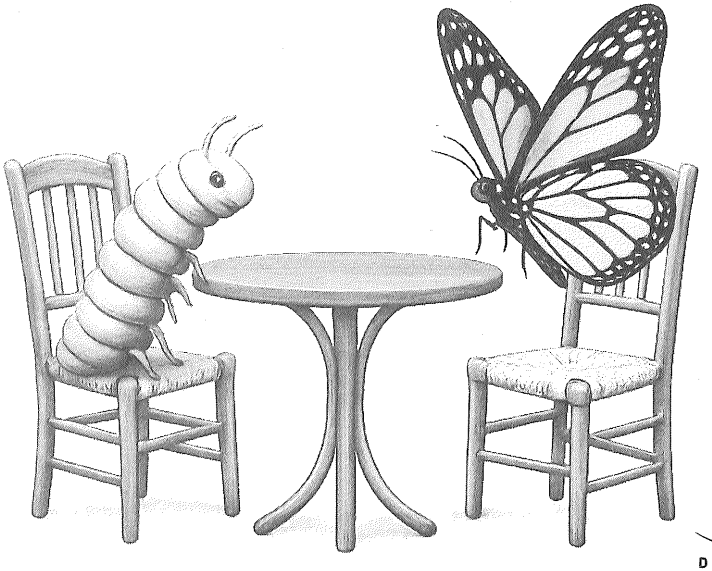
Onur Kankaya

Ben Beni Çok İhmal Ettim

"Her şeyi ihmal et, kendini asla."



DESTEK
yayınları

ONUR KANKAYA

Ben Beni Çok İhmal Ettim



DESTEK YAYINLARI: 2266
DENEME: 17

ONUR KANKAYA / BEN BENİ ÇOK İHMAL ETTİM

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

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Tasarımı: Onur Kankaya
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Destek Yayınları: Ocak 2026 (10.000 Adet)
11.-15. Baskı: Şubat 2026
16.-25. Baskı: Mart 2026
26.-30. Baskı: Nisan 2026
31.-35. Baskı: Nisan 2026
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-5799-86-9

© 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
x.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari

Destek Dukkan

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

Referans alınan yazım kılavuzu: Ana Yazım Kılavuzu (Ömer Asım Aksoy)

İÇİNDEKİLER

Önsöz / 7

Ben Beni Çok İhmal Ettim / 11
En Kolayı Yemek Yemektir, Onu da Çiğnemeden Yutamazsın / 15
Bazı Vazgeçişler Hayat Kurtarır / 19
Dürüst Olun İstiyorum / 29
Yanlış Yerdeysen Eğer, Doğru Yapsan da Yanlıştır / 33
İyi Niyeti Saflık Sanmayın Çünkü Sandığınız Gibi Değil / 37
Bir Başıma Hallettim / 41
Telaşsız İlk Günüm / 45
Yolculuk / 49
Her Zaman Anlayış Gösteren Taraf Oldum / 55
Adımların Küçük Olabilir Ama Fark Etmez / 61
Mutluluk Aradığında Değil Göremediğindedir / 65
Yoruluyor İnsan, Kendini İyileştirmekten Yoruluyor / 69
Kalabalık Yerlerde Yalnız Hissetmeniz
Oraya Hiç Ait Olmadığınızı Gösterir / 71
Teşekkür Ederim, Bunca Şeye Dayandın / 75
Dibe Vurdum / 79
Artık Önce Ben / 85
Güçlü Olma Çabası Zarar Verir / 89
Büyüdüm / 95
Ben Yüreğimi Koydum Ortaya / 99

Kendimi Çok İhmal Ettim Ama Sonunda Kendime Geldim / 105
"Güvenmek" Benim En Zayıf Noktam / 111
Telaşlanma, Unutulacaksın / 121
Sonu Vardır Her Şeyin ve Bunu Sürekli Hatırlamak İyi Gelir / 125
İçim Rahat / 129
Umut Nefestir, Nefessiz Yaşanmaz / 133
Bazen Bitirmek İçin Önce Kafada Bitirmek Gerekir / 137
Bazı Sessizlikler Konuşmaktan Çok Daha İyidir / 141
Yeniden Başlamak Gerekir Bazen Her Şeye Rağmen / 151
Bazı Durumlar İnsanı Derinden Sarsar / 155
İyi Bir Kalp Kötü Bir Kalbe Denk Gelirse
Mutlaka İncinir / 159
Yetemiyorum / 163
Tahammül Edemeyecek Kadar Çok Sıkıldım ve Artık Daha
Fazlasına Katlanamıyorum / 167
İyiyim... / 169
Ama Yorgunum... / 171
Bazı Şeyleri Tekrardan Hatırlamak Mutlu Eder İnsanı / 173
Hakkınızda Kötü Şeyler Dilemeyeceğim,
Sizi Görmezden Geleceğim / 175
Beni En Çok Ben Yaraladım / 177
Ben... / 181
Beni... / 183
Çok... / 185
İhmal... / 187
Ettim... / 189

Son Olarak... / 191

Önsöz

Uzunca bir zaman hep erteledim kendimi.

Önce ailemi düşündüm, sonra arkadaşlarımı, sonra dostlarımı, sonra işimi, sonra da hayatın benden beklediği her şeyi...

Kendime sıra geldiğinde ise ya çok yorgundum ya da çok geçti.

Hep dedim ki: "Yarın... Sonra... Şimdi sırası değil."

Ama o yarın hiç gelmedi.

Sonrası hiç gelmedi.

Sırası hiç gelmedi.

Kendi ihtiyaçlarımı, isteklerimi görmezden gelip başkaları için koştum.

Koşmaktan bitap düştüm, düştüğüm yerden kaldırmadı kimse.

Yanımda değer verdiklerim yoktu. Bir başıma hallettim çoğu şeyi.

İnsanlar için koşturdum ama kimse bana "Gel, biraz da sen dinlen..." demedi.

Ben beni, insanlar için çok yıprattım.

Mutlu olsunlar diye kelimelerimi yuttum.

Haklı olmadıkları halde, onlara hak verdim. Kendi değerimi unutup, onlara değer verdim. Güçlü görünmek için kırıklıklarımı, üzüntülerimi sakladım...

Ama bir gün farkına vardım:

Ben beni çok ihmal etmiştim.

En çok kendimden uzaklaşmıştım.

İnsan kendini ihmal edince, çoğu şey eksik kalıyor.

Ne kadar çabalarsa çabalasın, başarsa da huzursuz hissediyor.

Çünkü kendi kalbini unuttuğu için içi hep yarım kalıyor.

Ama insan, ne kadar "Sonra..." dese de, ne kadar kendini ertelemeyi alışkanlık haline getirse de, kendine dönmesi için her zaman bir yol vardır.

Bu kitap, işte o yolun ilk adımları.

Sakin kalıp anlayışlı olduğum ama içten içe beni çok yoran şeyleri anlattığım; kırık dökük hislerimi en şeffaf haliyle dile getirdiğim ve içimde biriktirdiğim tüm her şeyi dışarı bırakıp kendimi affettiğim o yol...

Biraz kendimle konuşmak gibi, belki biraz da sitem, biraz da şefkat.

Biliyorum, bu kitap da kendinden parçalar bulacak insanlar olacak.

Hatta aynı duyguyu yaşamış olduğum insanlar da olacak. Çünkü hepimiz kendimizi zaman zaman ihmal ettik, ikinci plana attık. Başkalarının yükünü taşıyıp, kendi yükümüzü bıraktık bir kenara.

Hepimiz, en çok ihtiyacımız olan anda kendimize sırt çevirdik.

Ama önemli olan, insanın kendisine er ya da geç dönmesidir.

Ben kendime döndüm.

Sen de dönmek istersen, bil ki her zaman bir yol vardır.

Bu kitabı aslında kendim için değil, benim gibi olan herkes için yazdım.

Belki bu kitap, yolunu bulmana yardımcı olur.

Belki, kendi sesini yeniden duyarsın.

Belki de, bu kitap senin çok değerli olduğunu sana tekrardan hatırlatır.

Belki de...

Hoş geldin. İyi ki geldin.

Hayatım boyunca başkalarının
istediklerine saygı duydum, kendi
isteklerime ise kulaklarımı kapattım.

Kendime ayırmam gereken zamanı
onlara harcadım.

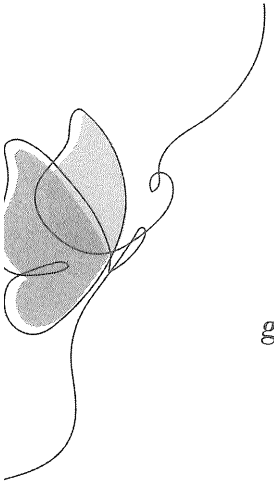
Kendi ihtiyaçlarımı ihmal edip
başkalarının yanında oldum.

Ama artık biliyorum, ben kendimden
ödün verdiğim sürece huzursuzluk
benimle olacak.

Ben kendimi erteledikçe hiçbir şey
vaktinde olmayacak.

Hep geç olacak.
Hep yorgunluk olacak.
Ama artık değil.
Artık kendime dönüyorum.

Çünkü biliyorum:
Önce ben varsam,
gerisi bir şekilde yolunu bulur...



Ben Beni Çok İhmal Ettim

Herkese yetişmekten, kendi sıkıntılarımı bir kenara kaldırıp, onların sıkıntısını gidermek için koşmaktan, yorgunluğumun üstüne koca bir yorgunluk daha katıp kendimi boş yere bu kadar yıpratmam, kendime yaptığım en büyük haksızlık.

Çok yorgunum ama bu yorgunluk beden yorgunluğunun aksine kalbimin taşıdığı, söylemek isteyip söyleyemediğim, anlatmak isteyip anlatamadığım şeylerin yorgunluğu...

Koşup yetişmeye çalışırken nefes nefese kalıp, kendime huzurlu ve içten bir nefes almayı bile çok gördüğüm için kendimden geriye sadece bir "boşluk" kaldı.

Ne zaman kendim için bir şeyler yapmak istesem, engel oldular. Alay edip güldüler hunharca.

Bense onları dinleyip, yapmak istediğim şeyleri unuttum bir çırpıda. Hak verdim onlara, iyiliğimi istiyorlardır deyip sustum. Ama şimdi sustuğum, konuşmadığım, anlatmadığım, içimden gelen her şeyin yüküyle buradayım.

Ve şimdi ilk kez, sadece kendi istediklerimi, kazanmak istediklerimi, hayatımdan çıkarmak istediklerimi hayatımdan çıkarıp, yapmak istediklerimi yapacağım.

Onlara aldırış etmeden istediğim tüm her şeyi yapacağım!

Tek tek yapana kadar da devam edeceğim.

Onlar kendim için yapmak istediklerimi yapmamam için önüme engeller çıkaracak biliyorum ama onları alt edeceğim. Ben onlar için kendimi hiç uğruna, boş yere yorarken ve onlar benim için hiçbir şey yapmazken onların hayatımdaki en büyük yanlış olduğunu onlara hissettireceğim.

Anlayacaklar. Artık eski beni kaybettiklerini ve bir daha bulamayacaklarını anlayacaklar...

Ben beni çok ihmal ettim, kendime sürekli "Sonra..." dedim.

Ne zaman yalnız başıma bir otobüs yolculuğu yapmak istesem, hep bir şeyler çıktı önüme.

Başka bir plan, bir insan, bir iş, bir randevu...

Her zaman çıktı bir şeyler ve sonrasında kendi kafamda "Sonra yaparım..." dedim.

Ama o sonra hiç gelmedi çünkü ben beni hep ihmal ettim.

Yavaş yavaş kendimi unutup, hep erteledim...

Bazen çok güçlüymüşüm gibi yaptım. O kadar çok ağlamak istiyordum ki hıçkıra hıçkıra ama ağlamadım. Ağlamayı, gözyaşı dökmeyi zayıflık sanıyorlar diye ağlamadım.

Beni zayıf görsünler istemedim ama eve her gittiğimde yastığı yüzüme kapatıp ağladım hıçkıra hıçkıra kimse görmeden.

Sen en son ne zaman hıçkıra hıçkıra ağladın kimselerin görmediği bir yerde?

Ben, birkaç hafta önce aynaya bakarken, kendimi çok ihmal ettiğimi gördüğüm an ağladım.

İnsan, fazlaca gözyaşı döktükten sonra garip bir duygu içinde buluyor kendisini.

Hiçmiş gibi hissediyor, sanki yokmuş gibi, hiç var olmamış gibi soğuk hissediyor kendisini. Bunca kötü şeyleri yaşamış ama

Yaşadığı bu şeyleri kâbus görmüş gibi hissediyor. Kendini tanıyamıyor, önceden gözlerinin içi gülerken buluyor aynanın tam karşısında, şimdilerde yabancı biri var karşısında.

Kendini çok ihmal etmiş, o yabancı kendisini görüyor aynada. İnsan içsesini dinlemeli. Eğer içsesi, burada mutlu değilsin, buraya ait değilsin, burada değerin bilinmiyor, sevilmiyorsun, anlaşılmıyorsun diyorsa orayı terk etmeli insan.

Almanlar karar vermekte zorlanan kişiler için veya içsesini dinlemeleri gerektiği zaman şöyle diyor: *"Was sagt der Bauch?"*

İçin ne diyor? İçgüdün ne hissediyor? Senin için ne diyor?

Eğer yapmak istediğin herhangi bir şeyi, içinde bir yerler tam anlamıyla istemiyorsa, yapma o şeyi. Oraya gidince, seni üzeceklerini önceden hissettiğin o arkadaşlarının yanına gitme. İçsesini dinleyip, kendine iyilik et ve kendini onlar için yıpratma. İçsesine kulak ver ve kendini ait hissetmediğin o yerlerden uzaklaş.

Ben uzaklaştım. Gerçekten uzaklaştım.

Beni üzen, hiçmişim gibi hissettiren, önemsemeyen, umursamayan, bana saygı duymayan herkesten uzaklaştım. Herkes için koştururken, kendime çok geç kaldım ama artık farkına vardım, ben beni iyileştiririm. Kendimi unutup, herkese koştuğum gibi, kendime dönüp, herkesi unuturum.

Bağırmak isteyip de yuttuğum her şeyi, şimdi bağırıp atıyorum içimden...

Herkes için kendimi erteleyip, kendimi onlar için yıprattım ama artık yeter.

Kendime dönmeye karar veriyorum.

Çünkü, *ben beni çok ihmal ettim* ama artık değil.

Artık, ben beni çok önemsiyorum.

Yaptığım için pişman olduğum
her şeyi geride bıraktım.

İnsan büyür ve ben büyüdüm.

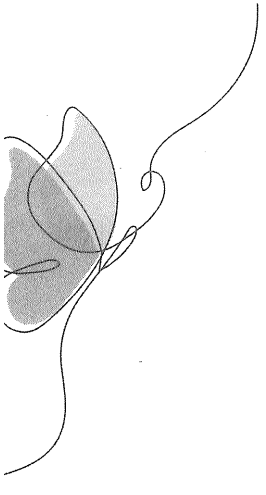
Bundan sonra, tek taraflı
çaba sarf etmeyeceğim.

İsteyen, istediğini yapsın.

Olsun diye uğraşmayacağım,
mutlu olsunlar diye
çabalamayacağım.

Çünkü ben beni çok ihmal ettim...

Hep kendimden ödün verdim
ama artık büyüdüm ve bu
kez kendimden yana olmayı
seçiyorum.



En Kolayı Yemek Yemektir, Onu da Çiğnemeden Yutamazsın

Uzak diyarlara geldiğim ilk günden bugüne kadar yaptığım, yapmayı hiç bırakmadığım tek şey, uykudan uyanır uyanmaz sevgili annemi aramamdı.

Bir gün anneme konuşma fırsatı vermeden içimi hunharca dökerken, araya girip şöyle dedi:

"En kolayı yemek yemektir oğlum, onu da çiğnemeden yutamazsın."

Donup kaldım o an. Hiçbir şey söyleyemedim.

Annem, "Oğlum orada mısın? Alo?" deyip deyip durdu.

Sonrasında internetin kesildiğini sanıp telefonu kapattı. Oysa sesi geliyordu. Duyuyordum.

O an hiçbir şeyin kolay olmadığının farkına vardım.

Kolay değildi okulumu bırakmam. Hiç kolay değildi iş hayatına atılmam.

Evimi bırakıp gitmem mesela, hiç kolay değildi. Günlerce çiğnesem bile yutamayacağım lokmalar çıkıyordu hep önüme. Bir de hiç uğraşmadan, çabalamadan, zorluk çekmeden istediği şeyleri almış insanları görüyordum.

Bu beni biraz çıldırtıyordu.

Yapmaya kalkıştığım, çabaladığım ve ulaşmak istediğim her işin beni binlerce kilometre koşmuşum gibi yorması beni çıldırtıyordu. Hayat zordu, evet bu doğru.

Ama mantığıma uymayan tek bir şey vardı, gerçekten de hayat bu zorluğu herkese tattırıyor muydu?

Yoksa kimisini es geçip, onların hakkını da mı bana veriyordu?

En kolayı yemek yemekti doğru ama bazen çiğnesen bile boğazında kalır.

Belki de, çok hızlı yaşadığım için böyle oluyordu. Bu kadar çok zor geliyordu her şey.

Çabucak ulaşayım diye koşturduğumdan boğazımda kaldı tüm hevesim, hiç mola vermediğim zihnimin aldığı hızlı kararlardı beni evimden uzaklaştıran, iyice tanımadan hayatıma aldığım insanlardı beni insanlardan uzaklaştıran... Bilmiyorum, belki de sorunun bir kısmı benim.

Çünkü bir yerlere yetişmekten kendime dinlenme fırsatı vermedim hiç.

Yorgundum zaten, iyice yordum kendimi düşünmeye hiç mola vermeyerek.

Kırgındım insanlara ama yine de yanımda yer verdim isteyerek...

Dinlenmem lazım anne.

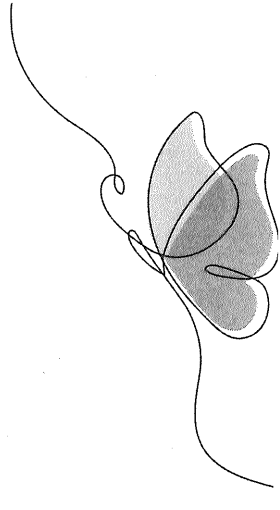
Yoksa bu hızla devam edersem, günlerce çiğnesem bile yutamayacağım.

Hatta yine boğazımda kalacak içini umutla doldurduğum o şeyler.

Başarmayı istediğiniz
şeyleri başardığınızda,
insanlar başarmak için
neleri göze aldığınızı ve
nelere katlandığınızı
asla bilmez.

Bilmediği için de karalar.

Bu yüzden insanların ne
söylediğini değil, başarmayı
istediğiniz şeyleri
kafaya takın.



Bazı Vazgeçişler Hayat Kurtarır

İnsan, nefes aldığı sürece sürekli yanlışlar yapar.

Tanımadan yanlış kişileri hayatına alır, tanıdığını sandığı kişiyi de aslında hiç tanımadığını anlar. Yapmayacağı hataları yapar, istemediği şeyleri yapmak zorunda kalır...

Her şeyi fazlasıyla yapmak ister ama yaptığı hatadan başka bir şey değildir.

Her şeyin bir sınırı vardır. Bir bardağa yeteri kadar su koymak gerekir, fazlasını koyup bardağı taşırmak lüzumsuz. İnsana hak ettiği kadar değer vermek gerekir, fazlasını vermek yorar.

Bir çiçeğe ihtiyacından fazla su vermek, yaşatmaz.

Bir ayakkabı ayağını tam sardığı zaman rahattır ayakların.

Büyük gelirse yürüyemezsin, küçük olursa yanar canın.

Hayat da böyle, ne fazla vermeli ne de az.

Bazı şeylerden vazgeçmeyi bilmeli insan. İnsan kendisini yoran, hırpalayan, sıkıntıya düşüren her şeyden vazgeçmeli.

Vazgeçmek hayat kurtarır.

Hayatı daha hafif kılan bazı vazgeçişler şunlardır:

- Her şeyi kontrol etme arzusu.
- Herkesi memnun etme çabası.
- Geçmişe takılı kalmak.
- Onay alma çabasından vazgeçmek.
- Kusursuz olmaya çalışmak.
- Kendini başkasıyla kıyaslamak.

Her şeyi kontrol edemezsiniz

Hayat her zaman planladığınız gibi ilerlemez, her şeyi kontrol etmeye çalıştıkça yorulursunuz, yorgunluk insanı hevessiz bırakır, amaçsız kalırsınız.

Akışa güvenmelidir insan, uğraşıp da olduramadığınız, çok isteyip de yapamadığınız bazı şeyler, siz onları bıraktığınızda bulur sizi. Çünkü hayat deniz gibidir. Denizi istediğiniz yere çekemezsiniz ama kürek çekmeyi öğrenirseniz istediğiniz yere ulaşırsınız. Belki dalgaya karşı kürek çekmeniz gerekir, kürek çekerken bitkin düşebilirsiniz ama sonunda ulaşırsınız.

Her şeyi kontrol etme arzusu, bazen korkudan gelir. "Ya bir şey ters giderse, ya yine olmazsa, ya yine başaramazsam?" diye başlayan cümlelerin altında çoğunlukla geçmişte yaşanmış hayal kırıklıkları, elde edilmemiş başarısızlıklar, pişmanlıklar, hüsranlar vardır.

Bu nedenle her şeyi kontrol etmek, kendini korumaya çabalamaktır aslında...

Bazen, bir insana ne kadar çok değer verirsen, ne kadar çok tutunursan o kadar uzaklaşır senden sebepsiz yere. Bazen yapmak istediğin bir şeyi, ne kadar çok yapmak istersen o şey olmaz. Olduramazsın.

Roman yazarken yıllarca üstünde durduğun kurguyu en ufak şekilde değiştirirsen, darmadağın olur en başa dönmek zorunda kalabilirsin.

Oysaki, hayat bize her şeyi kontrol edemeyeceğimizi, gerektiğinde tutunmayı bırakmamızı, hatta ne olacaksa olsun diyebilmeyi fısıldar bize.

Ama asıl olan, her şeyin elimizde olması değil, her şeyi kontrol edememeyi ve her şey yolunda olmasa da, yolumuzda kalabilmeyi öğrenmektir.

Herkesi memnun edemezsiniz

"Ağzınla kuş tutsan nafile!" deyimi, Osmanlı döneminde Fransa ile olan ilişkilerin yoğun olduğu zamanlara dayanır. Tam olarak öyle. Ağzınla kuş tutsan nafile, memnun edemezsiniz.

Her şeyi dört dörtlük yapsanız da, yapmak için uğraşsanız da memnun edemezsiniz.

Başkalarının beklentilerine ve istediklerine göre yaşamak kendi hayatından ödün vermektir.

Herkesi mutlu edemezsiniz, kendinizi mahvetseniz de mutlu edemezsiniz.

İnsanlar hep arar. Onlar için yaptığınız her şeyde bir hata arar, aradığı gibi de bulur. Hata bulmak zor değildir, daha doğrusu hataymış gibi yapmak zor değildir. Elindeki bezle bir yerleri silerken, işverenin yanına gelip yanlış yapıyorsun, önce buradan başlayacaksın demesi gibi.

Veya resim dersinde herkes istediği logo çalışmasını çizerken, öğretmeninin senin yanına gelip "Bu logoyu sen çizemezsin, şu

logoyu çizmek zorundasın..." demesi gibi. Baştan savıp uyduruk bir hediye almak yerine, uzunca bir süre düşünüp, özel bir hediye tasarlayıp hediye verdiğin kişinin, "Bu nasıl bir hediye?" demesi gibidir hataymış gibi yapmak.

Herkesi memnun etmeye çalışan bir insan, bir süre sonra aynanın karşısında hiç tanımadığı biriyle karşılaşır. Herkesi memnun etmeye çalışmak, kendine ihanet etmektir.

Herkesi memnun etmeye çalışma, başaramazsın.

Ne zaman en son içinden gelmediği halde, onu memnun etmek için veya onları memnun etmek için evet dedin?

Kimi zaman hayır demek, karşındakini kaybetmek değil kendini kaybetmemeyi seçmektir.

Sen seni ne zaman seçeceksin? Onları mutlu etmeyi bırakıp ne zaman kendi merkezinde kalacaksın?

Unutma, gerçekten senin yanında olmak isteyen insanlar, sen onları mutlu etmeye çalıştığında değil, kendin olduğun için yanında kalırlar.

Ayrıca kendini unutmak, başkalarını mutlu etmeye çalışmaktan daha acı verir.

Geçmişe takılı kalamazsınız

Geçmişte yaşadığınız korkunç anları, sürekli düşünüp kendinize ağırlık ettiğiniz başarısızlıkları, ihanete uğradığınız zamanları ve en çok sevdiğinizden gördüğünüz ihanetleri bir ömür yanınızda taşıyamazsınız. Geçmişe takılı kalıp, önünüze gelebilecek güzellikleri görmezden gelemezsiniz. Yaşanmışlıklar değiştirilemez veya o ana geri gidip düzelttirilemez.

Ama onlara yüklediğimiz anlamlar değiştirilebilir.

Geçmişi affetmek, o anları unutmak değil tekrardan yeni şeylere umut beslemek demektir.

Yeni yolları tekrardan yürümeye cesaret etmek demektir.

Geçmişini affeden, geçmişte yaptığı hataları veya gördüğü kötülükleri affeden, geçmişini bırakan, geleceğe doğru adım atar. Geleceğe adım atmak, çiçek bahçelerinde yaşamak gibidir...

Geçmiş bir gölge gibi takip eder insanı. Nereye giderse gitsin, ne kadar çok yürürse yürüsün, ne yaparsa yapsın onunladır. Ama eğer insan ışığın açısını değiştirirse onu takip eden o gölge kaybolur.

Görünmez.

Geçmişi unutmaya karar vermiş insan, bazen bir cümle içerisinde tekrar hatırlar hatırlamaması gereken geçmişini. Bazen yırtmak için eline aldığı bir fotoğrafı görünce hatırlar, bazen gülümsemek için aynaya baktığında gelir aklına, geçmişte yaşadığı o tatlı anıları. İşte o an kendisini yine geride bırakmak istediği geçmişinin tam ortasında bulur. Ama geçmiş, sadece yaşadıklarımızdan oluşmaz. Olduramadığımız, olması için kendimizi ihmal ettiğimiz, elde etmek için her şeyden vazgeçtiğimiz, başaramadığımız anılarla da doludur geçmiş. "Keşke olsaydı!" dediğimiz her an, kafamızın içinde yoğun düşünceye sebep olur. Yoğun düşünmek, acı çekmektir.

Ve acı bazen tanıdıktır.

Sen, ne zaman takılı kaldığın o geçmişi affedip önüne bakacaksın?

