ZAFER SIZLANARAK KAZANILMAZ

Düşmekten korkma, kalkmamaya alışmaktan kork.
İçine dön ve kendini yenile.

HALUK TATAR

Kişisel Gelişim

DESTEK YAYINLARI: 1076

KİŞİSEL GELİŞİM: 181

HALUK TATAR / ZAFER SIZLANARAK KAZANILMAZ

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: özlem Esmergül

Editör: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Işıl Ilgıt Şimşek

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Mcdya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Şubat 2019 (2.000 Adet)

3.-5. Baskı: Mart 2019

5-20.Baskı: Mart 2019

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-557-1

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0)212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkan.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com

Deniz Ofset - Nazlı Koçak

Sertifika No. 40200

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

ZAFER SIZLANARAK KAZANILMAZ

Düşmekten korkma, kalkmamaya alışmaktan kork, içine dön ve kendini yenile.

DESTEK
yayınları

Eşime ve kızıma

ARKA KAPAK

ZAFER SIZLANARAK KAZANILMAZ

En son ne zaman yeni bir şeye karar verdin?

Birilerinin fikirleri neden bu kadar etkiliyor seni?

Neden onların cetveli ile ölçüyorsun, her doğrunu, her umudunu, her hayalini? Başkalarının yıllardır zehirlediği senden kurtulmak lazım. Yumurtadan çıkman lazım.

Hayatının ilk yarısı öyle ya da böyle geçti, bugüne geldin.

Elindekiler her ne ise, işimizi görür. Şimdi seni yeniden inşa etme zamanı. Değişmek ve gelişmek için, tek ihtiyacın sensin.

Artık başkalarına göre değil, cesaretine göre yaşam başlamalı.

Nasıl mı?

Bir süre sana arkadaşlık etmeme izin ver.

Kitabın içinde seninle, sana gideceğiz.

Yeni sana. Senin yeni versiyonuna. Sen 2.0 versiyonuna. Evet, birinci versiyon çalışıyordu ama kabul et birkaç kusur vardı.

Şimdi yeni model seni tasarlarken ve geliştirirken önce hasar tespit yapıp, sorunlardan kurtulacağız.

Sonra da seni, gerçek olman gereken seni doğuracağız.

. Doğum gününü seçmeye hazır mısın?

Korkma yalnız değilsin.

Sen varsın.

DESTEK yayınları

KDV'den muaftır.

www.destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

www.destekdukkan.com

%40 indirimli kitap satış sitesi

ISBN 9786053115571

9 786053 115571

GİRİŞ

Hoş geldin! Aslında bir kitap için garip bir giriş biliyorum. Ama bu kitap biraz farklı. Bu kitap, senin son günlüğün. Hiç günlük tutmadıysan ilk ve son günlüğün de diyebiliriz. Bu kitap ile arkanda hiç delil bırakmadan insan öldürmeyi öğreneceğiz. Tamam birkaç dizi izlemişsindir ama bu kusursuz cinayet. Öldürmek için elimizde yeterli sebep var. Bize ihanet etti. Bize yalan söyledi. Bizim güzel bir hayat yaşamamızın önündeki tek engel o. Üstelik rahat ol, kan yok. Elimiz kana bulaşmadan helva yiyeceğiz. Şimdi aklında iki soru var.

İlk sorman gereken şu olmalı: “Biz” kimiz? Biz işte. Sen ve ben. Aslında ben bu kitap ile senin içinde bir yerlerde rehberlik yapacağım. İçses gibi. Kodlarına bulaşan bir virüs gibi. Artık senin değişimin ve gelişimin başlıyor. Ne zamandır izliyoruz senin filmini ama bir türlü başrolde seni göremedik. Hep daha güzel bir hayatın olması gerektiğini hissettin ama maşallah kalori depolamaktan ve birkaç “idare eder” insan ilişkisinden öteye gidemedik.

İkinci sorun ise... Sanırım: “Kimi öldürüyoruz?” Seni. Zaten son umutlanma tarihin geçmişti. Seni bugün öldürüyoruz. Üzülme, yarın sabaha hiç hatırlamayacaksın bile. Artık kişisel gelişin başlıyor. Kendine gelişin.

E hadi çevir sayfayı ve otur rahatça. Hatta dilersen bir çay ya da kahve al, gel. Senin ikinci versiyonun başlıyor. Sen Versiyon 2.0...

—

ÖNCEKİ SEN

Anayasamız

1. Önce sen! Kayıtsız şartsız sen. Sen var ol, mutlu ol, gül ki bir dünya olsun.

2. Kimse senden değerli değil. Sömürülmek, kendini sömürt-mek, verilen değerden fazlasını vermek yasaktır.

3. Yaptığına pişman ol, içinde kalana değil. En pahalı kelime “keşkedir. Ve senin çok keşken olacak kadar zengin olduğunu sanmıyorum.

4. Meselelerini uykudan sonra paylaş. Bir üzüntün mü oldu, kızgınlığın, kaybın... Her ne ise, hemen tepki verme. Yat uyu, sabaha hâlâ gazın varsa, senden daha kafası çalışana danışacaksın.

5. Zinhar “yapamam” lafı yasak. Ha canın istemez yapmazsın, o senin paşa gönlün. Ama sen ya-pa-bi-lir-sin.

6. Bir verdiysen bir al. Kimseye karşılıksız iyilik yapma. Sonra sana dönüp, “Ama ben istemedim ki, sen yaptın” derse, haklıdır.

7. Yaptığın iyilikler görevin olmasın.

8. Kimseye borçlanma. Borçlu hissetmek, tasmadır. O çeker, sen gidersin. En azından uzun süre borçlu kalma.

9. Akıl alacağın insan, önce kendisi başarmış olsun. Her akıl verene hayran olma.

10. Sana söveni umursama. Ama seni aptal yerine koyanı affetme.

11. Bağımlılıkların zaaflarmdandır. Zayıf insan olma. Sigara gibi ahmakça olanları konuşmuyorum bile. Ama en kötüsü insanlara bağımlı olma.

12. Her önemli karardan önce sakinleş.

13. Yalayacağın şeyi tükürme. Özür dilerim, böyle söylemek hoş değil ama, öyle:) “Bir daha asla...” deme, “Ben asla...” deme, “Eğer yaparsam şerefsizim...” deme. Sonra çok acınası oluyorsun.

14. Başkasını mutlu etmek için kendini değiştirme. Önce sen istiyor musun, ona bak.

15. Asla ama asla bir şeyin bedelini önden ödeme. En azından ne olduğunu tam anlamadığın, görmediğin, hissetmediğin şeyi ödeme. Unutma, önce parayı alan yerin yemeği, sağlığına zararlıdır.

16. Bozuk paralarını bir kumbaraya at.

17. Düşmekten korkma. Kalkmamaya alışmaktan kork.

18. Sensiz dünya dönüyor. Vallahi bak. Sır falan değil. Herkesi sana mecbur sanma.

Gönül Köşkü

Öncelikle bahar temizliği lazım, eğer yeterince temiz değilse gönül köşkün. Yıllardır vakit ayırıp bakımını yapmadığın camları onarmak lazım. Birileri giderken kapıyı her çarptığında sarsılan köşkün her yerini onarmak lazım. Biz seninle ne 6.2 veya 9.4 depremlerden geçtik. Vardır, vardır bir yerlerde yıkık dökük bir şeyler. Sahi şu açmaktan artık çekindiğin anılar dolu odalar? Küflü tavan arasındaki vazgeçilmişliklerin? Pes ettiklerini hangi dolaba tıktık?

Bu bahar seninle bir gecekondudan, eski Türk filmlerindeki gibi iki katlı bir köşk yapalım mı? Önce temeli sağlam atacağız seninle. Dört kalın sütun lazım bize. Dört temel direği... Dört asla sarsılamayacak güvence...

1. Güvenilecek bir sen. Sana güvenmeyi öğrenmemiz lazım. Kusura bakma ama biliyorsun, bazen sen de sana en ihtiyacımız olduğunda başka konulara sığınıp kaçabiliyorsun. Senin herkesten önde senin var. Güven bana, sana biz yeteriz. Gerçi ben hayali arkadaşınım ama sen gerçeksin. Sana güvenmemiz için özgüven meselesini çözmeliyiz.

2. Kararlı bir karakter. Planları olan bir karakter... Plan. Hedef. Hayal demiyorum bak. Tamam, hayal kur ama bunları planlara dökelim. En çok istediğin şeyleri yapabilecek bir sen nasıl olmalı? İnsanların saygı duyduğu bir sen. “O varsa tamamdır” diyecekleri bir sen...

3. Genel kültür. Bak en çok çaba isteyen bu. Bunu hep güncel tutman lazım. Hiç sönmemesi gereken bir ateşi beslemek gibi düşün bunu.

4. Sağlık. Bu konu en ihmal edilendir genelde. Sorun çıkmadıkça umursamazsın.

İçerinin odalandırılması ve dekorasyonu da mühim.

Hasar Tespit

Öncelikle bir ne haldeyiz bakalım. “Nelere sahibiz?” sorusundan çok “Neyimiz eksik?” diye soranlardansak bunu hallederiz dert etme. “Neden iPhone 20 değil de, üç yıl önce aldığım telefonu kullanıyorum?” diyorsan, onu da çözeriz. Mesele, sende ne eksik? Ne olmak istedik de olamadık? Sadece meslek olarak düşünme lütfen. İyi bir arkadaş, iyi bir sevgili, iyi bir eş, iyi bir anne veya baba... Uzar gider bu liste. Ya da şunu düşünelim. İnsanlar sana yeterince sevgi ve saygı gösteriyor mu? Evet? Hayır? Belki? Cevap belki ise hayırımsı bir belkidir zaten. Tırtık tırtık aldığın sevgiyi ya da saygıyı demiyorum. Ya da not defteri elinde şantaj ile ilgi merkezi olan öğretmen gibi yöneticiliği de... İlişkilerinde yalnız mısın? Dönüyor mu dünya sensiz de?

Üzülme çaresi var. Ama önce seni öldürmemiz lazım. Hadi başlayalım, işimiz çok daha, seni gömeceğiz. Sonra yeni sen doğacak. Bu kitap bebek büyütme üzerine. Sen, 2.0 olan seni yani.

Önce şu sorulara cevap rica etsem...

Kendine ait ne kadar vaktin var? Bir gün içinde, bir haftada, bir yılda...

Kaç dostun var? Dost ile arkadaş arası keskin bir ayrımın var mı? Dost sayın bir elin parmaklarını geçiyor mu? Cevabın evet ise, dostların sana bir iş kuracak parayı bir iki yıllığına borç verebilir mi? Haklısın, her şey para değil. Peki hasta olsan bir ay seninle aynı dört duvara tıkılırlar mı?

Kendini ne kadar seviyorsun? Kendine saygın ne durumda?

Sence insanlar senin neyini sevsin? Neyini sever?

Ömrünün yarısına tanık olan kaç insan var ve bunlardan kaçı akraban değil?

Unutmak istediğin kaç anı var? Peki kaç başarın var ki tanık olanın hayran olduğu?

Kaç hayalin gerçekleşti? İstediğin bölüm, istediğin iş, istediğin insan... İstediğin zaman?

Başrolde Sen

Bu duyguyu yaşamış olmalısın. Başrolde senin olduğun bir filmi izliyorsun. Evet filmler kadar eğlenceli, romantik, aksiyonlu değil. Daha çok, şey diyebiliriz. Şey... Nasıl desem? Hadi kibar olacağım. Rutin. Kopyala-yapıştır. Geçen haftanı hatırla. Geçen ayını, işte onları senin hayat bölümlerinde aynı şekilde yeniden kullanıyoruz. Dizi bölümü gibi düşün her gününü. Hayalet seyirciler tüm gün seni izliyor ve sen onlara biraz yeni bir şeyler göstermelisin.

Sahi en son ne zaman yeni birileri ile tanıştık? En son ne zaman o günün sonunda aklımızda kalacak ilginç bir şey yaşadık? En son ne zaman insanlar sen masadan kalkma, otur diye ısrar etti? En son ne zaman başrolde senin olduğun bu dizi ya da film çok eğlenceli oldu?

Değişeceksin. Çünkü sen bile sıkılıyorsun. Kendine sormuyor musun? Hadi itiraf et! Benim hayatım bu mu demiyor musun? Bu sana da fragman gibi gelmiyor mu? Artık gerçek film başlamalı. Gerçek karakterler hayatına girmeli. Tüm hayatını yazsan kaç satır tutar? Çocuklarına anlatacak çılgınca ne yaptın? Hadi çılgını geçtim, rutin dışı? Tabii canım, yılda 15 gün tatile gittin. 15/365 yeterli. 350 gün çalış, 15 dinlen. Hayat bu be.

Aç gözlerini ve çıkar ruhunu yataktan. Bir süredir komadasın biliyorsun değil mi? Ve kusura bakma eğer “Beş dakika daha uyuyayım lütfen” diyeceksen kimsenin umurunda değil. Gömül yatağına, piramidine. Ya da kalk, gör bak nerede neler var. Bu dünya sana ne saçmalıklar sunabilir. Hadi...

KORKULARIN

Başarısızlık

Al sana bir cetvel meselesi daha. Kime göre, neye göre? Başarı ölçen insanları gruplamalıyız önce.

Kısa cetvelli gıcıklar: Bunlara göre her şey eksiktir, herkes başarısızdır, o iş olmamıştır. Sadece çamurlamayı bilirler. “I ıh, olmamış abi işte” der o kadar. Bakarsın suratına, “Ne olmamış?” dersin. Suratında aynı ifade, “Ya olmamış işte” der tekrar. Bak, zaten bunun bildiği tek fiil “olmamak”. Sadece bunun zamanlarını çekimler. “Olmadı ki, olmaz, olmayacak, olmamış... Yani bence olmaz ama sen bilirsin.”

Uzun cömert cetveller: Bunlar da gereksiz özgüven saçarlar herkese. Aldığın en gereksiz kıyafetlerin katili bunlardır. “Al kuzum çok yakıştı sana.” Ve mutlaka her konuda fikirleri pozitiftir. Aslında fikirleri yoktur. Ama pozitiftir. Dersin ki: “Kredi kartı 9000 ekside, maaş 2500.” Sana bakar ve “Dur be karartma hemen, bak yarın yeni bir gün” dediğinde umut akar içine yalandan üç beş saniye. Sonra devamını beklersin: “E?” Öyle bakar, o da hiçbir fikri olmadan. Senden daha mutludur, diz boyu cehaleti ile. İlk başta cahil olduğunu anlarsın ama gittikçe alışırsın ona. Dünyada başarısızlık diye bir şey yoktur ona göre. Her zaman bir yolu bulunur. Ama yolu o bulamaz. Sen bulursun. Yine de kısa cetvelgillerden daha iyidir.

Yamuk cetveller: Aha da yaşam hataları. Bunların her sözü haybeyedir. Başarı kavramını ömürlerinde görmemişlerdir. Dersin ki: “Sıfır çekmişim finalde.” Suratına bakar, elini omzuna koyar: "I ladi be... Kokoreç yemeye gidelim mi, kafamız dağılır.” Bak bu ı iiınleyi öğelerine ayıralım mı?

Hadi be: Aman zaten seni dinlemiyordum.

Kokoreç: Zaten sen konuşmaya başladığından beri aklımda bağırsaklar var.

Yemeye: Bunun nesnesi önemli değil. Seni bile yerim ama ağzıma bir şey girmeli.

Gidelim mi: Soru gibi gelse de kulağına, ben zaten gideceğim.

Kafamız dağılır: Seni dinlemedim ve dinlemeye niyetim yok. Konuyu değiştir.

Umurunda değildir ki hayat. Sadece seninki değil, hiçbir hayat.

Taş cetveller: Normalde cetvel, çizgi çizer ve sonra başka bir düzlemde başka bir çizgi çizer. Taş cetveller (ki genelde babalar) tek çizgi çizer. “Benim oğlum doktor olacak.” “Benim kızım mimar olacak.” O kadar! Onun kızı düşünmeyecek. Sadece taş cetvelin çizdiği çizgide ilerleyecek. Onların taş cetvelleri, taştan raylar çizer senin hayatına. O taştan raylardan sapamazsın. Sadece ileri gitmek vardır. Durmak da yoktur. Yavaşlar ya da hızlanırsın.

Sen başarını bunlara göre ölçme lütfen. “He he” de, geç. Onlar öyle sansın. Sen kendi cetvelinle ölç hayatını. Başarıların hep bir sonraki için yeni cetveller olsun. Kimse ile yarışa girme. Onu geçmen demek, zamanında bitiş çizgisine varman demek değil. Ya

o başaramazsa? Onu geçeceğim diye yoldan gözünü ayırma lütfen. Sen kendi kulvarında koş.

Oldu da başaramadın, olsun başarama. Hiç düşmeyen; ya hiç koşmamıştır, ya hiç uçmamıştır.

Reddedilmek

Hayır... Hayır... Hayır!

Ne kadar çok korkuyorsun bu kelimeden!? İnsan bilmediğinden korkarmış ya, seninki de o durum. Aslında köpekten korkmak gibi. Ta ki senin de bir köpeğin olana kadar. Başka bir bölümde hayır diyebilmeyi konuştuk. Okursun. Bu sayfanın konusu, senin neden reddedilmekten korktuğun.

“Hayır üzgünüm seninle çıkamam ama...”

Vah acınası sen değil mi? Halbuki dünyadaki tek sevebileceğin canlı da oydu. E ne yapsak? Sen artık yarışamazsın bu hayatta, seni vurmak lazım. Deli misin kuzu sen? Saçmalama. Kendine gel. Nasıl ki, seni sevenlerin hepsine âşık olamayacaksan, seni de her sevdiğin sevmeyecektir.

Ne demiş Nâzım Hikmet:

“Yani sen elmayı seviyorsun diye elmanın da seni sevmesi şart mı?

Yani Tahifi Zühre sevmeseydi artık yahut hiç sevmeseydi

Tahir ne kaybederdi Tahirliğinden?”

