



**Edebiyat Defteri**

# **a.malikköse -Yazıları-**

**Oluşturulma Tarihi:**  
6 Mayıs 2020 Çarşamba

**Yayınlayan:**  
Edebiyatdefteri.Com  
**Türkiye'nin Kültür ve Sanat Platformu**

# Ne Dert Ne Tasa

Burada çözüm, mevcut durumu daha iyi hale getirmekte ısrar alışkanlığına kapılacağımız anda, kendimizi tutmaktır. Böyle olunca kendinize yaşamın o anda da pek fena sürmediğini hatırlatı verin. Kendi yargılarınızın yokluğunda, her şey pekala güzel gidecektir. Yaşantınızın her alanında kusursuzluk arayışınızı bıraktıkça, yaşamın kendi içinde ki kusursuzluğu keşfedeceksiniz. Rahat ve ılımlı insanların çok başarılı olamayacakları düşüncesini bırakın. Çoğumuzun her an telaşlı, korkulu ve yarış halinde olmamızın ve hayatı sanki muazzam bir acil durummuş gibi yaşamamızın başlıca nedeni, daha sevecen ve sakin olursak, hedefimize ulaşamayacağımız korkusudur. Tembelleşip, işe kayıtsız kalacağız endişesidir. Aslında bunun tam tersinin doğru olduğunu bilin ve bu endişenizi bırakın. Korku ve telaş içindeyken düşünmek hayatımızdan muazzam bir enerji götürdüğü gibi, motivasyonumuzu ve yaratıcı zekamızı da köreltir. Korku ve telaş içindeyken, gücünüzü kullanamaz, hiç bir şeyden tat alamaz hale gelirsiniz. Elde edeceğiniz herhangi bir başarı korku sayesinde değil, ona rağmen elde edilmiş olacaktır. Bugüne dek çevremde rahat, huzurlu ve sevgi dolu insanlar olduğu için kendimi çok talihli bulurum. Bu insanların arasında ünlü yazarlar, sevgi dolu ebeveynler, danışmanlar, bilgisayar uzmanları ve üst düzey yöneticiler vardır.

Tümü de yaptıkları işlerden doyum alırlar ve alanlarında çok başarılıdırlar. Ben de önemli bir dersi öğrenmiş bulunuyorum: Gereken iç huzura sahipseniz, çeşitli ihtiyaçlar, tutkular ve endişeler sizi daha az rahatsız eder. Bu durumda hedeflerinize ulaşmak ve başkalarına da bir şeyler verebilmek için dikkatinizi daha iyi yöneltebilirsiniz. Düşünme Sürecindeki Çığ Gibi Büyüme Etkisi Daha huzurlu olabilmenin çok etkili bir yolu, olumsuz ve güvensiz düşünmenin ne çabuk kontrolden çıkabileceğini anlamaktır. Böyle düşündüğünüz zamanlarda ne kadar gergin hissettiğinizi hiç fark ettiniz mi?

Ve en önemlisi, sizi üzen her ne ise, bunun ayrıntılarına daldıkça gerginliğiniz daha da artacaktır. Bir düşünce başka birine yol açar, o başka birine... sonunda kendinizi inanılmaz biçimde huzursuz olmuş bulursunuz. Örneğin, gecenin bir yarısı uyanıp ertesi gün yapmanız gereken bir telefon görüşmesini hatırlarsınız. Derken, böyle önemli bir görüşmeyi hatırladığınız için memnun olacağınız yerde, ertesi gün yapmanız gereken diğer işleri de düşünmeye başlarsınız. Patronunuzla yapacağınız olası bir konuşmayı prova etmeye başlayıp, kendinizi daha da sıkarsınız. Çok geçmeden, "Yahu, ne kadar çok işim var, günde elli kişiye telefon açmam gerekiyor," diye düşünür, giderek yaşamınızı eğlenmemeye ve kendinize acımaya başlarsınız.

Çoğu insan için bu tarz "düşünce saldırısının" ne kadar süreceği belli değildir. Tabii, aklınız endişelerle ve kaygılarla doluyken huzurlu olamayacağınızı söylemeye gerek yok. Bunun çözümü, düşünceleriniz herhangi bir an oluşturmaya başlamadan, zihninizde neler olduğunu fark etmektedir. Aklınızdaki küçük kartopunu çığ haline gelmeden kontrol altına alırsanız, durumunuz daha kolay olacaktır. Burada verdiğimiz örnekte, ertesi gün yapacaklarınızın listesini sıralamaya başladığınız anda düşüncelerin kartopu etkisine girdiğini fark edebilirsiniz. O zaman ertesi güne saplanıp kalmak yerine, kendinizi, "Bak, yine aynı şeyi yapıyorum," diye uyararak çığ oluşmasına izin vermezsiniz. Düşünce treni harekete geçme fırsatı bulamadan durdurursunuz. İşte, o zaman iş altında ne kadar ezildiğinizi düşünmez, o önemli telefon görüşmesini hatırladığınıza şükredersiniz. Vakit gecenin yansıdır; kalkıp bunu bir kağıda yazın ve uykunuza devam edin. Hatta, böyle anlar için başucunuzda kâğıt kalem bulundurmaya bile düşünün. Gerçekten de işiniz çok olabilir, fakat unutmayın ki, iş altında ezildiğinizi düşünmek sizi daha çok strese sokacağı için, sorunu da olduğundan daha büyük hale getirecektir. Eğer bir kez daha iş takviminize saplanırsanız, bu küçük alıştırmayı deneyin. Ne kadar etkili olduğunu görüp, şaşıracaksınız. Sevgi Kapasitenizi Geliştirin hayata bakış açımızı oluşturmak için en önemli adım başka insanları sevme kapasitemizi geliştirmektir. Sevgi başka insanların durumunu anlamayı gerektiren bir duygudur. Bu, kendinizi bir başka insanın yerine koyup kendi durumunuzu bir yana bırakarak o insanın sıkıntısını da içinizde hissetmenizi gerektirir; bunu yaptığınız anda o insana bir sevgi duyacaksınız. Bu duygu diğer insanların sorunlarının, acılarının ve sıkıntılarının da her bakımdan sizinki kadar gerçek olduğunu, hatta, çoğu kez daha beter olduğunu kabullenmektir. Bu olguyu kabullenip, o kişilere biraz yardım sunmakla kendi kalplerimizi açar, şükretmeyi öğreniriz. Sevgi uygulamayla geliştirilecek bir şeydir. İki ögesi vardır: niyet ve eylem.