Ne zaman tanıdığın o acıyı kendinden uzaklaştıracaksın?

Geçmişe takılı kalmak, geleceği kaçırmaktır.

Takılı kalma, çünkü hayat geriye doğru değil ileriye doğru akar.

Ve sen eğer istersen, bir sabah uyandığında kendine yaptığın bir fincan kahveyi yudumlarken seni gölge gibi takip eden o geçmişi kendinden uzaklaştırabilirsin ama bunu eğer sen gerçekte istersen yapabilirsin.

Onay almadan da yapabilirsiniz

Bazen insan hayallerinin kapısını açmak için başkasının anahtarını bekler.

Oysa kapı senin.

Yaşam boyu planlar yaparız. Gitmek, denemek, başarmak...

Bunlar için nefes alırız. Ama çoğu zaman da başlamadan tereddüt ederiz; ya altından kalkamazsam diye düşünürüz. Sonra başkalarına danışır, fikir alır, izin isteriz.

Sanki yaşamak için onay almamız gerekiyormuş gibi.

Oysaki yapmak için, başarmak, elde etmek için kimsenin onayına gerek yoktur.

İnsan, sırf kendi istediği için adım atabilmeli.

Çiçekler insanların övgüsü için açmaz.

Güneş doğarken teşekkür beklemez.

Deniz, dalgalarını onu seyredenleri memnun etmek için savurmaz.

İnsan da böyledir; doğası gereği kendisi için yaşar. Ama bazen, "Bunu beğenirler mi? Takdir ederler mi?" diye düşünmeden edemez. Farkında olmadan, kararlarının cevabını başkalarının iki dudağı arasından çıkacak cümleye bırakır.

Bırakma. Yurtdışına mı gitmek istiyorsun? Git. "Gitmeli miyim?" diye sorma. Git.

Adını bile telaffuz edemediğin sokaklarda dolaş, kendine bir kahve ısmarla.

Bunu telaşsız yap. Telaşsız ve onaysız.

Bir düşün: En son ne zaman sırf sen istediğin için bir şey yaptın? Kimseden izin almadan, sadece içinden geldiği için?

Onay alma çabasını bıraktığında, çoğu şeyin maskesi düşer.

Yapmak istediklerin, sadece sen istiyorsun diye anlam kazanır.

Yüzündeki gülümseme, başkaları için değil, sen gerçekten mutlu olduğun için ortaya çıkar.

Bırak başkalarının onayıyla yaşamayı.

Senin kendi onayına ihtiyacın var.

Ve o onayı verecek tek kişi sensin.

Kusursuz olmaya çalışma, çünkü kusursuz değilsin

İnsan doğası gereği kusurlu yaratılmıştır.

Kusursuz değiliz hiçbirimiz. İstesek de olamayız.

Ama bazı zamanlar kusursuz olmaya çalışırız, bizleri sevsinler diye.

Takdir edilelim diye kusursuzmuşuz gibi yaparız fakat yaptığımız tek şey kendimizi kandırmaktır.

Resim çizmeye yeni başlamış bir çocuk çizdiği resmi taşırır, bazen de sayfanın tamamını boyar; bunu gülerek, tadını çıkararak yapar.

Kusurlu olması umurunda değildir; onu izleyen ailesi de buna gülerek dahil olur.

O resim, kusurlarıyla güzeldir çünkü.

Sen de kusurlarınla güzelsin.

Bırak, kusursuz olmaya çalışıp kendini yorma hiç.

Kusurunu görüp seni kabul etmeyecekler diye korkma; bırak etmesinler.

Seni kusurlarından dolayı kabul etmeyeceklerse etmesinler.

İnan, kazanan sen olursun.

Onlar hayatından çıkarak seni galibiyete taşıyacaklar.

Kusurunu gören, hatalarını gören ve yine de yanında kalan, aslında hep seninle kalandır.

O yüzden kusurunu saklama, kusursuz olmaya çalışma.

Onları göster, çünkü gerçek bağ kusurlarıyla birlikte kabul edilendir.

Kendini başkasıyla kıyaslama

Başkalarının hayatlarına, başarılarına, elde ettiklerine bakarak kendi değerimizi ölçmeye çalışmak, kendimize büyük haksızlık etmektir.

Bir kaktüsün, gül kadar kırmızı, papatya kadar beyaz olmaması, onu eksik yapmaz.

Çünkü her canlı, her insan kendi mevsiminde, kendi şartlarında açar ve gelişir.

Güller mesela; saksıda toprağı kurumadan düzenli sulanmalıdır.

Aksi takdirde yaprakları solmaya ve kurumaya başlar.

Ama bazı çöl kaktüsleri var ki susuz ve sert koşullarda yıllarca hayatta kalabilirler.

Kaktüs kendisini gül ile kıyaslamaz. Çünkü kaktüs kendi dünyasında hayatta kalmanın en güçlü yollarını bilir.

Gül ise kendi güzelliğiyle, kokusuyla tamamen eşsizdir.

İkisi de farklıdır ama ikisi de mükemmeldir.

Bir başkasının başarısı, senin başaramayacağın anlamına gelmez.

Kendini onunla kıyaslayıp, "Nasıl başardı bunu? Onun yerine ben olsaydım keşke!" diye sormamalı insan kendisine. Çünkü kimi insanın yolu asfalt gibidir, o yüzden çabuk varır.

Kimi insanın ise toprak ve taşlıdır, geç varır ama yoldaki bütün manzaraları görme imkânı vardır.

Hayat böyledir biraz. Kimisine meydan verir, kimisine çukurlu yollar.

Kendini kıyaslamak, bir kelebeğin "Neden kartal kadar uzun yaşayamıyorum?" demesine benzer. Kıyaslama anlamsızdır; çünkü sen kendi dünyanda kaktüs kadar güçlü, gül kadar eşsizsin. Duygularınla, hislerinle, düşüncelerinle, fikirlerinle...

Ve bu senin gerçek değerindir.

Unutma:

Başkalarının hikâyelerine izleyici olmak seni ileri taşımaz.

Asıl güç, kendi hikâyeni cesaretle yazmaktan, kendi bildiğin yoldan yürümekten gelir.

Çünkü önce sen varsan, gerisi bir şekilde yolunu bulur.

Hayatı daha hafif kılan vazgeçişler bir kayıp değil, kazançtır.

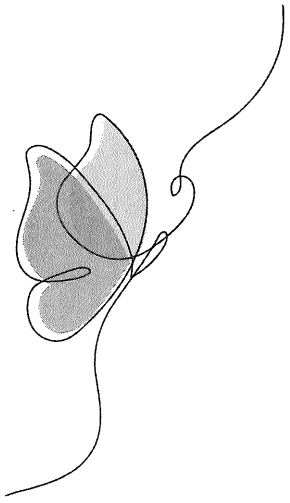
Vazgeçmek, sırtındaki yükleri yere bırakıp yürümeye devam etmektir.

Sen ne zaman vazgeçeceksin?

Ne zaman sırtındaki yükleri bırakıp, hayatına hafiflik getireceksin?

Her şeye ve herkese
yetişmeye çalışırken bitap
düşebilir, düştüğün yerden
kalkmayabilirsin.

Unutma:
Kendini ihmal etmez,
istediklerini önemser ve
önce kendine yetişirsen,
yaşadığın hayat daha
katlanılabilir bir hale gelir.



Dürüst Olun İstiyorum

Altı üstü dürüstlük istiyorum sizlerden.

Sonucu ne olursa olsun, dürüstlük istiyorum...

Dürüst olurken beni kırıp, üzüp, yaralayıp, paramparça olacağımı bilseniz de dürüst olun istiyorum.

Ben alışığım. Kırılmaya, paramparça olmaya, üzüntüden kahrolmaya alışığım.

O yüzden sevdiğim, hayatıma aldığım ve sevgi beklediğim herkesten dürüstlük bekliyorum ben sadece.

Aynı kaşıktan yemek yediğim dostumun bana karşı değişmesi, benimle iken artık eskisi gibi sohbetlerimizin, gülüşlerimizin olmadığı zamanlarda, kaçmak için yer arayıp "Şuraya gitmem gerekiyor, daha sonra haberleşiriz..." deyip gitmesi yerine, bana "Artık seninleyken eskisi gibi eğlenemiyorum, yeni arkadaşlar edindim, sıkıldım artık bu dostluktan..." deyip dürüst davranmasını istiyorum.

Evet, bunları dürüstçe söylerse kahrolurum bu doğru.

Çok fazla üzülürüm doğru, acıdan kıvranırım doğru fakat bunları atlatırım.

Hayat arkadaşım diye düşündüğüm kadın, artık benden sıkılmış olabilir.

Eve güler yüzle geldiğimde, yüzü asık karşılayabilir beni, onu sevdiğimi içten söylerken, o da istemsiz bir şekilde "Bende seni..." diyebilir dürüst olmadan. Hayat böyledir. Biraz gariptir. Sevgi dilendiğin birinden, ekmek kırıntısı kadar sevgi bulamazsın.

Bir taraf severken, diğer taraf sevmiş gibi yapıyor olması kötüdür.

Tıpkı, freni olmayan bir araba gibi. Ne zaman kaza yapılacağı bilinmez ama bilinen bir şey vardır o da mutlaka büyük bir kazanın olacağıdır.

Hayat arkadaşım...

Belki sıkıldın. Artık beni sevmiyor da olabilirsin, bunu anlıyorum. Bu duyguyu bilmiyorum ama seni anlıyorum. Belki çok yordum seni istemeden, belki çok fazla kırdım seni farkında olmadan...

Eğer bana bir iyilik yapmak istiyorsan, bana bir dürüstlük yapıp her şeyi söyle. Bunun bende ağır bir darbe bırakacağını bilsen de söyle. Artık beni eskisi gibi sevmiyorsan, sevmediğini söyle. Eve geldiğimde beni görmek istemiyorsan, beni görmek istemediğini söyle.

Sana günümün nasıl geçtiğini, neler yaptığımı anlatırken, bana dinlemek istemediğini söyle. Gözlerinin içine içine derin bakışlar atarken, rahatsız olduğunu söyle.

Yapma, seviyormuş gibi yapma bana. Eve gelmemi dört gözle bekliyormuş gibi yapma.

Gün içinde neler yaptığımı anlatırken, can kulağıyla dinliyormuşsun gibi yapma.

Bana sadece dürüst ol. Böylece hayatımdaki fazlalıkları görebilmeme yardımcı olmuş olursun. Anlarım ben o zaman, senin

bende bir fazlalık olduğunu. Hem senin gösterdiğin dürüstlükle sen kendi yoluna bakıp, bense o sana gösterdiğim, sana fazla olan sevgimi de kendime saklarım.

Bu beni paramparça eder biliyorsun, ama olsun sen dürüst ol bana.

Anne, sen hep dürüsttün bana ama soğukkanlı değildim ben.

İnsanlar anne, insanlar soğukkanlı.

Ben nasılım biliyorsun anne.

Biliyorsun, çok yanlış kararlar verip uzaklaşıp giderim her şeyden, herkesten.

Bazen susarım anne biliyorsun.

Tek kelime etmeden susarım. Üzgün olduğumdan anne, üzgün olduğumdan susarım. Neden yeni arkadaşlar edinmiyorsun diye sorma bana anne. İstemiyorum diyorum ama soğukkanlılığımdan değil, insanlardan...

Yeni insanlar yeni yara demek annem.

Yeni yara, birkaç yıl uykusuzluk demek.

Yeni yaraya ve birkaç yıl uykusuz kalmaya ihtiyacım yok anne, dürüstlüğe ihtiyacım var senden gördüğüm dürüstlük gibi.

Anne sen hep dürüsttün bana, beni sevdiğini söylerken, gerçekten seviyordun beni dünyalar kadar.

Defalarca düştün, defalarca
kırıldın ama her seferinde
yeniden topladın kendini.

Yaralarını sarıp sarmaladın
bir başına...

Ama bu, hep böyledir.
İnsan insana kanar.
Ve sen, yine kandın.
Olsun.

Yine toplarsın kendini çünkü her
kandığında, her yanıldığında biraz
daha büyüyorsun.

Büyüdükçe de anlıyorsun,
insanın güvenmesi gereken,
öncelik vermesi gereken, ihmal
etmemesi gereken ilk kişinin
kendisi olduğunu anlıyorsun.

Çünkü önce sen varsan,
hallediyorsun gerisini.

Çünkü önce sen varsan,
toparlıyorsun kendini yeniden.

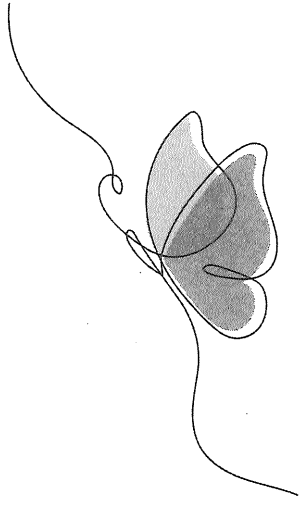
Yapılan iyilikleri saflık sanan insanlar, aslında kendilerinin kötü olduklarının farkında olmayanlardır.

Çünkü onlar için iyilik, daima kullanılması gereken zayıflıktır.

Ama hayat, herkesin gerçeğini bir gün açığa çıkarır.

Gün gelir iyiliği saflık sananlar, küçümseyenler, en büyük kötülüklerin içinde hapsolur.

Ve işte o an, aslında saflığın bir zayıflık değil, en derin güç olduğunu anlarlar.



Yanlış Yerdeysen Eğer, Doğru Yapsan da Yanlıştır

Yanlış yerdeyseniz eğer, doğru yapsanız da yanlış anlaşılır.

Hayatta bazen doğru olanı yapmak yeterli değildir, bulunduğunuz yerin de doğru olması gerekir.

Her şeyi doğru yaptığımı düşündüğüm ama sonuçlarının istediğim gibi olmadığı anlar oldu.

Bazen doğrusunu yapmak için insan çabalar. Çabalarken çok yorulur, yorgunluğu geçmek bilmez ama o çabaların, o yorgunluğun karşılığında bir hiç bulur.

Birisi çıkar, "Yanlış bu yaptığın!" der. Seni, yaptığın doğrunun yanlış olduğuna inandırır.

İnanırsın sen de. Doğrusunu yapmak isterken aldığın yorgunluğun üzerine bir de hüzün eklenir. Bir başına kalırsın öylece. Çabalarsın bir daha, uğraşırsın yine ve yine doğru olmaz. Sen ne yaparsan yap, ne kadar uğraşırsan uğraş yanlış olur. Çünkü yanlış yerde olmak, doğru olanı bile anlamsız kılar.

İş hayatında, ilişkilerinde ve attığın her adımda yanında olmasına izin verdiğin yanlış kişiler, sana hayal kırıklıkları sunar. Çünkü yanlış insanda, doğruyu yapman imkânsızdır.

Her zaman kendi düşüncelerine göre seni yargılar. Yaptıklarını kendi istediği gibi yorumlar. Sana göre doğru olan ona göre

hep yanlıştır. Yanlış insandan doğru yol öğrenilmez. Yol, insanın kendi içinde büyür. Kendi isteğine göre yürünür.

Belki şu an iyi şeyler yaşamıyorsun, belki her gece hüznü taşıyorsun yüreğinde, belki de sadece susup kendinle bile konuşmuyorsun; bilmiyorum.

Ama belki de asıl sorun, seni üzen, seni yıpratan şey bulunduğun yerdir.

Bunu düşünmeni istiyorum... Elinden gelen her şeyi yapmana karşılık bir hiç gördüğün, doğrusunu yapmak için kendini yıprattığın ama her seferinde yaptıklarının yanlış olduğunu söyleyenlerden kendini uzak tutsan, belki daha iyi olur her şey. Olabilir; neden olmasın?

Yanlış insanlardan uzak durmak biraz zor olabilir, alışmışsındır çünkü; doğru yerde olmayı, doğru insanı bulmayı tercih etmek biraz cesaret ister. Doğru yeri bulmak zaman alabilir, bulmak istersen daha kötüsünü de yaşayabilir yine yorgun düşebilirsin fakat doğru yerde yaptığın her şey bir anlam kazanır. Doğru yerde, yol da kolay yürünür, hayallere de ulaşılabilir. Çünkü insan doğru insandaysa eğer, doğru yerdeyse eğer; yapılan her şey, kalkışılan her iş, ulaşılmak istenilen her başarı elde edilir.

Ben, bakış açımı değiştirdim. Hatayı kendimde aramayı bıraktım.

Çünkü farkına vardım: Yanlış yerdeysem, hiçbir doğrumun bir önemi yok.

Peki sen, hâlâ yanlış yerde doğruyu yapmaya çalışan mısın?

İyi Niyeti Saflık Sanmayın Çünkü Sandığınız Gibi Değil

Her zaman insanlara merhametle yaklaşan, kalbini olduğu gibi ortaya koyan, sadece iyi niyetli olan, yalansız ve dolansız her insan saf sanılır.

Merhametle yaklaştığı için, kırmadan, üzmeden, incitmeden kabul ettiği için saf sanılır.

Oysa iyi niyetli olmak, saf olmak değildir.

İyi niyet, bilinçli bir seçimdir.

Saflık ise çoğu şeyi hiç sorgulamadan kabul etmektir.

Sürekli haksızlığa uğrayan ama yine de affeden insan, iyi insandır. Evet, belki çokça kandırılmış, ihanete uğramış, hep üzülen tarafta olmuştur ama yine de iyi insandır. Gücünü, olgunluğunu göstermek için kalbini olduğu gibi koyar ortaya.

Yalansız, art niyet olmadan koyar ortaya.

İyi niyet sanıldığı gibi saflık değil, karanlıkta bile ışığını yakabilme, önünü aydınlatabilme cesaretidir.

Ama çoğu zaman yanlış anlaşılır.

Kazançlı çıkmadan, karşılığında bir şey almadan, sırf iyilik olsun diye iyilik yapmazlar.

Karşılık beklemeden, tamamen iyi niyetle yapanlara da, "Saf bu!" derler. İyi niyetin, beklentisiz de yapılabileceğini akıllarına sığdıramazlar. *Çünkü çıkar ilişkilerinin, güç oyunlarının, hesaplı adımların hüküm sürdüğü bir dünyada, hiçbir karşılık beklemeden, iyi kalmak, iyi niyetli olmak onlar için anlaşılmaz bir şeydir.*

Dostoyevski'nin *Budala* adlı romanındaki Prens Mışkin, herkese saf ve garip görünür. Çünkü o başkalarının oyunlarına karşı oyun yapmaz. Kalbini ortaya koyar. Ama bu onun akılsızlığını değil, cesaretini, iyi niyetini gösterir. Dünyanın en korkunç, en kötü yüzlerine, en yalın haliyle bakabilmek için büyük bir ruh gerekir.

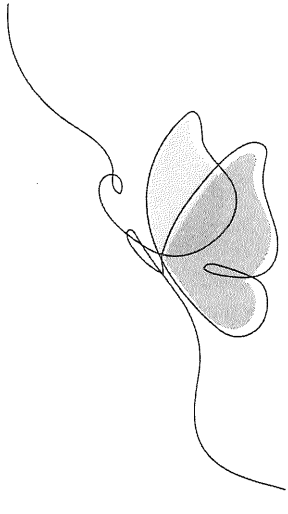
Büyük bir ruha sahip, iyi niyetli Prens Mışkin...

İyilik; alışverişi olmayan, karşılık beklenmeden yapılan bir davranıştır.

Ve bilinsin ki: İyi niyeti saflık sananlar, sandığınız gibi değil.

Çünkü iyi niyet saflık değil; insan olmanın en yüce halidir.

Önce ben varsam,
gerisi bir şekilde
yolunu bulur.



Bir Başıma Hallettim

"Hayat birçok şeyi tattırdı bana.
İyi şeyler öğretti bezen, bazen de kötü şeyler.
İnsan, en çok yalnız kaldığında kendisine kulak verir.
Hayattan öğrendiğim en büyük derslerden biri şuydu:
İnsan, hiç beklemediği anlarda bir başına kalır.
Yanında kimsesi yoktur, üşüyen ellerini tutan el,
sarılmaya ihtiyaç duyduğunda bir beden, anlatmak için
çırpınırken onu dinleyen bir kulak yoktur.
İşte böyle anlarda insan,
bir başına halletmek zorundadır birçok şeyi."

Dostoyevski, *Beyaz Geceler* kitabında şöyle der:

"Yalnız kalmak, tamamen tek başına kalmak ve hayıflanacak bir şey bulamamak ne kadar boğucu... Hiçbir şeye benzemez, hiçbir şeye."

Ben de hayatımın bazı dönemlerinde bu duyguyu, eksiksiz tattım.

Bazen etrafım çok kalabalıktı. O kadar kalabalıktı ki kimse kimseyi duymuyordu.

Bağırıp gülüşüyorlardı ama ben orada da yalnızdım. Ne içimdekileri anlatacak birini buldum, ne hissettiklerimi, ne hüzünlerimi, ne de içimdeki yükü hafifletecek bir söz...

Yoktu kimse o kalabalığın içinde. Beni anlayacak hiç kimse yoktu. Bana yardımı dokunacak hiç kimse yoktu.

İşte o anlarda fark ettim ki insanın gerçekten de hayıflanacak bir şeyi bile olmaması insanı en çok zorlayan şeymiş. Çünkü hayıflanmak bile bir meşguliyettir.

İnsana tutunacak bir dal verir.

Ama hiçbir şey bulamamak, işte o tarifi olmayan bir duygu. Bir hiç olduğunu hissetmek gibi.

Bir başına halletmek zorunda kalır insan bazen. Elleri üşüdüğünde, ceplerine koyup ısıtmalıdır.

Yüzüstü düşse de, ağlayarak da olsa geri kalkmalıdır bir başına.

Hayat gariptir; insanı bazen tepetaklak eder. Ama insan, tepetaklak olsa bile halledebilir.

Üstünden atamadığı yükleri eğer isterse atabilir.

Kendisinden uzaklaştıramadığı acıları, eğer isterse bir çöp poşetine koyup ait olduğu yere bırakır.

Eğer insan isterse, bir başına halledebilir.

Ve bazen beklemek bile bir adım atmaktır.

Ben de sadece bekledim. Tamamen yalnız olan, tümüyle yalnız hisseden hislerimin ellerinden tutup bekledim. Beklerken aslında kendimi dinledim. İnsan bir başına kalıp, susunca kendi sesini daha net duyuyor. Kalbinin içinde yeşeren o umutlarının fısıltılarını daha net işitiyor.

Beklediğim o dönemlerde, birkaç şeyi başardım bir başıma.

Herkesten sakladığım, kimsenin bilmediği, "Yapacaksın!" adını verdiğim bir not vardı cüzdanımın gizli bölümünde.

İki hedeften oluşuyordu bu not.

Birincisi: "Kitabı çıkar!" İkincisi: "İçinden geldiği gibi yap!"

Yeni kitabı uzun süre önce bitirmiştim ama cesaret edip çıkaramamıştım. Beklerken o adımı attım.

İyi veya kötü olmasını düşünmeden, sonunda çıkardım. İkincisini de yapmaya bir sene önce başladım. Öncesinde yapmak istediğim her şey için izin alır, danışır, onay beklerdim. Artık öyle değildi. Artık sadece içimden geldiği gibi yapıyordum. Ve bu buna tarifsiz bir güç verdi.

İnsan beklerken en çok kendisini dinliyor.

Kendi kendine konuşurken farkına varıyor çoğu şeyin, bende böyle oldu.

Zaman geçtikçe, bir başına kalmanın, bir başına halletmek zorunda olmanın bir eksiklik değil, aynı zamanda güçlülük olduğunu öğrendim. İnsan bir başına kaldığı zaman, kendini duymaya başlıyor.

İçsesini dinliyor, istediği gibi yapıyor, hesap sormalarına izin vermiyor, incitmelerine müsaade etmiyor...

Belki de "bir başına halletmek" bu yüzden çok kıymetli.

Sen en son neyi, bir başına hallettin?

Yalnız kaldığın, hayıflanacak bir şey bulmadığın zamanlarda ne yapıp kendini iyileştirdin?

Ben bir başıma hallettim.

Yüzümden süzülen gözyaşlarını silip, titreyen ellerimi ceplerimde sakladım.

İçimdeki umutları kurumasın diye her gün suladım.

Hiç kimseden yardım beklemeden, tüm sorunlarla bir başıma karşılaştım ve hallettim.

Ve hayat gariptir, ama eğer insan isterse bir başına da halledebilir.

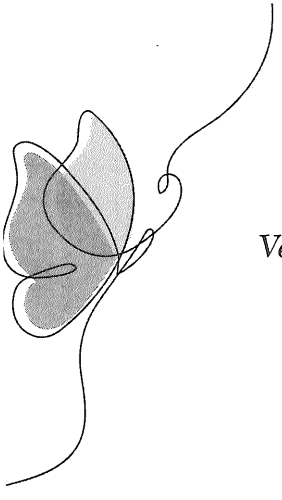
Kendini ihmal etmiş her insan,
başkaları için her şeyi gözü kapalı
yaparken, hayatın koşturmacasında
kendi ihtiyaçlarını geri plana atmış;
ruhunu ve bedenini huzurdan uzak
tutmuş kişidir.

Kendini ihmal etmiş her insan,
dışarıdan çok güçlü, dayanıklı,
fedakâr ve sabırlı görülebilir
fakat içinde derin bir boşluk,
yorgunluk ve tükenmişlik taşır.

Kendini ihmal etmiş her insan,
en sonunda kendine dönmek
zorunda olan insandır.

Çünkü insan, ancak
kendisine döndüğünde,
gerçek anlamda var olabilir.

Ve bazen, başkalarını ihmal etmeyi
göze almak, kendine yeniden
kavuşmaya atılan ilk adımdır.



Telaşsız İlk Günüm

Yoğun, stresli bir günün ardından yavaş adımlarla eve geldim.

Kapıyı açıp içeriye girdiğimde aynanın karşısındaki mutsuz beni, yorgun beni, huzursuz beni gördüm.

Telaş içinde yaşamak, yetişmeye çalışmak, en iyisi olsun diye uğraşmak, dinlenmeden çalışmak insanı hayattan bezdirir. Hayattan bezmiş her insan, mutsuz insandır.

Elimi yüzümü yıkayıp, oturma odasının kapısını açtım.

Televizyonun hemen yanındaki büyük tavşan kafesinin kapısını açıp, onları sevdim birkaç dakika. Onlar evin içinde huzurla koşup zıplarken ben koltuğa uzanıp bir şeyler okumaya başladım.

Birkaç saat sadece bir şeyler okuyarak geçirdim ve sonrasında ışıkları kapatıp yatağa girdim.

Uyumadan hemen önce kendime bir söz verdim, *"Yarın hiçbir şey için telaş etmeden günü kapatacağım..."* diye.

Ve sonrasında uyudum.