Zaten sorun reddedilmekten korkman, hiç açılamaman ise o daha vahim. Git konuş, ne kaybedeceksin? Ama adabını bil. Kendini bozuk para gibi harcatma. Önce uygun dille beğenini belirt. Sonra dalarsın, süngü tak hücum. Bizim millette sık yapılan hatadır. Adam gibi niyetini anlatamaz. Aylarca gezerler beraber. Sonra kız der ki: “Ama ben seni arkadaş olarak...” Öncelikle hadi lan! Aylardır anlamadıysan o da senin hatan da, konumuz o değil.

I) uyacağın altı üstü bir hayır. Gece üzerine yattın mı, sabaha bir şey kalmaz rahat ol. Millet ne ölümler unutuyor, müstakbel seninki dahil. Bu mu dert?! Ama felsefemizi unutma:

Yaptığına pişman ol, içinde kalana değil.

(Anayasamız: 3. Madde)

Çalışmıyorsan iş bulacaksın, bulduysan daha iyisine kayacaksın. Sadece saplantılı olma. İlla hep aynı iş alanında ret alıyorsan, o zaman başka iş alanı seç be kardeşim.

“Hayır, sen değilsin.” Bunu nerede duyarsan duy, lütfen ama lütfen anlamaya çalış. Neden sen değilsin? Neden seni almadılar işe? Neden o seninle çıkmadı? Neden? Sende faklı ve eksik olan ne? Peki, elindeki mevcut malzeme değiştirilebilir mi? Geliştirilebilir mi? “Evet” ise, süper. E “hayır” ise, o zaman hedef değiştir.

Alçaktan uç, Süpermen!

Kaybetmek

Geldik en zor derslerden birine. Kaybetmek. Nasıl bir olay olduğunu anlaman için, doğuştan görmeyen birinin renklere ilgisini bilmen lazım. Kaybetmek, karda yokuş aşağı kaymaktır. Kaybettiğinin farkına varmaktır mesele.

Bazen birini kaybedersin, bazen parayı ya da değerli bir şeyi, bazen kendini kaybedersin. Ama en aptalcası, zaman kaybedersin. Bu kaybettiklerini geri alabileceğin zamanı... Click diye orta karar bir film var. Ama tam da bu konuyu anlatıyor, zamanı ve insanları aptalca kaybetmeyi...

Birini kaybetmek kolaydır. Bazıları kaybetmek için insan biriktirir. Umursamazlar ki. Binlerce insan var tanışıp harcanacak. Birini kaybetmek için yapman gerekeni söyleyeyim. Aptal yerine koy. Senin ondan çok daha zeki olduğunu düşün. Eşit olmadığınızı düşün. Onun dünyaya seni mutlu etmek için gönderildiğine inan. İşte bu kadar. Artık an meselesi rahat ol. Bir gün hayatından çekip gidecek. İşin güzel tarafı buna (ama sadece buna) o karar verecek. Hadi canım şaşırdın mı? Evet, gitmek onun kararı olacak. Sonra ne olacak biliyor musun? Yoksunluk sendromu. Yani o gidince ondan boşalan alanların garip hissettirecek. E o otomatik olarak birçok şeyi yapardı. Şimdi kim senin kölen olacak? Of hadi yeni birini bul, onu sömürge yap. Efendim? Pardon. Sen yapmaz mısın asla böyle bir şey? Annen? En kötü ihtimal onu sömürür insan canım. Sana tek sözüm var. Umarım yokluğu ile sınanmazsm, seni seven birinin. Senin sevmen demiyorum bak. Onların kıymetini biliyorsun nedense.

Bir şeyi kaybetmek... İşte buna üzülme. Canı olmayan, ruhu olmayan hiçbir şeye üzülme. Hayat öyle ya da böyle daha farklısını verir sana. Bazen anlayamazsın, kaybetme duygusuna asla ulaşamayacak insanların halini.

Umarım anlamazsın senin kaybettiğin parayı, arabayı, lüksü ya da ekmeği hiç bulamayan insanları.

Kaybetmeye bağımlı olan vardır. Kaybettikçe daha da riske giren. Büyük oynayıp, bir önceki zararını kapatmak isteyen. Kumar bağımlısı gibi bağımlı olanlar. İşte sen aman ha, sakın ha kaybettiğini anladığında masada oturma. Birine kötü bir laf mı çıktı ağzından, devamını getirme. Birinin canını mı yaktın, dur. Dur ve daha da öldürme onu. Bir hatan, diğerine sebep olmasın.

Kaybettiğin o şey, “sen” olmasın. Boşlukta süzülürsen, bu kitabı oku lütfen. İkinci kez, üçüncü kez. Amaçsızlık ise hissettiğin, hemen en yakın amaca sarıl. Birine git, bir kursa başla, bir iyilik yap. Bir şey yap. Duvara bakarak oturma. Son tik taka kadar boş oturamaz ki insan.

Kaybettiğin ne ise, aynısını arama artık. Aktı gitti nehir. Sana kaybedecek yeni bir şey lazım.

Yalnızlık

Biliyorum kulağa çok hoş gelmiyor ama aslında yalnızlık iyidir, hele ki kontrollü ve dozunda ise. Bazıları korkar yalnız kalmaktan. Teoride sokakta yürürken bile yalnız değil insan. Çünkü yalnızlık, insanın istediği gibi davranamaması ise; sokakta pijama ile dolaşa-mazsın, bağıramazsın, ilkel insan davranışlarını sergileyemezsin. Ama yalnızlık bu değildir. Yalnızlık senin hayalet olmandır.

Kalabalıkta yalnız olan bilir. Bilir ki, zaman aslında ağır akar. Görünmezlik de bir süper güç değildir. Hayalimdi çocukken görünmez olmak. 1958 yapımı The Invisible Man diye bir film var. Yani Görünmez Adam filmi. Çocukluğumda izlemiştim. Hep hayal ederdim, görünmez olsam, olsam da istediğim gibi bakkal soysam. O zaman daha Harry Potter yoktu. Hayal gücümüz, o filmlerin IMDB puanlarının daha ötesindeydi. Geçenlerde yine izlemek istedim. Buldum Invisible Man filmini. Yarışma geldim. Dünyanın en sıkıcı filmi bu! Allahım ben bunu nasıl sevmişim?! Tamam çocukken dahi değildim de, bu kadar da ablak değildim dedim kendime. Bir baktım bir sürü görünmez adam filmi çekilmiş ve benim izlediğim 1933 yapımı olan (IMBD puanı 3.1) en kötüsüymüş.

Tamam, dönüyorum sana. Biraz eskilere gittik, ne var? Sorunun şu: Yalnızlığı kontrolsüz yaşıyorsun. İnsan ruhu ve beyni arada mola ister. Çok fazla kalabalık, çok fazla muhabbet yorar seni. Merkezindeyken eğlenirsin ama sonrası var. Her söz birikir ruhunda, kulağında, içinde bir yerlerde. Ve sonra eve gelirsin. Atarsın gündelik kıyafetlerini, çıkartırsın çorapları. Giyersin evdeki rahatlıkları. Akar gider üzerinden bir şeyler. Hele bir duş alırsan, işte sokak yıkanır gider o zaman su ile. İşte bu yalnızlık güzeldir. Yaşanılmışlık üzerine yalnızlık yani.

Korkma, hayatın bazı kısımları böyle geçecek. Asıl konu, senin yalnızlıktan kurtulma seçeneklerin. Yani mönüde ne var? Çok .u, san, her şeyi yersin. Ama henüz tam acıkmadı ise insan, yemek ■.(•çer. îşte bu da senin mönün. Mönü şu:

- Her gün görüşmekten konuşacak bir şeyinizin kalmadığı ve kalınbağırsaklarını bile ezberlediğin kankan
- Bir süredir ihmal ettiğin ama araşan trip atacak kabileden birileri
- Senin ne anlattığın değil, onların ne söylediği önemli olan insanlar
- Hiperaktif, sürekli plan, proje, fikir kusan, kıçı başı ayrı oynayan yüksek libido arkadaşın
- Yanındayken bile yalnız kaldığın o insan

Al, seç, beğen, ye. Varsa güzeli onu ısıtayım, onu ye. îşte bu insanlar, senin rutinindir. Ben bu insanlara pazartesi-salı... cuma insanları diyorum.

Pazartesi insanları: Hep iş konuşur. Bunlar pazartesi günü âşıklarıdır. Çocukluklarında yaz tatili bittiğinde arkadaşlarına kavuşunca mutlu olanlardandır bu insanlar.

Salı insanları: Az hayat, dengeli iş severler. Çok çılgın sosyal olmasalar olur ama ayda

yılda bir açık havaya çıkarlar.

Çarşambagiller: Onlar işte **en** eğlencelileri. Genelde işten çıkışta bir şeyler yapma heveslisidirler. Eğlencelidirler. Tam dengeyi güzel kurarlar.

Cuma akşamı evde mi oturulurlar: Bunlar tüm haftayı “Cuma akşamı ne yapacağız?” diye geçirirler. Hep başımıza iş açanlardır. Her türlü aksiyon, program, fantezi bunlardadır. Evine gitmek hayaldir çünkü “Bir daha mı geleceğiz dünyaya?” diye seni de sürüklerler.

Ve hafta sonucular: Her aksiyon bunlarda. Bayılırlar “Hacı cuma akşamı çıkıyoruz, cumartesi, pazar, pazartesi döneriz. Dört gün kafa dinleriz.” Kim öğretiyor bunlara matematiği, hayat hep mi güzel böyle anlamıyorum ki. Bize iki gün, onlara hep cuma-pazartesi hafta sonu. Pazartesi saat 10.30 kravat sıkarak girer kapıdan. Bir kişi de demez ki: “Bu neredeydi sabahtan beri?”

Çeşitlilik şart. Ne hep antepfıstığı, ne hep beyaz leblebi. 250 gram hepsinden katacaksın hayatına. Benim önerim 250 gram yalnızlık, 250 gram aile, 250 gram sosyal hayat, 250 gram da kişisel gelişim. Al sana mükemmel denge.

Ama kalma tek başına şuursuzca. Camdan öylece bakma akan yaşama. “Ooo 22.30 olmuş, artık yatayım” deme işte be. Yaşama dair kanıtlar bul. Sohbeti sana uyacak üç beş sen gibi insan bul. Seçeneklerin arasından seçmeyi bil. Ama yoktan seçmeli ilişkilerin mahkûmu olma.

intihar Etmek

Bu sayfayı, ihtiyacınız olmadıkça okuyup zaman kaybetmeyin lütfen. Bu kitabı alanların sadece birkaçı için yazıldı. Özür dilerim ama bir sayfacık çaldım kitaptan. Çünkü bir kişiye ulaşırsa, bana ve emin ol sana yeterli. Bu sayfa otobüsteki imdat çekici gibi. Yıllarca gereksiz durur ama bir gün camı kırarsın belki. Ya da birine verirsin kitabı.

İki tip intihar vardır.

Birisi psikolojik, birisi fiziksel. Psikolojik olanına girmeyeceğim. Onun çok etkeni var ve aslında sana en yakın ruh sağlığı uzmanından destek alman gerekebilir.

İntihar denilen süreç birkaç sebep ile oluşur ve sonlanır:

1. Hayata karşı yaşama arzunun bitmesi ya da bitirilmesi.

2. Senin yaptığın veya sana yapılan bir şeyden aşırı utanç duyman.

3. Artık seni çevreleyen sorunlar ile savaşmaktan sıkılman.

4. Çok değer verdiğin kişilerin kaybı.

5. Yönünü kaybetmen ve karanlıkta koşmaktan yorulman. Çünkü ne yöne gittiğin ya da nereye vardığın anlamsızdır.

6. Sağlık sorunlarının seni umutsuzlaştırması.

7. Vs. vs.

Mutlaka sana özel başka şeyler de türeyecektir. Bunlar, benim bu satırları yazarken aklıma gelenler sadece. Önemli olan, neden intihar edeceğin değil. Henüz etmediğini varsayarsak tabii. Tamam, üzgünüm kötü bir espriydi. Ama inan, yaşarken ölme ihtimalin de söz konusu biliyorsun. Peki peki ciddiyim. Çünkü sen ciddisin. “Ne oldu?” diyemeyeceğim. Çünkü ömrümde sadece bir tanesi kötü sona kavuşan dört intihar girişimine tanık oldum.
Ve biliyorum ki, bir şey oldu. Olan beni ilgilendirmez. Çünkü seni de ilgilendirmiyor. Soyutlaştırmışsın ki, ölüm sana çare geliyor. Çözüm senin olmaman mı? İşte soru bu. Çözüm senin olmaman mı?

Gözlerini kapatınca susuyor mu her şey? Hayır.

Sen olmasan daha mı güzel dünya? Hayır.

Seni bu hale getiren şeyler, hep mi vardı? Hayır.

Başka bir yaşam hakkın olsa?...

Evet, şimdi daha da ciddiyim. Hayatında neyin kötü gittiğini bilemem ama şunu biliyorum ki, ölmen yerine seni geridönüşüme sokalım. Sen zaten vazgeçmedin mi kendinden? Evet, sana diyorum. İntihar mevzuunu düşündüğüne göre senin et bedenine artık ihtiyacın yok.

Promosyon olarak bunu alana beden bedava ama ziyan etme işte. Gel bu bedenden ikinci bir yaşam çıkartalım. Yüzde yüz hazırsan bitirmeye, o zaman bana ver “seni”, çöpe gideceğine... Gel başka şehre taşınalım. Gel senden gidelim. Bırakalım ölsünler o sorunların. Kaçalım lan işte! Başkası olalım. Eğer kendinden bu kadar vazgeçtiysen gidelim. Sen öl. Kabul ama bedenini öldürme. Bırak bakalım senden ne olur? Belki bulaşıkçı, belki kasiyer, belki pastacı... Gel yeni seni bulalım, hadi be...

Gitmeden son bir işimiz var ama. Seni tanıyan, seni seven, sen gidince gözünden yaş düşecek kişi kim? Var, var birisi. Ona veda etmeden olmaz. Korkakça olmasın vedamız. Gel ona bir açılalım. Sonra gideriz. Ne yol kaçıyor, ne de dün senin bildiğin kadar uzak yarma.

Ölme kardeşim, daha ikinci kitabı okuyacaksın. İşin ilginci, onu da sen yazacaksın. Bu gece uyurken, akimda şu olsun: “Sen bunu hak etmedin... Ama bir gün gözlerine bakacak ve baba/anne diyecek o çocuk da hak etmedi.”

Zor Seçimler

Seçimler neden zordur? Seçimi zor yapan şeyler şunlardır:

1. Maddi imkânlar.

2. Her seçim bir vazgeçiştir ve vazgeçtiğin şey garip bir şekilde sende kalır. Evet, için rahat etmez ve hep merak edersin. Ya öbür yolu seçseydin? Kolay seçimler, bariz farklı olan iki seçenek arasındadır. Zor seçimde ise, iki seçenek de avantajlara ya da dezavantajlara sahiptir. Yani, ya her ikisi de güzeldir ya da iki ucu... Aslında iç içe girdiği durumlar da vardır. Örnek verelim:

Öğle yemeğinde hamburger ya da pizza yemek gibi seçeneklerin var. İkisi de güzel ama aslında ikisinin de sonuçları rezalet. Kola ya da ice tea. İkisi de zararlı ama sana güzel gelir.

3. İki tarafın da avantajlı yönlere sahip olması... Ekonomik bir terimle örnekleyelim. Fırsat maliyeti, herhangi bir ürünün üretimini bir birim artırmak için başka bir üründen vazgeçilmesi, feragatte bulunulması gereken ürün ve/veya kazanç miktarıdır. Başka bir deyişle iktisadi bir seçim yapılırken vazgeçilmek zorunda kalman ikinci en iyi alternatiftir. Yani müsaadenle basitleştireyim senin için. Diyelim ki sevgilin ile buluşmak yerine ders çalışmayı seçtin, işte o esnada ders çalıştın ve sınavdan başarılı oldun, bu gerçek sonuçtur. Peki ya sevgilin ile buluşsaydın ve o mutlu olsaydı? Seni daha çok sevseydi vs. vs. İşte o kaçırdığın mutlu anlara da fırsat maliyeti diyoruz. Yani diğer seçenekten sana gelebilecek ama gelmeyen fayda. Bu da seçimleri zorlaştırır. İki avantaj arasında en iyisini seçmek zordur.

4. Kararın sana ait olmaması... Çevre baskısıdır. Çok acınası bir durumdur maalesef. İnsanlar o ne der, öbürü bir şey der mi, öteki kızar ya da ayıplar mı diye düşünmekten, meslek bile seçemez. Hatta çevre baskısı yüzünden istemediği insan ile evlenen vardır, ne acı ki.

5. Kalıcı sonuçlar, mesela intihar ya da çıkma teklifi:) Genç yaşta en çok yaşanılan zor seçimlerden biri, çıkma teklif etme korkusudur. Dört yıl edemeyip mezuniyette sorabilen insanlar var.

6. Manevi tehdit... Sevgilinin, arkadaşının “Sen bilirsin ama...” diye başlayan o cümleleri... Doğru olanı seçmek ile doğru olanı yapmak arasında bir boşlukta kalırsın. Aslında senin istediğin konsere gitmektir ama sinemaya gidersin, sırf o trip atmasın diye.

7. Karşında seçimini anlayacak, anlayış gösterecek zekâda insanların olmaması... Bu, yanlış çevre seçimidir bazen. Ama çoğu zaman seçemediğimiz ve doğuştan bize sunulan insanlar vardır. Onlar seçimini tek şıkka düşürür. İşte sen bu noktaya geldiğinde, yoktan seçmeli olursun...

8. Seçimin bedeli... Ne ile ödeyeceksin? Zaman, para, ilişkiler? Bazı bedeller bir kez ödenir. Bazı bedeller ise, hiç bitmeyen duygusal taksitler ile... Bir süre sonra alışırsın işkenceye. Bu noktada, neyin bedelini ödeyeceğine emin ol. Yoksa sonrasında çok pişman oluyorsun, her ne istediysen zamanında. Şunu unutma ki hayatta karşına bedava bir

şey çıkmayacak. En pahalısı, bedava olandır.

