istekleri için bir mık-

natısa çevirir. Böylece bilinçaltındaki güce erişim sağlarız. Evrensel gerçeklik her yerde ve her madde için nasıl aynı ise bu da öyledir. Yerçekimi gibi, ısıtılan çeliğin genleşeceği gibi.

Bu yasalar herkes için aynıdır. Bazısında işe yarayan, bazısında yaramayan nedir peki? Zihnen kabul ettiğimiz doğrular. O doğrular bizim doğrumuz, peki ya gerçeklik?

Temel taşlar vardır:

Başta ***NİYET***. Niyetinizin sizden daha büyük bir çokluğa hizmet etmesi gerekir.

Gerçekleşmesi için ***İSTEK*** ve gerçekleşeceğine olan ***İNANÇ***.

Bu üçünü kapsayan bir ***TESLİMİYET***.

Niyetinizin istek kısmını 1-10 arasında bir numara ile değerlendirirseniz kaç olurdu?

İnanç kısmını 1-10 arasında bir numara ile değerlendirirseniz kaç olurdu?

Olsa da olmasa da kabullenişiniz ve olanın iyi olduğunu düşünmeniz, Niyet'i gözden geçirme ile başlar tekrar düzenleme. Şekil yeniden belirlenir böylece.

Her durum tamamlanınca, Niyet kesinleşince, uykuya dalmadan önceki saniyeleriniz ile uyandıktan sonraki saniyeleriniz en güçlü yapılandırma anlarınız.

17 yıl önce "Ne yapmak istemediğimi biliyorum ama ne yapmak istediğimi bilmiyorum" diyen genç bir hanımla çalıştık. Banka sektöründen ayrılıp, restoran sektörüne niyetlendi. Hızlı bir dönüşüm başladı. Canla başla çalıştı. Her zorlukta dayanıklı kaldı, Bozcaada ve İstanbul'da markalar kurdu.

Bursa'dan gelen bir beyefendi, aile şirketinde çalışıyordu. Eşinin babasının sektörü de onun hiç ilgisini çekmiyordu. Derin kazdık, içindeki hediye paketini bulduk. Cesur davranıp kendi işini kurdu, samimice çaba gösterdi ve tüm dengeler yerli yerine oturdu.

Aynı yıllarda çiçekçilik yapan bir başka hanım "Ben bir kafe açmak istiyorum ama param yok" dediğinde Niyet'le başladık

ve ona nerede istediğini sordum. Tam istediği yerde kafe açmak isteyen bir yatırımcı olsa, onun da işletme kısmında güvenilir bir ortağa ihtiyacı olsaydı ve teklifi ile gelseydi, bu nasıl bir deneyim olurdu? "Nasıl uyanır, nasıl yürür, gülümser, insanlarla nasıl konuşurdunuz, on gün böyle yaşayın" teklifime samimiyetle uydu. Ve beni bir hafta sonra aradı. İşlem tamamdı. Tüm cesareti ve tüm çabası ile yoluna devam etti.

Türk milli takımlarında, Uzakdoğu sporlarında kırk ülkenin katılımı ile yapılacak Dünya Şampiyonası için bu dalda ilk kez oluşturulan Muay Thai (Tayland Boksu) hazırlanırken, benden, zihin ve motivasyon konusunda destek talebinde bulundular. Yaptığım zihin programı sayesinde üç günlük bir kamp ve 32 öğrenciden oluşan milli takımda 15 sporcu ile çalışabildik ve onlar da 15 madalya ile döndü.

Bilinçaltı kalbiniz, duygularınız, rüyalarınız ile sizinle konuşur, yol ve harita verir.

İlginç karşılaşmalar, eşzamanlı olaylar başlar. Bu nedenle en önemli şey kendinizle bağınızdır bu yolculukta. Fark etmelisiniz, bir kokunun odaya yayıldığı gibi gözle görünmez ince sinyalleri.