Gözlerimi açtığımda sabah olmuştu ve gece kurduğum alarmın çalmasına bir saate yakın vardı. Kendime verdiğim söz geldi aklıma. Uyanır uyanmaz yataktan alelacele çıkmadım. Önce pencereleri sonuna kadar açıp, tekrar yatağa uzandım. Öylece

kaldım biraz. Sonrasında yatağımı toplayıp, duş aldım. Kahvaltı hazırladım kendime. Kahvaltıdan hemen sonra, taze salata çıkardım dolaptan.

Biraz marul, bir tane havuç ve biraz maydanoz. Güzelce salataları yıkadıktan sonra oturma odasının kapısını açtım. Bir an güldüm, sonra gülmekten karnıma ağrılar girdi.

Çünkü hemen karşımda biri siyah, diğeri kahverengi/tarçın tonlarında iki tavşanım bana bakıyordu. Siyah olanın adı Nero, diğerinin ise Lieschen. Gece uyumadan önce kafesin kapısını açık bırakmışım. O yüzden gece boyunca yaramazlık yapmışlar oturma odasında. Aslında yaramazlık yapan Lieschen. Nero çok sakin ama dokunulduğunda rahatsız olan bir tavşan. Lieschen yerinde durmayı sevmez. Her zaman aklından yaramazlık fikirleri geçer. Yaklaşık üç kilo ama küçücük bir dolabın içine girip, orada ne olup ne olmadığına bakıyor. Gece ben uyurken biraz odanın duvar kâğıtlarını koparmış. Kafesin hemen yanında duran güzelim çiçeğimi de yere düşürmüş.

Evet odanın halini böyle görünce güldüm. Onlar da bana bakıp zıplamaya başladı.

Her şeyi yerine getirdim. Sularını tazeledim ve salatalarını verdim. Onlar da kahvaltılarını yaparken, balkondaki çiçekleri sulamaya başladım. Çiçekleri sularken telefonumdan bir şarkı da açtım. Keyifle, aceleye getirmeden çiçekleri sulayıp kendime bir kahve armağan ettim ve balkonda huzurla içtim.

Bunlar belki çok basit şeyler.

Kahvaltı hazırlamak, çiçekleri sulamak...

Ama benim için şu an önemli olan, bunları keyifle yapıyor olmam.

Telaşsız, koştura koştura yapıyor olmamam.

Alelacele yaşayıp, telaşlı bir şekilde bir şeylere yetişmeye çalışırken unuttuğum çok şey var. Mesela günlerce çiçeklerimi sulamadığım oldu, kucağımdan inmeyen tavşanım Lieschen ve beni çok sevse de dokunulmayı sevmeyen Nero'nun sularını tazelemediğim oldu. Bunlar çok önemli şeyler benim için.

Telaş içinde yaşamak, önemli olan şeyleri unutturur insana.

Ben kendi telaşsız bir günümü böyle yaşadım.

Belki senin telaşsız bir günün çok daha farklı olacak.

Belki bir kitap okuyarak, belki uzunca ama sakin bir yürüyüş yaparak ya da sadece sessizce balkonda oturup gökyüzüne bakarak...

Ama hangi yolu seçersen seç, telaşsız bir gün yaşamak sana güzel şeyler katacak.

Çiçekleri sularken, kahvemi yudumlarken ve tavşanlarımın oyununu izlerken hissettiğim mutluluk bana gösterdi ki hayatın değeri aslında tam da bu anlarda.

Bundan sonra ben her gün, en azından bir anımı telaşsız yaşamaya ayıracağım.

Çünkü telaşsızlık, kendime verebileceğim en kıymetli armağan.

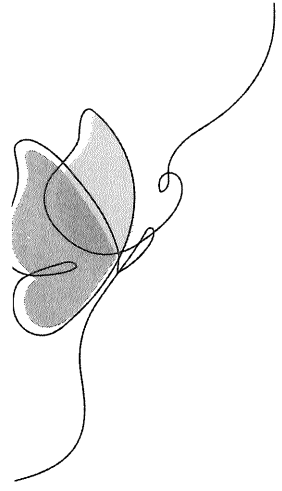
Susmayı tercih etmiş her insan,
kelimelerin her şeyi onarmadığını
fark etmiştir.

Onun sessizliği bir kaçış değil,
en derin haykırışıdır.

Çünkü sessizlik bazen kalbin
en güçlü çığlığıdır.

Sözcüklerin sustuğu yerde
suskunluk devreye girer.

Ve insan, aslında en çok
sessizliğinde fark edilmek,
dokunulmak ve sevilmek ister.



Yolculuk

"Hayal etmek,
insana verilmiş
en büyük armağandır."

Yıllar önceydi...

İş hayatına atıldıktan sonra küçük ve saf hayallerim o zaman başladı.

Her çocuk ve her insan bir şeyler hayal eder; kimi çocuk annesinin elinden tutup yolda yürürken bir mağazanın önüne asılı olan topu görünce ona sahip olmayı düşler.

Kimi çocuk, rafta gördüğü bir ayakkabıyı. Kimisi ise mutluluğun kendisini hayal eder...

Benim saf hayalim ise güçlü olmaktı hep.

Güçlülükten kastım bedenen değil, ruhendi...

Ruhu zayıf çocuktum ben. Bana kızdıklarında, ağlardım hemen.

Ağlayan birini gördüğümde ben de ağlardım sebepsiz. Yüksek sesle konuşulduğunda dolardı gözlerim. Bu yüzden güçlü olmayı hayal ederdim hep. Uğraşırdım da bunun için.

Ama güçlü olabilme hayaliyle uğraşırken, bir gece kendimi elimde telefonla bir şeyler yazarken buldum. O geceyi unutamam. Çünkü yolculuğum aslında o gece başladı.

Ağabeyim yanımdaki koltukta film izliyordu.

Ben ise saatlerce yazdım. Ne yazdığımı bilmeden, yalnızca yazdım. Sonra uyuyakalmışım.

Sabah işe gitmek için uyandığımda yazdıklarımı okudum. Mutluluk veren, pozitif şeyler yazmamıştım ama buna rağmen içimde tuhaf bir sevinç vardı.

Çünkü hissettim: Benim yolculuğum başlamıştı. Kitap yazma yolculuğum...

Her gün, işten eve döndükten sonra yatağıma uzanır, gözlerimi kapatır, bir gün kendi kitabımı çıkaracağım o sahneyi hayal ederdim. O yıllarda hayalim, hayatın kendisinden daha parlak ve daha tatlıydı. Bir zamanlar ruhen güçlü olmayı isterken, artık tek hayalim bir kitap çıkarmaktı.

Bir gün bile ara vermeden yazdım. Sonra yazdıklarımı sildim. Pişman olup yeniden başladım.

Yine yazdım, yine sildim. Ama asla bırakmadım.

Ve işte, o günlerde hayat bana vermesi gereken mutluluğun tamamını veriyordu sanki.

Çünkü yolun kendisi çok güzeldi. Arkadaşlarım yanımdaydı; her gün buluşuyor, sohbet ediyor, kitaplar hakkında konuşuyorduk. İş hayatımda da her şey yolunda gidiyordu. Çıraklık günlerim geçip gitmişti. Artık bilgisayar başında reçete giriyor, ilaçları tarif ediyor, hatta fatura bile kesiyordum. Hayat bana gülüyordu!

Ve bir gece, yazmayı bitirdim. Kitabımı tamamladım. Düzenledim.

Bir yayıneviyle anlaştım ve sözleşmeye imza attım. O kalemin kâğıda değdiği an, yıllardır içimde büyüttüğüm hayalin sesi gibiydi. Eve döndüğümde arkadaşlarımla öyle bir sevinç yaşadık ki kahkahalarımız duvarlara çarpıp yankılandı. Hepimiz zıplıyorduk.

O anki mutluluğum, yalnızca bir kitap yazmış olmak değildi. Hayal ettiğim bir şeyi başarmıştım. Yıllarca gözlerimi kapatıp düşlediğim sahne, artık önümdeydi. İyi mi, kötü mü olduğuna bakmadan, sadece o anın tadını çıkardım. Ama dürüst olmalıyım: Bu sevinç, bu başarı hissi, uzun sürmedi. Yıllarca uğraştığım kitabı elime aldıktan sonra, bu kez kitabın iyi satması için çabalamaya başladım. Ve o çaba beni yordu. Yordukça da küçük hayal kırıklıkları doğdu.

Çünkü çok yeniydim; bilmediğim bir işe girmiştim.

Ayakta kalabilmek için iyi bir satış gerekiyordu.

Ve ben o satış rakamlarını yakalayamadım.

Hayat biraz da böyledir. İnişli çıkışlıdır.

İnsan umutsuzluğa kapıldığı zaman, çıkmaz yola girdiği zaman, başarmış ama sonunda mutsuzluk bulmuşsa da tutunacak bir dal bulmalıdır. Ben tutunacak bir dalı yeni bir kitap yazmaya başlayarak yaptım. Ama bu sefer sağlam bir dala tutundum. Sıkıca tuttum. Sanırım başladığım yeni kitabı bir sene içerisinde bitirdim. Ama sonrasında çıkarmadım. Bekledim, beklettim. Beklerken yanlış bir karar alıp, kendimi herkesten uzakta buldum. Binlerce kilometre uzakta. Uzunca bir zaman kaldım bir başıma. Ama inanın bir gün bile olsun, bırakmadım o sıkı tutup adını umut koyduğum dalı.

Koskoca dört sene geçti ve ben hâlâ kitabı çıkarmamıştım. Bu süre zarfında kitabın iyi satış yakalaması için hazırlıklar yaptım. Çabaladım. Çabalarken istediğim yayınevine girme fırsatı

yakaladım. Bu fırsatı değerlendirip, kitabımı istediğim o yayınevinden çıkarttım. Ve yine adını koyamadığım, duyguyu tarif edemediğim o sevinci yaşadım. Bu sevinç bu sefer uzun sürdü. Çünkü her şey yolunda gidiyordu. Basılan tüm kitaplar çok kısa süre içerisinde satıldı.

Tekrar basıldı, tekrar satıldı ve tekrar tekrar...

Başarı sürekli tekrarlandığında, insan gerçekten de tatmin olur mu?

Tatmin olmaz diye düşünüyorum, *çünkü hayal etmek insana verilmiş en büyük armağandır ve başarmak için önce hayal etmek gerekir.*

İnsanlar yazdıklarımı okuyor, mesajlar atıyor, eleştirenler oluyordu. Bu duygu gerçekten de inişli çıkışlıydı benim için. Gelen kötü yorumlara çok üzülüyordum. Ama sonrasında herkesi mutlu memnun edemeyeceğimi kendime sürekli hatırlattım. Bu beni biraz rahatlattı.

Sen de kendine hatırlat, herkesi mutlu ve memnun edemezsin.

Onca yıl peşinden koştuğum, düşlediğim şeyleri elde edebilmiştim. Ama bazen kendime, "Gerçekten mutlu muyum?" diye soruyordum. Ve kendime sorduğum soruyu hemen geri cevaplıyordum: "Evet mutluyum." Gerçekten mutluyum. Çünkü ne kadar çok kötü şey yaşarsam yaşayayım, onu atlatacak güce sahibim. Ne kadar çok üzülürsem üzüleyim, ne kadar çok hayal kırıklığına uğrarsam uğrayayım bunu atlatırım çünkü kendime güveniyorum.

Yıllar önce ruhen güçlü olmayı düşleyen ben, şimdilerde her şeyi atlatacak güce sahibim.

Artık hiçbir şey beni bu hayattan koparamaz, umutsuzluğa düşüremez.

Çünkü benim yolculuğum hâlâ devam ediyor.

Bu kitap da bu yolculuğun bir parçası. Başarılı olmak için değil, yazarken kendimi, duygularımı, korkularımı ve umutlarımı bütün samimiyetimle ortaya koymak için yazıyorum. Belki beğenmeyen, eleştiren çok olur. Belki de çok satılıp, çok beğenilir bilmiyorum.

Ama bir iz bırakmak istiyorum.

Bir gün ben olmadığımda, benden bir şeyler kalsın istiyorum bu dünyada.

Şimdi yeni hayaller kuruyorum, her gece düşlüyorum. Belki yine başaracağım, belki hayal kırıklığına uğrayacağım ama fark etmez.

Artık biliyorum, mutluluk elde ettiğinde değil, başarmak için attığın adımlarda saklı.

Adım atmaya devam ediyorum çünkü yolculuğum hâlâ devam ediyor...

Sen de eğer bir yerlerde durmuş, "Şimdi ne yapacağım?" diye soruyorsan bil ki bu soru, umutsuzluğa kapıldığının sorusu. Kapılma, umutsuzluğa kapılma. Ayağa kalkmayı seçersen, yollar açılır. Belki çıkmaz bir sokağa doğru yürürsün ama o zaman da geri geri gidersin.

Ben yürümeye devam ediyorum, belki yanlış adımlar atacağım, belki hızlı yürüyüp yanlış kararlar vereceğim ama en önemlisi adım atmaya devam edeceğim.

Sen de at.

Çünkü en karanlık gece bile yerini sabaha bırakır.

Her başarısızlık yerini, yeni hedeflere bırakır.

Her zaman anlayış
gösteren taraf oldum, hep
kendimden ödün verdim.

Fakat artık yoruldum.

Artık susmak istiyorum.

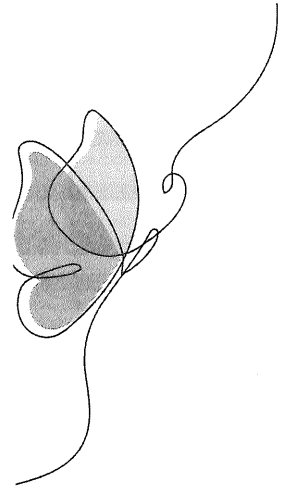
Bir kere de kelimelerim
tükenmeden beni anlamalarını
istiyorum.

Sessizliğimde bile beni
anlayabilecek, yüreğime
dokunabilecek insanlarla
karşılaşmak istiyorum.

Çünkü bazen en büyük ihtiyaç
anlaşılmaktır.

Ve ben anlaşılmak istiyorum.

Ben artık konuşmadan bile beni
anlayacak insanlara rastlamak
istiyorum.



Her Zaman Anlayış Gösteren Taraf Oldum

Hayat inişli çıkışlıdır.

Kimi insana ise hep inişli gibi gelir.

Çünkü sürekli kavgalar olur, huzursuzluklar olur, haksızlıklar olur.

Her zaman susan, idare eden, anlayış gösteren tarafta olmak insanı mutsuz eder.

Mesela; huzursuzluk verdiği halde idare etmek, kavga çıkarmasına rağmen anlayış göstermek, haksız olduğu halde haklıymış gibi davranmasına müsaade etmek...

Bunlar insanın kendisine yapabileceği en kötü şeylerden bazılarıdır.

Ben her zaman susan, anlayış gösteren, konu uzamasın diye alttan alan, hep idare eden taraf oldum.

İnsanlar kırılmasın diye sustum, içime attım. Ama içime attıklarım bir gün beni sızlatmaya başladı.

"Olsun..." dedim hep. "Olsun, sorun değil. Bu sefer de onun istediği olsun." Onlar rahat etsin diye ben hep rahatsız oldum. Onlar gülsün diye ben hep üzüldüm.

Ama yine de "Olsun, problem değil..." dedim.

Fakat bir gün şunun farkına vardım:

Hep anlayış göstermek, aslında insanı en çok tüketen şeymiş.

Ne zaman kendi istediklerimi dile getirmek istesem, içimden bir ses "Boş ver, dile getirme. Zaten kabul etmezler..." diyordu. Belki de bu ses, yıllarca biriktirdiğim anlayış sesi... Bilmiyorum. Ama ben hep o sese kulak verdim.

Sustum, kendi istediklerimi dile getirmedim.

Bazı geceler çok düşünüyorum. Hiçbir şeyle ilgilenmeden, sadece düşünüyorum.

"Neden hep ben anlayış göstermek zorundayım? Neden bir kere bile olsa karşımdakiler beni anlamak için çaba göstermedi? Ben hep onların yorgunluğunu sırtladım da, onlar neden benim yüklerimi biraz da olsa almadılar sırtımdan?" diye düşünüyorum.

Ama hiçbir şey değişmiyor, ben değişmedikçe.

Onca düşünceler içerisindeki ben değişmeyince, onlar da değişmiyor.

Hep idare etmek, her zaman susmak ve içine atmak zamanla dayanılmaz hale geliyor.

Dolup taşıyor, sonra bir gün sen kendini bile taşıyamaz hale geliyorsun. İşte ben tam oradayım.

Susup içime attığım her şeyin ağırlığı altındayım.

Açıksözlü olmak, hep anlayış gösteren tarafta olmaktan çok daha iyidir.

Mesela; haksız olduğu halde haklı çıkmak için çaba gösterene, kendinden emin ve kararlı bir tavırla "Haksızsın!" deyip haklı çıkmasına müsaade etmeyip, susup haksızlığına anlayış göstermekten çok iyidir.

Ama ben, açıksözlü olamadığım için hep anlayış gösteren taraf oldum.

Şimdi anlıyorum, kendime çekidüzen verme zamanı geldi.

Kırılmasın diye susmaktansa, kırılırsa kırılsın deyip konuşacağım.

Konu uzamasın diye alttan almaktansa, konu çözülsün diye açıksözlü olacağım.

Çünkü hiçbir şey değişmiyor...

Ben değişmedikçe.

Bu sayfa senin için...

Buraya yazacağın her şey sana ait.

Kimse okumayacak, kimse yargılamayacak.

Bu satırlar, en derin yaraların ve
en saf hayallerin için güvenli bir yer.

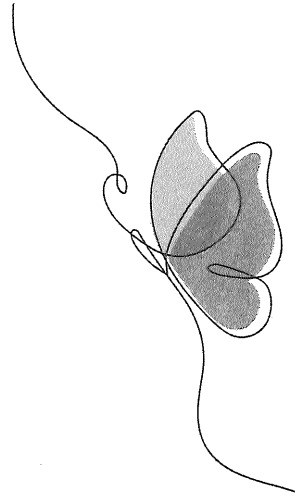
Yaz, çünkü bazen yazmak içindekileri hafifletir.
Yaz, korkmadan yaz.

Hüzünlüsün diye olduğun yerde
öylece kalırsan,
hiçbir şey değişmez.

Hatta manzara bile
aynı kalır.

Olduğu yerde durmak yerine,
adım atmayı öğrenmeli insan
her şeye rağmen.

Çünkü adım atmak,
değişmenin ve başarmanın
kapısını aralar.



Adımların Küçük Olabilir Ama Fark Etmez

Hüzün, mutsuzluk, başarısızlık ve kayıplar...

Bunlar hayatın bizlere verdiği ve sürekli gelip giden ve bizleri rahatsız eden ikramlarıdır.

Ama insan, tüm başarısızlıklarına, kayıplarına rağmen adım atmayı bilmeli.

Adımlar küçüktür belki ama küçük adımlarda da başarılar vardır.

Hayat, başarma duygusunu insana düz bir yolda yürüyormuş gibi rahat bir şekilde sunmaz.

Başarmak için, küçük de olsa adım atmaya devam etmek gerekir.

İnsan yolda kalmayı seçtiğinde, adım atmamayı, yerinde kalmayı seçtiğinde aslında hayatı da yarım bırakmış olur.

Düşmek her insana nasip olur.

Bir çocuk, yürümeyi öğrenene kadar defalarca düşer. Bazen küçük yaralar alıp ağlar saatlerce ama sonrasında yine devam eder yürümeye. Ve yine düşer, düştüğü yerden kalkıp bir daha dener yürümeyi ve eninde sonunda yürümeyi başarır.

Hayat biraz böyledir.

Her şeyi insanın önüne sermez.

Bazen çekip almak gerekir ondan istenileni, durup beklemek yerine.

Büyük bir buluş, bulunana kadar binlerce kez denenir.

Başarısız olunur, bir şeyler işe yaramaz, bazı şeyler fazla gelir ama sonunda bulunur.

Nereye gideceğin belliyse, yol bir şekilde bulunur.

Olduğun yerde durmak ile adım atmak arasındaki en büyük fark şudur:

Bir nehir, aktıkça kendini yeniler, durduğunda ise göl olup durgunlaşır.

Sen nehir ol.

Ak, adım at, kendini yenile.

Çünkü durmak seni durgunlaştırır, adım atmak seni başarıya götürür.

Elbette başarmak, elde etmek, sahip olmak bir günde gelmez.

Damlaların göl olması için, senelerce damlaması gerekir.

Bir kitap yazmaya başlamak gibi. Önce bir söz, sonra bir bölüm ve sonunda bir kitap...

Hepimiz düşeriz, kayıplar veririz, inciniriz. Başarısızlık bazen planlarımızı, heveslerimizi yerle bir eder hatta kalbimizi kırar. Ama unutma, düşmek, kayıp vermek hayatın sonu değildir.

Belki şu an, hayatının en zor dönemini yaşıyorsun, belki çok üzülüyorsun, belki de yine bir şeyleri eline yüzüne bulaştırdın bilmiyorum ama bildiğim bir şey var: Hiçbir fırtına sonsuza dek sürmüyor.

Çaresizlikten, karanlıktan ve o zor dönemden çıkmak için devam et.

Acılarınla da olsa, hüzünlerinle de olsa devam et.

Gerekirse onları da yanına alıp, küçük adımlarını at.

Zamanı geldiğinde o hüzünleri ve acıları bir kenara bırakırsın.

Adım at, çünkü olduğun yerde kalmak seni tüketir.

Ve hatırla: Adımların küçük olabilir ama fark etmez.

Kırılmasınlar diye sustun,
incitmemek için çabaladın
ama yine de yaranamadın.

Çünkü yanlış yerdeysen,
ne yaparsan yap yaranamazsın.

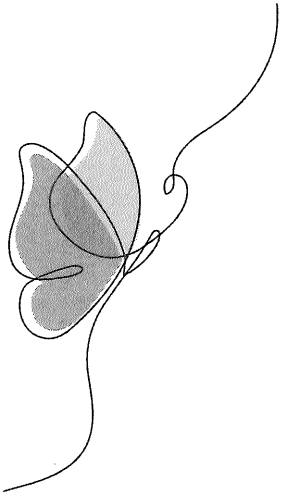
Sen hassas kalplisin.

En ince detayına düşünüyor ve
ona göre hareket ediyorsun.

Ve işte bu yüzden, gerçek değerini
yanlış yerlerde
arama artık.

Kalbin incinmeden de
sevilebilir, değer görülebilir.

Unutma:
Hak ettiğin değeri ve sevgiyi
bulmanın yolu, önce kendine
kıymet vermekten geçer.



Mutluluk Aradığında Değil Göremediğindedir

Bir gün yaşlı bir bilgeyle genç bir adam sohbet ederken, genç adam iç çekerek, "Yıllardır mutluluğu arıyorum ama bir türlü bulamıyorum. Bulmak için her şeyi yapıyorum, ne yaparsam yapayım hep bir şeyler eksik kalıyor, bir türlü mutlu olamıyorum. Beni mutlu edecek şeyleri düşünüyorum ama onlara da ulaşamıyorum..." der.
Bilge, hafifçe gülümseyip genç adamın elindeki fincanı göstererek, "Bak o elindeki fincan boş değil, içinde su var..." diye karşılık verir. "Ama sen sürekli başka fincanlarda su aradığın için elindekini görmüyorsun bile. İşte bu yüzden aradığın mutluluk biraz da görmediğinde saklıdır. Mutlu olmak için elindekilerinin değerini bilmek gerekir..."

İnsanoğlu biraz da böyledir. Hep mutluluğu başkasında arar. Oysaki asıl mutluluk sahip olduklarında gizlidir. Bunu göremeyiz çünkü çoğu zaman dışarıda ararız.

Mutluluk çoğu kişi için ulaşılması gereken bir hedefmiş gibi anlatılır.

Daha çok para kazanırsak, daha güzel bir evimiz olursa mutlu olacağımıza inanırız.

Bazen bir insanda ararız mutluluğu, ama o insanda çoğu zaman mutluluktan çok hüzün görürüz.

Yine de inatla onda mutlu olacağımıza inanırız.

Çabalarız, uğraşırız, ararız fakat aradıkça yorulur sonunda hayal kırıklığına uğrarız.

Aslında mutluluk dışarıda aranacak bir şey değildir, o içimizde ve sahip olduklarımızdadır.

Hep daha fazlasını isterken, elimizdeki güzellikleri fark edemeyiz.

Mesela sağlıklı uyanmak, ailemizle bir fincan kahve içmek, sevdiklerimizle sohbet etmek...

Bunların hepsinde saklı olan güzellikleri ve mutlulukları göremeyiz.

Oysaki bunların hepsi fark edilmesi gereken mutluluğu fısıldar.

Birkaç yıl önce, sevdiğim, değer verdiğim arkadaşlarımla her akşam parkta oturup sohbet ettiğimiz günleri hatırlıyorum.

O günler, oturduğumuz o masada her zaman biraz hüzün vardı.

Mehmet âşık olmuştu ama terk edildiği için gözü yaşlıydı hep.

Sinan sessizdi ama onun da olduramadığı işler ve hayaller nedeniyle uğraştığı meseleleri vardı.

Ahmet vardı bir de... Ahmet bizler gibi değildi. Hep gülümserdi, gerçekten hep mutlu görünürdü. Bazen bardaktaki soğuk

çayı içerken gülümserdi, bazen telefonuna gelen videoyu izlerken kıkırdardı. Çünkü Ahmet sahip olduğu her şeyden mutlu oluyordu, o yüzden bizden farklıydı.

Ve ben...

Benim hüznüm aşk değildi; hüznüm başka bir ülkeydi.

Gitmek istiyordum buralardan ve gittim de. Uzaklarda mutluluk ararken, aslında mutluluğun tam da içinde olduğunu göremedim. Şimdi fark ediyorum: Keşke o masada olsaydım. O anın tadını çıkarır, Ahmet'e eşlik eder, onunla gülümserdim. Sahip olduklarıma gözümü kapatmayıp, kıymetini bilirdim.

Stoacı filozoflar der ki:

"Mutluluk dış koşullarda değil, bakış açımızdadır.

Olanı olduğu gibi kabullenmek ve onunla barış içinde yaşamak, gerçek huzuru getirir."

Peki sen hiç kendine sordun mu?

Sahip olduklarının değerini görüp, bunun için mutlu oluyor musun?

Yoksa gözlerin hep uzakta, daha fazlasında mı?

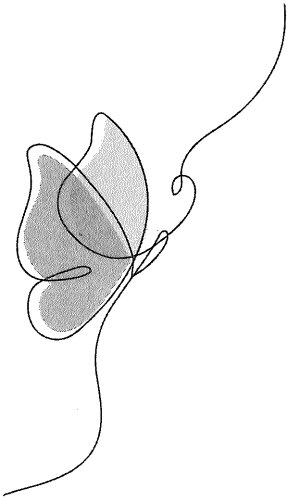
Bu sorular seni düşündürüyorsa bil ki: Mutluluk, aradığında değil, görmediğinde gizlidir.