9. Ve en büyük nedenlerden biri cehalettir. Bilmediğin şeyleri seçerek riske girersin. Otobanda hızlı araba sürmek bir seçimdir ama bir kez kaza yaparsan öğrenirsin ki aslında o gaz pedalı o kadar da tatlı değilmiş.

Peki, zor seçimlerde ne yapılmalı?

öncelikle kişisel SWOT analizini yapmalısın. Ama dürüstçe. Tüm seçimlerde bu dört soruya cevap bulmalıyız.

SWOT, yani:

- Strengths (Güçlü yönler) nedir?
- Weaknesses (Zayıf yönler) nedir?
- Opportunities (Fırsatlar) nedir?
- Threats (Tehditler) nedir?

Hemen örneklendireyim sana. Diyelim ki, çok hoşlandığın birisi var ve finaller yaklaşıyor. Bir ilişkiye başlamalı mısın? Gidip açılmalı mısın?

Güçlü yönler ne olabilir bu ilişkide? Mutluluk, yeni bir insanı tanımanın heyecanı, kalbinin dolması, yaşamın sana verdiklerini (dertler, stresler, güzel anılar vs.) paylaşacak birisi daha... Bu liste pozitif olarak uzar gider.

Muhtemel zayıflıklar ne olabilir? Birini tanımaya harcayacağın zamanın finaller öncesi seni yavaşlatması olabilir. Ya da çıkma teklifin reddedilebilir ve bu durumda senin psikolojin bozulabilir. Sanıyorum ki sınav öncesi istemezsin bunu. Kötü bir ilişkiye başlıyor olabilirsin.

Fırsatlar ne olabilir? Hayatının aşkını ve hatta evleneceğin insanı tanıma imkânın var. Belki tabii.

Tehditler... İşte bu konu en önemlisi. En önemli ve en fazla göz ardı edilen konudur tehditler. Kimse seçimler yaparken olası tehditleri umursamaz. Böyle bir hikâye için derslerinde başarısız olmandan ya da teklifinin geri çevrilmesinden daha ötesi var. Ya potansiyel sevgili adayı olarak gördüğün, sevdiğin o kişinin sevdiği birisi var ise? İşte o gerçek tehdittir.

Tüm bu analizleri doğru yaparsan, seçimin için yeterli fikir olacak elinde.

Seçimlerini kendi başına yap. Biliyorum sorumluluk almaya korkuyorsun. Sonuçlardan korkuyorsun. Ama sen yap. Özgürlüğü hissedeceksin. Sana özgürlük duygusunu tanıtayım mı? İlkönce korkacaksın ama sonra hoşuna gidecek. Sadece yarım gün telefonundan uzak dur. Kapat, evde bırak.

Unutma en pahalı kelime keşkedir ve bedeli zaman ile ödenir.

Zor seçimler özgürken yapılır. Ama sen her zor seçimde güvenli olanı seçiyorsan...

1. Sen korkaksın! Özür dilerim ama öyle. Kızma lütfen. Ama lütfen çocuğunun öyle olmasına izin verme.

2. Tek başına değilsin ve sorumlulukların var. Yani risk sende değil sadece.

Lütfen zor seçeneklerinde hep olduğun yerde kalmayı ve riske girmemeyi seçme. Hele ki yaşın 26 ve altı ise. Hayatım sabitleyecek ve senin otuz, kırk, elli, altmış yaşlarında kim olacağını belirleyecek şeyi bilmeden seçme.

İyi polis de sen ol, kötü polis de... Çünkü bu seçimleri yaparken gerçekte kendini, ihtimalleri ve duygularını bilen sensin. En yakın arkadaşından bile sakladığın arzuların ve o seçeneklere olan açlığın var.

Zor seçimlerini hep aynı kulvardan yapmak bile korkaklıktır. Avukat mı? Doktor mu? Ya sorsana avukat mı, ressam mı?

Hamburger mi pizza mı? Ya denesene o ülkenin bir yemeğini. Haftaya zaten Türkiyedesin. Böyle insanlar yurtdışına gider, Türk lokantasından çıkmaz. Çinli adam gelince niye kebapçıya götürüyorsun?

Bir mesele daha var. Tekrarlanan zorlu seçimler ile bir seferlik zorlu seçimler birbirini doğurur. Çözüm ise bir seferliği doğru yapmaktır. Sen Mahmut ile ya da Melis ile çıkmaya karar verdiysen bu bir tercihtir. Evlendiysen kalıcı tercihtir. Boşanıyorsan bu daha da kalıcı tercihtir. Ama bunlar hep alt tercihler doğurur. Her gün onun istediği şeyleri yaparak onu mutlu etmek vs. vs.

Bir yöntem daha var: Simülasyon. What if... Yani “Eğer şu olursa...” de kendi kendine ve her iki ihtimali de boş vaktinde sonuna kadar yaşa...

Her ne olursa olsun unutma vazgeçebilirsin. Yeter ki oyunda kal.

Bazen öğrencilerim ile konuşuyorum, hayata dair tercihlerinde neyi istemediklerini biliyorlar ama ne istediklerini bilmiyorlar. Üstelik istemedikleri şey kendi fikirleri bile değil.

Bir ülke ne istemediğini söyleyerek seçim öncesi hazırlık yapıyor, düşün.

Seçimlerine sahip çık ama değişimden korkma. Ve bir şeyi seçersen adam gibi yap. Lütfen, doktor olmak yerine ressam olacaksan, iki yıl sonra kendine laf koydurma! En iyi ol be kardeşim.

Hata Yapmak

Aslında hata yapmak değil de aynı hataları tekrar yapmak... Çünkü korktuğun şey hata yapmaktan daha ziyade, daha önce yapmış olduğun bir hatayı tekrarlamak. Peki, hata nedir? Daha önce yaptığın yanlış bir şeyin hata olduğunu kim söyledi sana? Peki, yanlış olduğunu kim söyledi sana?

Hatalarından ders çıkarman gerektiğine katılıyorum. Buna kimsenin itirazı yok. Ama hata yapmayacağım diye tedirgin olarak hiç hareket etmemen, hiç yeni bir şey denememen, geçmişte takılı kalman, asıl hatadır.

Hata yapmanın öncesi ve sonrası vardır. Bazı durumlar hatayı affeder. Çünkü öncesinde, hata yapar mıyım diye analiz için harcayacağın zaman yerine deneyip yanılarak doğruyu bulman daha mantıklıdır. Hayatına kalıcı yön verecek, hayatını kalıcı olarak şekillendirecek konularda mutlaka doğru analiz yapman lazım. Çünkü bazı hataları sonradan düzeltmek daha fazla zaman alıyor. Zaten hatanın değeri/birimi zamandır. Yani düzeltmek yapmaktan daha çok zaman alıyorsa, biz buna hata diyoruz.

Sıfır hata, muhteşem bir hayal ama mümkün değil. Her insan gibi sen de hatalar yapacaksın. Yapmalısın da. Zaten en büyük sorun hiç hata yapmamak ya da yaptığını anlamamak. Belki de gerçekten hata yapıyorsun ama farkına varmıyorsun.

Şöyle bir yanılgıya düşme lütfen. “Yaptığım hata başkasına zarar vermiyorsa gönlümce hata yapabilirim, önemli değil” deme. Çünkü en değerli şey sensin ve senin zamanın.

Bir başka yanılgı ise, yirmi yaşında yaptığın bir hatanın bedelini kendi içinde otuz, kırk, elli yaşında ödemeye devam etmen. Belki insanlık için çok büyük değildir ama sen kendi içinde onu büyütürsün. Unutma sen büyüdükçe yaşam şartları değişecek,

çevrendeki insanlar değişecek, yaptıklarının geçmişe etkisi gittikçe azalacak. Bir tek sorun var; geleceğe etkisi... İşte tam olarak bu yüzden herhangi bir şeyi yaparken mutlaka şunları düşünmelisin:

1. Benim dışında kimseyi etkiliyor mu?
2. Bedelini sadece ben mi ödeyeceğim?
3. Kazanacağım şey aldığım riske değer mi?
4. Ben daha önce buna benzer ne yanlışlık yaptım?

/

Bazense başkaları seni herhangi bir durumun hata olduğuna dair uyarsa bile, yapmak istersin. Özellikle işin içerisine duygular girdiği zaman, hata yapmaya daha istekli olabiliyor insan. En azından risk almaya...

Yine de her ne olursa olsun, daha önce bir insanın seni üzmüş olması, başka insanların da

seni üzeceği anlamına gelmez. Kendini dünyadan soyutlamak hiçbir işe yaramayacak. Tamam, insanlara sonuna kadar güvenme ama en azından kontrollü şekilde yaklaş hem insanlara, hem hayata.

Aynı şekilde kendini de affetmeyi öğrenmen lazım. Çünkü bu kısacık ömrün boyunca bütün hatalarına sadece sen tanık olacaksın. Ve kendini affedemediğin her konu senin yeni bir adım atmanı engellemeye devam edecek.

ÇÖZMEMİZ LAZIM

Kıskanmak

Sevgilini kıskanıyorsan, kusura bakma ama güvenmediğin kişi, o değil.

Güvenmediğin sensin! Sevginin ona yeterli olmaması yani. Kendine güvenin sıfır paşam. Sorun da bu zaten. Şendeki sorunu fark etmesinden korkuyorsun değil mi? Bu kadar şanslı olamazsın. Şansına, bir şeyler seni buraya kadar getirdi ama buraya kadar. Talih bir gün dönecek.

Aklında gereksiz sorular… Aslında sorun ne biliyor musun? Garip düşüncelerin. Bu sevdiğin kişi senden önce de yaşıyordu biliyorsun değil mi? Yani o kendisi bu yaşa getirdi kendini. Ona kurallar koyarak ya da onu takip ederek daha fazla sahip çıkmıyorsun. Sıkıyorsun, boğuyorsun, ne kadar sıkıcı olabileceğini gösteriyorsun. Konum atsın, ispatlasın, yemin etsin...

Peki sen? Sana niye güvensin? Kim sana niye güvensin? Bak ne bulduk! Sahi insanların sana güvenme sorunu olduğu için bu kadar kıskanç olabilir misin?

Kıskanan birinin sebebi asla “Seni seviyorum” değildir. Sen kıskanıyorsun da, bir baksana kendine neyi kıskanıyorsun? Onun varlığını mı, yoksa yokluk ihtimalini mi? Mesele, onu kaybedecek olman mı, ona yeteri kadar güçlü bir ilgi ve sevgi ile bağlı olmaman mı? Yoksa onun sana olan sevgisinin devamının gelmemesi ve hatta senden daha iyi birini bulma ihtimali mi?

Cevabın her ne olursa olsun, lütfen kendine bir parça güven. Her şekilde, avucunda bir serçe tutuyorsun. Sıkarsan yine avuçların dolu olur ama bir ceset ile…

Ha bir de sevdiği insana yönelttiği kıskançlıktan ziyade, başkasına ait olanı; başkasının başarısını, parasını, olduğu yeri kıskanmak vardır. Bizim toplumda maalesef çok yaygındır bu. Sosyal medya bunu çok güzel ispatlar. Kıskanan içindeki nefreti sunmaktan çekinmez. Başarını kıskanan, en tehlikelisidir.

Peki, kıskanç insanlara karşı ne yapmalısın? Öncelikle tespit etmelisin ve en önemlisi kabul etmelisin. Çünkü bazen sen seversin, Stockholm sendromu gibi. Seni esir alana âşık olursun. Sana kıskançlığı ile sınırlar koyanın, seni sahiplendiğini düşünüyorsan maalesef yanılıyorsun. Bu, bir buz küpünün üzerine çıkıp, sürekli aynı seviyede kalmayı ummak gibidir. Hayır, o küp eriyecek ve sen ineceksin. Sevgin de inecek, sevdiğinin sana verdiği değer de...

Kıskanmak asla sahiplenmek değildir.

Günümüzde aile içi kıskanmalar da artıyor. Eskiden çekirdek aile kavramı rekabet demek değildi. Sekiz çocuğu olan aileler, yokluğu paylaşmayı bilirdi. Ama ne acı ki şimdilerde iki çocuğuna paylaşmayı öğretemeyen anne babalar var. Bu çocuklar kıskançlık ile büyüyor. Kendilerinde eksik kalan sevgiyi de dünyadan karşılamak istiyorlar. Büyüdükçe daha aç bireyler haline geliyorlar. Fast-food ilişkiler kimseyi doyurmuyor.

Duygusal Kramplar

Of of bak işte bunlar senin en çekilmez yanların! Hayata küsmelerin, kendine küsmelerin, istediğin gibi gitmeyen her olayı bir şanssızlığa bağlaman. Sen başarısız olmazsın değil mi, hep hoca sana takar. Hadi, lütfen biraz samimi ol. Senin terk edilmen, bir parça da senin hatandı. Kovulman, biraz da senin umursamazlığındı aslında.

Şimdi senin bu duygusal kramplarına biraz daha yakından bakalım mı? En büyük sorunu senin kırılganlığından, hadi diyelim ki alınganlığından yaşıyoruz. Üstelik bunlar birikiyor. Daha dostça anlatayım. Ahmet ile yaşadığın sorunun aynısını, Aslı ile de yaşıyorsun. Bunlar tortu bırakıyor sende. Uzun zaman sonra sana bunu yeniden hissettiren Melise patlıyorsun. Tüm ömrün boyunca biriken yaşamsal kötü anıları bir kişiye patlayarak kusuyorsun. Üzgünüm ama onlar senin geçmişin değil.

Bu aşkta bile seni mutsuz edecektir. Hayatına giren her insanda bir parça daha öğrenirsin ne istemediğini. Şöyle olmasın, şunu demesin, böyle konuşmasın, bunu yemesin, böyle yürümesin. Hep ne istemediğini öğrenirsin aslında her ilişki ile. Ama ne istediğin hâlâ muammadır. Hadi cevap ver lütfen. Hayatının aşkı nasıl birisi? Kim en iyi dostun olabilir? Biz neden her seferinde senin mutsuz anılarını hatırlıyoruz?

Hayatın film olsa, adı hangi iki kelimeden oluşurdu?

Gelelim kurbanlarına... Burada iki grup kurbandan bahsediyoruz. Seninle mecburen veya severek bir ömür kalan insanlara olan eziyetlerin ve aslında senin hayatında kalıcı olmaya mecbur olmayan insanlara yönelik triplerin, küslüklerin, kaprislerin ve eziyetlerin... Emin ol kaybedersin. Elini tutarken bile aslında kaybedersin.

Adını duyduklarında seni sabırla anmaları senin başarın değil, çekilmezliğindir.

Lütfen bir baksana, insanlar neden sana katlanıyor? Seni gerçekten sevdikleri için mi, yoksa bırakırlarsa düşersin diye mi?

ilgi Açlığı

Ergenlik döneminin en güzel yanlarından birisi beğenilmektir. Kim istemez ki beğenilmeyi? Önce aileden beklersin. Baban “Aferin!” desin, annen seninle gurur duysun. Sonra sınıftaki o kız, o çocuk sana baksın. Arkadaşların bile kıyafetlerine, sana, sözlerine bayılsın. Çok doğal olarak istersin ki gözler sana bakarken ışıldasın.

14-18 yaş arası ilgi için aslında duygusal açlığın çok ağır şekillendiği dönemlerdir. Üniversite öncesi ilgi görebileceğin insan çevresi maalesef limitlidir. Aile, akrabalar ilk ihtimallerin iken, sonrasında arkadaşların gelir. Ailen için sevimlisindir. Arkadaşlarının gözünde ise bir yaştan sonra güzel/yakışıklı ya da bu kadar hoş olmayan sıfatlara sahipsindir. Ben de çocukken çok karizma-tik değildim maalesef. Lise dönemi bile tatsızdı. İnsanlar çok ba-yılmazdı karizmama. Neyse beni geçelim, konu sensin.

20 yaşlar sonrası özgürlük başlar. Sen dünyaya ulaşırsın ve maalesef dünya da tüm çirkinliği ile sana ulaşır. Artık daha fazla insan görüyorsundur. Daha fazla insan seni beğeniyordur ve daha fazla insanla iletişim halindesindir. Daha fazla insan ile iletişimin kötü tarafı ise, daha fazla kırıcı yorumlardır. Kimisi senin imajını yorumlar, kimisi kıyafetlerini, ses tonunu, konuşma şeklini, genel kültürünü. İçlerinde seni sevenler ve iyi hissettirenler olacaktır, pervasızca hırpalayanlar da olacağı gibi...

Öncelikli tavsiyem, lütfen umursama! Biliyorum beni dinlemeyeceksin ama sana sıfat ile hitap eden kimseyi umursama. Aşırı güzel konuşan da, aşırı kötü konuşan da sahtedir. Seni kıskanıyordun Sen iyi olsan bile seni yıpratmak ister. Özetle, itler istedi diye atlar ölmemeli.

Başkalarının yorumlarını o kadar umursarız ki, bazen başkalarına göre şekilleniriz. Kıyafetimiz, konuşma şeklimiz, saçımız, makyajımız anladın işte.

Bu da seni bir dönem Aslı ya da Ahmet yaparken, bir dönem Merve ya da Burak olursun. Önce ailen tepki verir. “Çok değiştin sen!”

İnsanlar yeniye, yeni gelene karşı her zaman çok sevgi dolu olmayabilir. Çok değerli kardeşim Serkan Karaismailoğlu’nun ağzından duymuştum ilk “Juvenoia” kavramını. Hemen açıklayayım. Kişinin, kendinden daha genç bireylerin ürettiklerinden ve ilgilendikleri kültürel faaliyetlerden korkma durumu. Çünkü kendi kuşağı öyle değildi. Çünkü şimdiki gördükleri onun için yeni. Tam da bu sebeple, “Bizim zamanımızda...” onların en sık kullandıkları kalıptır.