Çocuklardaki eminlikle istemeliyiz. Bir çocuk gibi neşeli şekilde. Kızılderili toplumunda istihare yapanlara rüyacı diyorlar. Rüyacıları yatıp Yaratıcı'ya sormuş: "Çocuklarımıza ne öğreteceğiz?" Cevap gelmiş: "Unuttuklarınızı sorun, onlar yuvadan yeni geldiler!"

Çocuklar kıtlık nedir bilmez. Ana rahminden itibaren tüm ihtiyaçları karşılanmıştır, sonrasında da karşılanacak güveni içindedirler. Onları dikkatle dinleyin, size o anda duymanız gerekeni söyler geçerler. Çocuklar bedenen büyük olan bizlere emanettirler. Ruhlarımız ise eşittir. Yapacağımız her şey, niyetine gireceğimiz her şey onların geleceği, güveni, sağlığı için uyumda olmalıdır. Başarı, güç, sevgi böylece gelecektir. Onlar

için geleceği koruyamazsak, onları güvende tutamazsak faturası ağır olacaktır.

Geçenlerde bir hanımefendi ile konuşurken yapmayı düşlediği şeyi anlatıyordu. Ona ilk sorum "Hangi niyetle yoldasın?" oldu. En derin niyeti için biraz daha derine baktık ve onu bulduğumuzda "Ensemden bir elektrik geçti, tüm bedenime yayıldı!" dedi. İşte, doğru yolda olduğunuzda olanlar.

Siz neyi temsil ediyorsunuz? Mirasınız ne olsun istiyorsunuz? Bir sabah uyanıp da dünyadaki herkesin sizi öldü sandığını hayal edin. Ancak öldüğünüzde insanların size minnet duymak yerine, adınızı karaladığını görmek...

Dinamit ve silah yapımında kullanılan birçok patlayıcıyı icat eden kişinin kardeşi öldüğünde, gazetelerdeki haberde isimler karıştı ve kendi ölüm haberini okudu. Başlık "Ölüm tüccarı öldü" idi. Bir an durup düşündü: "Eğer gerçekten ölseydim, insanlar beni böyle mi hatırlayacaklar?" O an bir dönüm noktası oldu. Kendisini böyle bir mirasla bırakmak istemediğine karar verdi. Vasiyetini değiştirip öldüğü zaman servetinin %94'ünü insanlığa üstün hizmette bulunacak kişilere verilecek bir ödül fonu kurulması için bağışladı.

Her yıl fizik, kimya, barış, edebiyat, tıp ve ekonomi alanlarında verilen ve verildiği alanların en prestijli ödülü, ismini İsveçli mucit Alfred **NOBEL**'den alır.

Hayatınızın sonunda insanlar sizi nasıl hatırlasın isterdiniz? Başarılarınız mı konuşulsun, yoksa kalplerde bıraktığınız izler mi? Her birimiz bu dünyada bir şeyler yapıyoruz, ama geride bıraktığımız mirasın ne olacağını hiç düşündünüz mü?

Bir an durup düşünün: Siz neyi temsil ediyorsunuz? Sizin mirasınız ne olacak? Etrafınızdakilere nasıl dokunuyorsunuz?

Nobel bize şunu gösterdi: Her gün yeni bir sayfa, her kararımız ise yeni bir fırsat. Sizi tanıyanlar, sizin için ne söyleyecekler? Sizin hikâyeniz nasıl olacak?

Nobel'in yaptığı gibi, kendi hikâyenizi yeniden yazmak sizin elinizde. Yaptığınız her iyilik, her küçük yardım, sizin mirasınızın bir parçası olabilir.

"İnsanlar çoğu zaman mantıksız, tutarsız ve bencil olabilirler. Yine de onları affet.

Eğer naziksen, insanlar seni bencil ve gizli niyetlerle suçlayabilir. Yine de nazik ol.

Eğer başarılıysan, bazı sahte dostlar ve bazı gerçek düşmanlar kazanacaksın. Yine de başarılı ol.

Eğer dürüst ve açıksözlüysen, insanlar seni kandırabilir. Yine de dürüst ve açıksözlü ol.