Bulmak için yolculuklara çıkmana, koşturmana, kendini değiştirmene gerek yok.

Tek değişmesi gereken bakış açındır.

Yanlış insandan
doğru yol öğrenilmez:

Çünkü yanlış
insanın yanındayken,
yapılan doğrular
bile yanlış görünür.



Yoruluyor İnsan,
Kendini İyileştirmekten Yoruluyor

Hayatta en çok güvendiği kişiler tarafından kalıcı hasarlar almak, insana kendisinden başka hiç kimseye güvenmemesi gerektiğini öğretiyor. Hasarların açtığı o derin yaralar, o kaşıntılı süreçte sarılacak tek kolun kendi kolları olduğunu gösteriyor insana.

Yoruluyor insan, kendi kendine sarılıp kendi yaralarını sarmaktan yoruluyor.

Biraz böyledir yaşamak. Biraz yara alıp, biraz mutlu olmaktan ibarettir.

Yaraların en derinini, en çok sevdiklerinden almak biraz gaddarca olsa da, insanı en çok sevdiklerinin açtığı yarayı iyileştirmek yorar. Saatlerce, hiç dinlenmeden koşmak ve sonrasında nefessiz kalıp yere çökmek kadar yorar o yaraları iyileştirmek. Belki kendi kendini iyileştirmen biraz zaman alacak, belki çok uğraşacaksın ve hatta belki yeni bir yara alacaksın ama endişelenme, çünkü yeni bir yara almak ve tekrardan kendi kendine sarılıp kendini iyileştirmek bir açıdan seni değiştirecek.

Değişeceksin. Düşündüklerin mesela, hissettiklerin, insanlara bakışın değişecek.

Sen baştan sona değişeceksin. Güçlü olmuş olacaksın. İnsanların sana, senin hislerine yara bırakması biraz imkânsız olacak. Çünkü sen kendi kendine iyileşmiş ve iyileşirken de güçlenmiş biri olacaksın.

Ve unutma: Güçlü bir insan, kimsesizken bile çok kalabalıktır.

Tek başına sinemaya gidebilir mesela, bir sahil kenarında kayalıklarda oturur bir başına, farklı bir şehre gider kimseyi yanına almadan, uzaklaşır kimseye ihtiyaç duymadan, istediğini yapar kimseden bir şey beklemeden.

Yorulur belki biraz ama yorulunca da kendine yaslanacak kadar güçlüdür.

Kalabalık Yerlerde Yalnız Hissetmeniz Oraya Hiç Ait Olmadığınızı Gösterir

Hiç dur noktası olmayan, istemsizce ve düşüncesizce konuşup çevresindekileri yok sayan, bunu eğer söylersem karşımdaki üzülür diye kendini sorgulamayan, dinlemek yerine hunharca bir şeyler anlatıp yaptığını iyi yapmış gibi kendine yakıştıran kişilerin yanında bulunmanız oraya ait olmadığınızın kanıtıdır.

Sanmak diye de bir şey vardır.

Mesela, iyi sanmak.

O öyle bir şey yapmaz, o bu kadar kötü değil, o sandığın gibi değil deyip iyi sanmak vardır tanıdığımızı sandığımız ama tanımadığımız kişileri.

Sandıktan sonraki aşama ise, benden uzak dursun olur.

O iyi sandığın, sana değer verdiğini sandığın, senin hayalini yıkmayacağını sandığın o kişilerin sana iyiliği bile dokunsun istemezsin iyice tanıdıktan sonra.

Belki de teşekkür edeceksin onlara, bu kadar şeyi yaşayıp, kendine çekidüzen vermeni sağladıkları için onlara teşekkür edeceksin...

Kalabalık yerlerde yapayalnız hisseden bizler kimseden yardım istemeden, hiç kimseye ihtiyaç duymadan en zor zamanlarımızın üstesinden tek başımıza gelebilecek kadar güçlüyüz aslında.

Sadece o kişileri istemeden de olsa kafaya takıp, onlar için kendimizi boş yere üzdüğümüz için güçsüz hissederiz.

Oysaki, güçlüyüzdür.

Kalabalık ama yalnız hissettiren o yerden gittiğimizde, o sürekli düşünüp kendimizi üzdüğümüz kişileri orada terk ettiğimiz an, karanlık gecelerimizi uykusuz atlatmak yerine, o geceleri derin uykulu bir huzurla ve sabahını da güneşli bir günle takas ederiz aslında.

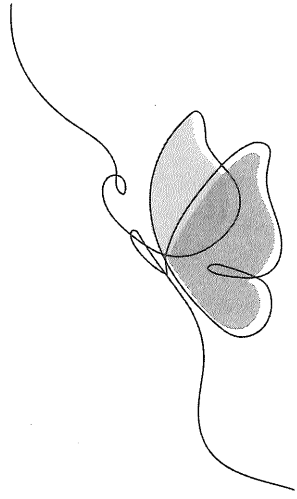
Sonuçta kimseye ihtiyaç duymamak, kendini kendi alnından öpmek çok da zor değildir.

Evet bu belki bir günde olmaz ama güçlükle ve inatla olur.

Olunca da, kendimizle gurur duyup bir daha da kalabalık ama o yalnız hissettiren yerlere adım dahi atmayız.

"Ama bir kere kırılmıştım.
Hayatta en güvendiğim
insana karşı duyduğum
bu kırgınlık, adeta bütün
insanlara dağılmıştı..."

– Sabahattin Ali



Teşekkür Ederim, Bunca Şeye Dayandın

Farkındayım, çok şey yaşadın...

Çokça üzülüp, bir başına kaldın.

Kalkamayacağını düşündüğün her sorunun, problemin altından kalktın.

Yorgundun, hevessizdin, istemsizdin ama her şeyin üstesinden geldin bir başına.

Bazı geceler gözü yaşlı uyuyakaldın. Kızarmış gözlerle işlerine devam ettin, gözlerinin halini soranlara "Uyumadım..." deyip geçiştirdin.

Kimi zaman sadece sustun, hiçbir şey anlatmadın.

Çünkü anlatmanın hafifletmeyeceğini, hatta daha da ağırlaştıracağını biliyordun.

O yüzden anlatmadın. Sustun, yutkundun, içine attın, yüreğinde taşıdın.

O yük seni alt etmedi, aksine sana güç kattı.

Günler günleri kovaladı, acıların üzerine bir acı daha eklendi, yorgunluğunun üstüne koca bir yorgunluk daha geldi ama sen hep devam ettin. Şimdi dönüp bakıyorum da, sen o günlerde tüm zorluklarla baş ederek benim hayatımı kurtardın.

Teşekkür ederim, bunca şeye dayandın.

Evet, bazen yanlış kararlar aldın.

Sağlıklı düşünmeden aldığın bir karar seni gerçek karanlık, zifiri karanlık bir ormanın içerisine attı. Sabrettin, çok zor oldu ama dayandın.

Dayanırken, kendine her zaman *"Ne kadar zor bir durumun içerisinde olursan ol elbet geçecek..."* dedin. Geçti. İzi kaldı belki ama geçti.

Devam ettin hep, telefon çaldığında açmak istemediğin ama yine de açtığın günler oldu.

Dinlemekten hoşlanmadığın, seslerini bile duymak istemediğin kişiler oldu ama dinledin, duydun. Bazen dışarıya bakmak için perdeyi aralayacak gücü bulmak bile mucizeydi. Bazen elindeki kahveye bakarak, sessizce düşündün. Düşüncelerinde hep, "Bu da geçer mi?" vardı. Geçti. Çünkü sen her zaman adım atmaya devam ettin. Adımlarını belki küçük atıyordun, belki titriyordu bacakların ama hep devam ettin. Hep ileriyi düşündün.

Teşekkür ederim, bunca şeye dayandın.

O günler farkında olmadan küçük zaferler kazandın.

Gecenin bir türlü sabah olmadığı, düşüncelerin bir an olsun susmadığı, sessizliğin sağır edecek kadar kötü olduğu o günlerden yorgun ama güçlü bir şekilde çıktın.

Sabah olmayacak gibi düşündüğün o gecenin sabahında, yatağını topladın.

Kahvaltı hazırlayıp, çay demledin.

Koşturmadan, telaşsızca yudumladın çayını yüzündeki küçük tebessümle.

Bunlar alkışlanacak bir şey değildi farkındaydın ama perdeyi bile aralayacak gücü bulamayan sen, yatağını toplayıp, kahvaltı

hazırlamıştın. İşte bunlar kazandığın küçük zaferlerdi. Ağlamayı bırakıp, mutfağa gidip bir bardak su içmen bile büyük bir zaferdi.

Biliyorum, sana o kötü, zor, yaşanılmaz, dayanılması güç zamanlara hiç teşekkür etmedim. Hatta çoğu zaman suçladım, "Neden daha güçlü değilsin, daha güçlü olmalıydın!" dedim.

Ama şimdi fark ettim ki eskideki ben çok güçlüydü.

Dayandı, her şeye rağmen sabretti, yutkundu, perdeyi bile aralayacak gücü bulamıyorken, kendi başına ayağa kalktı.

Eskideki ben, sana teşekkür ederim...

Bunca şeye dayandığın için.

Kendini bırakmadığın, hayatı bırakmadığın, pes etmediğin için teşekkür ederim.

Artık biliyorum; en uzun gecenin bile bir sabahı var.

Geçmeyecek sandığın acılar bile bir gün yerini ferahlığa bırakıyor.

Ve bu satırları, sana olan borcumu ödemek için yazıyor, seni sevgiyle kucaklıyorum.

İnancı kırılmış,
güveni sarsılmış, kalbi
incinmiş çoğu insan intikam
seçeneğini işaretlemez.

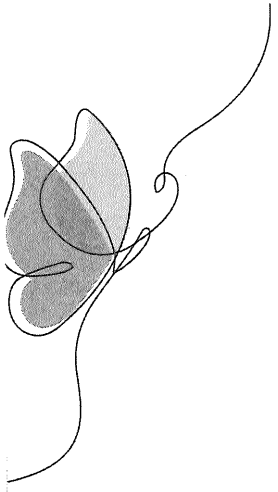
Değişir, gelişir, yaralarını
dikiş dikiş kapatır,
kabuk bağlayınca da
kendi içine döner.

Orada, kırgınlıklarıyla yaşar:
Kırıldığı yerden yeniden filizlenir.

Ve bir gün, onu küçümseyen,
kıran, inciten, yok sayanların
karşısına çıkar.

Bakışları keskin,
sesi buz gibi soğuk:

"İşte yeni ben...
Beni bir daha
incitemeyeceksiniz!"



Dibe Vurdum

"Çığlık ama sessiz."

Tonlarca ağırlık altında kalmış gibi hissettim gecenin bir vakti.

İçimdeki susmak bilmeyen onca ses sustu bir anda ve yerini koca bir boşluk aldı...

Ne içimde bir yerlerde herkesten sakladığım umut konuşuyordu ne de kendimin bile el sürmediği o kalan bir gram güven hissi.

Korkuyordum gecenin bir vakti. Nedenini bilmediğim bir şekilde, sessizlikten korkuyorum.

Dışarıdan her şey normal görünüyordu. İşyerindeki arkadaşım bir şeyler anlatırken gülüyordum.

Arada ben de bir şeyler anlatıp onu güldürüyordum.

İnsan gülümserken bile düşebilir mi? Ben düşüyordum...

Her şey normal görünüyordu dışarıdan.

İnsanlar arasında onlar gibi görünüyordum ben de. Dikkat çekmiyordum. Ama işten sonra eve gelmek isterken, saatlerce yürüyordum. Çok uzak değildi işyeri ile evimin arası. Ama ben saatlerce yürüyordum. Nedendir bilmem, ama yürümek bazen iyi geliyordu.

Her şey normal görünüyordu ama içimde de kopan bir fırtına vardı.

Çığlık vardı lakin bu çığlık sessizdi...

Gecenin bir vakti aynaya bakarken kendimi izliyorum. Gözlerimin altı mor değil, kızarıklık var biraz ama uykusuzluktan. Beni rahatsız eden uykusuzluk değil, o gözlerimde hiçbir şey yok.

Ne bir sevinç var, ne heves, ne de umut. Hiçbir şey yok, cam gibi.

Zaman akmıyordu sanki, sadece akıyor gibi yapıyordu.

Her gün bir önceki günü taklit ediyordu aslında.

Uyan, işe git, saatlerce yürü, eve dön ve uyu.

Bazen bugünün hangi gün olduğunu bile unutuyordum.

Yağmurun eşanlamlısı iyileşmek idi benim için ama artık yağmurun yağması iyileştirmiyor beni. Dışarıda yağmur yağıyor, normalde severim hatta bayılırım fakat şimdi sadece izliyorum camın arkasından. O yağmur bile içime işlemiyor artık.

Eskiden yağmur iyileştirirdi şimdi ise daha da çok sessizleştiriyor beni...

Bir dostun gidişinin verdiği o boşluk, içimdeki o sessiz çığlığı daha da çok dayanılmaz hale getiriyordu. Dost kaybetmek, yankısı uzun süren ve kelimeler ile anlatılamayan koca bir kayıptır.

Aynı bardaktan su içip, ona danışmadan hiçbir karar almadığım, bir yere gitmek isterken ona haber verdiğim, üzüntümü ve mutluluğumu paylaştığım dostlarımla yıllardır konuşmuyoruz. Kavga etmedik ve fikir uyuşmazlığına girmedik. Sadece mesafe girdi aramıza. Binlerce kilometre.

Aradım defalarca, birisi açtı telefonu, "İşim var daha sonra konuşalım..." deyip kapattı, bir yıldan da fazla oluyor hâlâ

konuşamadık. Diğeri açmadı, geri de aramadı. Biri de telefonunu değiştirmiş, yeni numarasını bilmiyorum...

Önceden olsa, çıkar gelirlerdi hemen yanıma. Kapımı çalıp, ben aşağı inene kadar beklerlerdi. Üzgün olduğumda, sıkıca sarılıp her şeyin düzeleceğini söylerlerdi. Düzelmiyordu ama onlar öyle deyince ben inanıyordum. Düzeleceğine inanıyordum... Şimdi yoklar. İçimde sessiz bir çığlıkla bir başımayım. Ne arıyorlar beni ne de soruyorlar. Ben arıyorum ama onlar yine de sormuyorlar.

O günleri, o anları unutabilmem mümkün değil, aksine özlem duyuyorum o günlere.

Dibe vurmuş ve aynı zamanda sessiz çığlıkta bile özlem duymak, bağın gerçekten derin olmasındandır.

Özlem duyuyorum çünkü bazı dostlar gitse bile içimizde yer etmeye devam ederler. Hiç gitmemiş gibi kalırlar orada acısıyla.

En kötüsü de, tartışılmadan, kavga edilmeden, birbirini kırmadan biten dostluklar daha çok acıtır insanın canını. Çünkü kapanış yoktur, veda yoktur, neden bittiği bilinmiyordur.

"Ben nerede hata yaptım?" sorusunu sorar mı insan gözü yaşlı kendisine?

Ben sordum!

Her şeyimi anlatırdım ona. Her şeyi!

En iyisinden, en saçmasına kadar anlatırdım.

Belki de hatayı burada yaptım. Her şeyi anlatarak hata yaptım.

İçimdekileri, hissettiklerimi, kazandıklarımı ve kaybettiklerimi doğrusuyla anlattığım için uzaklaştılar benden. Çok konuştuğum için belki de uzaklaştılar benden.

Çok konuşmak, her şeyi paylaştığın kişiyi yorar mı? Yormamalı.

Nedensizce gitmemeli hiçbir insan. Nedeni olmalı gitmek için. İyi bir neden.

"Kalanlara eziyettir düşündükleriyle yaşamak..." demiştim, kalan ben olduğumdan eziyeti düşündüklerimden çekiyordum...

Dibe vurmuş her insan, kalabalıklar arasında yalnız insandır.

Oturduğu masada herkes hunharca gülüp, kahkahalar atıyorken o kendini başka bir masadan onları izliyormuş gibi hisseder, orada değilmiş gibi. Oradaydı ama orada da değildi gibi garip bir duygu.

Dibe vurmuş her insan, iyiyim rolü yapmayı bilen insandır.

Kim sorsa, iyiyim der.

Hiç iyi değildir, bir an bile olsa onu yalnız bırakmayan sessiz bir çığlıkla baş başadır ama sordukları zaman, "İyiyim..." der.

İyiyim der, çünkü anlatınca daha da çok acıyacağını bilir.

İyiyim der, çünkü herkes kendi derdiyle dertlenir.

İyiyim der, çünkü dinlemiş gibi yapacaklarını bilir.

İyiyim der, çünkü çok yorgundur iyiyim derken bile.

"İyiyim..." demek bazen hayat kurtarır. Dibe vurmuş, dipte kalmış gibi hisseden her insan inanılmaz yorgundur. Duygularını, hislerini, üzüntülerini anlatmak, acısını tarif etmek külfet gibi gelir. Bu nedenle, en çok kullanılan, çok kabul gören o yalanı söyler, "İyiyim..." yalanının arkasında kocaman bir sessiz çığlık, bastırılamayan gözyaşları ve yalnızlık vardır.

Artık farkındayım, "İyiyim..." demek beni o dipten çıkarmıyordu. Belki de "Kötüyüm..." demek o sessiz çığlığı biraz da olsa yatıştırıp, durgunlaştırır.

Artık kabullendim bu dibe vuruşu ve artık çığlığımı bastırmayacağım içimde. Duysun kim duyacaksa!

Dipteyim evet ama en dipte bile nefes almayı öğrendim.

Şimdi sadece bekliyorum, çünkü biliyorum, dibe vurmak aynı zamanda bir yön değişimidir. En dipten, en yükseğe mesela.

Küllerinden yeniden doğmak mesela.

Birçok şey ihmal edilebilir.

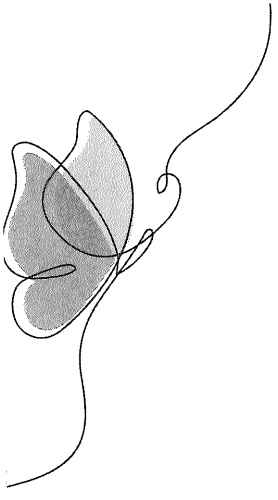
Planlar, işler, hatta bazı dostluklar...

Fakat tek bir şey vardır o asla ihmal edilmez: kendin.

Kendini ihmal ettiğin anda yolunu kaybedersin.

Yolunu kaybedince de, verdiğin her karar seni yanlış yere götürür.

O yüzden her şeyi ihmal et, kendini ihmal etme.



Artık Önce Ben

"En dipten, en yükseğe..."

En dibi görmüş, her acıyı iliklerine kadar hissetmiş, üzüntüden kendini unutmuş her insanın, kendine dönmek istediği bir an vardır.

En dipten, en yükseğe çıkmayı istediği an...

Kendini es geçip, önce onların mutluluğunu, onların ne istediğini, ne hissettiğini, onlar için daha neler yapacağını düşünür. Karşılığında ise hiç alır. Koskoca bir hiç. Onca yapılan iyiliğin, güzelliğin karşılığında bir hiç almak, insanı tepetaklak eder. Hep başkalarına "evet" derken kendine "hayır" demek, insanı yüzüstü düşürür yere. Düştüğü gibi kalkmalı insan, hiç beklemeden.

Bekleme, düştüğünde kalkmayı bil. Konuştuğunun duyulmadığı yerde konuşma.

Ne istediğinin hiçbir önemi olmadığı yerde istediğin şeylerden bahsetme.

Gözyaşlarını güçsüzlük sananların yanında akıtma gözyaşını.

Sessizlikten güç doğar. Sessiz kal, oraları terk et. Yavaş yavaş sınır koymayı öğrenmek, en yükseğe adım adım çıkmak gibidir. Adım adım çıkmak için, yavaş yavaş insan silmek gerekir. Sil.

Yaptıklarınla alay edeni, üzüntünü gülerek karşılayanı, karşına geçip üstünlük göstereni sil.

Kendine "hayır" demeyi bırakıp onlara "hayır" de. Şuraya gideceğiz hafta sonu denildiğinde oraya gitmek istemiyorsan "hayır" de. Nefes almadan, sana konuşma hakkı vermeden bir şeyler anlatıyorsa, onu kırmamak için dinliyormuş gibi yapma, ona "hayır" de. Daha fazla konuşmasına müsaade etme. Hayır demek bencillik değil, hayır demek başkalarını kırmak değil,

Hayır demek kendini tamamlamaktır bazen.

"Hayır, bunu yapmak istemiyorum..." diyebilmek özgürlüktür.

Hayır de. İstemediğin şeylere onları kıracağını düşünüp evet deme, yapmak istemiyorsan hayır de. *İnsanlara "hayır" demek, kendine "evet" demektir...*

Artık önce ben.

Çünkü ben yoksam eğer, en dipte yaşamaya alışmak var.

Çünkü önce ben varsam, gerisi bir şekilde yolunu bulur.

Yaptığım her şeyi, insanlara beğendirmeye çalışmayı da bıraktım.

İstediğim için yapıyorum artık. Buna yazdığım ve bundan sonra yazacağım kitaplarım da dahil. Herkese beğendiremiyorum. Çok çabaladım beğendirmek için ama olmadı. Olmuyor.

Kendi istediğim için yazıyorum, beğenmediysen özür dilerim.

Beğeneceğin gibi yazamadım.

Beğeneceğin gibi yazamıyorum.

Artık, iyi görünmek için uğraşmıyorum, çünkü artık gerçekten iyiyim.

Yalnız kalmaktan korkmuyorum ve kendimle bir başıma kalabiliyorum. En dibi gördüm ama orada kaybolmadım, şimdi en

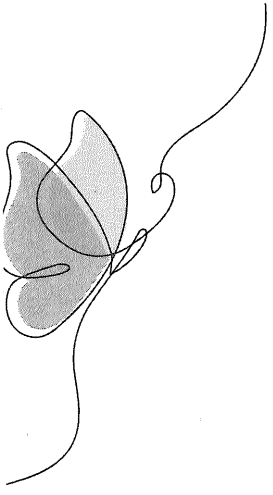
yüksekte hissediyorum. Basamak basamak en yükseğe çıkmış gibi hissediyorum. Bu hissi kolay kazanmadım. Kazanmak için kimilerine veda etmeden gittim.

Sürekli anlayan, açıklayan, "açıklamak zorunda hisseden" taraf olduğum kişilere veda etmeden gittim. Kendimi değerli hissetmediğim, konuştuğumun duyulmadığı ve anlattığımın dinlenmediği her yeri vedasız bitirdim. Özür dilemeden, suçluluk hissetmeden, sadece bitirdim. Pılımı pırtımı filan da toplamadım. Sadece gittim bir daha dönmemek üzere. Vedasız gitmeyi hak edenlerden gitmek, insanı en yüksekte hissettiriyor, ben de öyle hissettim.

Parçalandım, çok üzüldüm, kendimi kaybettim ve sonunda en dipte buldum kendimi ama bunların hepsi gerekiyordu. Bunları yaşayıp kendime dönmeyi bulmam gerekiyordu. Buldum. Şimdi en dipten en yükseğe çıkmayı başarmış yeni bir ben var aynanın karşısında. Eksik değilim artık, tamamlandım. Tamamlanmış her insan, kendini bulmuş insandır. Kendini bulmuş her insan, kendisiyle barışmış, geçmişini affetmiş, geleceğini sıkıca kucaklamıştır.

Kan bağımızın olması veya
sizi çok seviyor olmam,
sınırlarımı yok saymanıza
ve bana saygısızlık
yapmanıza izin vereceğim
anlamına gelmez.

Çünkü saygısızlık,
affedilmeyecek bir
davranıştır.



Güçlü Olma Çabası Zarar Verir

Güçlü olmak, her şeyle baş edebilmek...
Kulağa ne kadar yüce bir şey gibi geliyor değil mi?
Oysa çoğu zaman, en sessiz tükenişlerin içinde
saklıdır bu "güç" dedikleri şey.
Bazen tanıdığın, çok sevdiğin herkes
senden güçlü olmanı bekler.
"Sen yaparsın."
"Kimse seni yıkamaz."
"Senin baş edemeyeceğin tek insan yok."
Bu cümleleri sık sık söylerler.
Sen de inanırsın güçlü olduğuna.
Ama güçlüymüş gibi davranmak sanıldığından daha
zordur. İnsanı içeriden yavaşça yıpratır.
Altından kalkamadığın şeyleri bastırmak,
"İyiyim..." diyerek geçiştirmek, sanki hiçbir şey
olmamış gibi davranmak, tüm bunlar zamanla
ruhunu yaralar. Zayıf görünmek, kimseye yük
olmamak, bir meziyet gibi anlatılır hep, oysa bazen
en büyük, "güçlü olmaya" çalışmaktır.

Bırak, çünkü her zaman güçlü olmak gerekmez.

Kırılmak, acı çekmek, terk edilmek insan olmanın en doğal halidir.

Ama bazen, en çok sevdiğimize kırılmak, bize katlanılmaz bir acı verir. Acıyla yaşamayı öğreniriz. Kırılmamamız, ağlamamamız ve pes etmememiz gerektiğine inanırız. Sanki duygularını net bir şekilde gösteren herkes zayıfmış gibi sanırız. Zayıf sanmasınlar diye saklarız duygularımızı. Oysa insan, duygularını sakladığında değil, onları olduğu gibi ortaya koyduğunda büyür.

Her zaman güçlü olmak zorunda değilsin. Her şeyle baş etmek zorunda değilsin.

Bazen yorgun olabilirsin, bazen hiç konuşmak istemeyebilirsin, bazense hiçbir şey yapmak istemiyor olabilirsin. Bunlar seni eksiltmez. Bazen sessiz kalmak, hiçbir şey yapmamak, güçlü olmamak senden bir şey almaz. Aksine, sakinlikte insan kendi sesini net duyar.

Nasılsın bilmiyorum. Güçlü müsün bilmiyorum.

Ama bildiğim kadarıyla, insan güçlü olmak için çabalayınca en ağır yarayı oradan alıyor.

Fakat gerçek güç, her zaman dimdik durmak değildir. Gerçek güç, acıyı, mutsuzluğu, başarısızlığı hatta yere yığılmayı göze alabilmekte, yere yığılınca da yeniden kalkabilmekte saklıdır.

Çünkü, düştüğü yerden yardım almadan kalkan insan gerçekten güçlü insandır.

Ağlayabilirsin, ağlamak zayıflık değildir. Ağlamak, insanı kendine getirir.

İnsan bazen ağlar. Kimi bir başına kalınca, kimisi bir başkasının yanında.