Yani sen ne yaparsan yap, senden önce dünyaya gelenlerin yaptığın şeyi beğenmesi çok da mümkün olmayabiliyor. Buraya kadar iyi polistim ve seni korudum. Ama gelelim kötü haberlere. Senin de bir sorunun olabilir. Hem de ruhuna sinen ve acilen çözmemiz gereken bir sorun: İlgi açlığın!

Bazen sevilmek kesmez seni. Beyinde dopamin salgılanması için mutluluk verecek bir olay ya da bir başarı olması gerekir. İşte bu başarıdan keyif almanı sağlayacak dopamin ve serotonin seni ilk doz ile mutlu hissettirir. Ama maalesef tolerans gelişmesi diye bir şey

vardır. Çok tıbbi terimlere ve nörobilime girmeden açıklamam gerekirse, senin bir olayı ilk başardığında keyif alman ama sonrasında artık keyif almamanın sebebi bu toleranstır.

Keyif veren maddeler kullanan insanlar bu sebeple hep daha güçlü maddeler kullanmak ya da en azından dozu artırmak isterler. Çünkü beyin muazzam bir yapıya sahip ve zamanla kötü olan şeylere de iyi olan şeylere de alışıyor. Senin çok eğlendiğin bir şeyi yaparken bir süre sonra sıkılmanın sebebi de bu, doyma hissi. Serotonin senin haz almanın ve doymanın sorumlusu. Birisine çok âşıkken bir süre sonra onun, artık senin dünyanın merkezi olmaktan çıkması gibi de diyebiliriz.

Aynı arkadaşlar, aynı başarılar, aynı yaşam günleri, kopyala-yapıştır gün ve haftalar hatta yıllar seni bir süre sonra bu yüzden depresyona sürüklüyor.

Burada duruyoruz. Çünkü bazen ama sadece bazen ilgiye do-yamama huyun gelişebilir. Bu toplumdan gelen ilgiye de olabilir, özellikle bir kişinin ilgisine olan açlığın da doyamayabilir. Toplumdan gelen ilgi ise meselemiz, o zaman sosyal medya ile tatmin olabilirsin. Kaldı ki, bu da kötüdür. Sosyal medya için yaşamak, sadece onların onayını almak için bir yerlere gitmek ve bazı mutlu anları yaşamak ve hatta başkalarının mutlu göründüğü pozları hayatına kopyalamak. Ama bireysel ilgi odaklanması çok kötüdür. Çünkü o senin dünyanın merkezi olur. Ona bağlanırsın, bağımlı olursun, kıskanırsın ve sonunda onun senden olmanı istediği kişi olursun. Sende sen kalmaz artık.

İlgi açlığını bastırmanın çözümü vardır, için rahat olsun. Öncelikle ruhunu besleyen sevgi kaynaklarını, sorumluluk ve sevgi sağlayan şeyler ile tatmin edeceğiz. Yani demem o ki, evcil hayvan sahiplen sokaktan. O da olmadı hobiler edin. Hadi ona da tembelsin, o zaman yeni insanlar tanı. Bunları hayatına dahil et ki yükün dağılsın. Tek bir şey senin yaşam amacına dönmesin. Lütfen ilgi odağı olmak için kendinden azalma.

insan Etiketlemek

İnsanlar ile sohbet ederken aslında onlar size önyargı ile gelirler. İnsan beyni, gördüğü her şeyi tanımlamak ister. Hareket eden şeyler için daha acele davranır. Yani bir odaya girdiğinde, önce etrafında bir tehlike olup olmadığına bakar. Sonra, ilginç ve sıra dışı olan şeyleri inceler ve tanımlar. Ama odaya bir insan girerse ve kendi bulunduğu ortama yaklaşıyorsa, işte o zaman beyin yüz tanıma sistemini çalıştırır. Güzel, güvenilir, kendi inançlarından olan, sevimli, yakışıklı, dost bir yüz mü? Kızgın bir yüz mü? Aynı zamanda ellerin pozisyonu ve silah benzeri bir cisim var mı? Muhteşem beynin bunların hepsini bir iki saniye içinde yapar ve etiketler. “Bu güvenilir, bu yakışıklı ve sevilir, bu çok güzel be. Bu! Bu? Bunu tanımlayamadım. Uzak dur. Ya da âşık ol.” Etiketleme sistemin, gördüğü insanı mevcut klasörlerin içine atamazsa ya çok korkar ve uzak durur ya da âşık olur.

Başka alanlarda da maalesef görürüz bu etiketleme olayını. Bazen seminer sonrasında ya da Youtube videolarının yorum bölümünde birisi fikir sunar. “Hocam sizi çözdüm, sizin görüşünüz şu... Solcusunuz, sağcısınız, falanca partiyi seviyorsunuz, şu tip insanları sevmiyorsunuz...” Bu uzar gider. Çünkü izlediği videomda ya da seminerimde bir ya da birkaç fikrim ona güzel veya yanlış gelmiştir. Önceki öğrendikleri ile örtüşüyorumdur. Belki de ters düşüyorumdur. O yüzden beni sınıflandırmak ister. Ben sorarım ona: “Neden illa ki başka bir görüşü takip edeyim? Kendi fikrim olamaz mı? Bu etiketi hak edecek bir cehaletim yok ki.”

Toplumdaki en geniş etiketleme kıyafetinle olur. Markasına, renklerin uyumuna, fiyatına, uzunluğuna, kısalığına, bir siyasi görüşü yansıtmasına bakarlar. Bunların hepsi zırvalık. Bunlara bakanların sana vereceği puanı ciddiye alacak isen, vaktine yazık.

Sana yazık. Bak haklı olacakları bir şey var ki, kıyafetinin bakımı. Üzerinde, ayağında ne bileyim işte seni giyim, aksesuvar olarak tanımlayacak her ne varsa, onun bakımı ve temizliği... Geçen ay yeni bir ayakkabı almamış olabilirsin ama en azından temiz olsun.

Rozetler gibi şeylere lütfen dikkat et. İlla ki A tarafı olduğunu belli edersen “Neden B, C, D beni sevmiyor?” diye düşünme.

Aptalların genellemelerini boş ver. Bu ülke maalesef biraz genelleme seven ahmak da içermektedir. Örnek olarak, bir kadına bakarlar ve “Tüm türbanlılar, tüm mini etekliler, tüm şunlar...” diye başlayan cümlelerle bir yargıya varırlar. Mesele, onların ahmaklığı değildir. Senin onların bu fikirlerini duyabilecek kadar yakınlarında olman ve hatta onların bu fikirlerini ciddiye almandır. Çözmen gereken de bu zaten.

Bazı insanlar var ki sürekli etiketliyor. Çünkü babası da etiketlemiş. Annesi altın günlerinde dedikodu ile etiketlemiş. Onları da aileleri etiketlemiş. Hiç “Bana ne, beni ne ilgilendirir?!” dememiş. Kendine bakmamış. Başkalarını düzeltmek daha kolay gelmiş. İşte ikili ilişkilerde de böyle bu. Örneğin en yaygın yanlış fikirlerden biri; bir kız sana hayır diyemediğinde o evettir. Halbuki bu tecavüzdür. Birini etiketlemek, onun sınırlarına psikolojik ya da fiziksel tecavüz için bahane açar basit insana.

Aynısını ülkeler de yapar, etiketler. “Bunda nükleer silah var... Bunda özgürlük yok...” Sonra tecavüz eder. Türkiye yıllardır etiketleyerek bölündü. Böldüler. 80 ihtilali öncesi sağ-sol, şimdi şu bu. Açık, kapalı, yeşil, kırmızı, aydın, yobaz.

Falanca sanatçıyı görse iki kelime konuşamayacak adam, ilgi manyaklığı olsun diye “O gey ya!” diye yazar sosyal medyada. Çıksa karşına, hadi de “Ben, sizin gey olduğunuzu düşünüyorum” diye. Değil. Ama sen onun senden daha mutlu olmasını istemiyorsun. Neden? Etiket ve nefret kusma. Ben yukarı çıkamıyorsam onlar altıma insin!

Dipteyim Sondayım Depresyondayım

En dipte olduğunu sanıyorsan merak etme daha kötüsü de var. Daha kötüsünü yaşayanlar da var. Gerçi doğal olarak, bu seni teselli etmeyecek. Öncelikle durumunu bilmek lazım. Depresyondasın ve durumun hangisi?

“Yaşıyorum ama sadece rutin bir yaşantı ve sıkılıyorum. Artık her şey aynı geliyor. İnsanlar aynı, sohbetler aynı, sahte gülümsemeler aynı, her şey aynı işte. Bana ilginç gelen şeyler, öte yandan toplumun çok da doğru bulmadığı şeyler...” diyorsan korkma, durumun kötü değil. Bu aslında günümüzde fastfood tarzı yaşamanın sonucu. Üzülme, neyse ki çözümü var... Toplumun yarısından fazlası senin ile aynı durumda. Yürüyen bir zombi toplumuz artık.

Bu durumdaki çoğu insan için hafta, sadece üç günden oluşuyor. Hafta içi, cumartesi ve pazar. Bir yıl ise yaklaşık on altı gün. Tatil yaptığın on beş gün ve tatil yapabilmek için çalıştığın üç yüz elli günden ibaret. Gerçi ülkece bol bol tatil günü üretiyoruz, sanki çok yorulmuşuz gibi ama senin halin depresyon değil. Ruhunda tortu birikmiş. Çünkü ruhun hareket etmemiş. Ruhunun damarları tıkanık. Çare mi? Çok zor değil. Dört yeni insan ve dört yeni ortam... Hem de koca bir yılda sadece dört yeni insan bulman yeterli. Bu kadar. Tabii kalıcı insanlardan bahsediyoruz. Yani dört yeni dost edineceksin. Koca bir yılda, dört yeni insanı kalıcı olarak hayatına sokmak kulağa kolay gelse de, tanıştığın her on insandan sadece bir tanesi arkadaş ve bu on arkadaştan sadece bir tanesi dost olabiliyor. İşte burası işin zor tarafı. Hafif ve sözde depresyonundan kurtulmak istiyorsan, bir yılda dört yüz insan tanımalısın. Yani aslında günde bir yeni insan diyeyim.

İnsanda küsurat biraz kanlı olur. İş açmayalım başına. Peki, günde bir insan tanımak için ne yapmalısın? Doğal yaşam ortamının dışına çıkacaksın. Hemen bir sonraki bölüm konfor alanı konusu. İşte onu oku ve lütfen konfor alanının dışına çık. Yeni insanları ancak yeni ortamlarda bulabiliriz.

Ama durum yukarıdaki kadar basit olmayabilir de. Yemek, içmek, insan görmek, yaşamak... Hiçbiri senin için önemli değil ise, işte buna depresyon diyebiliriz. Ömründe böyle dönemler olacaktır. Bu dönemler on beş günü aşıyorsa, psikolog desteği almalısın. Daha uzun süren ağır sıkıntı ve yaşamdan soğuma durumu çok tehlikelidir. Bunu ani üzüntü ve yıkılma ile karıştırmamaksın.

Çünkü en kötü durumda bile şöyle bir süreç işler. Yani kötü bir olay veya haber ile ilk karşılaştığındaki evreler şunlardır:

İlk 1 saat: Ömründeki tüm sorumluluk, görev ve istekler askıya alınır. Panik durumu ortaya çıkar. Ruhun, ıslatılmış ama bir damla bile su çıkmayacak bir havlu kadar burulmuş ve sıkılmış bir hale gelir. İnsanları duymak, dinlemek, onlardan destek almak önemsizdir. Kendine kapanmak ve karantinaya girmek istersin.

Bu evre, olayı ya da olanı inkâr sürecidir. İnkâr süreci 10 dakika ile 1 saat arası sürebilir.

İlk 1 gün: İlk şoku ve inkâr evresini atlattıktan sonra öfke ve kızgınlık başlar. Artık yalnızlık

ve karantina kalkar. Öfkenin, üzüntünün, nefretin bir şeye yansıması istenir. Birilerinin de buna tanık ya da kurban olması rahatlatıcı bir etki yaratır. Aslında bu evre depresyon öncesi son fazdır. Çünkü çaresiz olduğunu, çözüm olmadığını kabullenmeden önce (ki durum öyle değildir, çözüm vardır ama senin için yoktur) son bir savaş başlatırsın. Yakarsın, yıkarsın; önce çevrene, sonra kendine karşı özür dilemeni gerektirecek şeyler yaparsın.

Uykudan sonra: Yani ertesi gün diyelim. Artık çevrende darbeyi emecek kişiler yoktur. Sorunun her ne ise, onunla baş başa-smdır. Tabii böyle olmak zorunda değil. Çünkü şiddet ya da taciz mağduru olup tüm bu evreleri kendi başına yaşamak zorunda kalan insanlar da var. Ne acı ki, yıllarca bir depresyonun içinde yaşadığını gösteren, dışarıya göre canlı ama içinde ölü insanların hikâyelerini duyuyoruz. îşte bu evre çöküştür. Tüm dış ilişkiler sıfıra iner ve sen kapanırsın.

Tüm bu evrelerin sonunda bir gün, bir zaman sonra (ki bu süre kişiden kişiye çok değişir) bir umut bulacaksın. Ama istersen... Çünkü senin dünyaya karşı yaptığın şey, karanlık olsun diye perdeleri çekmek değildir, maalesef. Sen camlarına beton duvarlar örersin. Işık, ses, umut geçemez o duvarlarından. Yardım için uzanan elleri ısırırsın ya da kırarsın.

Peki, sana önerilerim ne? Öncelikle kıçını kaldır lütfen. Çünkü evde yüz kez soluduğun atık oksijenini koklamak sana sadece daha da saçma düşünceler getirir. İnsanoğlu açık havada yürürken üç kat daha sağlıklı kararlar veriyor. Yani dışarı. Hadi, hadi dışarı. Kitabı da al dışarıda oku gerekirse. Sonrası mı? Senin hikâyeni bilmeyen birine ihtiyacımız var.

Arkadaşlarını, dostlarını ve aileni yanında istemiyorsan, o zaman sana paralı arkadaş tutalım mı? Psikolog diyelim. Ha aslında filmlerdeki gibi bir barmenle de söyleşsen olur tabii ama Türkiye'de dayak yeriz. Sen eğer ki, "Psikoloğa gitmeyeyim, gidemem, param yok" gibi sebeplerden veya daha birçok sebepten kendince çözmek istiyorsan, o zaman sana önerilerime gelelim:

1. Çevre değiştir. İnsanların sana dair birikmiş duygu ve önyargılarından kurtul. Mümkünse ortamını uzun süreli değiştir. Seni bunca yıldır çeşitli sıfatlar ile tanıyan insanlardan uzaklaş. Bak sadece seni sevmeyenlerden demiyorum, seni yanlış ve öylesine sevenlerden de uzaklaş lütfen.

2. Kendine karşılıksız sevgiler bul. İstersen huzurevlerinde gönüllü çalış (ki benim için üç ay bile harika gelmişti), istersen sokaktan hayvan sahiplen, istersen kimsesiz çocuklar ile uğraş ama emin ol birilerine öylesine ve karşılık beklemeden haftada bir iki saat bile versen, karşılığı tebessüm ve huzur olacak.

3. Hasar tespit yap ve tüm kırılanları at. Artık üzülmenin ve kayıplar için ah vah etmenin sana bir faydası yok. Ne yapalım yok işte. O yok, gitti. O senin eski şartların yok. Evet, keşke hayatta da bilgisayardaki gibi kaydetmek ve sonra geri yüklemek olsaydı ama yok!

Ve son adım, son önerim, son diyeceğim. Son, çünkü ne dersem diyeyim sen zamanla alışacaksın kırılıp incinmeye. Ve yıkıldıkça, düştükçe ayağa kalkmayı öğreneceksin. Bir kez

daha düşmeni bekleyecekler. Düşeceksin ve daha kötü günler de olacak. Ama kalk. Kendinden uzağa git. Olmamış gibi, ölmemiş gibi... Daha ölmedin ya, hâlâ bir umut var.

Yürümeye başla. Sil gözyaşını ve yürümeye başla. Daha çok ağlarız ama çok da güleriz. Daha yolda neler bekliyor bir bilsen. 70 yıl, 7 dakika olduğunda bunların hiçbirinin anlamı kalmayacak.

Bireysel Hapishane-Konfor Alanında ölmek

Konfor alanı ne demek?

“İnsanın kendini halihazırda aşina hissettiği bir ortamda, her şeyi kontrol edebildiği yanılgısına düştüğü ve kendini rahat hissettiği psikolojik evre.”

Konfor alanı yüzmek değil, su üzerinde kalmayı başarmaktır. Yani konfor alanında yaşadığın hayata, yaşamak denmez. Sığınmak denir. Kaçmak ve sığınmak.

Güne ve düne razı olmak...

Senin mutlu olduğun, kendini huzurlu hissettiğin ve kendi elinle sınırlarını çizdiğin, duvarlarını örüp kendini içeri hapsettiğin alan.

Yaşam tarzın. “Ben böyle mutluyum ki...” alanın. Kimse seni zorlamadan; kendi kendini içine koyduğun, yaşamdan kaçış odan.

Genelde aynı, rutin bir yirmi dört saat içinde kopyala-yapıştır yaşamaktan keyif alman.

Her hafta aynı hafta... Sadece yıllar, seni daha çok bilen ama daha az yapabilen bir insan haline getirir. Sadece alışkanlıkları dahilinde yaşayan bir insan olup çıkarsın. Öyle ki, dışarıda tuvalete bile gitmek istemeyen insanlar var.

Bazen konfor alanın, sadece aynı insanlardır. Yeni insan tanımak istemezsin. Onlar sana yeter sanırsın. Aslında daralan bir gölette kuraklığı bekleyen balıklardan bir farkın yoktur. Elindeki insanlar hayatından çıktıkça, sen üç beş anıyla birlikte kendinle baş başa kalırsın. Onları da başa sarıp sarıp yeniden yaşarsın.