Yıllarını harcayıp inşa ettiğin şeyi, birisi bir gecede yok edebilir. Yine de inşa et.

Eğer huzur ve mutluluk bulursan, kıskanabilirler. Yine de mutlu ol.

Bugün yaptığın iyiliği, insanlar yarın unutabilir. Yine de iyilik yap.

Dünyaya elinden gelenin en iyisini ver, bu asla yeterli olmayabilir. Yine de elinden gelenin en iyisini ver.

Sonuç olarak görüyorsun ki bu seninle Tanrı'n arasında. Zaten hiçbir zaman seninle onlar arasında değildi."

– Rahibe Teresa

BU HİKÂYENİN KAHRAMANI SENSİN

Eğer bu satırları okuyorsan, hayatında bir şeylerin değişmesi gerektiğini biliyorsun. Belki de uzun zamandır içten içe bunun farkındaydın ama harekete geçmek için doğru zamanı bekliyordun. İşte, o an bu an. Değişim için daha fazla beklemeye gerek yok. Kimse senin hayatını, senin yerine düzeltmeyecek. Şu andan itibaren; aldığın her karar ya seni daha fazla kilitleyecek ya da seni özgürleştirecek.

1. Geçmişinle Yüzleş: Nereye Geldin?

Her büyük dönüşüm, var olan hikâyeni anlamakla başlar. Bunu yazarken, şu anki hikâyeni gözden geçir. Neredeydin? Neler başardın, neler seni durdurdu? Hangi seçimler seni bu duruma getirdi? Ve daha önemlisi, bu hikâyeyi nasıl yeniden yazacaksın?

Kendine acıyarak, hayatın sana adil olmadığını düşünerek hiçbir şey kazanamazsın. Her adım, seni bugünkü sen yaptı.

Derin bir nefes al ve sor kendine:

Hangi alışkanlıklar seni bu döngüde tuttu? Gerçekten neyi değiştirmek zorundasın?

Hangi bahaneleri kendine sürekli tekrar ettin? Neyi değiştirmedin, neyi sürekli erteledin?

Geçmişten aldığın en büyük ders nedir? Bu dersi ne kadar ciddiye aldın?

2. Karar Noktası: Değişim İçin Sorumluluk Al

Hayatta kalmak ya da büyümek, bir tercih meselesidir. İleri gitmek için, geçmişteki kararlarınla yüzleşip, radikal adımlar atmaya cesaret etmelisin. Bunu yapmazsan, yine aynı döngüde, aynı sonuçlarla karşılaşacaksın. Artık beklemeye yer yok.

Seni kurtaracak bir kahraman bekleme. Senin hikâyende kahraman sensin. Dışarıdan bir mucize bekleme. Senin en büyük gücün, her gün alacağın küçük kararlar.

Her gün, büyük bir adım atmak zorunda da değilsin. Hatta çoğu zaman büyük adımlar seni daha da felç eder. Küçük, ama kararlı adımlar atmak, seni asıl değiştiren şey olacak.

Bu yüzden:

Kendine her gün "Bugün %1 daha iyi ne yapabilirim?" diye sor.

Hangi alışkanlıkları hayatına ekleyebilir, hangi küçük adımları daha güçlü hale getirebilirsin?

Eğer bugünden itibaren aynı şekilde devam edersen 5 yıl sonra nerede olacaksın? Nasıl hissedeceksin?

3. Yeni Hikâyeni Şimdi Yaz

Hayatının geri kalanını nasıl şekillendirmek istiyorsun? 5 yıl sonrasını düşün. Orada kim olmak istiyorsun? Hangi hedeflere ulaşmış olacaksın? Şimdi bunu yazmanın zamanı. Gelecekteki hikâyeni yaratmak için şimdiki senin, neleri değiştirmesi gerektiğini düşün.

5 yıl sonraki seni yaz. Hangi zorlukları yendin? Neler başardın? Nasıl biri oldun? Nasıl hissediyorsun?