Ama çoğu zaman, "Ağlama, güçlü ol, dayan!" denir.

Oysa gözyaşı dökmek bir yenilgi değil, iyileşmedir.

İnsan ağladığında, ruhu hafifler. Taşıdığı hüzün, acı, kırgınlık biraz da olsa geri çekilir.

İçinde taşıdığı, bastırdığı, adını koyamadığı bütün duygular dışarı akar.

Ve insan ağladıktan sonra, yorgun olduğunu fark eder. Ağlamak, yorucudur. Tıpkı gökyüzü gibi. Yağmur yağdıktan sonra bulutlar nasıl çekilirse, insan da ağladıktan sonra, durulur.

Bir sessizlik olur ardından, o sessizlik kalbin kendine yeniden gelişidir.

Ağlamak seni zayıf yapmaz.

Ağlamak seni güçsüz yapmaz.

Aksine, insan olmanın en dürüst halini hatırlatır.

Her gözyaşı, kalbinin ne kadar hassas olduğunu gösterir ve bazen en güçlü halin, kimsenin görmediği bir anda sessizce ağladığın andır.

Ağlamak zayıflık değildir, ağlamak insanı kendine getirir. Ağla. Çünkü, ağlamak gerekir bazen tekrardan iyi olabilmek için.

Direnmek değil, dinlenmek gerekir bazen.

Hayat insanı sürekli direnmeye zorlar. İnsan çevresinden sürekli, "Diren, dayan, pes etme, güçlü ol!" kelimelerini duyar. Sanki insanın tek görevi, sürekli savaşmak, direnmek, ayakta kalmakmış gibi. Ama kimse çıkıp demiyor, "Ne için direniyorsun bu kadar?" diye. Ağzını açan, direnmenin, çabalamanın iyi bir şey olduğunu söylüyor. Bazı zamanlar direnmek değil, dinlenmek gerekir. Çünkü sürekli direnmek, savaşmak, mücadele etmek insanı tükenir, bitkin bir hale getirir. Direnmek, insana

ilk başta mutluluk verir. Bir şeylerin üstesinden gelmeye çalışmak, insana anlam katar. Çünkü insan, devam ettikçe, uğraştıkça başaracağını düşünür. Ama zaman geçtikçe, o sürekli direnme, çabalama insana huzursuzluk getirir. Huzursuz olursun, yorgun olursun direndikçe. Kendini unutur, ne için direndiğini unutursun zamanla. Durmak istemezsin, durup dinlenmek istemezsin çünkü durmak seni geride bırakır sanırsın, pes etmek sanırsın... Oysa bazen, direnmek değil, dinlenmek gerekir. Dinlenip, sonra yine devam etmek gerekir.

İnsan sürekli direnip, kendisine dinlenme fırsatı vermeyip nazik olmazsa, tükenme eşiğine gelir.

Mesela, sabahları uyandığında içinden hiçbir şey yapmak gelmez. Hiçbir şey.

Dinlemekten hoşlandığı müzikler artık hoş gelmez. Konuşmak istemez çünkü anlatmak yorucu gelir. Gelen mesajlara cevap vermez, cevap vermek saçma gelir.

Tükenmek insanın elindeki her şeyi alır.

İnsan, dinlenmeli. Direnmek, başarı getirecek olsa da dinlenmeli.

Hiç kimse sürekli güçlü olamaz, her şeyi bir başına taşıyamaz ve sürekli direnemez. İnsan bazen durmalı, durup dinlenmeli. Ağlamalı bazen, bazense susmalı. Çünkü sürekli koşturmak, direnmek, çabalamak, yorar, tüketir. Ve insan, tükendiğinde, elinde hiçbir şey kalmaz.

Bu zamana kadar hep koşturdun, hep direndin, hep verdin.

Kendini ihmal edip, başkaları için elinden geleni yaptın.

Ama artık yeter.

Durmalısın biraz.

Biraz ara verip soluklanmalısın.

Direnmek seni güçlü yapar, evet, ama o gücü korumanın bir yolu vardır:

Artık daha fazla direnmeme.

Bırak direnmeyi, dinlen biraz...

Çünkü bazen, en büyük cesaret yeniden başlamadan, yeni sayfa açmadan önce biraz durabilmektir.

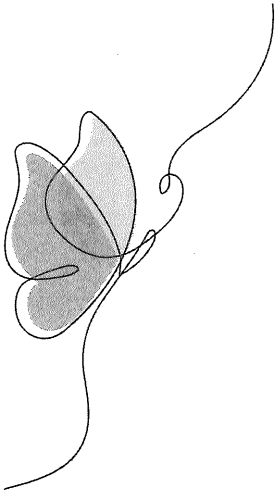
Dinlen, sonra yeniden başlarsın.

Bunca zaman anlaşılmak için
çırpındım, anlasınlar diye
bekledim fakat ne anlayan oldu
ne de anlaşılmak için
çırpındığımı gören.

Ben artık, sizin için kılımı dahi
kıpırdatmam.

Attığınız her adım,
benden uzağa olsun.

Vesselam.



Büyüdüm

"İnsan büyür ve ben büyüdüm."

Birkaç sene öncesine kadar, sürekli düşünürdüm. Olması için her şeyi gözü kapalı yapardım. Ama olmayınca da kendimi çok üzerdim. Bazı şeyler vardır, olmamalıdır. Hayırlısı değildir belki de. Fakat insan, yediremiyor kendisine. Ulaşmak için elinden gelen her şeyi yaptığı, uğruna gecesini gündüze kattığı şeyleri elde edemeyince, yüreğine sığdıramıyor.

Yediremiyor, unutamıyor, kabullenemiyor.

Sonra öğrendim. Bazen ne kadar istersen iste, bazı şeylerin olmayacağını öğrendim. Bazı insanlar anlamıyor mesela, kapılarını açmıyor, ne anlatırsan anlat dinlemiyor. Ve bazı yaralar var üstünü ne kadar kapatırsan kapat yine de bir yerinden hep sızlıyor.

Bir dönem, hayatımda olan tüm herkes için bir şeyler yaptım. Çok sevdiği büyükannesini kaybeden arkadaşımla oturup onunla beraber ağladım. Yardımıma ihtiyacı olan iş arkadaşımın yardımına koştum. İstediği üniversiteyi kazanamamış arkadaşımın yanında olup gözyaşlarını kendi elimle sildim. Hayatımdaki insanlar gülsün diye, mutlu olsunlar diye yapmam gereken her şeyi yaptım.

Kendi mutluluğumu erteleyip, onların acısına ortak oldum...

Ama benim en çok ihtiyacım olduğu zamanlar yanımda kimseyi bulamadım. Onunla beraber ağladığım o arkadaşımı, yardımına koştuğum insanları, gözyaşlarını kendi elimle sildiğim hiç kimseyi göremedim.

Ve işte o an anladım: İnsanoğlu böyledir.

Yapılan iyilikleri, verilen emekleri unutur bir anda. Belki bilerek değil ama unutur. Hatırlamak istemez çünkü hatırlamak bazen vicdan gerektirir.

Ben böyle olamadım.

Bana yapılan iyilikleri, güzellikleri bir çırpıda unutamadım hiç. Hâlâ bir teşekkür duyduğumda mahcup olurum, hâlâ bir iyilik yaptığında içim ısınır.

Ama artık şunu biliyorum: Herkes senin gibi değildir.

İşte bu, büyüdüğünü anlamanın bir parçasıymış.

İnsan büyür ve ben büyüdüm.

Artık kimse için yanıp tutuşmuyorum ve kimseye kendimi kanıtlama derdim de yok.

Sevilmek de istemiyorum artık ben, anlaşılmak da...

Çünkü bazen anlaşılmamak, doğru yolu bulmaya sebep olur. O yüzden ben artık anlaşılmak da istemiyorum...

Aynanın karşısında gördüğüm yeni ben, artık eski bene hiç benzemiyor.

Eskisi kadar kırılgan değilim ama bir o kadar da kalpsiz değilim.

Seçmeye başladım artık, neyi dinleyeceğimi, kimi hayatımdan çıkaracağımı, kimin için bir şeyler yapacağımı, kimin için hiçbir şey yapmayacağımı seçiyorum.

Ayrıca bir şeyin daha farkına vardım: Bazı şeylerin peşinden koşmayı bırakınca, daha güzel şeylere heves ediyorsun. Ve o heves ettiğin şey, sana daha farklı tecrübeler kazandırıyor.

Belki sonunda yine üzülüyorsun ama bu sefer kazandığın o üzüntü tanıdık değil...

Artık peşinden koşmuyorum hiçbir şeyin.

Olması gereken bir şekilde yolunu buluyor.

Ben sadece yürüyorum, daha sakin, daha bilinçli ve daha kendim olarak.

Çünkü insan gerçekten büyüdüğünde, artık "Neden?" diye değil, "Olsun, sorun değil, hallederim..." diyor kendisine.

Nefret ettiğim,
pişman olduğum ve
beni yüzüstü bırakan her şeyle
ve herkesle barıştım.

Onları affettim.

Artık ne kin taşıyorum içimde
ne de nefret.

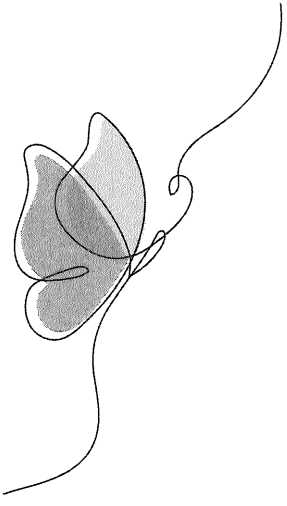
Çünkü, onlardan nefret ederek onları
bir ömür yanımda taşıyamam.

Zaten yorgunluğumun
sebebi de onlar.

Ben artık onları hayatımın
hiçbir anında, hiçbir yerinde
istemiyorum.

Şimdi yalnızca bir dileğim var:
Olsunlar...

Fakat benden uzak olsunlar.



Ben Yüreğimi Koydum Ortaya

Yüreğini ortaya koymak, en şeffaf halini göstermek, yalansız ve dolansız olmak sanıldığından daha zordur. Bunu her insan beceremez.

Konuştuğunu yalansız konuşan, sevgisini dolansız gösteren herkes iyi bir kalbe sahiptir.

Yıllar boyunca hep güçlü görünmeye, kırılsam da kırılmamış gibi yapmaya, her şeyin üstesinden bir başıma geliyormuşum ve kimse beni incitemiyormuş gibi yaptım. Ama gün geçtikçe, zaman aktıkça değiştim. Ağlamamayı, duygularımı bastırmayı, her şeye "Tamam..." demeyi bıraktım.

Çünkü içimde bir yerlerde bir ses işittim. O ses bana, "Daha ne zamana kadar 'Tamam...' diyeceksin? Daha ne zamana kadar 'Sorun değil...' diyeceksin?" dedi.

Ve o an, insanın gerçek cesaretini göstermesinin bir yolu olduğunu ve o yolun yüreğini ortaya koymak olduğunu öğrendim.

Korkusuzca. "Yüreğimi ortaya koyarsam, bazı şeyleri kaybederim..." korkusunu yaşamadan...

Yüreğini ortaya koymak cesaret ister

Yüreğini ortaya koymak. Ne hissettiğini, ne düşündüğünü, ne yapmak istediğini net bir şekilde söylemek zordur. Çünkü insan,

yüreğini, yüreğinde hissettiklerini olduğu gibi ortaya koyunca kaybetmekten korkar. Yanlış anlaşılmaktan, sevilmemekten, terk edilmekten, yetersiz kalmaktan korkar.

Ben de korkuyordum...

Üzülmesinler diye, sessiz kalıp içime attığım zamanlar, içime atmayıp konuşursam kaybederim diye korkuyordum. Hayallerimi anlattığımda, küçümsenirim diye korktum. Düşündüklerimi, fikirlerimi söylediğimde, yalnız kalırım diye korktum.

Ama bu korkuların bana hiçbir şey kazandırmadığını, aksine benden çok şey aldığını fark ettim.

Uykunun bana uğramadığı bir gece, kendime şu soruyu sordum:

"Herkesin beğeneceği, seveceği, saygı duyacağı biri olmaya çalışırken, asıl benliğimi, açıkçası kendimi kaybedersem ne olur?"

Bu soru ağır geldi, beni derinden sarstı.

Herkese kendini beğendirmeye çalışmak, ulaşılması zor bir güçtür. Beğensinler diye, saygı duyup sevsinler diye ona göre şekil almak, insanın kendisine yapabileceği en kötü şeylerden biridir.

Çünkü, birilerinin hoşuna gitmek için çabalamak, aslında ne istediğini umursamamak yeteri kadar kötüdür.

İşte ben, tüm korkularımı yenip yüreğimi koydum ortaya.

Belki bu yüzden çok insan kaybederim, belki bu halimi sevmezler.

Ama ben artık, kendimi beğendirmek için, beni sevsinler diye kendi benliğimi kaybetmeyeceğim.

Kaybetsen de sorun yok

Yüreğini ortaya koymak, bazen insan kaybettirir.

Çünkü bazı insanlar, yüreğinin en şeffaf halini sevmezler. Hoşlarına gitmez. Tepki gösterirler, karşılık verdiğinde sana, "Çok değiştin..." derler, "Eskiden böyle değildin..." derler, "Çok duygusalsın..." derler.

Ama bu soruları sadece, senin güzel yüreğini hak etmeyenlerden duyarsın. O yüzden, kaybetsen de sorun yok.

Bazı kapılar kapanacak yüzüne, dostluklar bitecek, iyi sandığın insanlar yüzüstü bırakacak, nefret etmeye başlayanların olacak sen yüreğini ortaya koyunca, ama onları kaybetsen de sorun yok.

Yüreğini ortaya koyduğunda, herkesi daha iyi tanıyacaksın. Sana gerçekten değer vereni ve sana değer veriyormuş gibi yapanı daha net göreceksin.

İçten içe yapmak istemediğin bir şey olduğunda, net bir şekilde, "Bunu yapmak istemiyorum!" dediğinde, karşılığında göreceğin tepkiden sana, o kişinin iyi mi yoksa iyi gibi mi davrandığını fark edeceksin. Her şeye tamam derken aldığın tepki ile istemiyorum dediğin an aldığın tepkinin arasında dünyalar kadar fark olduğunu göreceksin.

Sahici kalpleri sevmez, kötü bir kalbe sahip olanlar.

Bırak sevmesinler, sorun yok.

En şeffaf halini insanlara gösterdiğinde, bazı kişilere "hayır" dediğinde, kendinle yaşamayı da öğreniyorsun.

Aslında kendin olabilmek, kaybedeceğini bilsen de kendinden ödün vermemek büyük cesarettir. Her zaman çekiniriz, hata yapmaktan, kırmaktan, yaralamaktan çekiniriz. Üzmemek için, kendimizden veririz hep. *Ama asıl önemli olan, en şeffaf halini insanlara gösterip, hata yapmayı göze almak ve başkalarının yargısına, hükmüne rağmen içinden geleni söylemektir.*

İnsan kendinden ödün verdiği sürece, değeri hep altlarda kalır. Öyledir; kendinden ödün versen de, içten içe istemediğin ama üzülmesin diye "evet" dediğin her zaman kötü olan tarafta olursun. Çünkü, insanlara en şeffaf halini göstermeyip, üzülmesinler diye vermediğin her tepki, değerini düşürür. Küçük görürler, zayıf görürler, savunmasız görürler...

Yapma.

Eğer seni, olduğun gibi kabul etmeyeceklerini düşündüğün için istemeden de olsa "evet" diyorsan yapma. "Hayır" demek geliyorsa en içinden hayır de.

İnsan, "hayır" dediği zaman insan kaybediyorsa eğer, kaybetmesi daha iyidir.

Kaybet, kaybetsen de kendinle kalmış olursun en azından. Belki yeni insanlar gelir bu nedenle. Yeni insanları tanımaya fırsat verirsin mesela. Bir şeyler olacak. Hep birileri gelip, gidecek. Mutluluğu yaşayıp ardından hüzünleneceksin. Böyledir hayat biraz da. Ama insan, en şeffaf halini gösterdiğinde, kendiyle yaşamayı da öğrenir. Yalnız kalabilir, bir başına kalsa da onu mutlu eden şeyleri daha net görebilir.

Ben, yüreğimi ortaya koydum. Korkmuyorum, kaybetsem de sorun yok.

Çünkü biliyorum, kırılmak, değer verdiğini kaybetmek, sevdiğini kaybetmek bir son değil, çatlak vermektir. Ve o çatlağın içinden yepyeni bir sen doğar.

Daha gerçek, daha şeffaf, daha kendini önemseyen yeni bir sen.

Ve bu satırları okuyan sen, sen de korkma. Kendin olduğun için kaybettiğin kişileri daha fazla düşünüp karartma kalbini.

Saklama kalbini, olduğu gibi göster.

En şeffaf halini gösterdiğin kalbini kabul edenlerle yoluna devam et. Seni "Değiştin, önceden böyle değildin!" deyip yargılayanları bırak arkanda. Çünkü, onlardan doğru yol öğrenilmez, onlardan sadece huzursuzluk kapılır.

Yüreğini ortaya koyan insan, insan kaybedebilir ama özgürlük kazanır.

Artık daha fazla sorgulanmaz, daha fazla değersizleşmez.

Bırak, en şeffaf halini beğenmeyenler çıksın gitsin hayatından.

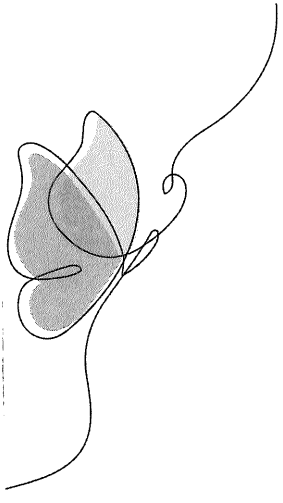
Bırak, çıkıp gitsinler senden uzağa.

Bazı insanlar vardır, onlara
ne kadar çok kırıldığınızı,
ne kadar çok üzüldüğünüzü kırk
dilde de anlatsanız anlamazlar.

Anlamamak için kararlıysalar,
anlatmaya çalışarak bir tek
kendinizi yorarsınız.

Ve bazen, bırakmak, anlatmamak
daha iyi hissettirir.

Bırak, anlamasınlar.



Kendimi Çok İhmal Ettim
Ama Sonunda Kendime Geldim

Ben beni çok üzdüm. Çok yıprattım. Çok ihmal ettim...

Ama bunca şeye rağmen sonunda kendime geldim.

Çok uzun zamandır, yoğun geçen günlerimi koştura koştura yaşarken kendime hiç dinlenme fırsatı vermedim. Hep devam ettim. Yorgunluğum gözlerimden anlaşılıyordu, konuştuğumda fark ediliyordu yorgunluğum ama yine de devam ettim.

İnanın, dakikalar ile yarıştım.

Geç kalmamak, azar işitmemek için soluklanmadım.

Yetişeyim istediğimden.

Geç kalmamak için soluklanmadım...

Her gün sanki ayarlanmıştı bir çalar saat gibi ve ben hep aynı devam ediyordum.

Sabah uyanıp işe gidiyordum. Uzun çalışıp, molalarımda bir şeyler paylaşıyordum.

Sosyal medya... Ah beni hem yoran hem de beni istediğime ulaşmamı sağlayan o kapı.

Altı yıl boyunca her gün bir şeyler paylaştım.

Bir yazı, bir söz, bir hikâye...

Tek bir gün bile paylaşım yapmadığım olmadı hiç.

Bazı insanlara iyi geldi paylaşımlarım, bazılarına ise iyi gelmedi.

Eski yaralarını hatırladılar belki bilmiyorum ama iyi olsunlar diye paylaştım.

Yıllarca uğraştığım, zamanımı harcadığım bu şeyin karşılığını aldım. Büyük kitleye ulaştım.

Bu sayede yeni insanlar tanıdım. İyi veya kötü arkadaşlıklar edindim.

Kötüleri elbette hayatımdan uzaklaştırdım ama iyi olanlar ile hâlâ birlikte yürüyoruz bazı yolları...

İnsan yaşadığı kötü durumlara, onu üzen onca şeye rağmen uğraşacak bir şey bulmalı.

Kafasındaki susmak bilmeyen düşünceleri bir an olsun susturacak bir şeyler bulmalı...

Ben de bunu buldum: Bir şeyler paylaşmayı insanlar için...

Bu bana iyi geliyordu. Evet beni yoruyordu, zamanımı alıyordu ama iyi geliyordu. Susmak bilmeyen düşüncelerimi bir an olsun susturuyordu. Çünkü ilgilenecek bir şeyim vardı.

Yoğun geçen işgünümden hemen sonra biraz alışveriş, sonrasında eve dönüyordum.

Tavşanlarımdan bahsetmiştim, onlar benim biraz baş ağrım, biraz da ağrıkesicim.

Evin ihtiyaçlarını giderdikten sonra, tavşanlarımın ihtiyaçlarını gideriyordum. Taze salata, temiz su.

Beni gördüklerinde mutluluktan zıplamaları alıyordu bütün baş ağrımı. Hunharca gülüp, halının üzerine yüzüstü uzanıyorum çünkü tavşanım Nero sırtımı çok seviyor. Sırtımda oturup,

küçük burnunu saçıma sürüyor. Diğer tavşanım Lieschen parmağımı yalıyor sevgisini böyle gösterdiğinden.

Onlarla da ilgilendikten sonra, kitabımı yazmaya başlıyorum. Saatlerce yazıyorum. Bazen beş saat filan sürüyor yazmam. Yazıyı bitirdikten sonra bir sonraki gün paylaşmak için paylaşımlar ve videolar hazırlıyorum. Sonra zaten gün aydınlanıyor. Uyuyorum birkaç saat ve sonra yine işe gidiyorum... Herkesin ihtiyaçlarına koşarken, kendi ihtiyaçlarımı unuttuğumu fark ettiğim bir gün her şeyi olduğu gibi bıraktım.

Birkaç gün tatil yaptım bir başıma.

İyice dinlenip, sağlıklı düşündüm.

Ve işte o an anladım...

Bunca zaman herkesin yanında olurken, aslında kendimin yanında olmayı unutmuşum.

İnsan başkaları için koşarken, koşulması gereken ilk kişinin kendisi olması gerektiğini geç fark ediyor.

Ben de geç fark ettim ama yine de fark ettim.

Sürekli üretmek, sürekli koşturmak, sürekli vermek insanı tüketiyor. İnsanın susmaya, yalnız kalmaya, dinlenmeye de ihtiyacı var. Çünkü insan kendisine zaman ayırınca, hiçbir şey yapmayıp, sadece bir film izleyip kitap okuyarak dinlenince bile hem daha güçlü hem de daha mutlu oluyor.

Hayat böyledir ve hayatta hep yoğunluk vardır. Sorunlar vardır.

Hayatın yoğunluğunun içinde kaybolmaya değecek hiçbir şey yok.

Artık yorulduğumda dinleneceğim, üzüldüğümde kendime sarılacağım çünkü ben artık beni ihmal etmeyeceğim.

Ne kadar yıpranmış olursak olalım, hangi ağırlığın altında ezilmiş olursak olalım, insan kendi istediğini önemsemeye başlayınca hayat o anda yeniden başlıyor.

Kötü günler bitmiyor, sorunlar hep devam ediyor belki ama işte o zaman da insanın onlarla baş etme gücü artıyor.

Ne kadar çok yorulursak yorulalım, ne kadar çok hata yaparsak yapalım yeniden ayağa kalkmak, kendine dönmek için daima bir sebep vardır. Ve insan kendini önemsediğinde, kendini ihmal etmediğinde o sebebe kendi içinde rast geliyor.

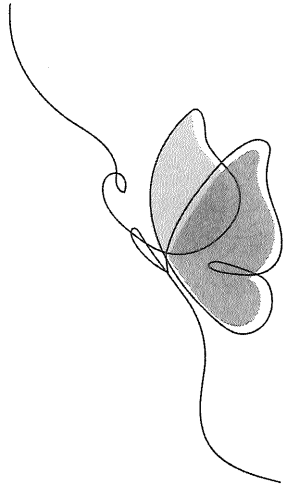
Sana sormak istiyorum:

Sen ne zaman dinleneceksin?

Ne zaman koşturmayı bırakıp kendine geleceksin?

Bazen tutunduğun şeyler
canını acıtır ve
bazen bırakmak gerekir.

Çünkü bırakmak,
yeniden başlamanın
kapısını açar.



"Güvenmek" Benim En Zayıf Noktam

"İnsan nefes aldığı sürece, birilerine güvenir.
Bu ailesi olur, arkadaşı olur,
dostu olur veya sevgilisi...
İnsanı en çok, güvendiği
kişiden gördüğü ihanet acıtır.
Güvenmek insanın doğasında vardır.
Güvenmek ve güvendikten sonra kırılmak da öyle.
Kırılmak çoğu insanın başına gelir. Ama kırıldıktan
sonra ders çıkarmak, bir daha aynı hatalara
düşmemek biraz gayret gerektirir.
Benim en zayıf noktam,
tanıdığım insanlara hemen güveniyor olmam.
Güveniyorum ben insanlara hâlâ.
Evet güvenmemem gerektiğini biliyorum ve
güvenmenin eninde sonunda hiçe
varacağını da yazıyorum.
Ama işte benim en zayıf ve
kendimi savunmasız hissettiğim noktam o."

Zorunlu olarak yaşamak zorunda kaldığım kötü şeylerin ardından, sonunda kendimi iyi ve huzurlu hissettiğim bir yer buldum. Uzunca bir süre orada zaman geçirdim.

Sonra sevgili ağabeyim de bana katıldı. Birlikte uzun ve mutlu günler yaşadık.

Ama ben, her zamanki gibi, bazı şeyleri yine elime yüzüme bulaştırdım.

Güvendim. Birisine güvenerek bazı şeyleri elime yüzüme bulaştırdım.

Güven duyduğum bu kişiyle geçirdiğim her anda, kafamda kurduğum, beni uzunca düşündüren ama aynı zamanda da beni çok inciten düşüncelerden kurtuluyordum. Bu da beni çok savunmasız bir hale getiriyordu.

Gün geçtikçe daha çok güveniyordum, daha çok ve daha çok.

Ağabeyim bu durumun farkına varıp, bana "Bu kadar güvenme, sonunda üzülen sen olacaksın..." demişti. Ben ise ağabeyimin gözlerine bakarak gülümseyip, "Güven bana ağabey, bu öyle birisi değil..." dedim.

Ağabeyim gözlerini kapatıp açtıktan sonra kafasını yana doğru salladı. "Sen öyle san..." der gibi.

Güven duyduğum bu kişi ile geçirdiğimiz her an, daha da farklı yollara gidiyordu. Kendime, "Bunu asla yapmam!" dediğim şeyleri yaparken buldum.

Ama buna rağmen duyduğum bu güven hiç azalmamıştı.