İnsanoğlu yalnızlık sevmez. Çünkü yaptıklarına, başarılarına ve hatta kötülüklerine bile birileri tanık olsun ister. Seri katillerin şovu sevmesi bile bu yüzdendir. Başardığında birileri alkışlıyorsa, beğeniyorsa ve takdir ediyorsa işte o başarıdır. Aslında kastettiğim, sosyal medya beğenisine muhtaç olan insanlardan daha öte. Çünkü bazı insanlar herkesin beğenisini istemez. O kadar insana açılmayı, görünmeyi de istemez. Aslına bakarsanız çoğunun sosyal medya ilişkileri de çok aktif değildir. O sadece futbolu sever. Her sah halı sahası vardır, beş altı kişi onun bütün dünyasıdır. Ha bazen daha da farklıdır. Örneğin resim yapmayı sever ama kursa gitmez. Çünkü insanlar ile ilişkiye girmek için vakit ayırması, evinden yani ininden ayrılması, huzurlu ortamından uzaklaşması gerekir. I ıh! İstemez. Bunlar kulağa güzel gelmez. O sadece başarılı olduğu üç beş ağaç çizimi ile yıllar içerisinde monotonluktan sıkılarak resim yapmayı da bırakır.

Maalesef konfor alanındaki bu süreç, gelişimden uzaktır. Hatta bazen, kendisini konfor alanı dışına çıkartmak isteyenler ile savaşır.

İş hayatında ise kariyerinin bir zaman dilimine ya da unvanına sığınıp yapışır. Onun için zirve üçüncü basamaktır ve yeterlidir. Ne daha fazla para, ne daha fazla terfi ister. Yani aslında kariyersel konfor alanı da vardır. Bir gün kendisinden yaşça çok küçükler ile çalışmaya

başlayınca, akıp giden zaman içinde ne kadar sabit durduğunu anlar.

İlişkisel konfor alanı... İlk başta güzel olsun çabasında iken, bir süre sonra ilişkide bir sakinlik yakalanır. Sevgiye alışmışlık, ayrılmaktan çekinmek. Ama daha da ileri gitmemek. İşte oralarda bir yerde öylece yaşlanmayı ummak.

Ama öyle olmaz.

Kültürel konfor alanı... Yenilikler denememek, hep aynı konularda gelişmek ve aynı konulardan konuşmak... Sıkıcı hale gelmek... O hep sudoku çözmek ister. Hep futbol konuşmak ister. Çünkü 1992'deki maçın skorunu bile hatırlıyordur.

Anılarda konfor alanı oluşturan vardır. 2008deki tatile çok para harcamıştır. O yıl âşık olmuştur. Yamaç paraşütü yapmıştır. 2008 hayatında zirvedir ve o yılda kalır hep sohbeti.

Yaşlanma açısından konfor alanı olabileceğini sanan vardır. Psikolojisi hep yirmi beş yaşında kalır. Çevresi büyür, olgunlaşır, yaşlanır ama o hep yirmi beş yaşında gibi davranır. Bir gün sağlam bir dalga, kıyısına vurana kadar...

Konfor alanın her ne olursa olsun unutma ki, hayat ilerlemeye, zaman akmaya ve dolar yükselmeye devam ediyor. Yani sen 100.000 TL yaptım artık çalışmasam da olur dersen ve hatta 100.000 TL'ni çok az yemeyi başarsan bile o para değer kaybedecek. Sen yüzmek için ileri doğru kulaç atmasan da akıntı seni geriye götürecek. Yani aynı noktada kalmak için harcadığın çaba ile övünme.

Konfor alanı, akvaryum hissi verir. Her şey yolundadır ama sen bir şeyleri donuk, tatsız, yanlış hissedersin işte.

Unutma tüm ilerleme ve gelişmeler konfor alanının dışında gerçekleşir.

Bazıları konfor alanını yalnızlıkta bulur ki büyük yalandır. "Aman be çıkarttığımı koyduğum yerde buluyorum, kimse düzenimi bozmuyor." Ya evinde yine yalnız ol ama bir kursa git, insan tanı, yaşama katıl. Ben daha ne yapayım? Hiçbir şey yapamıyorsan çık dışarı, yabancı gördüğün birileriyle konuş, ama mutlaka bir şeyler yap.

Bu arada bireysel değil, kurumsal olarak da konfor alanı vardır. Çoğu Türk firmasının dünyaya açılamama sebebi de budur. Ona Türkiye piyasası yeterlidir.

Sonra Nusret New York'ta restoran açınca, "Aslında biz de iyiyiz be" derler.

Peki, nasıl çıkacaksın?

1. Yeni ilişkiler aramalısın. Yeni insanların uzattığı ellere vurma, tut ve çek o elleri.

2. Haftada bir günü çemberinin dışında geçir, eve gitme.

3. Sözde meşguliyet ve yorgunluk morfinini artık alma. Senin düşmanın sensin. "Ben olmazsam yapamıyorlar" yalanını bırak. Çocukları gelmiş 17-20 yaşma, hâlâ...

4. Bir kursa git. Öğren, geliş, tanış. ÖGT çemberini keşfet.

5. Çeneni kapat ve yeni anılar yarat. 2008'deki muhteşem başarını herkes on kez dinledi, artık yeter!

6. "Ya para yok!" bahanesini kendine sakla. Yürümek bedava! En azından şimdilik... Bak güzel fikir aslında vergi alınır bundan.

7. Kaygı ve korkularının adını koy. Hadi bilelim senin rengini, adını. Neden korkuyorsun? İtiraf et de yüzleşelim be kardeşim!

8. Senin rahatlık sandığın aslında kolundaki morfin serumu. Koltuğundan kalk ve soğumadan oturma!

9. Büyük adımlar bahanesine sığınma. Ara adımlara böl ve başlal

Kaygılar

Kaygılarımız, yani tasmalarımız... Özür dilerim benzetme için ama bizim içimizdeki her arzuyu gerçekleştirmemize engel olan şey kaygılarımızdır. Utanmak, çekinmek, korkmak, uzak durmak, konuşamamak, anlatamamak, cehalet, asosyallik, kendi değerini gösterememe, yaşamayı beceremememek... Hepsi kaygılardan doğar.

Kaygılar konusunda önemli olan, kendini birilerine köle et-memendir. Öncelikli tavsiyem sırlarını kendine sakla. Hani derler ya, “Söyleme dostuna, söyler dostuna” diye, işte buna inan. Evet dertleşmek güzeldir ama eğer seni başkasına boyun eğdirecek bir bilgin var ise, işte o içinde kalsın. Utanacağın şeyleri yaparken de bunu unutma lütfen. Sonrasında zamanı geri saramazsın. Hayatın “Kaydet” ya da “Farklı Kaydet” butonu yok. Batırdığın yerde geri yükleyemiyoruz maalesef.

Bunun dışındaki her şeye çare var. Gerçi bunların da çaresi var ama şimdilik iş hayatına format atmaya gelmesin, o ayrı konu.

Kaygılar senin sınırlarındır, aslında çitlerindir diyelim. Üzerinden atlayabileceğin kısa ve beyaz çitlerin... Kaygılar iyidir ama başkalarını dışarıda tuttuğu sürece. Sen istediğinde o çitleri taşı-yabilmeli ve genişletebilmelisin. Yeni bir şey denemek istediğinde seni durduran her ne ise onu susturmalıyız.

içindeki Çocuk

Aslında bu bazen sorun, bazen ise güzel. Adını koymak lazım. Sevgilinin yanında ağzını yaya yaya, sempatik olduğunu sanarak sürekli “Aaşşşkum ama biiin sini çık siiiiiiviyim miiii?” diye konuşuyorsan, biraz sorunumuz var. Emin ol karşıdan çok da karizma-tik, seksi, hoş durmuyorsun. İspatlayayım mı? Hemen. Telefonunu selfıe video çekime aç. Hadi şaka yapmıyorum. Kayda gir ve en çocuksu tatlış halini yap 30 saniye için. Çek çek hadi lütfen.

Nasıl, iğrenç değil mi:) Aha sen bu oluyorsun. Ama güzel haber, seni az kişi böyle gördü. Rahat ol.

Peki, güzel yanı ne? “İçindeki çocuk” ne demek? Eğer ki yaşama karşı isteklerini unutmuyorsan, hâlâ bir kitapçıya girdiğin zaman tebessüm oluşuyorsa yüzünde ve hâlâ çocukluğundan bir şarkıyı arayıp buluyorsan, işte bu enfes bir durum. İçindeki çocuk, sana inanmayı öğretir. Çünkü o her türlü adaletsizliği yaşadı. Ve senin yaşam tecrübelerinden en çok o incindi. 40 yaşındayım ve hâlâ içimdeki çocuk bana “Yapsan ne olur ki?” diyor. Ve hâlâ içimdeki çocuk istedi diye yankı yapan yerlerde bağırıyorum son ses avaz avaz. Ve hâlâ içimdeki çocuk kıkırdasın diye, Minions ya da Ice Age izliyorum. Pepe değil aman. O kadar ölmedik daha.

Sen sakın ola ki ellerin ile boğma içindeki çocuğu. Peki, neden kurtulmamız lazım? Neden bu bölümde okuyoruz bu konuyu? İçindeki çocuğun canını yakan şeylerden kurtulmamız lazım. Neler mi?

Sana “Hadi canım bu yaşta olmaz” diyen insanları dinlemekten mesela. Ya da “Şu kaydıraktan kaymak için çok büyüdüm” diyen içsesten. Oyun hamuru mıncıklamaktan çekinen ruhundan. Bir şeyin koleksiyonunu yapsan, el âlem ne der diyen çekincenden...

Hatırlar mısın» ne kolaydı yeni insanlar ile tanışmak küçükken... Sahi ne oldu da herkes sapık, katil, güvenilmez, çivici manyak oldu? Ne oldu da asansörde illa kıçını duvara veriyorsun? Günaydın desen mi, demesen mi tereddütlerin var 8 kat çıkana kadar.

Hatırlar mısın? Öylesine doya doya gülmek ne rahattı... Ne rahattı koşmak... Sağlık için değil. Koşmak ya. Niye yavaşladık biz? Ne hızlıydı halbuki dünya, güzel zamanlarda... Arkadaşlar ile eğlendiğin oyunlar sadece tabu, scrabble değildi. Utanmazdık biz sessiz sinemadan. Şimdi? Şimdi bu sessizlik niye? Niye bu ciddiyet? Biz niye fotokopi ruhlara sahibiz? Neden biz sadece biraz farklıyız, otobüsteki insanlardan?

Fark içinde. İçindeki çocukta. Arada bir sal onu. Nasıl yapacağını bilmiyorsun değil mi? Hadi iyisin, kitaba verdiğin parayı sana çıkarttım yine. İşte sana büyük tavsiye. Ama bak ciddi ve büyük tavsiye. Bu hafta sonu parka git. Çocuk parkına. Öyle lunapark falan değil ha, bildiğin sokak arası park. Lütfen git. Git bak ve gör ki, çocuk olmak nasıl basit. Öğren, hatırla, belki içinde bir koza uyanır.

Aptallığın ince Çizgisi

Bazen o kadar kolay ağzından çıkar ki, “Ben de varım” ya da “Ben yaparım” cümleleri...

Of of... Sonrası yoktur. O ihale sana yıkılır. Her ne ise, artık senin sorumluluğundur. Yapma lütfen. Bazı zaman olacak ve sen diyeceksin ki: “Bu kadar battık bari tam olsun.” Hayır ve hayır. Lütfen daha da kaybetmeden kalk o masadan.

Birisi gelecek diyecek ki: “Bende para olsa, ben tek gireceğim ama yok. Gel seninle girelim şu işe.” Girme! Lütfen paranı, zamanını, sevgini, itibarını asla zar atmak için ortaya koyma.

Gel, sana ihtimalleri anlatayım. Bazı insanlar için zar atıldığında 6 gelme ihtimali 1/6’dır. Ama kimi insan iyimserdir, hem de aşırı iyimser. Der ki: “Ya 6 gelecek ya da gelmeyecek.” yani ona göre 1/2’dir, yarı yarıyadır. îşte budur ahmaklık. İşte derin aptallık budur, ihtimallere “Ya olur ya olmaz” diye bakmaktır.

Seni sevme ihtimali yüzde altmış olan kişiye yanlış zamanda teklif ederek, sıfır çekmektir. Aptallık, etrafı incelemeden hayata tek dalmaktır (ki onu doğarken yaptın).

Lütfen, önce düşün! Ağzından kötü söz çıktı, kırdın. Karşı-dakinin hiç duymaması gereken bir şey çıktı ağzından. Devam etme, sesini yükseltme, daha öteye gitme. Yakma kendi canını da, onunkine ilave olarak. Hayat, senin kırıp dökeceğini tahmin etmez. Sonra bu kadar can kırığını toplamaya vakit yetmez. Pişman olursun da, “Ben aptalım” veya “Özür dilerim” İkilisinden başka söz bulamazsın.

Sana son tavsiyem; ikinizden başkasını kapsamıyorsa, sakın başkasının aptallığına ortak olma.

inadın

Bu sayfa ne kadar gereksiz değil mi? Aslında sen hiç inat değilsin. Hayır inatsın. E bak işte inatsın. Peki, niye inat eder insan? Kötü müdür? Kurtuluş var mıdır?

Şimdi inat etmek dediğimiz şeyin alt çeşitleri var.

- Pes etmemek
- Israrcı olmak
- Kararlı olmak
- Körü körüne bağlı kalmak (bir fikre, birine, bir inanca)
- Takıntı (Obsesyon)

Pes etmemek güzeldir. İnadın en saf halidir. İşe yarar, seni motive eder. Kendine inancın vardır ve bilirsin ki biraz daha denersen olacak. İlk hatada arkanı dönüp, “Mönüde başka ne var?” diye çekip gitmezsin.

Israrcı olmak denge ister, kontrol ister, güçlü irade ister. O sana ilk teklifte hayır dediyse, kendini geliştirip, hatalarını anlayıp, geri dönmen demektir. Israr edersin ama sadece bir kez. Tek jokerdir ısrar. İnsanlara karşı ısrarcı olacak isen, sebebin olmalı. Bir şeyler değişmeli. Yeni bir şey sunmalısın. Sadece onların değişmesini bekleme.

Kararlı olmak işin ciddileşmesidir. Kararlı olacak isen, bu bir insana karşı olması için hassastır. “Kararlıyım, onunla evleneceğim.” Bak mesela güzel karar, peki onun haberi var mı? Cevabı neydi? Kararlılığın dünyanın değişmesi ise, işte bu yanlış. Enerjini boşa harcarsın. Kararlı olman ne zaman güzeldir? Kaybetmeyeceğine emin olduğunda... Aksi durumda gel seni bir alt satıra alalım.

Körü körüne inat... îşte kötü haber! Bu aşamada olan insan, kumar masasında elindekini kaybetmiş ama hâlâ ortaya atacak bir şeyler arayan insandır. Birine körü körüne inanır. O ne derse yapar, köleleşir. İradesini çıkartıp atar ortaya. Şerefi için son bir el oynar, o da masada kalır. Otopsisini yaparlar ertesi gün; ölüm sebebi, yüksek dozda ahmaklık çıkar. Bir fikre inanarak binlerce lira batırır. İnanır ki çok tutacak fikri. Sonra son umudu da bitince, oturup düşünür. “İnsanlar nerede hata yaptı?” Sorunu asla kendinde aramaz. Hep başkaları ters şerittedir.

Geldik takıntı olayına. En kötüsü bu. Bilir ki sigara zararlı ama mazoşist şekilde keyifle içer. Nikotini daha derine çeker. Bilir ki karşısındaki sevmiyor ama yine de yalanlarına daha derinden sarılır. Halbuki bilir. Bilir ki, yalanlarından yapmıştır bu umudunu. Bir şeyin hammaddesi umut ise, sahibi sen değilsindir. Takıntısı onu günden güne mahveder.

Şimdi bunların hepsinin iyi ve kötü yönleri var. Ama sen dozunu doğru alanda ayarlarsan ve kullanırsan, güzel şeyler olabilir. Motivasyon için ise, çaban takdir edilesi. Ama bir insanın hayatına çökecek isen, işte biz ona yanlış diyoruz.

El Âlem Ne Der?!

Ne derse desin! Onların kalıplarında ve şekillerinde yaşamak, seni onlar ile aynı çukurda kalmaya zorlar. Değişmeni istemeyenlerin iki sebebi vardır:

1. Değişmenden ve gelişmenden korkarlar. Çünkü “yeni sen” onlar ile olmayacaktır. Üstelik onların gelişme arzuları yoktur.

2. Sen onlara böyle faydalısındır.

El âlem ne der hapishanesinden kaçmak zor olacak ama olacak. Tel örgülerin arkasına geçtik mi, ver elini “Sen Versiyon 2.0”. Dışarıda yeni bir sen bekliyor seni. İkinizi buluşturmalıyız.

Ya sinsice tünel kazacağız ya da bir gece ansızın nöbetçiler uyurken koşarak kaçacağız.

Ben İkincisini önermem:) Çok akıllıca değil maalesef. Ama tünel olayı hep tutar. El âlem ailen olabilir, sevgilin olabilir, komşular bile olabilir. Ve sen başkaları seni kınamasın diye giyinmekten, gezmekten, nefes almaktan korkarsın.

Tünel kazmanın bazı kuralları var:

1. Çıkan toprağı saklamalıyız. Yani değişim için okuyacağın kitapları, gideceğin kursları başkalarının gözüne sokmamaksın. Geliştiğinin delilleri çok hoşlarına gitmeyecektir.

2. Tünel tamamen hazır olmadan kaçamayız. Yani seni sınırlayan ama aslında bir yandan da mevcut olan çevrene gereksiz yere erkenden rest çekmemelisin. Onlar şimdilik sahip olduğun insan çevresi ise, erkenden tamamen yalnız kalman da ayrı bir depresyon sebebi olacaktır.

Şunu unutma, ne derlerse desinler, senin bir geleceğin var. Yaşın elli bile olsa, kendin için bir şey yapmalısın. Ölsen bile tüm insanlar seni kırk günde unutacak. Çok mutlu olduğunu kınayan insanlar eğer seni gerçekten tanıyan insanlar değilse, lütfen hayata onların filtrelerinden bakma.