Niyet, sadece kalbinizi başkalarına da açmayı hatırlamak, sadece kendinizin önemli olduğu bir düzlemi büyütüp, buna başka insanları da katmaktır. Eylem ise, bu konuda "neler yaptığınızdır."

Unutmayın: öldüğünüz zaman, yapılacak işler listeniz hâlâ dolu olacaktır. Çoğumuz yaşamımızı sanki gizli bir hedef konmuş, bir şekilde her şeyi yapmamız gerekiyormuş gibi süreriz. Gece geç saatlere kadar çalışıp erken kalkarız, eğlenmekten kaçınır ve sevdiğimizleri beklemede bırakırız. Ne yazık ki, tanıdığım birçok insan sevdiği insanı öyle uzun bir zaman beklemede bırakmışlardır ki, sevdiği insan onlara olan ilgisini kaybedip, ilişkiyi bitirmiştir. Eskiden bende bu hatayı yapardım. Çoğu kez "yapılacak işler" listemize olan saplantımızın geçici olduğuna kendimizi inandırırız; hele şu listeyi bir bitirelim, sonra rahatlayıp mutlu olacağımızı söyleriz. Ama gerçekte bu pek olmaz. Listedeki her bir madde silindikçe, yerine hemen yenisi eklenir.

Başkalarının konuşmalarına müdahale ettiğinizi fark ettiğiniz an, bu sevimsiz eğilimin artık farkında bile olmadığınızı art niyetsiz bir alışkanlık olduğunu göreceksiniz. Bu iyi haberdir, çünkü yapacağınız tek şey, unutmaya başladığınız anda, kendinizi hemen yakalamaktır. Mümkünse konuşma başlamadan önce kendinize sabırlı olup bekleyeceğinizi

hatırlatın. Siz söze başlamadan önce karşınızdaki insanın konuşmasını bitirmesine izin verin. Bu basit davranışın sonucu olarak, yaşamınızdaki insanlarla aranızdaki etkileşimin ne kadar olumlu gelişeceğini derhal fark edeceksiniz.Sizinle konuşan insanlar, söylediklerine kulak verip dinlediğinizi hissedince sizinle birlikte olmaktan rahatlık duyacaklardır. Başkalarının konuşmasına müdahale etmediğiniz zaman,siz de çok rahatladığınızı fark edeceksiniz.Nabzınız yavaşlayacak, karşılıklı konuşmalarınız sinir harbi olmaktan çıkıp, size keyif vermeye başlayacaktır. Bu da, daha ılımlı ve sevecen bir insan olmak için çok kolay bir yoldur. Birisine Bir İyilik Yapın... Ve Kimseye Bundan Bahsetmeyin Çoğumuz zaman zaman birilerine iyilik yaparız,ama ille de bunu başka bir kimseye anlatıp,gizlice taktir edilmeyi bekleriz. Cömertliğimizi ve iyiliğimizi bir başkasına anlatmak bize kendimizi çok düşünceli bir insan olarak hissettirdiği gibi, ne kadar iyiliksever olduğumuzu ve iyilik görmeye nedenli layık olduğumuzu da hatırlatır.Yapılan her türlü iyilik güzeldir, ama bunu yaptıktan sonra hiç kimseye anlatmama'nın çok daha büyüğü bir yanı vardır. İnsan başkalarına bir şey verdiği zaman daima kendini iyi hisseder. Yaptığınız iyiliği başkalarına anlatarak bu olumlu duyguyu sulandırmak'tansa, kimseye bahsetmeyin ve olumlu duygunun tümü sizde kalsın.Gerçekten de, insan bir şey vereceği zaman karşılık beklemeden vermelidir. Yaptığınız iyiliği başkalarına anlatmazsanız, tam anlamıyla karşılık beklemeden vermiş olursunuz; ödülünüz de, bu davranışın sizde yaratacağı gönül sıcaklığıdır.

İçinde bulunduğunuz anı yaşamayı öğrenin kafamızın salim olması büyük ölçüde, içinde bulunduğumuz anı ne kadar yaşayabildiğimize bağlıdır. Bir gün veya, bir yıl önce neler olduğu,ya da, ertesi gün neler olabileceğinin önemi yoktur. Sizin var olduğunuz yer içinde bulunduğunuz andır. Bu her zaman böyledir!Ne var ki, çoğumuz birçok şeyi aynı anda dert etme sanatında ustalaşmışızdır. Geçmişteki sorunlarımız ve geleceğe yönelik endişelerimiz yaşadığımız ana hükmettikçe, biz de kaygılarla ve ümitsizlikle dolu bir bunalıma gireriz. Bu durumdayken hayattan zevk almayı,önceliklerimizi ve mutluluğumuzu ileri bir tarihe erteleyerek, gelecekte "bir günün" bugün den daha iyi olacağına inanmaya çalışırız. Ne yazık ki, şimdi bize geleceğe bakmamızı söyleyen zihniyet, bunu hep tekrarlar ve o "bir gün" bir türlü gelmez.