İnsan sırılsıklam güvenmemeli hiçbir insana, çünkü insandır bu ve insan yalandır.

Kendimi huzurlu hissettiğim o yeri, güvendiğim bu kişiyle terk ettim.

Çünkü ona söz vermiştim. Onun yapmak istediği bir iş için ona yardım edeceğime dair söz vermiştim. Sözümü tuttum ve onunla gittim.

Asla yapamam dediğim şeyleri yaparken, en dibe düştüm. Düştüğüm yerden kalkıp bir daha düştüm.

Tekrar kalktım ve verdiğim sözü tutup ona yardım ettim.

Kısa bir süre birlikte hareket ettikten sonra, fikir uyuşmazlığına düştük.

Ben alttan aldıkça, o üste çıkmaya devam etti. Ben kırmamak için sustukça, o haklı olduğunu düşünmeye devam etti. Sonrasında bana, "Hoşuna gitmiyorsa kapı orada!" dedi.

O an, başımdan aşağı kaynar sular döküldü. İnanın, haftalarca konuşmadım.

Sessiz kalmaya devam ettim. Hiçbir şey yapmadım.

Ama içimde bir şeyler kırıldı. Ona karşı beslediğim o güven paramparça oldu.

Sanki karşımda düşmanım vardı, sanki bir savaştaydım ama cephanem yoktu.

Körü körüne güvendiğin insanın ağzından çıkan tek bir kelime bazen çok acıtabiliyormuş, o an bunun farkına vardım.

Haftalar geçti, tek kelime etmedim ama gitmedim de. Söylediği kelimenin beni çok üzdüğünü biliyordu ama buna rağmen özür dahi dilemedi. Konuşmaya çalışıp, vicdanını rahatlatmak istedi ama buna da ben izin vermedim.

Ağabeyime anlattım. Birkaç dakika sessiz kaldıktan sonra, "Ben sana söylemiştim..." dedi. Sonrasında devam edip, "Ben insanlara güvenemiyorum. Neden bilmiyorum ama tam anlamıyla güvenmiyorum. Belki de sonunun kötü biteceğini bildiğim içindir bilmiyorum ama güvenemiyorum..." dedi.

Tek kelime etmedim. Sessizliğimi korudum. Ortalığı sessizlik bürüyünce, "Ama sana sonsuz güveniyorum kardeşim..." dedi.

Şimdi anlıyorum ki güvenmekten vazgeçmek bir çözüm değil.

Asıl çözüm, güvenin dozunu ayarlamakta.

İnsanlara güvenelim ama kendimize daha çok güvenelim.

Güven kırıldığında canımız çok yanıyor.

Ama o acı, o hüzün, bize insanlara nasıl güveneceğimizi, ne kadar güveneceğimizi, kimlere mesafe koyacağımızı öğretiyor.

Artık bildiğim bir şey var: En çok güvenmem gereken kişi aslında bendim.

Çünkü insan en çok kendisine güvenince güvendedir.

Sen de belki benim gibi birilerine gözü kapalı güvendin.

Belki hâlâ içinde kırık parçalar duruyor.

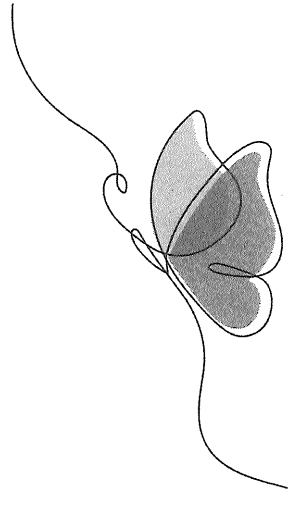
Ama şunu unutma: Herkesten önce kendine güven.

Çünkü sen en çok kendine güvenirsen, kimse seni kıramaz ve hiçbir güç seni yolundan saptıramaz.

Yok saymak ya da
hiç olmamış gibi
davranmak hem zordur
hem de çok acıtır.

Bu yüzden insan,
olanı kabul etmeli.

Çünkü kabul etmek
değiştirmez belki olanı ama
onunla yaşamayı öğretir.



"İnsanlar arasında da yalnızdır insan."

– Antoine de Saint-Exupéry, *Küçük Prens*

Kendini ait hissetmediğin bir topluluğun içinde bulunman, çevrendeki insanların korkunç gülüşlerine maruz kalman, o gürültülü, hiç kimseye söz hakkı vermeden konuşan, umarsızca fikirler veren, üslupsuz konuşan insanların arasında olman kendine saygı duymadığın anlamına gelir.

İnsanlar arasında da yalnız hisseder insan.

İnsan böyledir, çevresinde yüzlerce kişi vardır ama içten içe yalnızdır bir açıdan.

Çoğu zaman şikâyetçi olmaz, kalabalık içindedir ama onu anlayan tek insan yoktur o gürültülü kalabalığın içerisinde.

Çok yanılmak, çokça yalnızlık getirir.

Yanıldıkça da susar insan, kendine bile konuşmadan susar.

Susmuş insan bıkmış insandır.

Tartışmaktan bıkmış, kendini açıklamaktan bıkmış, yeni insanlar tanımaktan bıkmış, tekrar tekrar denemekten bıkmış, düşmekten bıkmış ve yara almaktan bıkmış bir insan bırakmıştır artık haklı olmayı da.

Tartışmaya girmeden, gürültü çıkarmadan, sessizce bırakmıştır onları haklılıklarıyla bir başına.

Kuru sessizlikte alınan bir karar, kalabalık bir ortamda alınan karardan katbekat daha iyidir.

İnsanın kendisiyle bir başına kaldığı ve telaş içerisinde olmadan her detayını düşünüp atacağı bir sonraki adım, ona güzel bir başarı getirir.

Başarılı insan, güçlü insandır.

Her bulunduğun yer, ait olduğun yer değildir.

Gürültülü bir kalabalığın içinde hissettiğin o yalnızlık, senin oraya ait olmadığını, orayı terk etmen gerektiğini fısıldar sana.

Terk et.

Konuştuğunun duyulmadığı, anlattığının dinlenmediği, istediğinin yapılmadığı o yerleri terk et.

Yalnız başına, bir başına kal ama terk et.

Eğer eskisi gibi gülmüyor
ya da davranmıyorsam,
bunun sorumlusu sizsiniz.

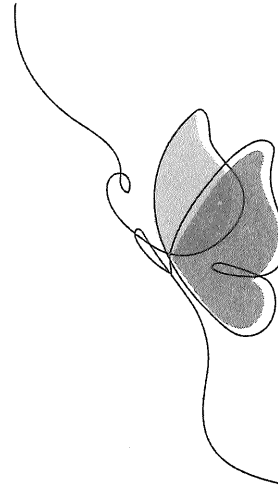
Siz, hiçbir şey yapmamış gibi,
hiçbir şey olmamış gibi yaşamaya
devam ettikçe, ben sizden yavaşça
uzaklaştım.

Ben kırıldığımda eskisi gibi
olamıyorum.

Çünkü yaşananlar benim için
geride kalsa da, eskisi gibi
istesem de olmuyor.

Bugün başka biri gibiysem,
o yaşanmışlıkların beni
değiştirmesindendir.

Kırıldım ben bir kere ve her
kırılma insanı başka birine
dönüştürür.



Telaşlanma, Unutulacaksın

İnsanoğlu, unutan bir varlıktır.

Kendisi için yapılan her şeyi unutabilir gözü kapalı.

Onlar için yaptığınız onca şeyi salise düşünmeden unutur.

Birilerine iyi gelmek için, kendi kendini boşuna telaşlandırmak sana çok şey kaybettirir.

Telaşlanma, unutulacaksın!

Her şeyi dört dörtlük yapsan da, kusursuz çalışsan da, muazzam bir şekilde insanlara değer versen de, harikulade sevsen de unutulacaksın.

İnsanoğlu böyledir, verilen emeği göz önüne getirmez.

Hayalini kurduğunuz, uykusuz kalıp günlerce, aylarca ve hatta yıllarca emek verip uğraştığınız şeyleri göz önüne getirmeyip bir çırpıda karalar.

"Bu ne biçim bir şey?" der küçümseyici bir üslupla.

Bunu söylerken sizin ne kadar üzüleceğinizi asla düşünmez.

Sizi uykusuz kaldığınız o geceleri yaşadığınıza pişman ettirir.

O küçümseyici üslup, insanı korkutucu karanlık bir ormanda, bir başına kalmış gibi hissettirir eğer o insanların söylediklerini kafaya takıyorsanız.

Takmayın. Onları kafaya takmayın.

Onların ne söylediklerini kafaya takmayın.

Hayalini kurduğunuz, o uykusuz kalıp başarmak için günlerce, aylarca uğraştığınız şeyleri kafaya takıp yürüyün gerekirse yalnız başınıza.

Huzursuzluk getiren, sürekli kötü üslupla konuşan, üzüleceğinizi düşünmeden hareket eden o insanları hak ettikleri yerde bırakın.

Devam edeceğiniz, aldığınız her nefesin hoş geldiği o yaşamınıza dahil etmeyin.

Sonuçta unutulacaksınız.

Elinizden gelen her şeyi çekinmeden yapsanız da, o insanlar sizi unutacak.

Onlar için neler yaptığınızı düşünmeden...

Hayalini kurduğun o şey ve sen çok değerlisin.

Senin başarmak için kendinden vazgeçtiğin o şeyleri küçümseyen insanların, sana ve senin değer verdiğin o şeylere gülmeleri, insanların ne kadar âciz olduğunu gösterir.

O insanları üzmemek ve onları mutlu etmek için telaşlanma çünkü onlar seni unutacak.

Seninle yola çıkmak isteyen ama sana ve senin istediklerine saygı duymayan herkesi mümkünse bir kabak gibi ortada bırak.

Seninle aynı yolda yürümek isteyen ama aynı zamanda da seni önemseyen, senin istediklerine değer veren, saygı duyan insanların seninle yürümesine izin ver.

Böylece yürüdüğün o yollarda sürekli çukurlarla ve çamurlarla karşılaşmazsın.

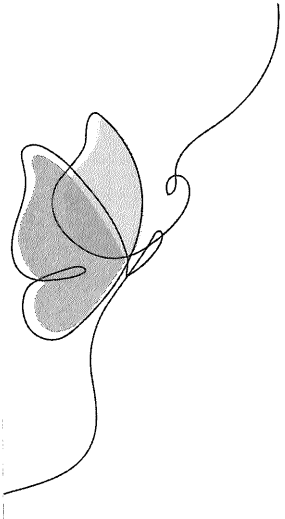
Eğer seninle yürümesine izin verdiğin o insanların içinde merhamet duygusunu taşıdığına inanıyorsan, başarmak için, mutlu olmak için, muhteşem şeyler bulmak için o yürüdüğün yollar sana çukurlar yerine çiçekli yollar vaat edecek.

Ve o çiçekli yollardan adım adım ilerlerken, içten bir nefes alıp kendine koca bir teşekkür edeceksin.

Nazik bir hatırlatma:

Enerjini tüketen gereksiz kavgalardan ve sadece sana zarar veren insanlardan uzaklaşmak, kendine verebileceğin en kıymetli hediyedir.

Ve bazen uzaklaşmak, kalmaktan çok daha önemlidir.



Sonu Vardır Her Şeyin ve Bunu Sürekli Hatırlamak İyi Gelir

"Acının, mutluluğun, başarının, kısacası her şeyin bir sonu olduğunu fark ettiğinde ve bunu sürekli hatırladığında, artık hiçbir şey incitemiyor seni. Çünkü her şeyin bir sonu olduğunu kabullendiğinde, kendine geliyorsun ve canını acıtan onca şey daha fazla canını acıtamıyor."

Bir şeyin sonsuza kadar süreceğini, hiç geçmeyeceğini düşünmek, hep onunla ilgilenmek insana sadece acı ve mutsuzluk getirir. Her düşündüğünde canı biraz daha acır. Her geçmesini istediğinde biraz daha gözyaşı döker. Bir şeyi takıntı haline getirmek, hiç geçmeyeceğini inatla düşünmek, bir an olsun düşüncelerinden uzaklaştırmamak, yaşadığın anı kendine zehir etmektir.

Ama insan sanıldığından çok daha fazla güçlüdür.

O kötü zamanları, o içinde bir yerlerde sıkıştırıp bıraktığı her duyguyu, o hiç geçmeyeceğini sandığı fırtınayı da aşabilir.

Ve insan bunu sadece her şeyin bir sonu olduğunu fark ettiğinde yapabilir.

Çünkü hiçbir duygu, hiçbir acı, hiçbir mutluluk ve hiçbir durum kalıcı değildir.

Her şeyin bir sonu vardır.

Her şey değişir.

Ve hiçbir şey aynı kalmaz.

İnsan, kendisine her şeyin bir gün geçeceğini, kalıcı olmadığını, acı verse de bir gün unutacağını hatırlatmalıdır. Hatırlattığında, içerisinde bulunduğu, dayanılmaz gelen o kötü günleri kolayca geride bırakabilir.

"Geçecek..." deyip, o anı yaşayıp ve sadece geçmesini beklemek, "Geçmeyecek..." deyip, kendini yiyip bitirmekten çok daha iyidir.

Ama çoğu zaman kötü günlerin bir gün geçeceğini salise düşünmeyiz. O kadar çok düşünmeyiz ki her şeyin bir sonu olduğunu, o kadar çok alışırız ki acıya, geçeceğini tahmin dahi etmeyiz.

Oysa hayat, insana her şeyin geçici olduğunu, her şeyin bir zamanı olduğunu gösterir.

Tıpkı mevsimler gibi...

Kış ne kadar dondurucu olursa olsun, yerini mutlaka bahara bırakır. Ve yaz, ne kadar sıcak olursa olsun, ne kadar uzun sürerse sürsün yerini mutlakta bir gün karlı havaya bırakır.

İnsan kalbi de biraz böyledir.

Bazen üşür, bazen ısınır. Bazen solar, bazen çiçekler açar.

Bunu fark edip, kendine sürekli hatırlatan insanın yükü hafifler, kötü zamanlar geçiriyor olsa da mutlaka tutunacak başka bir dal bulur.

"Bu da geçecek..." diyebilmeli insan kendisine. Ne kadar çok geçmeyeceğini düşünse de.

Zamanı geldiğinde, geçecek acıların.

Geçmeyeceğini sandığın her an geçecek.

Belki geçmesi biraz zaman alacak, geçerken çok yıpratacak seni ama geçecek. Geçtiğinde ise olgunlaşacaksın. Bazen bırakmanın, kayıplar vermenin, başarısızlıkların da iyi olduğunu öğreneceksin. Çünkü insan olgunlaştığında, geçmişe takılı kalmanın hiçbir önemi olmadığını, inatla tutunmanın ve zorla güzelliğin olmadığını da fark eder.

Olgunlaşınca, bırakmayı öğrenirsin.

Bazen bırakmak, sıkıca tutmaktan çok daha iyidir.

Ve bazen bırakmak hafifletir.

Sonu vardır her şeyin ve bunu sürekli hatırlamak gerçekten iyi gelir.

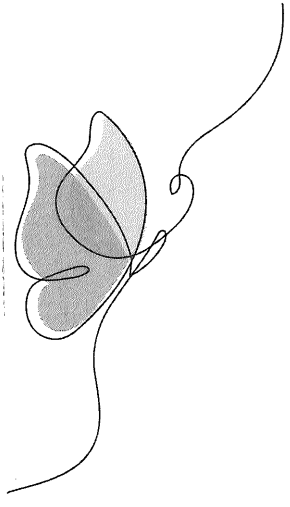
Ve ben kendime her zaman şunu hatırlatıyorum:

"Ne kadar zor bir durumun içerisinde olursan ol, elbet geçecek."

Kendi isteklerini önemseyen
ve kendini ihmal etmeyen her
insan, karşısına çıkacak bütün
olumsuzlukları, kötülükleri ve
sıkıntıları bir başına atlatır.

Sarılacak birine ihtiyaç duymaz,
çünkü kendini ihmal etmeyen bir
insan, yalnızca kendisine sarılır
ve böylece
her şeyi yoluna koyar.

Belki güçbela ama
yoluna koyar.



İçim Rahat

Kusursuz değilim.

Belki bazı zamanlar bile isteye bazı hatalar yaptım.

Hatta sonunun kötü biteceğini bildiğim halde koşar adımlarla gittim gitmemem gereken yerlere ve kişilere. Ama olsun çünkü içimde hiçbir şey kalmadı, çünkü artık içim rahat...

Yaşadım ve yaşadığım onca şeyden ders çıkardım ve şimdi daha net görebiliyorum...

Mesela hiçbir insanı, ne kadar çok güven verirse versin hayatımın merkezine koymamam gerektiğini öğrendim. Bir insanı, hayatının merkezine koymak, onu oraya ait görmek yapılan büyük yanlışlardan biridir. Çünkü, hayatının merkezine koyulan bir insan, orayı terk ettiğinde veya darmadağın edip gittiğinde, hayat denen bir şey bırakmıyor. O merkez de yıkılıyor, o merkezi taşıyan insan da...

Ne kadar çok uzağa gidersem gideyim hatalarımdan, yanlışlarımdan, pişmanlıklarımdan kaçamayacağımı öğrendim. Çünkü ne zaman bırakıp kaçmak istesem, hatalarımı, pişmanlıklarımı, yanlışlıklarımı da kendimle kaçırdım. Sürekli düşündüm, düşünmeden edemedim.

Şimdi içim rahat!

Çünkü artık kaçmam gereken bir şey yok.

Kaçmamı gerektirecek bütün yanlışlarımı, hatalarımı, pişmanlıklarımı kabullenip, onları *"Olması gerekti, oldu. Yaşanması gerekiyordu, yaşandı..."* deyip, sakladım bir kenarda.

Çünkü kabul etmeyince insan hatalarını, yanlışlarını, onları hep kendisiyle taşıyor.

Bu yüzden ben de onları kabullendim. Artık içim rahat.

Farkındayım, yine bazı şeyler altüst olacak.

Belki bir iş, bir plan, bir dostluk ve daha nicesi.

Ama ben yine üstesinden geleceğim. Bunu yapabilirim.

İnsan, başına gelen herhangi bir şeye takılı kalıp durunca ilerleyemiyor.

Adım atamayınca, yerinde kalırsın.

Yerinde kalırsan, her şeyi kaçırırsın.

Ben, başıma kötü şeyler gelse de adım atmayı öğrendim. Belki küçük adımlar ama yine de öğrendim. Aslında, bence mühim olan o zor anın içerisinden çıkmak için gerekli olan o adımı atmaktır.

Adımlarının büyük olması veya küçük olması önemsiz.

Önemli olan, adım atmaktır.

Yerinde kalıp, her şeyi kaçırmaktır en kötüsü.

Şimdiye kadar takılı kaldığım, içinden çıkamadığım ve geçmesini beklediğim çok an oldu.

Beklerken de kaçırdığım çok fazla şey...

Fakat şimdi daha iyi görebiliyorum, eğer yerimde kalırsam her şeyi kaçırırım.

Ve ben artık yaptığım hataları, yanlışları, pişmanlıkları da kabul ettim, bu yüzden artık içim rahat.

Buraya kadar okuduğun için teşekkür ederim!
Belki bazı cümlelerde durup düşüncelere daldın, belki bazı satırlarda kendini okudun.
Şimdi bir anlığına okumaya ara verip sadece düşün istiyorum:
Hayatında şu anda değiştirmeyi istediğin bir şey var mı?
Bu sayfaya kadar seni en çok etkileyen cümle neydi?
Ve seni neden çok etkiledi?

Umut Nefestir, Nefessiz Yaşanmaz

Nefes aldığımız sürece hayattayızdır.

Fakat bazen nefes almak yetmez, çünkü yaşamı asıl ayakta tutan görünmez bir güç vardır: umut.

Üzülürüz, kırılırız, en sevdiğimiz incitir, hayal ettiğimiz birçok şey kafamızdan aşağı düşer.

İçini huzurla doldurduğumuz balon uçar gider, ellerimiz boşlukta kalır.

Önemli olan, umutsuz yaşamın yaşam olmadığını anlamaktır. Umut olmadan yaşamak, tek bir penceresi bile olmayan karanlık bir odada hapsolmaktır.

İçeriye ne ışık girer ne de hava...

En çok sevdiğinden ayrı kalmak, insana uzunca bir süre onunla yaşayacağı yara bırakır. Yaralanmak acıtır. En sevdiğinden yara almak, açık yarayla yaşamak gibidir.

Olan ve olacak her kötü şeyi kabul edip, onunla yaşayıp, onu alt etmeyi başarmalıdır insan. Umudu, bir kişiye ya da bir şeye bağlamadan, hayatın özüne, kendi varoluşuna bağlamak yaşanan her kötülüğü, üzüntüyü, acıyı alt etmeye giden en doğru yoldur.

Umut etmek, karanlığın içinde yol gösteren bir fenerdir.

Pişmanlıkların, üzüntülerin, en ağır yüklerin bile taşınılabilir olmasını sağlayan umuttur. Umudu olan, umudunun ellerinden sıkıca tutmuş her insanın altından kalkamayacağı yük yoktur, çünkü umut görünmez bir güçtür. Umut sayesinde insan düştüğü yerden tekrar kalkar. Yıkılan hayallerinden vazgeçmeden yeniden inşa eder.

Umut, insanın kendi içinde yeşerir.

Umudu başkasında arayan, bulamaz.

Nefessiz yaşanmaz ve umut nefestir.

Ve unutma ki: Umut varsa, hayat vardır.

Umut varsa, hiçbir şey sonsuza dek sürmez.

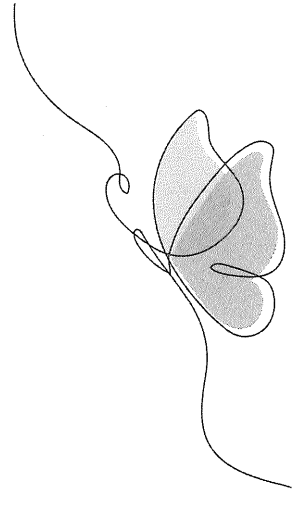
Şimdi hiç geçmeyecekmiş gibi
hissediyor olabilirsin.

Ama inan, geçecek.

Zamanı geldiğinde, bugün
geçmeyeceğini sandığın her şey
akıp gidecek senden.

Belki bir süre daha acıtacak
canını, belki izi kalacak.

Ama bir gün gelecek,
hatırladığında bile artık
eskisi gibi sızlamadığını,
acıtmadığını fark edeceksin.



Bazen Bitirmek İçin Önce Kafada Bitirmek Gerekir

"Öyle bir an gelir, insanoğlu asla yapmam dediği şeyleri yapar. Pişman olur belki. Hatta pişman olmasına rağmen tutamaz kendisini; yapmam dediği şeyleri yapmaya devam eder. Bırakmaya çalışır, ona zarar veren her şeyi bırakmaya çalışır ama kısa bir ara verdikten sonra yine yapar. Çabalar belki yapmamak için ama başarısız olur. Çünkü bazen bitirmek için, zarar veren şeyleri yapmamak için önce kafada bitirmek gerekir. İnsan kafada bitirince, uzaklaşır yapmak istemediği ve ona zarar veren her şeyden. Kafada bitirince insan, tamamıyla biter insanın içinden."

Hayatta birçok an vardır. Kimi anlar insanı hem mutlu eder hem de içten içe yaralar. Mutluluğu sürekli yaşamak isteriz ama biliriz ki hayat, mutluluk kadar mutsuzluğu da içinde taşır. Pişmanlıkları vardır, hüzünleri vardır, başarıları vardır... Geçmiş

geçse de bazen geçmemiş gibi hissedilir. Çünkü yıllar önce kapanmış bir konu, zihnin bir köşesinde hâlâ devam edebilir. Acı veren, yaralayan ama bir dönem çok mutlu eden bir ilişki... İşte bu, çoğu insan için kafada bitirilmesi en zor konulardan biridir. Çünkü bir ilişkide sürekli anlayış gösteren taraf olmak, sürekli alttan alan taraf olmak, sürekli ilişkiyi ayakta tutan taraf olmak insanı yorar. İnsanın da dinlenmeye ihtiyacı vardır. Ve insan dinlenmek istediğinde, ilişki zarar görmesin diye partnerinin de bir süre ilişkiyi ayakta tutmayı devralması gerekir. Ama eğer bu yoksa, eğer sadece tek taraf çaba gösteriyorsa, o ilişki zaten bitmiş demektir. Sadece insanın kafasında bitirmesi kalmıştır.

Ama insan bir ilişkiyi, bir alışkanlığı, bağımlılığı veya kendisine iyi gelmeyen herhangi bir kötü durumu kafada kolay kolay bitiremez. Pişmanlıkları dolar taşar, üzüntüsünü atar içine içine, kırgınlıklarını saklar içinde bir yerde ve sonra sessizleşir. Dolup taşmış olan içini göstermez kimseye, bir başına yüzleşir ve o anı yaşar.

Fakat insan bir süre sonra şunu söyler kendisine: Ben bunca yükü, bunca kırılmayı tek başıma taşımak zorunda değilim. Bana zarar veriyorlar, beni incitiyorlar. Onlar için kendimi ihmal ediyorum ama değişen bir şey olmuyor. Ben bunları hak etmiyorum, bunları benden uzaklaştırmam lazım...

İşte bazen kafada bitirmek, insanın kendi kendine konuşup söz vermesiyle başlar...

Bir şeyi kafada bitirmek, ona zarar veren her şeyi kafada bitirmek terk etmek değildir. Bazen bir şeyleri kafada bitirmek, kendini koruma altına almak demektir. Yeniden başlamayı seçmek demektir.

Eğer bir şeyi gerçekten kafada bitirirsen, bitirdiğin o şeye bir daha dönüp bakmıyorsun. İlgini çekmiyor. Eskisi gibi hissedemiyorsun. Çünkü sadece zarar veren şeyleri kafada bitirdiğinde, seni olduğun yerden ileri götürmediğini fark ediyorsun.

Kafada bitirince insan kendini bulur.

Kafada bitirince insan artık daha dikkatli davranır.

Kafada bitirince insan taşıdığı yükler de biter.

Kafada bitirince insan kendine döner ve kendine dönünce insan, artık kimse onu yolundan da çeviremez.

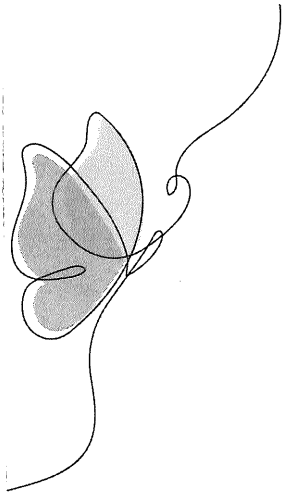
Ve şimdi sıra sende.

Sen ne zaman sana zarar veren, seni inciten, seni olduğun yerden ileriye götürmeyenleri kafanda bitirmeye karar vereceksin?