Sırt Çantan

Sen doğduktan sonra, toplum sırtına bir çanta takar. Bu çantayı kendin de istersin. İçinde anıların vardır, çocukluk anıların öncelikle... Onlar yük değildir, eğer acı kayıplar yoksa çantanın içinde... Ama çantan büyüdükçe ağırlaşır. İçine utandıkların, terk edilmelerin, hüzünlerin, kayıpların, başarısızlıkların girer. Güzel bir şey girmez mi? Girmez üzgünüm. Bu çanta dert çantandır. Kimi insan bazen boşaltır içini. Birilerinin önüne döker, beraber seçerler. Paylaşırlar yükü. Kimi insan çantayı asla indirmez. Yüküne, prangasına âşık olur, bağımlı olur. En acısı budur. O çantayı görev, şeref sanır. Ahlaklı olmak, erdemli olmak sanır. Sürekli, en acı anılarını tekrar tekrar izler.

Yükünü sakın başkasına emanet etme. Onun taşıdığını sanırsın ama bir bakarsın ki onunla tanıştığın gün kadar geride kalmış her şeyin. Diyeceksin ki onunla tanıştım, artık acılara, anılara, pişmanlıklara ihtiyacım yok. Peki... Ama sonra o sırt çantanı koşa koşa arama geçmişinde. Sen içini arada bir havalandır, gereksizleri at. Unutmayı öğren yeter.

Eziklik Duygusu

Aşağılık kompleksinin ilerlemesi ile eziklik duygusu ortaya çı-k.ıı. Bunu aslında ulusal olarak bile görebiliriz. Kendi millet kimli e,inden dolayı yurtdışında utanan insanlar vardır. Ama asıl etki nileden utanma gibi durumlarda ortaya çıkar.

I ezildik duygusu aslında aşağılık kompleksinin, öğrenilmiş ça-ı. -.izlik ile bünyeye yerleşmesidir. Ailenin başlattığı, maalesef kötü eğitimcilerin de üzerine gittiği bir duygudur. Zamanla, tıpkı çimentonun sertleşip donması gibi bu da donar ve ruhuna yapışır.

Yapamadığımız şeylerden sınırlar oluştururuz.

Kendine içerisinde kalacağın bir duvar örersin. Bu duvarın tuğlaları şunlardan oluşur:

1. Sadece bir alanda başarın olmasına rağmen genellemenden... Yani müzik dersinde başarısız olup, ben kötü bir öğrenciyim demek gibi...

2. Başkalarının senin başarını ölçmesinden etkilenmenden... Kaldı ki bu insanlar bu konuda uzman bile değildir. Burada sormalısın beni eleştiren kim? O ne yapmış ki?

3. Başkalarının başına gelen ve senin gözünde büyüttüğün olaylardan...

Çoğu zaman bu eziklik duygusu ikili ilişkinin başlamasını bile engeller. Hayatının aşkı bir adım ötende durur ve hatta o da senden hoşlanır ama eziklik duygun, senin ona adım atmana engel olur.

Bu insan, vize alırken o kadar tedirgin olur ki, vize verecek insan şüphelenir bundan. Alışveriş yaparken, kendine hep renklerden ve tarzlardan sınırlar koyar. “Bunlar bana yakışmaz ki” der.

Eziklik duygusu bir koku yayar ve köpekbalıkları bu kokuyu alır. Senin ezik olman onlar için fırsattır. Zam yapmadan yıllarca çalışırsın. İstifa etmek bile imkânsızdır senin için. Eziklik duygusu seni prangalar. Hatta sevmediğin o insandan bile ayrılamazsın.

Her insanın bir bedeli vardır. Eziklik duygusundan mustarip olanların ödediği bedeller belki bir tık daha ağırdır. Eziklik duygusu yüzünden kendi tercihlerini yapamazsın. Kimse senin filerini sormaz dışarı çıkarken... Zaten seni şemsiye gibi yanlarına almaları bile bir lütuftur senin için. Tüm bunlar senin ezikliğine dair ödediğin bedellerdir.

Bir duvar örersin kendine, işte eziklik duygusu bu duvardan daha içeride, daha güvende, güya daha az rezil olacağın, insanların seninle daha az alay edeceği sınırlar kurar sana.

En büyük korkumuz yanlış konuşmak olduğu için, ağzımızı sadece garanti şeylere açarız. Tüm başarılarımızı başkaları sahiplenir. Risk çok küçük olsa bile, maalesef eziklik duygusu yaşayan için büyüktür.

Eziklik duygusu, zalim yöneticilerin eline geçtiğinde bir kamçıya dönüşür. Bu tip ezilmişliği hissetmiş insanlar, ellerine binlerini puanlama fırsatı geçtiğinde sadece nefret sunarlar.

Sosyal medyada ve ekşi sözlükte bolca örneğini görürsün.

Ama en acısı işyerinde yaşanan ve bir öğretmenin elinde olandır. Sırf zevkine, öğrenciye sene tekrar ettiren öğretmenler vardır maalesef. Çünkü kendisi çekmiştir ve o çocuk da ezilmelidir. Bunların bazıları ezerek iyilik yaptığını hatta o insanı hayata hazırladığını bile düşünür ne acı ki.

Eziklik duygusu aşk ile buluşursa o zaman ortaya şunlardan birisi çıkar:

Obsesyon ve tek taraflı fanatik aşk.

Aşırı kıskanma ve bitmesi garanti ilişki.

Gereksiz değer vererek kendi başına düzgün gidecek ilişkinin katili olmak.

Bazen ise eziklik, baskınlığa dönmeye çabalar ve belirtileri de vardır.

Konuşmanın arasına İngilizce kelimeler serpiştirmek,

Masaya telefon-anahtar atmak, para ile tatmin olma çabası.

Sebepsiz iddialara girmeye çalışmak, meydan okuma çabası.

Marjinal giyim ve aksesuvar seçimi.

(içreksiz bir şeyler almak.

Eziklik duygusunun tecavüz, cinayet, hırsızlık sebebi olması da mümkündür.

Kendisi ile birlikte olmayacak insanlara zorla ulaşma.

Kendinden daha iyi durumda olan insanların canını alma.

1)aha iyi olan şeyleri hak ettiğini düşünüp, çalma ve hatta bu yolla adalet sağlama gibi durumlarda başrolde yine eziklik duygu-'.ıı nu görürüz.

Benzeri şekilde sanal dünyada tatmin olan ve gizli kimlikler ile ımıllu olanlar vardır. Ezildiği dünyadan çıkıp, bilgisayar oyunlarımı obsesyon yaratan kişiler var. Eziklik duygusu yüzünden insan -

l.ıı dan uzaklaşıp, hayvanlar ile yakınlaşanlar da.

Sebepleri de vardır; örneğin zenginliğin kısa sürede oluşması, lıep fakir olmak, özenmekten öteye gidememek...

Bazen de eziklik duygun fiziksel bir kusur sağlar. Bu konu ile Barışmalısın. Çok basit bir örnek olacak ama kel olmak gibi. Ben Bun unla barışabilirim. Ama bazıları bunu istemez ve çözüm üretir. I'abii saç eksikliğinden çok daha ciddi sorunlar yaşayan insanlar da var. Maalesef.

Eziklik duygusu çoğu zaman pasiflik getirir. Yani futbol taktiği < »larak düşünürsek, sahaya

5-4-1 çıkar bu tip insanlar. Ancak bazen ise eziklik duygusu agresif kişilik oluşturur. Saldırır, kırar, yıkar. Bu kişilik oluşumu çocukluktan başlar. Kendi incinmişliklerini saklamak için tüm dünya siyaha boyansın ister. İşte bu 5-0-5 gibidir. ()rta saha, yani zekice hayat planlama, ilişki planlama sıfırdır. Ya çok amaçsızca saldırır ya da tamamen kapalıdır, her türlü yeni fikre ya da zarar verip yakıp yıkamayacağı her şeye ve herkese karşı.

Saldırırken amacı uzlaşmak değildir. Duyguları incitsin yeter. Bu tip insanlara karşı savaşa girme. Gereksiz bir enerjisi ve sonsuz nefret cephanesi vardır. Yok say onları, eğer niyetleri sadece seni yıpratmak ise. Onlar, yalnızlık fanusunda akıllanana kadar soyut-lanmalılar.

Çözülmesi mümkün. Nasıl mı?

Önce mümkünse tiyatro gibi kendin olamayacağın hobiler edin.

Yabancı dil öğren. İkinci bir dilde konuşmak emin ol sana farklı kimlik verecektir.

Mutlaka bulunduğun şehirden dışarı çık. Yeni insanlar ile tanışmak seni başkası olmaya yaklaştıracaktır. Aslında olmak istediğin sana olmaya yani.

Eziklik duygusunu sana veren şeyi bul. Birisi mi, bir olay mı?

Sebebi, birisi ise ve hâlâ görüşüyorsan, onu çıkar hayatından.

Bir olay ise onu bilen veya ona ortak olan tanıdıklarından kurtul.

Her ne ise onu geçmişte bırak lütfen, vedalaş onunla.

Bir yarışa gir. Bu yarışta kendin ile yarış. İlkinde 10. isen sonrasında 9. olmaya çalış lütfen.

Eziklik duygunu besleyen eksikliğini, cehaletini ve beceri eksikliklerini keşfet. Zaten başarısız olacağın alanda, tekrar tekrar zorlama. Bazı şeyleri kabul et, senin de yapamadığın şeyler var hayatta.

Lütfen bir evcil hayvan edin. Sana karşı asla zalimlik yapmayacağından ve seni ezmeyeceğinden emin olduğun bir canlı senin ruhunu bir parça onaracaktır. Sevmek ve karşılıksız sevilmek işe yarar.

Nefret Etme Hakkı

Nefret etmek... Bu bir haktır. Bazıları için tabii. Bazıları her şeyden nefret etme hakkı olduğunu düşünür. Kin kusarak rahatlar. Üretmeyi sevmez. Amacı tüketmek, hakaret etmek, zarar vermek ve kendi çev-ı esindeki insanların aşağı inmesine sebep olarak yükselmektir.

O insan için hayat tahterevallidir. Kendisi bir miktar yükselsin yeler. Ama o çıkarken, mutlaka karşısında birisi de insin. Bu zevklidir. İlla birileri düşecek ki, o tadını çıkartsın. Çünkü eğer kendisinin yüksekliği kimseyi düşürmezse, kendisini bile yükseldiğine İkna edemez.

Zamanın birinde çiftçinin biri tarlasında çalışırken, birden bir .es duymuş: “Ne dilersen dile vereceğim sana. Ama komşuna da İki katını vereceğim.”

Düşünmeden hemen cevaplamış: “Bir gözümü kör et!”

İşte bu insanlar her yerde. Onlar nefret süngerleri. Tüm nefreti cınerler ve sizi beklerler.

İşin kötüsü bu insanların çocukları da bu nefreti emiyor ailelerinden.

I Iem de tamamını... Sonra çocuk okulda kavga edince: “Allah Allah bu çocuk nereden öğreniyor böyle şeyleri?”

E senden alıyor işte. Ne görüyorsa o oluyor.

Nelerden nefret ediyoruz?

Bizim gibi olmayanlardan.

Anne babamızın bize öğrettiği gibi olmayanlardan.

Senin yapmaktan korktuğun, utandığın, yapmayı yanlış buldu-l'.ıın herhangi bir şeyi yapanlardan...

I ladi buraya kadar normal.

Peki, zengin birinden neden nefret ediyoruz? Ya da başarılı bi-ı İnden neden nefret ederiz?

Cevap mı? Kıskançlık, maalesef.

Başka? Başka ne var diğer insanlara kötü davranmanı sağlayan? Başkalarının sana niye kötü davrandığını anlayabiliyor musun? Hayır. Peki, sen neden kötü davranıyorsun? Hadi ama, kimseye “Kötü değilim” deme şimdi.

Önünde birisi birine yol verdiğinde içinde ne oluyor? Acelen varken birisi sıraya birilerini aldığında?

Peki genişletelim. Tüm Türk olmayanlar, tüm Müslüman olmayanlar, tüm seninle aynı inancı paylaşmayanlar... Hepsi kötü mü? Hepsinden açık büfe nefret edebilir miyiz? Peki, tüm seninle aynı inancı paylaşanlar otomatikman iyi mi? Nefret edilebilecek biri olmasının inançla

alakası var mı? İnançlı olduğu düşünülen bazı inanç tüccarlarının taciz ve tecavüz haberlerini okuduğumu hatırlıyorum çünkü.

Cehaletin dostudur nefret. İkisi bir araya geldi mi oradan bir numaralı patates çıkar.

Cehalet + nefret (hele ki yıllarca bastırılmış nefret) iki şey ile karşılaşınca sonuç değişir:

1. Bilgi ve güç: İşte o zaman iyileşirsin.
2. Para ve güç: İşte o zaman hastane basabilirsin.

Senin için iyi birisi diyebilir miyiz? Peki, birisi kime göre iyidir?

Zarar vermeyen kişi mi iyidir?

Karşısındaki ne isterse ona uyumlu olan, boyun eğen kişi mi iyidir?

Sen ne istersen onu sana yansıtan mı iyidir?

Peki, biz neden bu hale geldik? Ben Youtube kanalımda on yedi dakikada kuantum fiziği anlattım. Hâlâ “Özeti yok mu hocam?” diyen toplumuz. Bu videoyu izlemeden sadece bu yorum ile fikri olan ve o çizgide bana bakış açısı geliştirenler olacak. Diyeceksin ki, 1-2 kişi önemli mi? Önemli maalesef. Neden önemli olduğunu şöyle açıklayayım.

Mimar Sinan, Selimiye Camii karşısında oynayan çocukların yanından geçerken küçük bir çocuğun arkadaşına “Şu minare eğri yapılmış...” dediğini duymuş. Mimar Sinan hemen küçük çocuğa “Göster bakalım, hangi minare eğri olmuş?” deyince, küçük çocuk eliyle işaret ederek “Şu sağ taraftaki minare eğri” diye göstermiş. Koca' Sinan ustalara “Bize bir halat getirin” demiş. İşçiler halatı getirerek bir ucunu minareye bağlamışlar.

Koca Sinan küçük çocuğu yanına çağırmış ve “İşçiler şimdi halatı çekerek minareyi düzeltecekler. Minare düzelince sen tamam diyerek bizleri uyar” demiş.

İşçiler halatı çekmeye başlamışlar ve biraz sonra küçük çocuk haykırmış: “Tamam düzeldi!”

Koca Sinan çocuğa “Şimdi tamamen düzeldi mi?” diye sorunca, çocuk, “Evet düzeldi, şimdi daha güzel oldu, bak...” diye cevap vermiş.

Ustalar bu olanlara anlam veremeyince, “Mimar başımız, sen herkesten iyi biliyorsun ki, minarede eğrilik falan yok. O halde niçin düzeltmeye kalkıştın?” diye sormuşlar.

Mimar Sinan ustalara dönerek şöyle demiş: “Bu küçük çocuğun kafasındaki minarenin eğriliğini düzeltmeseydik; çocuk caminin yanından geçerken güzelliğini asla görmezdi, kafasındaki minare eğriyken... Önlem alınmazsa, dedikodular aslı astarı olmasa bile iz bırakırlar. Böylece caminin adı da ‘Eğri Minareli Cami’ olarak yayılırdı.”

Peki, biz neden bu hale geldik?

Nefret satmak politikacıların işi ve seviyorlar bunu. Çünkü kimse dönüp onlardan nefret

etmesin istiyorlar.

Bunu sana herkes yapıyor. Başarısız anne baba da çocuklarını başka şeylerden nefret ettiriyor.

Nefreti sana satan televizyon suçsuz mu? Peki, bu televizyonda özellikle bunu birilerine şirin gözükmek için yapanlar neden denetlenmiyor? Çünkü nefret, bir ekonomi silahıdır. Nefreti oluşturmak ve yönlendirmek para getirir. Ve sen, kararlarına yön veren amcana bu yüzden söversin. Ya da bu yüzden kiralarsın ruhunu birilerine...

Ya Öyle Değilse?

Tüm icatlar, buluşlar, teknolojiler, yenilikler bir tek soru ile başlamıştır düşünülmeye: Ya öyle değilse?

Levent Ülgene selam olsun.

Ya sen öyle değilsen? Ya o öyle değilse? Ya durumlar ve olaylar öyle değilse?

. Merak et, ama bu merakını kendin araştır. Merak ettiklerin ile arana üçüncü birini sokma. Onun anlama ve anlatma kabiliyetine sığınma.

Seviyorsan git konuş derler ya.

Ya öyle değilse? Ya o kötü biri değilse?

Ya o seni kırmak istemediyse?

Ya baban aslında senden nefret etmiyorsa?

Ya aslında başarabileceksen?

Ya artık gözünle gördüğün, kalbinle inandığınla savaşmaktan yorulduysa?

Ya sen o değilsen, onun değilsen?

Ya umut ettiğin şey olmaz ise? Ya olur ise?

Senin için hedef olan şey başkaları için değerli değil ise?

Ya yalnızsan? Ya yalnız değilsen?

Ya hep ertelediğin o şeyden kaçtığını sanırken, artık o senden kaçıyorsa?

“Artık kalkmam, bıktım düşmekten” diyorsun ya… Ya bu son düşmen ise?

Sen kendine düşman iken, hem hayata hem kendine isyan ederken ya aslında hayat artık sana dost ise?

Ya dert ettiğin şeyler; ne bileyim notlar, okul, borçlar, aptal insanlar aslında arkanı dönüp gitsen hiç yoklarsa? Sen baktığın için varlar güzel kardeşim.

Ya inanmadıklarını ve bağımlılıklarını gözünde çok büyütüyorsan?

Ya çok küçümsüyorsan aslında yan yana yürüdüklerini?

Ya aptal olan sen isen? Yanlış olan, hatalı olan, kıran, küstüren... O kısırı beğenmedin diye üzdün ya, ya kısır değil, sen ekşiysen? Emek verilen şeyleri yok etmekte başarılısın ya hani, peki sen ne ürettin?