Hedeflerin hakkında yaz, ama sadece sonuçları değil. Bugün, hangi adımları atmak zorundasın?

4. Kendi Kahramanın Ol

Geçmişte her ne yaşamış olursan ol, geçmiş seni tanımlayamaz. Hiç kimse sana "Yaparsın, hadi be koçum!" demeyecek. Herkes engeller çıkaracak, "Yapamazsın!" diyecek. Birçok kişi belki arkandan konuşacak. Seni küçümseyecek. Eleştirecekler. Kendinden dahi şüphe ettirecekler. Ama sen devam edeceksin.

Seni kurtarmaya kimse gelmeyecek. Sana kimse "Al bu parayı da o hayalini kurduğun işi kur" demeyecek. Belki bir gün değişir diye umduğun o kişi, değişmeyecek. Sen zihnini, düşüncelerini, duygularını değiştireceksin. İçten dışa değişeceksin, DÖNÜŞECEKSİN. Çünkü senin hikâyende seni kurtaracak olan kahraman sensin. Önemlisin. Çünkü sevilmeseydin yaratılmazdın.

Gelecekteki sen ile göz göze geldiğini hayal et şimdi. Sana bakıyor ve soruyor: "Bizim için ne yaptın?" Ona ne cevap vereceksin?

Hayatta en büyük başarılara ulaşmak, tek bir kararla başlar. Bugün bu kararı ver: Hayatının geri kalanını, kendinle gurur duyacağın bir hikâyeye dönüştürecek misin?

Gelecekteki sen, bugün alacağın karar için sana ya teşekkür edecek ya da...

Artık beklemeye gerek yok. Yeni bir hayat seni bekliyor ve o hayatı yazacak olan kişi sensin. Bugün, hikâyenin en güçlü kahramanı olmaya cesaret et. ***Başarmak zorunda değilsin, ama denemek zorundasın.*** Ve yapabilirsin, sana kimse inanmıyorsa, sen bile kendine henüz inanmıyorsan hatırla: Bazen tek kişinin inanması yeter.

Ben sana inanıyorum.

BİTİRİRKEN...

Şimdi bir kez daha soruyorum:

Siz neyi temsil ediyorsunuz?

Hayatta olmazsa olmazlarınız nedir?

Hayatta en çok istediğiniz nedir?

Eğer mümkün olsa ne yapmak isterdiniz?

BAŞARMAK ZORUNDA DEĞİL, DENEMEK ZORUNDASIN.

Kimi zaman kaybolmak, kendi yolumuzu bulmak için atmamız gereken ilk adımdır.

Bu bir işaret. Bu kitabı eline aldıysan, doğru yerdesin.

Hayat bazen yorar, yönümüzü kaybettirir ve ne istediğimizi sorgulatır. Eğer kendini sıkışmış, umutsuz ya da kaybolmuş hissediyorsan, bu kitap senin için yazıldı.

Şimdi düşün... Ne yapman gerektiğini biliyorsun ama harekete geçemiyor musun? Aynı döngüde sıkışmış ve çıkış yolu bulmakta zorlanıyor musun?

Türkiye'nin ilk kadın motivasyon konuşmacısı olarak tanınan Saadet Şen, kendi derin yaşam deneyimlerinden, en dibe vurduğu zamanlardan ve yeniden doğduğu anlardan yola çıkarak okura yalnız olmadığını ve her zaman bir yol olduğunu hatırlatıyor. Zorluklarla boğuşan her ruh için bir umut ışığı yakıyor.

Bu kitap, hayatın tüm zorluklarına rağmen kendi hikâyesini yeniden yazmak isteyenler için... Çünkü her zaman bir yol vardır.

İçindeki gücü keşfetmeye hazır mısın?

KDV'den muaftır.
www.destekmedyagrubu.com
facebook.com/Destekyayinevi
twitter.com/destekyayinlari
DESTEK
DESTEK DUKKAN
www.destekdukkan.com
ISBN 978-625-6209-43-5
9 786256 209435