Affetmek büyüklüktür ve
ben sizi affettim.

Affetmeseydim, size karşı
beslediğim öfke büyüyerek en çok
bana zarar verecekti.

Bu yüzden ben sizi affettim.
Ama unutmayın, artık hiçbir şey
eskisi gibi de olmayacak.



Bazı Sessizlikler Konuşmaktan Çok Daha İyidir

İnsan hep anlatmak ve anlaşılmak ister.

Konuşan çoktur ama dinleyen, anlayan pek yoktur.

Anlaşılmamak çağımızın en büyük sorunu aslında. Bir de herkesin, kendini haklı sanması var.

Herkes kendine göre haklı. Herkes kendine göre doğru...

Sessiz kalmak bazen konuşmaktan çok daha iyidir. Çünkü sessiz kalmanın anlattıklarının, konuşarak anlatılamayacağı bir doğru. Sessizlik, aslında anlatmak için çırpınmaktan çok insana duymayı öğretir. İnsan sessizlikte duymayı öğrenir.

Hem kendisini, hem hayatı, hem de kalbinin aslında tam olarak ne istediğini duyar.

Sessizliği yanlış anlayanlar olur. Sessiz kalmanın, cevap vermeyip susmanın zayıflık olduğunu, umursamaz olduğunu, bir kulağından girip diğer kulağından çıktığını sanırlar. Oysa bazı sessizlikler vardır, zaferin göstergesidir. Artık anlaşılmadığı yerde durmamanın, açıklamak zorunda olmadığının ve savunmaya gerek olmadığının farkına varmış biri, içinde verdiği savaşı kazanmıştır.

İnsan anlaşılmadığı ve anlaşılmak için çırpındığı hiçbir yerde durmamalı.

Durmamak için, onlardan gitmek için insanın kendine aşılaması gereken şeyler şunlardır:

- Gereksiz tartışmalardan uzak durmak.
- Sessiz kalıp kendi içsesini duymak.
- Verilen her tepkinin enerjini çaldığını fark etmek.
- Anlamayana inatla anlatmaya çalışmak.
- Bazen geri çekilmenin bir galibiyet olduğunu bilmek.

Gereksiz tartışmalardan uzak durun

Her söze cevap vermek zorunda değilsin, her tartışmada haklı olduğunu anlatmaya çalışmak zorunda değilsin. Bazen olduğu gibi bırakıp, orayı terk etmek senin yararınadır.

Çünkü bazı gereksiz tartışmalar, egoların tatmin edilmesi için vardır. Orada kazanamazsın. Tartışmaya devam ettikçe yorulur, yorgunluğunla mücadele edemeyecek hale gelirsin. Bazen yaşanılan gereksiz tartışmayı sonlandırmak isterken, alttan alırken, o kendisini daha çok haklı sanıp üste çıkmaya devam eder. Devam ettikçe de tartışma büyür, sen alttan almaya çalıştığın için tüm suçu senin üstüne yıkar. Oysa bazen tartışmaya girmemek, sessiz kalmak, hiçbir şey yapmadan uzaklaşmak, kaybetmek değil, enerjini, huzurunu korumak demektir.

Sürekli sorun çıkaran, gereksiz tartışmalar ortaya atanın karşısına geçip, "Benden buraya kadar, yolun açık olsun..." demek büyük bir olgunluktur. Bunu yapabilmek, insana düz bir yol sunar. O yolda, yavaş adımlarla olsa da yürümeye devam eder. Sorunsuz, kavgasız...

Sen, ne zaman gereksiz tartışmalardan kendini uzak tutacaksın? Ne zaman, haklı olduğunu inatla anlatmaya çalışacaksın anlaşılmadığın o yerde?

Sessiz kalıp kendi içsesini duy

Gürültülü, kavgalı, sorunlu yerlerde insan kendi sesini, kendi içsesini kaybeder.

Sürekli konuşmak, anlatmak, paylaşmak, açıklamak...

Oysa sessiz kalıp, içsesini dinlemek, insanın kalbindeki her şeyi yeniden duymayı sağlar.

Sessizlikte yankılanan o kulak çınlaması, senin özünün sesidir.

Gürültü sustuğunda, kalbinin ne anlatmak istediğini, ne istediğini net duyarsın.

Susmak, kaçmak değildir. Susmanın kaçmak olduğunu söyleyenleri söyledikleriyle bir başlarına bırakın. Çünkü onlara göre susmak, kendi içsesini dinlemeye çalışmak ulaşılması zor bir durumdur.

Çünkü sessiz kalıp kendi içsesini duymak, herkesin yapabileceği bir şey değildir. İnsan sessizlikte kim olduğunu hatırlar.

İlk başta bu biraz zor gelir. Kavgalardan, sorunlardan, tartışmalardan kaçıp içsesine dönmek huzursuz eder. Çünkü o kaçtığın gürültüyü ve seni huzursuz eden her duyguyu geri getirir. Ama biraz orada kalıp, gürültüden kurtulduğunda, ilk başta hissettiğin o huzursuzluk biraz yumuşar ve alışırsın.

Sessizlikte insan çok derin düşünür. Her şeyi tartar, kimin ne kadar zarar verdiğini net görür ve işte o zaman sessiz kalıp içsesini duymanın çok büyük bir olgunluk olduğunu fark eder.

Unutma: insan en çok kendi içsesini duyduğunda, kimin gerçekten yanında olup olmadığını görür.

Verdiğin her tepki senden enerjini, gücünü çalıyor

Bazen çok çalışırız; saatlerce koştururuz ama sonrasında beş dakika mola verip yine devam ederiz çalışmaya. Yorulmadan...

Ama bazen, birine tepki verirken tükeniriz. Bir haksızlığa, bir davranışa, bir söze...

Yapılan bir haksızlığa hemen tepki veririz; onun yanlış olduğunu, hata olduğunu anlatmaya çalışırız. Oysa savunmak, açıklamak ve haklı çıkmak için verdiğimiz her tepki enerjimizi alır, ruhumuzun yakıtını tüketir.

Her şeye tepki vermek zorunda değilsin.

Bazen haklıyken susmak, kendine verebileceğin en güzel hediyedir. Biri kırar seni, yanlış anlar, haddini aşar ve daha nicesi... Elbette haddini bilmeleri gerekir, ama bazen haddini aşarlar. İşte o zaman gösterdiğimiz tepki büyüktür. Büyük tepki göstermek, tüm enerjiyi ve gücü alır. Savunup, açıklayıp, öfkelendikten sonra olay biter belki ama insanın içinde büyük bir yorgunluk kalır. İşte o yorgunluk, enerjinin tükendiğinin kanıtıdır.

Tepkisiz kalmak, umursamamak değildir; kendini insanlardan korumaktır.

Çünkü bazı insanlar vardır; suçlar, haksızlık eder, anlamadan konuşur. Sen hemen tepki verip "Öyle değil! Yanlış düşünüyorsun!" diyerek kendini savunursun. Hatalı olduğunu anlaması için dil dökersin ama nafile... Çünkü karşındaki anlamak istemiyordur.

Anlamak istemeyen birine ne anlatırsan anlat, bir kulağından girer, diğerinden çıkar. Konuştuğun her şey havada kalır.

Tepki vermeyi bırakmak, sana gücünü ve enerjini geri verir.

Çünkü bazen tepki vermemek, kendini sevmek demektir.

Nazik bir hatırlatma: Her şeye karşı gelemezsin, her şeye tepki vermek zorunda da değilsin.

Anlamayana inatla anlatmaya çalışma

İnsan bazen anlatmaktan daha çok anlaşılmak ister.

Birinin seni dinlemesini değil, seni gerçekten anlamasını beklersin. Çünkü anlaşılmak, fark edilmek gibidir. Biri seni anladığında, içinde taşıdığın bütün yükler hafifler. Ama anlaşılmadığında, sanki kendi varlığın bile eksik kalır. İşte o yüzden anlatır insan. Bazen defalarca, bazen kendini tüketene kadar anlatır. Ama çoğu zaman anlaşılmaz. Anlatır, gücü yetene kadar anlatır, ama sanki bir duvara anlatıyormuş gibidir. Çünkü bazı insanlar vardır, ne anlatırsan anlat, dinliyormuş gibi yapar. Seni anlıyormuş gibi görünür ama aslında ne dinliyordur ne de anlamaya çalışıyordur.

Sen içini dökerken, anlatmaya çalışırken, o kendi düşüncelerinde dolaşır. Sen bir cümleye tüm benliğini koyarsın, o sadece birkaç kelime duyar. Birilerine sürekli kendini anlatmak, anlaşılmak için çabalamak, bir noktadan sonra ruhsal bir kaosa, yorgunluğa dönüşür. Karşındaki insan anlamamak için ısrar ediyorsa, senin tüm kelimelerin boşa gider. Bir süre sonra fark edersin ki, bir insana değil aslında bir duvara anlatıyormuşsun. Anlamamak bazen bir eksiklik değil, bir tercihtir. Çünkü anlamak sorumluluk ister, anlayan insan değişmek ve vicdanıyla yüzleşmek zorunda kalır. Bazı insanlar seni bu yüzden anlamaz çünkü anlamak onları rahatsız eder. Anlarlarsa susmaları, kabullenmeleri

ya da özür dilemeleri gerekir. Oysa duymamak daha kolaydır. Bu yüzden seni değil, sadece duymak istediklerini dinlerler. Anlamayana inatla, ısrarla, çabayla anlatmaya çalışmak, kapalı bir kapıya sertçe vurmak gibidir. Anlamadıkça daha da sert vurursun, sesini biraz daha yükseltirsin. Ama bir gün fark edersin ki, sorun kapıda değilmiş, kapı zaten senin için hiç açılmayacakmış. Evet, anlamamak için hazırda bekleyen insan, senin için açılmayacak olan o kapıdır. Ve sen o kapıya her vurduğunda biraz daha tükenirsin. Bu yüzden kendine haksızlık etme. Seni anlamamak için elinden geleni yapana, inatla anlatmaya çalışma. Çünkü sonunda kaybeden sen olacaksın. Hevesini, huzurunu, içinde sakladığın o küçük umudu kaybedeceksin. O kayıplar sessiz olur, kimse fark etmez belki ama senin içinde yankılanır. O yüzden bazen anlatmamak, kendini korumaktır. Çünkü gerçekten anlamak isteyen biri, sen sustuğunda bile ne demek istediğini, ne hissettiğini duyar, anlar. Ve anlamayan birine binlerce cümle kurmak yerine, kendine bir anlık sessizlik hediye etmek, bazen verilebilecek en doğru cevaptır. Bırak seni yanlış anlasın onlar. Bırak senin niyetini tam olarak bilmesin onlar.

Anlatmadığın için değil, anlatmanın bir anlamı kalmadığı için susmalısın bazen. Çünkü seni gerçekten anlayacak olan, kelimelerine değil, insanlığına bakar. Ve işte o zaman fark edersin; anlamayana inatla anlatmaya çalışmak aslında kendini tüketmekten başka bir şey değildir.

Bazen geri çekilmek kaybettirmez aksine kazandırır

İnsanlar genelde savaşmayı, direnç göstermeyi ve haklı çıkmayı güç gösterisi sanır. Geri çekilmenin bir zayıflık, başarısızlık,

yenilgi olduğunu düşünürler. Oysa bazı anlar vardır, orada geri çekilmek gerekir kazanmak için. Çünkü insan elinden gelenin hepsini yaptığı halde kötülük, haksızlık, adaletsizlik görüyorsa orada artık savaşın anlamı kalmamıştır. Orada verilen tüm çaba, tüm emek boşadır. Orada kazanamaz, kazanmak için geri çekilmek gerekir. "Benden bu kadar..." demek gerekir.

Girilen her savaş kazandırmaz, bazı savaşlar vardır sadece yıpratır, içini tüketir ve insanı aldığı nefese pişman ettirir. Geri çekilmek, kaçmak ya da yarı yolda bırakmak sanılsa da öyle değildir. Bazı geri çekilmeler, "Artık burada kalmam bana zarar veriyor, beni üzüyor, beni tüketiyor..." demektir.

İnsan, kendine iyi gelmeyen bir yerde kalmaya devam ettiği sürece huzursuzluk bulur. Yaptığı her işte, attığı her adımda içten içe eksiklik hisseder. Çünkü insan, ruhunun daraldığı yerde mutluluğu asla bulamaz. Orada kalmaya devam eden insan, yavaş yavaş kendine yabancılaşır.

Evet insanlar gariptir.

Sen dinlenmek için, haksızlık gördüğün için, kazanamayacağının farkında olduğun için geri çekilmek isterken, onlar seni yanlış anlar. "Pes etti, vazgeçti, yapamadı!" derler...

Ama sen geri çekilirken kendine, "Artık beni yoran yerde kalmayacağım..." demişsindir.

Sen, seni yoran yerde kalmaya devam etme. Geri çekilmek, kazanmaktır bazen.

Geri çekil. Bırak, "Pes etti, vazgeçti, yapamadı!" desinler. Bırak desinler. Sen geri çekil.

Bu yazıyı okurken ne hissettin, neleri düşündün, unuttuğun hangi anını hatırladın bilmiyorum ama şimdi senden aşağıdaki sorulara içtenlikle cevap vermeni istiyorum...

1. Seni en çok yoran tartışma ve o tartışma gerçekten gerekli miydi?
2. Tepki vermemeyi seçtiğinde, içindeki hangi duygu daha ağır basıyor? Huzur mu, öfke mi?
3. Seni yoran bir yerde kalmaya devam ettin mi? Neden kaldın?
4. Anlaşılmak için çabaladın, anlaşıldın mı?

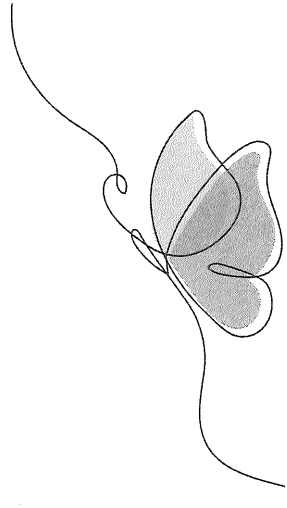
Hayat çok gariptir.

Bazen koşarak bile
ulaşamadığın bir yere,
durunca varırsın.

Belki de bu yüzden hayatın
bazı anlarında koşmak değil,
durmak gerekir.

Çünkü durduğunda
bakış açın değişebilir.

Değişirse eğer daha farklı
görürsün ve bazı şeyleri
daha net duyarsın.



Yeniden Başlamak Gerekir Bazen Her Şeye Rağmen

Hayatta bazen öyle bir şey olur ki insan kendini yerlerde bulur.

Sanki gerçekten de dünya başına yıkılmış gibi hisseder. Hayat biraz böyledir, insana hayalini kurduğu, yapabilmek için yıllarca uğraştığı, elde edebilmek için koşturduğu her şeyden uzaklaştırır.

İşte insan o zaman yeniden başlamayı göze alamaz.

Çünkü yeniden başlamanın, tekrardan adım adım yürümenin sonrasında yine hayal kırıklığı bulacağını düşünür. Bu nedenle, her şeye rağmen yeniden başlamayı tercih etmez.

Bazen hayat durur.

Kırgınlıklar, hayal kırıklıkları ve kayıplar üst üste gelir.

Çok fazla hayal kırıklığı, kayıplar insanı derinden üzüp, eskisi gibi olmayı imkânsız hale getirir.

Yeniden başlamaya bu noktada karar vermek gerekir. Çünkü yeniden başlamak insanı kendine getirir. Yürümeye bile hevesi kalmamış insan, koşmaya başlar...

İnsan her şeye rağmen yeniden başlamaya kendisini affederek başlamalı.

Kendini affet çünkü affetmezsen baş edemezsin.

Koşturdun, çabaladın, uğraştın ama olmadı.

Birileri engel oldu belki bilmiyorum ama yaşananları kendi hatan gibi taşıma. Ağırlık etme kendine.

Hiçbir yük tamamen senin sorumluluğun altında değil ve her yükü de kaldıramazsın.

İnsan bazen gereksiz ağırlıkları atmalı ki, rahat adım atabilsin.

Sen de o ağırlıkları at.

Tüm suçu kendine yükleme, kendinde suç bulma.

Yaşanması lazımdı, yaşandı. Olması lazımdı, oldu.

Bazen böyle bakmak gerekir yaşanılan her şeye.

Olması lazımdı ve oldu bakışı.

Geçmiş geçti mi?

Hepimizin içinde bir yerlerde taşıdığı geçmişten izleri vardır.

Bu izlerin bazıları her adımda hatırlanır, bazıları ise her hatırlandığında sızlatır.

Ama bazı izler vardır, yalnızca acıdan ibaret değildir.

Her hatırladığımızda, bizi olgunlaştırır. Yaptığımız yanlışları bir daha yapmamak için ortaya çıkar.

Geçmiş geçti mi, bilemiyorum. Ama yeniden başlamak için, geçmişi kabul etmek gerekir.

Kabul etmek, sürekli hatırlayıp acı çekmek ya da umutsuzluğa düşmek değildir.

Kabul etmek, "Yaşandı ve bitti, ama hayat hâlâ devam ediyor..." diyebilmektir.

Yeniden başlamaktan, yeniden yara almaktan, yeniden umutlanmaktan korkma çünkü insan her yeniden başladığında, her

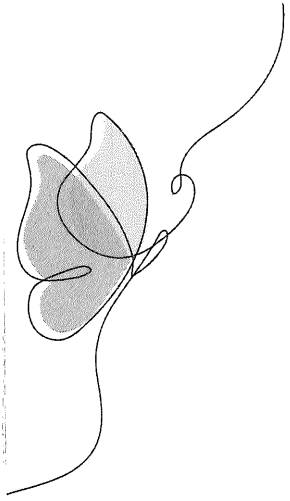
yeni yara aldığında bakış açısı da değişiyor. Bir gün geliyor, artık daha güçlü biri oluyor.

Yeniden başlamak, geçmişi unutmak değil, onu kabul edip, ondan ders çıkarıp, onu yanına alıp daha güçlü bir şekilde adımlarını atmaktır.

Sen daha ne kadar, yeni bir sayfa açmayıp kendini hep erteleyeceksin?

Daha ne kadar, geçmişe takılı kalıp o acıyla yaşayacaksın?

Yanlış yerdeysen eğer,
ne kadar iyi olursan ol
hep kötüsündür.



Bazı Durumlar İnsanı Derinden Sarsar

"İnsandır bu ve zamanı geldiğinde
en kötüsüne de alışır, en berbatına da."

Günler günleri kovalarken ve inanılmaz bir şekilde her şey yolunda giderken aniden bir şey oldu.

Beni öylesine derinden sarstı ki, uzun zamandır planını kurduğum her şeyi mahvetti.

Oysaki, çok uzun zamandır hiçbir şey bu kadar güzel değildi.

Nedenini bilmiyorum ama karşılaştığım o durumda, beni darmadağın eden o durumda, gitmek yerine kalmayı tercih ettim...

Belki de gitmek yerine kalmayı seçtiğim için çok pişman olacağım ileride, bilmiyorum. Ama beni öylesine sarstı ki, bir önceki sayfayı yaklaşık altı hafta önce yazdım. Bu durum beni, altı hafta yani bir buçuk ay hiçbir şey yapmamaya, sadece durup biraz düşünmeye itti. Altı hafta boyunca sadece yaşanılan bir durumu düşünmek, her detayını anlamlandırmaya çalışmak çok yorucu. Ben de çok yoruldum. Onu sürekli düşünüp de kendimi bir çıkmaza sokmaya alışmıştım.

Ama insandır bu, insan istemese de zamanı gelince alışıyor.

Ben de alıştım.

Beni darmadağın eden, kurduğum bütün planları altüst eden, bir şeyler yazmama bir süre engel olan o duruma alıştım.

Onu kabullendim.

Yok saymak, yaşanmamış saymak, sanki hiç olmamış gibi yapmak istemedim.

Onun yerine, kabullendim. Kabullenip, alıştım.

Evet, belki bu durum beni alt etti, bana yapmak istediklerimi unutturdu belki ama kabul ettim.

Çünkü, kabul etmeyip, onunla yaşamak daha acı verici. Bu nedenle onu kabullendim, evet belki gitmek, onu terk etmek doğru olanıydı ama yine de kaldım.

Çünkü, bazen senin en kötü zamanında yanında olanı, öyle bir çırpıda atamazsın. İkinci bir şansı tanırsın. Bu kimisine göre çok yanlış, kimisine ise doğru bir karar.

Bilmiyorum, ama ben kalmayı tercih edip bir şans tanıdım. Umarım, pişman olmam. Eğer olursam da, pişmanlığımı kabul edip, kaldığım yerden yine devam ederim.

Belki her şeyi tekrardan toparlamam zaman alır, belki güçbela kendime gelirim ama yine de pişmanlığımı kabul ederim.

Kabul etmek, yaşanılanı değiştirmese de onunla yaşamayı öğretir insana.

Çünkü kabul etmeseydim eğer, onu sürekli düşünüp onunla yaşasaydım eğer bu sayfayı yazmaya cesaret edemezdim. Altı hafta önce yazdığım sayfada kalır dururdum.

Ama şimdi, yine olduğu gibi buradayım. Belki biraz yorgunum, belki biraz mutsuzum, belki de biraz kırgınım...

Ama buradayım.

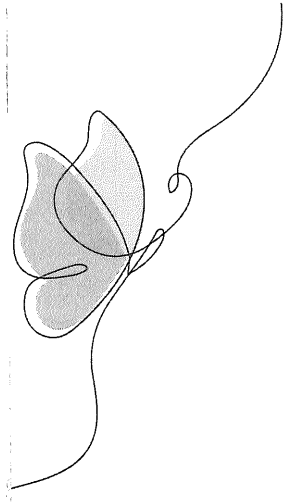
Bazı şeyler insanı derinden sarsar, yapılan bütün planı, bütün hayali darmadağın eder.

Ama insan onu kabul etmeli.

Kabul etmek, değiştirmez evet ama kabul edip, onunla yaşamayı öğrenmeli insan.

Çünkü, darmadağın olan ve onu kabul etmeyip onunla yaşayan, kendi kırıklıklarının tam üstüne basar ve canı her zamankinden daha çok yanar...

Sınır çizmek
bencillik değil,
hayatın merkezine
konulması gereken
bir karardır.



İyi Bir Kalp Kötü Bir Kalbe Denk Gelirse Mutlaka İncinir

Günün birinde genç bir adam, üzmemek için
çırpındığı, incitmemek için sessiz kaldığı en yakınından
ilgisizlik görmüş. Gün geçtikçe, sabrettikçe, gördüğü
ilgisizlik yerini saygısızlığa bırakmış.
Yaptığı onca şeye rağmen, karşılığında bir hiç bulması
onu durdurmamış. İncitmemeye devam etmiş.
İçine çökmüş olan acıyı, hüznü, yorgunluğu değer
verdiği hiç kimse fark etmemiş.
Yaşanılan onca şeyi ve gördüğü ilgisizliği,
"Sorun değil..." deyip geçiştirmiş,
Kendini ihmal edip, kendini erteleyip başkasına
koşması çok yormuş onu.
Yorgunluğu ile bir başına kalmış...
Uzunca bir zaman böyle devam etmiş hep.
Hep yorgunluk bulmuş, hep kendinden vermiş, hep
kendini yarına ertelemiş ama o yarın hiç gelmemiş...
Aslında bu genç adamın yaşadığı, birçoğumuzun
hayatında yaşadığı veya bir noktada karşılaşacağı o
hikâyeydi. İyi bir kalbe sahip insan, kötü bir kalbe
denk gelirse mutlaka incinir.
Kötü bir kalp, iyi bir kalbi hep yaralar.

• İyi bir kalbe sahip her insan, kendisine sürekli "Herkes benim gibi değil..." cümlesini hatırlatmalı. *Çünkü iyi bir kalbe sahip her insan, herkesi kendisi gibi sanır.*

Bu aslında kötü bir yanılgıdır.

Bazen, her şeyi gözü kapalı yapsan da, hep kendinden versen de, sonuna kadar haklı olmana rağmen haksızlık görsen de sessiz kalırsın eğer iyi bir kalbe sahipsen.

Ama bu başlı başına bir yanlıştır.

İyi bir kalbe sahipsen, haksızlığa karşı susmak yerine haykırmalısın.

Kırılmasınlar diye, "Sorun değil..." demek yerine, "Yaptığın yanlış!" demelisin.

Çünkü insan, başkası incinmesin diye sessiz kaldığında, karşısındaki bunu anlamaz.

Kendini haklı sanır ve gösterdiği davranışları göstermeye devam eder.

Zarif bir hatırlatma:

Kalbin ne kadar iyi olursa olsun, yanlış yerdeysen veya yanlış insandaysan her zaman incinirsin. Güçbela topladığın kırıklıklarını, yine toplamak zorunda kalırsın.

Çünkü yanlış yerdeysen eğer, ne kadar iyi olursan ol hep kötüsündür.

Ve bazen, doğru yolu bulmak için yanlış insanlardan uzaklaşmak, vazgeçmek gerekir.

Yanlış insandan uzaklaşmak ise, insanı kendisine getirir.

• Bazen sınır çizmek gerekir.

Genç adam ne kadar iyi olursa olsun, karşılığında hep ilgisizlik, sevgisizlik ve saygısızlık görünce şunu fark etmiş:

"Hep sustum, kırmadım ve onlar için ben beni çok ihmal ettim ama hiçbir şey kazanmadım. Kazanmak için, önce ben var olmalıyım. Çünkü önce ben yoksam, hep yokuş var, hep bataklık var."

Ve genç adam sınır çizmenin bir bencillik olduğunu değil, insanın hayatının merkezine koyması gerektiği en önemli karar olduğunu anladı.

Çünkü insan kendi değerini korumazsa eğer bir başkası ona değer vermez. İnsan eğer gerektiğinde sınır koymazsa, taşıdığı o iyi kalp, herkesin canı istediğinde girip çıktığı bir eve döner...

Sınır koyduğunda, bazıları gider hayatından.

Hatta bazıları gittiği yerlerde kötüler seni bir şekilde. Birkaç yalan uydurur.

Ama unutma, sınır koyduğunda giden insanlar yanlış insanlardır.

Çünkü sınır koyuyorsan eğer, kötü bir kalbe sahip olduğu içindir.

Sen ne zaman sınır çizeceksin?

Sana saygı duymayan, yaptığını kötüleyen, iyi kalbini yaralayan herkese ne zaman bir sınır çekeceksin?

Yetemiyorum

Neden her zaman yapılanları kabullenmeyip hep daha fazlasını isterler?

Neden olanla yetinmeyip, daha fazlası için ısrar ederler? Aklım almıyor.

Yetemiyorum ben.

Uğraşıyorum, çabalıyorum, çalışıyorum...