Ya sen yıkmak yerine yapmakta başarılı isen?

Ya konfor alanından çıktığında cennetine varacaksan? Daha azı ile yetinmek niye?

Ya risk dediğin şey aslında sadece mutlu olmanın bedeli ise?

Ya adım atmayı, zar atmak sanıyorsan? Şansa bağlıyorsan, bir adım ötedekine ulaşmayı... Bir adım uzakta dururken bir ömür mahrum kalmak niye?

Ya sen yoksan? Kopyala-yapıştır yaşayan sen, ya yoksan? Her gün aynı günü, her ay aynı ayı yaşayan ve sadece yaşlanan sen yoksan? Ya kimse yokluğunda fark etmezse yokluğunu?

Ya başkalarına gülmelerin sahte ise ve gerçekse kendine söylediklerin?

Ya merak etmekten korktukların ile bilmek istediklerin aynı ise?

“Bilmiyorum” ve “Öğrenmek istemiyorum” arasında bir yerde olmak sana yetmiyorsa?

Ya renkler bildiğinden fazla ise?

Ya daha iyi bir sen, daha başarılı bir sen olabileceksen?

Yarın da dün olacak; sen iyisi mi, bir yerden başla yeni birisi olmaya ve soru sormaya...

Özgüven

Senin güvenini kemiren güveleri bulmak lazım. Yaşam gücünü emen vampirleri, cesaret ve inancım sürekli sallayıp sarsan hırsızları...

Özgüven ile kibir, gereksiz cahil cesareti ya da ahmaklık çok karıştırılır. Bunu ancak cahil kişi karıştırır. Yani amacın varsa ama nasıl gerçekleştireceğini bilmiyorsan, o zaman iki seçenek vardır: Ya beklersin ya da atılırsın. Bazen zaman kısıtlar seni. O şansı kaçırmamak için acelen vardır. Bazen ise zaman seni zorlamasa bile o düşünce bir an önce ortadan kalksın istersin. Özgüven aldanması, sabırsız kişinin düşmanıdır. Sabır azaldıkça hata yapma ihtimali artar.

Peki, nedir bu özgüven ve ne olmalıdır? Nasıl kazanırsın ve nasıl korursun?

Özgüven paraya çok benzer. Yani hem harcamayı azaltmalısın hem de kazanmayı artırmalısın. Ne kadar düzenli ve çok kazanırsan, sende de o kadar kalıcı olur. Ama kazanmayı durdurursan, o zaman harcanarak biter. Düşünsene, 3000 dolar maaş ile iş buldun ama bir gün kovuldun. Birikimin illa ki eriyecek ve bitecektir.

Demek ki, iki bölüme ayırıyoruz: Özgüven kazanmaları ve harcamaları. Ben seninle önce harcamaları konuşmak isterim. Özgüven kayıpları senden veya çevreden kaynaklı olabilir. Çevre dediğim de ailen, sevgilin, eşin, dostların, iş arkadaşların ve bilumum gördüğün, görüştüğün insansı canlılardır. Senin kendine güvenin tamdır ama birileri sürekli senin aklını karıştırır.

1944 yapımı Ingrid Bergman filmi vardı, Işıklar Sönerken. Bu filmin de aslında esin kaynağı olan bir tiyatro oyunu ve bir kavram: “Gaslighting.”

Öncelikle “Gaslighting” teriminin nereden geldiğini açıklayalım. Bu terimin ilk doğuşu 1938 tarihli Gaslight adında bir tiyatro oyunu. Daha sonra filmi de çekilen bu oyun, senaryosunun da etkisiyle bu terime adını veriyor. Filmde Jack ve Bella adlı bir çift var. Jack her gece evdeki gaz lambasını bir önceki güne göre giderek daha fazla kısıyor, bu durumdan habersiz olan Bella da ne zaman “Gaz lambası giderek daha mı az ışık veriyor?” dese, Jack çok sert tepkiler vererek onun özgüvenini azaltıyor. Peki, başarılı oluyor mu? İzle bakalım filmi...

İşte senin de hayatında bu şekilde özgüven katilleri var. Özgüvenini bu enerji vampirleri harcıyor. Onlar sana neyi yapamayacağını söylerler. Olmayacağını söylerler. Geçmişteki hatalarının mü-zesidirler. Hiçbir başarısızlığını unutmazlar. Hiçbir iyiliğin cezasız kalmaz. At hayatından onları. Çek sifonu gitsinler. Onlar senin ruhundaki keneler. Bunları yapamıyorsan bile en azından dinleme onları. Çünkü bazıları hayatımızdan çıkmıyorlar.

Ha bir de sen varsın. Sen de kendi düşmanınsın! Sen de hep “Yapamam, edemem” kelimelerinin beyninde yankılanmasına destek oluyorsun. Hayır, sana da dur diyeceğiz. “Olmayacak!” değil, “Nasıl olur?” diyeceksin.

Peki nasıl? Sen nasıl özgüven kazanırsın?

1. Hedeflerini parçala. 100 kilometre koşmak imkânsız. Peki, 1 kilometre? Tüm 100 kilometreyi bir günde koşman gerektiğini kim söylüyor? Kimse. Hayat senin! Her gün, evet istediğin her gün 1 kilometre, hatta 1 metre ilerlesen yine aynı yere varacağız.

2. Geçmişten ders çıkartmak ile kendine haddini öğretmeyi karıştırma lütfen.

3. Örnek aldığın insanlar başarmış kişiler olsun. Onlar nasıl başarmışlar ve önemli olan sen nasıl başarırsın? Nermin teyzenin oğlu neden avukat olamadı? Bana ne! Sana ne! Sana bu başarısızlıkları örnek gösteren ailen bile olsa dinleme. Hedeflerin ile arana girmelerine izin verme.

4. Hayallerin ile hedeflerin arasındaki farkı bil. Olmayacak şeyin peşinden koşma. Plan yap. Gerçekten bir yol haritası çıkmıyorsa, zorlama.

5. Yap, başla! Bir adım olsa bile at. Çünkü sen, sadece oturarak başarıya ulaşan bir tavuk değilsin. Her adımda daha çok inanacaksın yürüyebileceğine. Ve en önemlisi özgüven için yol arkadaşı arama. Zannettiğin gibi değil, kimseye ihtiyacın yok. Seninkine bağımlılık denir. Bırak kimse gelmesin, sen yine de git. Git ki, kendine varasın. Başaran sana gidelim. “Sürekli şikâyet eden ve başarısız sen” ile yeterince kaldık.

Nefret Etmek

Nefret, sana sadece itici güç veren bir duygu ise güzel ama kararlarını etkilemesin. Nefreti gerçekten yaşayan insanlar ne yapsın? Gerçek nefret nedir bilir misin? Empati yapalım mı? Binlerinin bedenine sızalım mı? Ensest mağduru 12 yaşında bir kızın bedenine sokalım mı ruhumuzu? Gerçek çaresizlik. Nefret etmek ama gidememek. Her gece korkuyla, tiksintiyle yarı uyanık, paranoyak uyumak.

Nasıl, gerçek nefret ve adrenalin damarlarında mı şimdi? Peki, gel bakalım başka beden seçelim.

Hastaneye gidiyorsun ve doktor diyor ki, dört aylık ömrün var. Şimdi? Şimdi nefretin kime? Aslında seni yaratana ve onun adaletine yönelebilir ama bu da (varsa) dini inançlarına ters. Kendini akciğer kanseri ettiysen, alkışlar sana. Peki ya sebep sen değilken mağdur sen isen? Kimden nefret edeceğiz?

Diğer yandan da korkularından değil, cehaleti sebebi ile her şeyden nefret eden vardır. Önce ailesinin yanlış bilgiler yüklemesi ile kendi ailesi gibi olmayanlardan nefret eder. Açık giyinenlerden, kapalı giyinenlerden, dindarlardan, ateistlerden, mavilerden, yeşillerden... Sonra? Sonra hayat başlar ve ailesinin öğrettiklerinin doğru ya da yanlış olduğunu tecrübe eder. Ve şimdi iki seçenek var. Kendisini yanlış yetiştiren aileden nefret etmek ya da kendinden nefret etmek.

En acısı da sevgiden nefret etmektir. Bu insanlar, toplumun önemli bir oranını oluştururlar. Sevgiden nefret ederler. Başkalarının birbirini sevmesinden, birinin kedileri sevip beslemesinden, bir amacı sevip bir şeylere inanan insanlardan büyük harflerle NEFRET ederler. Çünkü kendileri sevilmez, sevilecek bir şey yapmayı da bilmezler.

Peki biz? Biz kimden nefret etmeliyiz? Aslında biraz karışık bir durum. Çünkü nefret sağlık için zararlı. Cidden bak. Kalp ve beyin güzel duygulara âşıklar. Ama nefret ve stres kalbe de, beyne de iyi gelmiyor. O zaman illa ki nefret edeceksen, öldüreceksin. Nefret ettiğin insanlar ve durumlar sadece bir kez nefret ettirecek seni ondan, onlardan. Ne demek öldüreceksin? Kişisel gelişim kitabı diye aldın, cinayete giriş 101 oldu kitap. Yok, yok korkma. Aslında kastettiğim öldürmek, hayatından yok etmek. Yani nefret et ama beyninden ve anılarından at.

Birisi sana bir kötülük mü yaptı? Burada bir hesap yapacaksın. Ondan intikam almak için vakit harcamak mı senin için daha kârlı, yoksa yoluna devam edip ondan uzaklaşmak mı? Çoğu zaman nefret edip savaşarak harcadığın süre israftır. Bırak yalnızlığında ve sensizliğinde tükensin. Ömür çok kısa.

Tamam mıdır? Şimdi geri dönüp yaşamaya devam edelim mi? Nefretini sakla, lazım olacak. Ama önce umutları tüketelim. Çünkü hayat sana nefret edilecek şeyler vermeden önce onlara umut bağlamayı öğretir.

Güvensizliğin

Güvenmek... Güvenmemek... Aslında bu ikisi çok da uzak kav-ı .unlar değildir. Çünkü insan bu ikisine de tam yaklaştığı anda, onlardan ne kadar uzaklaştığını görür. Kafan karışmasın açıklayayım hemen. İnsanları sona bırakalım. Önce kime ya da neye güvenirsin?

Mevcut duruma güvenirsin. Eh, mevcut durum değişiyor. Tecrübelerine ve insanlar hakkındaki fikirlerine güvenirsin. Ama maalesef onlar da gelişiyor ve değişiyor. Yani birine on beş yaşındayken "İyi insan" diyorsun, yirmi beş yaşında ruh katili oluyor. Ama oluz yaşında, "Bu insan ile yan yana yürünür" diyorsun, köşeyi döndüğünde kafana tavayla vuruyor. Peki sen? Sana bakalım. Sana güvenilir mi? Ben bu işi yaparım, bu sınavı geçerim, bu insanı severim, bu bedene iyi bakarım dediğin şeylerin kaç tanesinde sana güvendik de sen kendine yalan söylemedin?

Demek ki, güvenmek o kadar kolay değil. Ama zor da değil. İşte bu yüzden dedim ya, güvenmeye ya da güvenmemeye tam yaklaştığında, aslında o senden uzaklaşır. Kendi maddi durumuna güvenirsin, o bile birden yetersizlik durumuna geçer.

Şimdi geldik işin garip tarafına. Gü-ve-ne-çek-sin. Mecburuz. Birilerine yaslanacaksın. Ne her şeyi yapacak kadar vaktin var, ne de her yerde olacak kadar. Ben çok akılsız görürüm ki, başkası bir işi kendisi gibi yapamaz diye ondan geri alıp yine kendi yapar. İşi asıl yapması gereken kişi, cumartesi bile gezer. Bu pazar günü bile çalışır garibim. Güveneceksin. Ama başına bir çarpan koyacaksın. Yani mesela Özge "Bu işi on günde yaparım" mı dedi, inanma. Tecrübelerine bak ve Özgenin sözünü 1,5 ile çarp, sen ona on beş gün de. Hem on beş günde olunca sen hedefinden şaşmamış olursun, hem de beklentilerini boşa çıkartmaz.

Bu güven çarpanı süper bir şeydir. Mahmut sana "Abi akşam 21.00'de sinemanın kapısında buluşuruz" mu dedi? Daha önce Mahmut sana 30 dakika taktı mı? O zaman 21.45 seansına al bileti ve 21.30'da o kapıda ol. Bak, hayat artık ne güzel.

Hadi hadi iyisin, bir örnek daha vereyim.

Birisi senden borç aldı ve vermiyor mu? İstemeye de utanırsın sen şimdi. O zaman sen de ondan borç iste. Ama senden 100 TL aldıysa 150 TL iste. "Acil" de, "Sıkıştım" de. Vermezse, hem borcu hem de onu sil gitsin. Böylece aklın parada kalmaz. Ama verirse de uzun süre geri ödeme ve bir daha da borç verme.

Güvendiklerinin, her zaman sana güveneceği yanılgısına düşmemeni dilerim. Hep öyle olmuyor maalesef. Güven, bazen köprüyü geçene kadardır.

Utangaçlık

Utanmak, bazen hayattan alacağın mutluluğu kısıtlar, bazen ise seni daha ahlaklı bir insan yapar. Ahlaklı... Kime göre? Ahlak nedir? Bak bu ayrı sayfa konusu.

Tüm hayatındaki gelişimini düşün. Yaptıklarını ve yapacaklarını. Olmak istediklerini...

Yabancı dil bilgin, genel kültürün, okuduğun kitaplar, kariyer umutların, insanlar ile olan ilişkilerin, kazandığın ya da kazanacağın saygı-sevgi...

Bunların hepsini 0,x ile çarp. Çünkü utangaçlık bunu yapıyor. Kendini tanıtamama; bilgini, kültürünü, yeteneklerini satamamaya utangaçlık diyoruz.

Bizim kitabın sloganı ne? Sen 2.0 değil mi? îşte utangaçlık senin “Sen 1.1-1.2” şeklinde ilerlemene sebep oluyor ne yazık ki.

Biraz daha yakınlaşacak olursak, utangaçlık senin iş görüşmelerini mahveder, sevdiğin kişiye açılmanı engeller. Hatta bazen bir mağazadan almak istemediğin şeyi satın alarak çıkmana sebep olur. Belki sırf bu yüzden alışverişten nefret edersin.

Utangaçlık senin kodlarındaki açık kapıdır. Onu senden başkası keşfederse sömürülebilirsin. Maalesef bugüne kadar seni sömüren de bu açığını kullandı. Evet kabul et, seni de sömürdüler.

Utangaçlık, derslerini de etkiler. îş hayatındaysan, iş toplantılarını da negatif etkiler. Anlamadığın bir şeyi soramazsın. Utangaçlık yüzünden İngilizce konuşamazsın ya. Dahası var mı? Ödün kopar iki cümle kurmaya. Ağzını açsan “I am an öküz” diyeceksin sanki. Nedir ki korkun?

Utangaçlık hayatta hep birine, utanmayan birilerine yaslanmanı gerektirir. Senin cesur dediğin insanlar aslında sadece senden daha az utanan insanlardır.

Ha hiç mi utanılacak bir şey yapmazsın? Yapacaksın, yapmış-sındır. Ama onları üzerinde taşıma artık. Sırt çantandan çıkar at onu.

Utançların sana ders versin. Ve umarım ömür boyu çok da utanacağın şeyler olmaz. Çünkü onunla yüzleşip sırtından indirmedikçe sana ağır bir yük olacak.

Nelerden utanabilirsin?

1. Kendinden (Durumundan; kariyerin, maddi imkânların, fiziksel görüntün vs.)

2. Ailenden (Onların kim olduğundan, maddi gücünden vs.)

3. Geçmişinden ve yaptıklarından

4. Yapamadıklarından ve olamadıklarından

Utangaçlığa sahte çözüm üretenler vardır. Bazen kabalaşırlar, bambaşka birine dönüşürler,

bazen rol yaparlar, sahte anılar üretirler.

Yeri gelmişken; utangaçlık ile çekingenlik, sanıldığının aksine, farklı şeylerdir.

Çekingenlik, senin yapacaklarını engeller ve genelde henüz olmamış şeyler ile ilgilidir.

Utangaçlık ise, olmuş ve iz bırakmış şeylerden beslenir.

Utangaçlık, sahne korkusunu besler. Okulda tahtaya kalkamazsın, sevgili adayın hep aday adayı kalır, mülakatlarda kendini anlatamazsın ve bir kâğıt olarak kalırsın; iş hayatında sunum yapamazsın, arkadaş ortamında o muhteşem bilgilerini ve genel kültürünü gösteremezsin.

Tam bir konuda sana muhteşem bir pas açılır, sen “Aman rezil olursam?!” diye utanırsın.

Şimdi tam burada duralım. Sahneyi hayal et. Çok keyifli, güzel, yakışıklı, eğlenceli arkadaşların ve sen. Buluşmuşsunuz, ortam mutluluk hormonu dolu. Yılların eğlenceli kankaları süper anılar anlatıp güldürüyor herkesi ve sonra kamera sana dönüyor.

Bazen insanlar bu tür ortamlarda birçok şeyden utanır:

1. Eğlenmekten utanır. Hakkı değilmiş gibi hisseder. Çocukluktan gelir bu. Youtube’da hazırladığım bir “aşağılık duygusu” videosu var, izlemeni öneririm.

2. Gülüşünden utanır, belki dişlerinden ya da ağzından...

3. Bildiğini göstermenin ukalalık olacağını ve dışlanacağını düşünür. Ya da hata yapıp rezil olmaktan utanır.

Ailesinden utandığı için mezuniyet tarihi hakkında yalan söyleyen ve sonra içine dert olan öğrencim var. Neden bana anlattığını sordum, dedi ki: “Babama benziyorsunuz.” İtiraf etti güya babasına, içindekini döktü bana da...