Ama kendi içimdeki acıyı dindiremediğim için, başkasınınkine de yetemiyorum.

Böyle kabul etsinler beni.

Yaptıklarımı, yapabilmek için uğraşlarımı göz ardı etmeden, kendi yaralarını henüz saramamış ama bir başkasının acısına yetmek için uğraşmış beni böyle kabul etsinler.

Sonuçta hiçbir şey çaba göstermeden akıp yoluna girmiyor. Uğraşmak, çabalamak, kendini aşmak gerekiyor. Bu yüzden kendimle hep bir yarışın içerisindeyim. Bir yanım "Daha fazlasını yap!" diye bağırırken, diğer yanım "Yetemiyorsun..." diye fısıldıyor.

Bu çıkmaz durumdan, geri geri yürüsem bile çıkamıyorum.

Öylesine korkunç bir çıkmaz bu.

Öylesine korkunç bir yetememezlik bu.

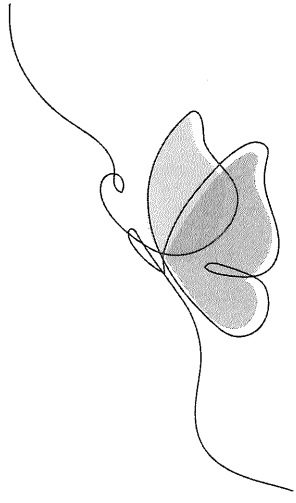
Birilerine iyi gelebilmek için kendini tamamen unutmuş her insan, eninde sonunda bu "Yetemiyorum..." düşüncesinin yorgunluğunu hisseder.

Kalkıştığı her işi yarım bırakacak kadar yetersiz kaldığını düşünür. Ulaşmak istediği o hayallerine giderken ayağı takılıp düşmüş gibi hisseder elinden bir şey gelmediğini sanıp. Sevilmek isterken yanında kimseyi bulamaz kimseye yetemediğini düşünerek. Konuşup bir şeyler anlatmak isterken, kendisini olduğu gibi kabul edip dinleyen biri olmaz...

Ben yetemiyorum artık insanlara.

Konuşsam eksik kalıyor bazı şeyler, bağırsam sessizleşiyorum.

İnsan başkaları
için koşarken,
koşulması gereken
ilk kişinin kendisi olması
gerektiğini geç
fark ediyor.



Tahammül Edemeyecek Kadar Çok Sıkıldım ve Artık Daha Fazlasına Katlanamıyorum

Şu ana kadar tanıdığım, hayatıma aldığım, birlikte iyi veya kötü şeyler yaşadığım herkesten karşılık olarak o iç acısı, o derin hüzünleri gördüm. Bu yaşadığım derin karanlık, o his beni hiç olmadığım birine çevirdi. Beni insanlara karşı tahammülsüzleştirdi. Herkesin bir ağızdan konuşup, kimsenin kimseyi dinlemeden bir şeyler anlatması beni içinde olduğum o durumdan tiksindirdi.

Gücüm de kalmadı artık benim, dermanım da. Kimsenin peşinden de koşabilecek değilim artık. Bildiğim tek şey, artık eskisi gibi olmadığım.

Eskisi gibi insanları dinlemeyi sevmiyorum. Kendimi bir kenara atıp, onlar iyi olsun diye koşturmuyorum. Üzgün olduklarında veya gözyaşı döktüklerinde yanlarında ilk ben olmuyorum. Yollarımız ayrıldığında, o yolları tekrar birleştirelim diye uğraşmıyorum artık. Beni anlasınlar diye ne hissettiklerimi ne de olsun istediklerimi anlatıyorum. Çok üzüldüğümde, içimin içime sığmadığı o kör karanlıkta yanlarımda olsunlar istemiyorum. Bende oluşturdukları o kırıklıkları toplamak için dahi yanıma uğrasınlar istemiyorum.

İstemiyorum çünkü ben insanlar arasında da yalnız kalmanın ne demek olduğunu biliyorum. Bunu ben her zerremde hissediyorum.

Biraz da aklım başıma geldi sanırsam. Artık yorulduğumda oturup dinleneceğim hiçbir şey düşünmeden. Çok sıkıldığımda, kalkıp balkonda su vermemi bekleyen çiçeklerimi sulayacağım. Konuşmak istediğimde, kendi kendime konuşacağım. Hastalandığımda, kendi kendime bakacağım.

Üzüldüğümde, bir şarkı açıp dinleyeceğim. Kırk yıl hatırı olsun diye kahveyi bir başkasıyla değil gidip tek başıma içeceğim. Çok üşüdüğümde kendi kendime sarılacağım. Hesap vermeden, kimseye hiçbir şey danışmadan, sırf canım istiyor diye, sırt çantasına birkaç gün yetecek kadar kıyafet alıp bir otobüsle başka bir şehre gideceğim.

Koşup da bir yere varamamaktan çok sıkıldım ve sanırım durunca hem dinlenip hem de varacağım.

Çünkü hayatın bazı anlarında koşmak değil, durmak gerektiğini öğrendim. Ayrıca koşacak gücüm de yok artık. Sessiz, sakin, kavgasız ve sorunsuz yaşamaya hasretim artık.

Yolumuzun ayrıldığı, kavgamızın hiç dinmediği, birbirimizi kırmaktan hiç çekinmediğimiz, hatırın hiç hatırlanmadığı, sevinçlerin ve üzüntülerin artık hiç paylaşılmadığı ve yaşanılan bunca şeyin değerini bilmeyen tanıdığım her insan, yolunuz bahtınızca açık olsun.

İyiyim...

İlgi ve alaka beklediğim, sevsin diye uğraşlar verdiğim, üzmesin diye çırpındığım, kırmasın diye sessiz kaldığım, gitmesin diye uzaklaştığım herkesten aldığım hayal kırıklığı beni çok üzmüş, üzüntüden kahretmiş olsa da iyiyim.

İyiyim çünkü o insanlardan aldığım her bir üzüntü, her bir acı, her bir hayal kırıklığı beni bu hale getirdi. Zamanında acıdan yerlerde debelenmiş ama şimdilerde çok iyi hisseden beni bu hale getirdi.

Elbette onlara bana bunca kötü duyguyu bir arada yaşattıkları için teşekkür etmeyeceğim ama beddua da etmeyeceğim.

Acı çekmek, insanı önce un ufak eder, sonra başka bir benlikle tekrar toparlar.

Büyük acılar çekmiş her insan, izi kalmış olsa da iyileşmiş bir insandır.

Unutmamıştır o acıdan uyuyamadığı korkunç geceleri, nefes alırken kaburgalarının içinde hissettiği o sızıyı, bir şeyler dinlerken gözünden akan yaşı, yürümek isterken çöküp bir yerde kalışını, eve dönmek isterken yolu kaybedişini unutmamıştır ama eskisi kadar da kötü değildir.

"Nasılsın?" diye sorulduğunda, içten bir nefes alıp "İyiyim..." diyebiliyordur.

O uyuyamadığı korkunç gecelerden eser kalmamıştır, önce pencereyi açıp ciğerlerine biraz temiz hava aldıktan sonra yatağa girip gönül rahatlığıyla uyuyordur. İçine huzursuzluk çöktüğünde, en çok sevdiği bir şarkıyı açıp dinliyordur gözünde yaş olmadan. Evden çıkıp, sokak başındaki büyüklerini selamlayıp, dolaşıyordur biraz kendi sokaklarında yere çöküp kalmadan. Eve yolu kaybetmeden dönüyordur artık. Eve dönmek insana verilen bir armağandır.

Bir insanın evinin olması, olduğu yeri evi gibi hissetmesi, bu hayatın o insana verdiği en büyük hediyedir...

Ben iyiyim ve olduğum yeri evim gibi hissediyorum.

Eskiden kaçtığım yerlerde şimdi dinleniyorum mesela.

Çünkü artık nereye gitsem sadece kendimleyim.

En çok da kendime dönebildiğim için iyiyim ben.

Çünkü en büyük iyileşme, eve yani insanın kendisine dönebilmesidir.

Ama Yorgunum...

İyiyim ama yorgunum.

Açılan yaralarımı sarmaktan, aldığım duygusal darbelerden kurtulmak istemekten, kaldırmaya çalıştığım yükün altından kalkmaya çalışmaktan yoruldum.

Anlatılması kolay olmayan bir yorgunluk bu aslında. Ne bedenimde bir yerler ağrıyor ne de dizlerim titriyor... İçimde bir boşluk var, adını koyamadığım, tarif edemediğim. Bütün her şey yolundaymış gibi görünüyor dışarıdan bakılınca ama yolunda değil. Bu sorunlardan kurtulup tam rafa kaldıracakken, bir başka sorunla karşılaşıp yorgunluğumun üstüne bir yorgunluk daha eklenmesinden yoruldum. Haksızlığa uğramama rağmen bana konuşma hakkı bile vermemelerinden yoruldum...

Tüm yorgunluğum bunlar yüzünden. Yorgunluğum insanlardan. İstemeden çok şey biriktirdim şu içimde. Affettiklerimi, affedemediklerimi, öfkeleri, hayal kırıklıklarını. Yoruldum, kırılmıyormuşum gibi davranmaktan yoruldum. Sanki herkesin yükünü onlar yerine ben taşımak zorundaymışım, sanki bütün herkesin dertleri, mutsuzlukları benden daha önemliymiş gibi davranmalarından yoruldum!

Bu yorgunluk, saatlerce yürüyüp veya nefes nefese kalacak kadar koşup kazanılan bir yorgunluk değil...

Bendeki yorgunluk içsel, duygusal yorgunluk.

Bir anlık hevesle yeni şeyleri umut etmek isterken, tekrardan hayal kırıklığına uğrayacağını hatırlatan acımasız bir yorgunluk bu.

Çok mutsuz bir yorgunluk bu, mesela heves kaçıran, yapılmak istenilen herhangi bir şeyi yapmaya engel olacak kadar berbat bir yorgunluk...

Dinlenmek istiyorum artık ben, hiçbir şey yapmadan durmak.

Hiç kimsenin benden bir şeyler beklemediği yerlerde soluklanmak. Adımı bile söylemelerini duymadan soluklanmak...

Sadece kendime dönmek, kendimle bir başıma kalmak.

Beni yoran her ne varsa, hepsini bulamayacağım bir yerde bırakmak.

Ben, beni çok ihmal ettim ama iyiyim, sadece şimdilik yorgunum.

Yorgunum, evet.

Ama geçecek.

Bazı Şeyleri Tekrardan Hatırlamak Mutlu Eder İnsanı

Gecenin bir vakti hiçbir şeyin üstesinden gelemediğimi düşünüp, içten içe kendimi yediğim, kendimi boş yere üzdüğüm bir andaydım.

Cam kenarında duran kaktüslerim gibi hissettim o an, o kadar yalnız, o kadar susuz.

Düşündüklerimin beni rahatsız ettiği an balkona attım kendimi. Soğuk, biraz fazla soğuk olan o balkonda istemsizce unuttuğum çoğu şeyi hatırlamaya başladım.

Bana, sorumluluk sahibi olmadığım o çocukluğumu hatırlattı hafifçe esen o soğuk rüzgâr.

Okul çıkışı, sevgili annemin beni kapı önünde dört gözle beklediğini, televizyondan çocuk kanalını açıp hazırladığı yemeği yemem için, "Hadi oğlum yemeğini ye, yoksa büyüyemezsin..." deyişi çınladı kulağımın içinde.

Aslında, sorumluluk sahibi olacak kadar büyüdüğümü kabullenmek istemiyordum.

Sorumluluk sahibi olmak, güzel olsa da aynı zamanda da biraz hüzünlüdür. Geçip gitmiştir çünkü o çocukluk zamanların.

Arkadaşlarınla gülerek, bağırarak oynadığın o zamanlar gitmiştir bir daha gelmemek üzere.

Hatırlamak güzeldir, fakat güzel şeyleri hatırlamak güzeldir...

Soğuk havanın iyice bastırdığı, gecenin daha da karanlık olduğu o balkonda bir anda sevgili babamın annemle televizyon kavgasını hatırladım. Kardeşlerimle onları izleyerek gülüştüğümüz o muhteşem anı hatırladım güler yüzle.

Unutulan şeyleri tekrardan hatırlatmak, insanı mutlu eder inanın.

Ne kadar zor bir durumun içerisinde olursanız olun, sizi bu hayattaki en mutlu insan eden o küçük dahi olsa unuttuğunuz anı hatırlamak sizi mutlu eder.

Mutlu olun, hatırlayıp mutlu olun.

Şu an ne durumdasınız, nasıl hissediyorsunuz, günleriniz nasıl geçiyor hiç bilmiyorum ama içinizde eminim size huzursuzluk veren, eksik kalan, her dakika düşünüp kendinizi üzdüğünüz bir şeyler vardır. O sizi kötü hissettiren, üzen şeyleri kısa dahi olsa bir kenara ayırıp, unuttuğunuz o mutlu anları hatırlamaya çalışın.

Kendinize bir iyilik yapıp, kendinizi güldürün unuttuğunuz o huzurlu anları hatırlayarak.

Ve sonra isterseniz tekrardan üzüntü veren o kişileri her salise düşünüp, kendinize bir kötülük yaparsınız.

Hakkınızda Kötü Şeyler Dilemeyeceğim, Sizi Görmezden Geleceğim

Zamanında birlikte güldüğüm, birlikte üzüldüğüm, birlikte yolculuk yaptığım ama aynı zamanda da bu kişilerden kötülük gördüğüm herkesi görmezden geleceğim.

Bir insanı görmezden gelmek, o insana yapılabilecek en kötü şeylerden biridir derler.

Ben de böyle yapacağım.

Sizleri görmezden geleceğim!

En kötü zamanlarında yanından ayrılmadığım, elimden gelen her şeyi kat kat fazlasıyla yaptığım, nefes nefese ağlarken gözyaşlarını sildiğim, gözleri yaşaracak kadar gülerken onunla birlikte güldüğüm, sana ihtiyacım var dediğinde hiçbir şeyi düşünmeden ve hiç kimseyi dinlemeden ona giderek sıkıca sarılıp her şeyin geçeceğini söylediğim insanlardan gördüğüm değersizlik hissi beni bu hale getirdi.

Bu insanlar, beni benden alıp yerine çok farklı birisini koydu.

Yeni beni!

Tanıdığı insanlar hakkında kötü şeyler dilemeyip onları olan onca şeye rağmen görmezden gelecek kadar yabancılaştıracak yeni beni.

Kendimi hiç düşünmeden hareket ettiğim, başkaları için kendimi feda ettiğim o yanımı da sakladım adını hatırlamadığım bir kitabın arasına.

İstemem artık üzüntünüzü de mutluluğunuzu da.

İstemem kalsın.

Ama isterim bir daha hatırlamamak sizi, isterim sizler gibi insanları bir daha tanımamak.

Beni En Çok Ben Yaraladım

Çok yoğun geçen bir günün ardından, yavaş adımlarla uzunca bir yürüyüşten sonra eve geldim. Buzdan soğuk olan bir bardak suyu içtikten hemen sonra koltuğa atıverdim kendimi. Hiçbir şey yapmadan bekledim öylece. Bekleyişten hemen sonra müzik listemden bir şarkı açıp dinlemeye başladım. Bir şarkı, diğerini kovalarken beş sene önce sıkılmadan, usanmadan, ara vermeden dinlediğim o şarkı çaldı. Uzunca bir süre düşündüm. Düşünürken vücuduma bir şeyler battı sanki. Sanki birileri, topluiğne batırıp çıkardı vücuduma. Öylesine derin bir şarkıydı bu bende. O an, beş sene öncekileri düşünüp, beni en çok yaralayanın ben olduğumun farkına vardım. Yıllar önce, içinde bulunduğum o durumları gözümün önünden film şeridi gibi geçirdi o şarkı. Yaralıyordu beni. Buna ben izin veriyordum istemeden de olsa. Her dinlediğimde daha da çok üzülüyordum, kendimi boş yere üzmeme ben izin veriyordum. Düşüncesiz, plansız aldığım bir karar beni bu duruma getirmişti. Elbette aldığım o kararın beni bu kadar üzeceğini, yaralayacağını bilmiyordum ama yine de beni yaralayan o şeyleri çekip atamıyordum kendimden. Öyle bir an vardır, hayat insana gerçek anlamda seçme hakkı tanımaz. Seni bir yere bırakır ve

yapman gereken şeyleri yapmak zorundasındır. Yaralanmanın aksine kötü olan şeylerden biri de bu aslında. Yapmak zorunda olmak. Zorunda hissetmek, istemeden de olsa.

Öyleydim, yapmak zorundaydım. Alışmak zorundaydım. Uzak diyara gelmiştim, gurbetteydim... Sanki anne karnından yeniden doğmuştum ama bir fark vardı konuşabiliyordum fakat beni anlayan kişiler yoktu. Onlar konuşuyordu ama ben onları anlamıyordum. Uzunca bir süre böyle yaşamak zorunda olmak beni çok yaraladı. Elbette bu süre zarfında konuşup, konuştuğumun dinlendiği kişiler de tanıdım lakin tanıdığıma hiç de memnun olmadım. Zorunda olduğum şeylerden biri de buydu zaten. Yeni kişiler tanımıştım ama onları bir daha görmek istemiyordum fakat onlarla zaman geçirmek, çalışma arkadaşlığı, ev arkadaşlığı yapmak zorundaydım. "Zorunda olmak" kelimesinin eşanlamlısı, berbat hissetmektir benim için.

Berbat hissediyordum.

Sonra bir şeyler oldu bende, alıştım bu duruma. Her şey geçti. Gerçekten geçti, hem de bir anda oldu. Nasıl oldu bilmiyorum, ama geçti.

Beni en çok ben yaralıyordum, şimdi beni en çok ben iyileştiriyorum.

O yaraların izi kaldı belki, belki leke gibi görünüyor içimde bir yerlerde ama ben yaralarımı kendim sardım. Kendi ellerimle, kendimi ben iyileştirdim...

Be o şarkıyı uzunca bir süre dinlemedim bir daha, ta ki şu ana kadar.

Beni tekrardan o günleri düşündürtüp, biraz da olsa üzdüğü için o şarkıyı sildim.

Beni artık ben yaralamayacağım.

Beni yaralayan, yara açmak isteyen, zorundaymışım gibi hissettiren herkesi de sileceğim. Bunun için belki biraz çaba sarf edeceğim, çaba sarf ederken yorulacağım ama bunu yapacağım.

Beni en çok ben yaralamayacağım artık.

Beni en çok ben iyileştireceğim.

Ben...

Uzunca bir süre lüzumsuz şeyleri düşünüp kendimi boş yere üzdüm.

Altından kalkamayacağımı sanıp, kendimi güçsüz hissettim.

"Ben bununla nasıl başa çıkarım?" deyip durdum hep.

İnsan, kabul etmeyi öğrenmeli.

Başına gelmiş geçmiş olan veya başına yeni gelen bir durumu kabullenmeli.

Onu kabul edip, onunla nasıl yaşayacağını bilmeli. Sürekli düşünüp, kendisini bir çıkmaz sokakta sanmamalı. Çünkü çıkmaz bir sokakta bile geri geri yürünür ve yeni bir yol bulunur.

Bakış açısını değiştirmeli insan bazen, çünkü bir insana, "O çok iyi biri..." diyerek bakılmamalı. Biraz da, "O gerçekten de iyi mi bilemiyorum..." diyerek bakılmalı. Çünkü, insan aynı kalan bir varlık değildir. Değişir. Sürekli değişir.

Her zaman iyi baktım. İyi bakarsam, iyi davranırsam, iyi gelirsem, iyi derler sandım.

Ama yanıldım.

Çünkü, sen ne kadar iyi olursan ol, ne kadar iyi davranırsan davran ve hep kendinden versen de bazen sonuçları ağır oluyor. İşin sonunda, en kötüsü de sen oluyorsun, en gaddarı da.

Ben beni çok ihmal ettim, hep "Sonra..." dedim.
Ve sonrası hiç gelmedi.
İşte bu kitap, yeniden kendime dönmemin ilk adımıydı.
Bu kitap, benim en şeffaf duygularımın tarifi...

Beni...

Beni en çok ben üzdüm, beni en çok ben yıprattım.

Çünkü bunca şeyin yaşanmasında benim de biraz payım var.

Ben yokmuşum gibi davranmalarına, bir kalp taşımıyormuşum gibi hissettirmelerine, üzülmüyormuşum gibi hareket etmelerine karşılık vermedim.

"Sorun değil..." deyip, geçiştirdim. Oysa, bağıra çağıra tepki vermem gerekirdi.

İşte bu yüzden, benim de biraz payım var.

Biraz payım var çünkü ben izin verdim.

Ama yine de sorun değil.

Çünkü artık farkına vardım.

Önce ben varsam, gerisi bir şekilde yolunu bulur.

Hep kendimden verirsem, eksilirim.

Eksilirsem, kendimi kaybederim.

Artık bazı şeyleri daha net görebiliyorum ve artık haksızlığa maruz kaldığımda, bağıra çağıra tepki vererek, kendime olan saygımı koruyacağımı da biliyorum.

Çünkü eğer tepki vermeyip, sessiz kalırsam, yutarsam olanları, kendime saygım kalmaz...

Artık kendimi ihmal etmiyorum.

İşte bu kitap, o kararı aldığım günün hatırasıdır.

Çok...

Her şeyin bir sınırı vardır.

Bir insanı sevmenin, güvenmenin, değer vermenin...

Bir çiçeğe ihtiyacı olduğu kadar su vermek gerekir.

Çok su vermek mesela, solgunlaştırır, büyümesini engeller, hatta çiçeğin ölmesine bile sebep olabilir.

İnsan da bir açıdan böyle. Hep kendinden verdiğin zaman, çok sevdiğin zaman, çok değer verdiğin zaman onu bir nevi sıkarsın, bunaltırsın.

İşte o zaman bütün her şeyin karşılığında bir hiç alırsın.

Ne bir sevgi verir ne de bir değer...

Çok demek, bazen uçsuz bucaksız bir yol gibidir.

Gidersin bitmez, köşeyi dönünce varırsın sanırsın ama yol hâlâ devam eder.

Güvenmeye devam edersin, "Düzelir belki..." deyip sessiz kalırsın.

Ama o, düzelmek yerine hatlarına bir hata da ekler ve bir hata daha...

İşte, o bitmeyecekmiş gibi gelen yollarda adım adım yürürken, bir sürü şey gelir başına.

Ayağın takılır düşersin, yara alırsın, bitkin düşersin.

Ve işte o bitmeyecekmiş gibi gelen yollar, "Artık yeter!" dediğin zaman son bulur. Çünkü, "Artık yeter!" dediğin zaman, artık hep kendinden vermediğin zaman, çok önemsemediğin zaman bu sefer adımların kendine oluyor. Kendine geliyorsun. Belki çok yavaş adımlarla ama kendine geliyorsun. Kendi sesini her şeyden daha net duyuyorsun.

Fark ettim ki, bu çokluk bana "Artık yeter!" dedirtti.

İşte bu kitap, kendi kendime sarılmanın, kendimi onarmanın bütün her şeyden önemli olduğunu gösterdi.

İhmal...

İhmal edilen şeyler zarar görür.

İnsan her şeyi ihmal edebilir ama kendisini asla ihmal etmemeli.

Çünkü insan kendisini ihmal ederse, duyguları, hevesleri, umutları, hayalleri içine gömülür.

Altından kalkamayacağı, onu çok zorlayacak bir yük biner tepesine.

İhmal edilen bir eşya mesela, paslanır, kırılır hatta işe yaramaz bir hale gelir.

İlişkiler ihmal edilirse, araya mesafe girer, mutsuzluk girer, huzursuzluk girer.

Bu kelime, kendime verdiğim sözlerin, isteklerimin, ertelediğim hayallerimin bir izi aslında.

Ben ihmal ettikçe, uzaklaştım kendime verdiğim sözlerden, gerçekten ne istediğimden, hayallerimden uzaklaştım, çünkü ihmal ettim.

Ve ihmal edilen her şey, zarar görür. Ben de zarar gördüm.

Şimdi, unuttuğum bütün isteklerim, kendime verdiğim tüm sözler kulaklarımda çınlıyor.

"Özür dilerim, ihmal etmemeliydim..." diye fısıldıyorum ben de kendime.

İşte bu kitap, ihmal ettiğim kendim için ve kendini ihmal etmiş senin için.

Ettim...

Ben beni çok ihmal ettim.

Her zaman uğraştım oldurmak için.

Didindim sorunları çözmek için.

Fakat bazen, ne kadar iyilik edersen et karşılığında hiç bulursun.

Veya ne kadar koşturursan koştur, hiçbir yere varamazsın.

Ben hep ettim.

Hep iyilik ettim.

Ama bazen olur öyle, komşuya dolu bir tabak yemek verdiğinde, o tabak temiz ama boş geri gelir.

Ve bazen ise hem tabak boştur hem de kirlidir.

İşte bazı insanlar da böyledir.

Elinden geleni yaparsın, her şeyini koyarsın ortaya fakat o yaptığın her şeyi inkâr eder, tıpkı komşunun tabağı kirli göndermesi gibi.

Ya da verdiğin o değeri görmezden gelir, tıpkı komşunun boş ama temiz gönderdiği tabağı gibi.

Oysaki hayat bundan ibarettir.

Birini seviyorsan, onun da seni sevmesini, güveniyorsan onun da sana güvenmesini istersin.

Ayrıca bazı şeyler de karşılıklıdır.

Çünkü tek taraflı olan hiçbir şey gerçek anlamda güzel değildir.

Biri çok isterken, diğerinin istememesi gibi...

İşte bu kitap, hep kendinden verip, eksilenler için.

Son Olarak...

Bu kitabı alıp, sonuna kadar okuyarak benimle yürüdüğün için sana sonsuz teşekkür ederim!

Umarım bir gün, bir yerlerde yolumuz kesişir.

Bir bankta, bir sokakta ya da bir imza gününde...

Eğer denk gelirsek, tokalaşarak ve gözlerinin içine bakarak bu teşekkürü bir kez de yüz yüze etmek isterim.

Bu kitapta okuduğun tek bir cümle bile sana iyi geldiyse, ne mutlu bana. Umarım gerçekten iyi gelmiştir.

Ayrıca bu sayfayı, kitapla ilgili düşüncelerini yazman için ayırıyorum.

Eğer istersen birkaç satır da olsa yorum bırakabilirsin. İyi ya da kötü olması hiç fark etmez.

Ve eğer dilersen, yazdığın yorumu bu sayfanın fotoğrafını çekerek benimle paylaşabilirsin.

Çünkü yazdıklarını görmek, çıktığım bu yolculukta birilerine iyi geldiğimi bilmek beni çok mutlu eder.

Son olarak, tekrardan teşekkür ederim.

Umarım bir sonraki kitapta yine beraber oluruz.

Hoşça kal.