Bazen ise aile yapar bunu beynine. Yani utangaçlık tohumunu aile eker. Örneğin, seni dışarıda başkalarının önündeyken azarlaması, seni daha az deneme-yanılmaya yönlendirir. Çünkü az denersen, az hata yaparsın. Bu sebeple de dünya, senin için asla keşfedilemez bir yer olarak kalır. Teşekkürler güzel ebeveynler...

Kimi insan dışarı çıkmaya utanır. Giyinme tarzına eleştiri gelmemelidir. Utanmamalıdır. Kıyafetinden utanır. Başörtüsünden ya da kısa eteğinden utanır. Hiç dans edemez. Çünkü rezil olmaktan utanır. Hep izler. Dizilerde izler güzel cesur teklifleri, aşkları, duyguları... Belgesellerde izler o çok merak ettiği yabancı ülkeleri... Çünkü o İngilizce de konuşamaz. Ya “I have been...” yerine “Öğ höğ löğ...” derse değil mi? Ne kadar önemli bu!

Halbuki en fazla ne olabilir? “Bir bardak su alabilir miyim?” yerine tuvalet pompası mı çıkacak ağzından?

Utangaçlık seviye seviye çözülebilir.

1. İlk adım, kabul et. Diyorum ki: “Bak, sunum yapmaya utanıyorsun.” O diyor ki: “Yok hocam, sadece bugün böyle.” Hayır, kabul et lütfen, sen utangaçsın.

2. Utandıklarını listele! Dış görünüş mü? Sağlık ile ilgili bir şey mi? Seninle aynı durumda olan insanlar nerede peki? Niye onlarla mutlu olmayasın bir yandan? Ama yalnızca bir yandan. Çünkü sen izole olmayacaksın. Sen herkese ulaşmalısın. Bunu yenmen için sana elli kere dedim, Youtube ile ulaş herkese. Emin ol şu an milyonlarca izlenenlerin, senden tek farkı utanmaz olmaları.

3. İyi olduğun alanları bul.

4. Seni utandıranları bulalım mı? Birileri sürekli seni baskılıyor olabilir mi? En azından onların senin üzerindeki etkilerini azalt-sak mı? Burada Eleanor Roosevelt’in güzel bir sözünü hatırlatmak isterim: “Kimse izniniz olmadan sizi değersiz hissettiremez.”

5. Seni, yani sen I.O’ı tanıyan insanlardan farklı bir çevreye gir. Örneğin, il değiştirip başka üniversitede okuyan öğrencilerde çok daha kolaydır utangaçlığı yenmek. Çatır çatır İspanyolca sohbet eden kadın öğrencim var ama Türkiye’de çekingen. Çünkü orada yeni biri oluyor.

6. Genel kültürünü geliştir ve en önemlisi anlatmak istediğin o şeyi nasıl söyleyeceğini geliştir. Çünkü utangaçlığının sebebi söyleyecek bir şeyin olmaması da olabilir. Cahilsindir. (Hakaret olarak alma lütfen.) Kişisel gelişim kitapları önerdik. İçlerinde bir tanesi var ki adını tekrar tekrar söylemeye çekiniyorum:) Ama Ted Gibi Konuş’u. da oku lütfen. Satmayı öğren. Satacak bilgin olsun ve o bilgiyi satabil.

7. Rüşvet... Kime? Kendine! Kendini cezalandırmayı biliyorsun. Şu an ne dediğimi de iyi anlıyorsun. Kendini yıllarca öyle güzel cezalandırdın ki... Ama şimdi sırada ödüller var. Bir parça kendini şımart. En son kendine ne hediye aldın?

8. işte mega tavsiyem: Taç giy. Kral ve kraliçemizin önünde eğil. Aynada... Unutma, sadece x yıl kaldı. Sen öldükten sonra kaygılandığın, çekindiğin, utandığın her şey bir pamuk uzakta olacak. Lütfen kendini bu dünyanın merkezinde bul. Senden önemlisi yok. Sen yapmazsan kimse yapmayacak. Kimse sana hediye etmeyecek o beklediğin güzellikleri. Kalk ve al. Kalk ve yaşa, kalk ve git.

9. Sana doğru giden yolun açık olsun. Sende görüşürüz:)

Parasızlık

Sağlıktan sonra aslında bizi en fazla kısıtlayan konu, para. Kazanacağın ya da kazanabileceğin para ile ilgili ahkâm kesemem. Ne kadar çok imkânın varsa, o kadar çok çalış. Ben üniversite ikide başladım her türlü işte -iffetimle:)- çalışmaya. Okul, yarı-zamanlı iş ve özel ders vermeyi bir arada götürüyordum. Çünkü cebine para girmesi güzeldir.

Ama bu sayfada seninle asıl sorunu çözeceğiz, yani havuzun dibindeki deliği: Harcamalarını. Harcamalarını çeşitli gruplara ayıralım mı önce?

1. Dönemsel harcamaların: Yani zorunlu olan; kira, aidat, telefon, elektrik, faturalar...

2. Her ay senin ekstradan yaptığın ama başkalarının yapmaya zorunlu olmadığı harcamalar: Kişisel bakım, kuaför, kitap almak, kursa gitmek vb. Bunlar gereklidir ama zorunlu değildir.

3. Her ay yaptığın ama aslında hiç ihtiyacın olmayan harcamalar: Sigara masrafın, tablet oyunlarda ve uygulamalardaki oyun içi harcadığın paralar, kendini “Bunlar çok lazım” diye inandırıp altlığın kıyafetler, ayakkabılar, aksesuvarlar...

4. Para biriktirip aldığın ama üç beş gün sonra çok da lazım olmadığını anladığın şeyler: Koşu bandı, yeni tablet, muhteşem teknolojik zımbırtı...

Bu dört grup senden ne kadar götürüyor? Aslında çok korkarak soruyorum ki, bu dört grubun toplamı senin gelirinden fazlasını götürüyor mu? Çünkü bazı insanlar o ayın maaşını yer, sonraki ayın maaşını da kredi kartı üzerinden harcar. Ve hep bir ay sonranın maaşını bekleyerek yaşar.

İşte bu harcamalardan kısabilmeliyiz. Özellikle düşmanımız, bir beden büyük harcamaların. Mesela internet için 99 TL değil de 79 TL ödeşen nasıl olur? Hiç izlemediğin televizyon kanalı paketlerinden artık vazgeçsek? Sahi bunların taahhüt tarihlerini biliyor musun? Çünkü tüm firmalar ayrılacağını duyunca sana indirim ve bedava aylar hediye edeceklerdir. Ha bir de elimizdekilerin yenilerini almasak? Yani akıllı telefonunun her çıkan modelini almasan? Ölmüyor insan, korkma. Bahane üretme. Seni en iyi kandıran yine sensin. “İhtiyacım var artık ama ya!” diye yalanlar söylüyorsun. Evet, o makyaj ürünleri ile sen de kabiledeki herkes kadar güzel olursun da, para?

Şimdi gelelim elindekilerden kurtulmaya... İkinci el satış sitelerine ne varsa koyar mısın lütfen? Eve gözünü satıcı gözüyle gezdir. Mesela satın aldığın spor aleti, koşu bandı, o hiç kullanmadığın tablet, asla okumayacağını ikimizin de bildiği kitaplar. Sat ki yer açılsın ruhunda ve cebine de biraz olsun para girsin.

Ev arkadaşı mı alsan? Tamam sakin. Bu fazla oldu belki de:)

Hadi, bir umut daha az harca lütfen. Senin elinde para tutman lazım.

Cimrilik ve Tutumluluk

Para tutmayı bilmek kadar, o parayı nasıl harcayacağını bilmen de önemli. Çünkü hayatta kendine ve değer verdiğin insanlara yatırım yapmayı bilmen lazım. Örneğin bu hayata gelme sebebin bence ve tabii bana sorarsan, dünyayı görmek. Benim şimdiye kadar gördüğüm en güzel ülke İtalya, İspanya ve Almanya. Tabii ki Türkiye, öncelikle gezilmesi gereken bir yer. Türkiye'nin her yerini göreceksin ki gittiğin ülke ve şehirleri kıyaslayabilsin.

Dolayısıyla telefonun bir üst modelini almak için para biriktireceğine, elindeki parayı gezmek ve gittiğin yerlerin kültürlerini ruhunda biriktirmek için harca lütfen. Çünkü hangi yaşa gelirsen gel, bu gördüklerin seninle birlikte kalıyor.

Parayı nasıl harcamaman gerektiğini zaten konuştuk seninle. Ama nereye para harcayacağını bilmelisin. Sana değer veren, sana destek olan, uzun süredir senin kıymetini bilen insanlara para harcamaktan korkma. Onlar bu harcadığın para için yanında değiller. Öte yandan onlar sana güzel bir hediye alıyorken sen hâlâ ucuza kaçıyorsan, belki seni yine affederler ama yüreklerindeki değerin azalır. Unutma ki hiç kimse aptal yerine koyulmayı sevmez.

Cimrilik sadece parayla olmaz. İnsanlar sana en yoğun vakitlerinde bile zaman ayırıyorken, senin onlara ayıracağın zamanda cimrilik yapman, affedilecek bir şey değildir. Bu dünyada bir tek sen akıllı ya da bir tek sen yoğun değilsin. Dolayısıyla eğer başka zaman senin yanında olmalarını istiyorsan, sen de onların yanında olmaya çaba göster.

Gelelim bir başka cimrilik meselesine: Sevgide cimrilik. Onların seni karşılıksız ve sınırsız sevmesini istiyorsun değil mİ? Peki sen karşılığında onlara ne veriyorsun?

Evet, bütün dünyanın merkezi sensin ve evet sana bencil olmayı tavsiye eden de benim. Ama bir konuda anlaşalım. Ne kimsenin bizi aptal yerine koymasına izin verelim, ne de biz kimseyi aptal yerine koyalım.

Başka insanlara vermeyi öğrenmelisin. Eşit dağıtmayı, adil olmayı da öğrenmelisin. Çünkü yaptığın en büyük hata bazı insanlara cömert olurken bazı insanlara cimri olmandır. Kimi zaman bunu bilerek yaparsın, çünkü âşıksındır. Kimi zamansa farkında olmadan yaparsın çünkü birileri seni sömürüyordun

Ama her ne olursa olsun lütfen aldığın kadar vermeyi de bil. Çünkü hayatın dengesi böyle işliyor.

Sevilmene izin Ver

Sevilmek, muhakkak güzeldir ama mesele sevmek değildir. Scvilebilmektir. Yani sen istediğin kadar sev birini, onun da seni sevebilmesi için sende bazı şeylerin çözülmüş olması lazım.

Öncelikle şuna karar vermelisin: Seni seven birini sevmen şart mı? Bazı insanlar umutsuzdur. Birisi kendisini sevsin de ne olursa olsun ister. Çünkü açlık, yemek seçmemeyi getirir. Üstelik her sevgi sana aşk olarak sunulmaz. Bazen sevgi, arkadaşlık bağı üzerinden akar. Burada durum şöyle değişiyor. Sen bu sevgiye saygı duyacak mısın?

Sevginin para birimi, saygıdır. Garip ama bunu çoğu insan bilmez ya da umursamaz. Nasıl mı? Sevgiyi kazanman gereken bir ödül ya da avlaman gereken bir kelebek gibi düşünürsün. Yakaladığın zamansa, önce birkaç gün iyi bakarsın. Sonra şekeri bitince saygı başlamadan sevgi biter.

Düşünsene sana en sıcak gelen sevgi hangisiydi? Saygı gördüğün ve aptal yerine konmadığın ilişkin değil mi? Seni mutlu eden de o değil miydi?

Şimdi gelelim senin sorununa. Neden sevilmeyi engelliyorsun? ()lur mu canım, hemen itiraz et. Tabii, sen aslında çok meleksin ve insanlar seni rahatça sevebilirler; sevemiyorlarsa onların hatası, değil mi?!

Üzgünüm ama sevgiyi kendin de birkaç şekilde engelliyorsun. Hemen görelim.

İnsanların sana sunduğu ilgide art niyet arıyorsun. Çıkar, beklenti, amaç... Hemen filtreliyorsun. Aksini söyleyebiliyorsan susarım. Birileri seninle ilgilenince eski anıların, tecrübelerin, benzer insanlar ile yaşadığın sorunlar hemen seni korumaya başlıyor.

Etiketliyorsun insanları. Önyargıların yüzünden onlara kocaman yapışkan not kâğıtları yapıştırıyorsun.

Sevgi göreceğin ve sevileceğin ortamlardan kaçınmak... Neden bilmiyorsun ama bazı ortamlarda bulunmak ve eğlenmek sana lüks geliyor. Bak, asosyalsin demiyorum. Sadece diğer insanların gerçekten eğlendiği bazı yerler sana yasak. Kim yasaklıyor? Sen. Belki zamanında baban, sevgilin vs. yasaklamış olabilir ama şimdi tek engelin sensin. Oralara gitsen sevgiyi bulacaksın ama gitmiyorsun.

Seni sevmeye çalışanlara uyguladığın o anlamsız ve ağır filtreye ne demeli? Öncelikle daha önce seni üzen insan tiplerine benzeyen herkesi iteliyorsun, sonra seni gerçekten anlamayacağını düşündüğün herkesi, sonra senin onlara layık olamayacağını ve senden daha iyi olduğunu düşündüğün kişileri, sonra... Sonra? Neden sevilmeye bu kadar düşmansın? Belki de eğlenmek için enfes hoşsohbet birisin. Yakın arkadaşların (tel örgülerinden geçebilen ya da zamanında geçmiş olanlar) seninle eğleniyor. Sen de onlar ile. Ama yeni insanlar? Senin yarı açık huzur cezaevinde görüş gününü bekleyen ve arada bir sana ulaşmayı başaran o insanlar? Farkında mısın, bazıları seni sevmek için senden izin alıyor!

Seni sevmelerine izin ver. Evet, birileri seni kıracak. Evet, birileri yine hayatının içine edecek. Ama biraz kontrollü olarak serbest olman, sana sevgi getirir. Senin artık sevgiye ihtiyacın var. Depoların boş, evde hiç sevgi kalmadı. Aptal sosyal medya üzerinden gelen sahte sevgi ile tatmin olman, beş kavanozu elli lira olan dandik ballar ile beslenmen gibi bir şey. Kendine bunu yapma.

Seni sevmelerine izin ver.

Heyecanlanmak

Heyecan güzeldir aslında. Kimi zaman heyecanını yitiren insanlar ve ilişkiler görürsün. Sözde yaşamında öylece sürükleniyor-dur ölümüne gün sayarak. Ama kontrolsüz heyecan, başımıza çok iş açar.

İster öğrenci ol, ister iş hayatında ol, bir topluluk önünde konuşma düşüncesi seni delirtiyor mu? Ya da sunum yapma fikri?

Emin ol bu hiçbir şey. Bazı insanlar minibüste ineceğini söylemeye bile utanıyor. Bu insanlar sırf diğer yolcuları yara yara kapıya doğru ilerlemekten çekindiği için kapıya yakın ayakta bekler. Minik bir anket yapalım mı? Bu 10 maddeden kaçı sende var?

1. Ertesi gün erken kalkman gereken bir uçak, seyahat, toplantı, sınav varsa alarm kurmana rağmen uyuyamadığın oluyor mu? Alarmın çalmasına 1 saat kala uykunun hiç olduğu?

2. Minibüste veya dolmuşta ineceğin yeri bağırmak istemediğin için başkalarının ineceği yere denk getirip ileri ya da geri yürüdüğün oluyor mu? Durak yaklaşırken "Ya inemezsem, ya milleti yarıp geçemezsem ve sonsuza kadar bu yönde gidersem?" korkusu... Korkma en sonunda vize isterler.

3. Peki, birinden hoşlandığını söylemeyi mükemmel bir zamana bırakıp hiç açılamadığın oldu mu?

4. Bir mağazaya girdiğinde çalışanlar tarafından takip ediliyormuş gibi hissedip "Ben hırsız mıyım?" diye bir sorgulamanın içinde buluyor musun kendini? Sonra hırsız olmadığını kanıtlama çaban oluyor mu? Bunu kanıtlamak için mağazadan sebepsiz alışveriş yapar mısın?

5. Asansöre birisi binince konuşmak ya da konuşmamak sende tedirginlik yaratıyor mu?

6. Eğitim konuşmalarına katılıyorum. Orada "Hocam siz izlemeseniz, aslında çok rahat konuşuyorum" diyen insanlarla karşılaşıyorum. Sen de aslında birileri bakmadığında daha başarılı şeyler yapıyor musun?

7. Lunaparklar senin için sıkıcı yerler mi? "Ya ne gerek var şimdi hayatımı riske atayım?" der misin? Hız trenlerine bakınca bile için kötü oluyor mu?

8. Bazı insanlar küçük heyecanlara bile takılır. Herhangi bir yerde sıra kendisine yaklaştıkça gerilir. Banka, hastane, noter hatta AVM kasalarında... Sıra sana yaklaştıkça gereksiz geriliyor musun? Starbucks'ta sipariş verme sırası sana gelince saçma minik bir heyecan oluşuyor mu?

9. Hakkını araman gerektiğinde vazgeçtiğin oluyor mu? Gidip birine sana yapılan haksızlığı anlatmaktan vazgeçtiğin?

10. İş görüşmelerinde ya da ceket vs. resmi giyindiğinde saunada gibi terler misin?

Mülakatlarda veya görüşmelerde, zamanı çabuk ileriye sarsam da bitse diye düşündüğün olur mu? Ya da, klo-num olsa da bu gergin görüşmelere o girse diye düşünür müsün?

Heyecan aslında her durumda ortaya çıkar. Mesela üzüldüğünde ağlarsın, korkunca çığlık atarsın, mutlu olunca kahkaha atan hatta kişneyen var. Ama heyecan her an ortaya çıkar. Korkunca, meraklanınca, mutlu olunca, çok acıktığın anlarda yemeğini beklerken, cinsel uyarılarda, hayati tehditlerde...

Aslında hepsine “Heyecanlandım!” diyerek tepki versek de tümü heyecan değildir. Endişelenme, tahrik olma, kaygılanma, umutlanma, ilginç bulma dahil birçok kavram “heyecan” kelimesi içinde erir.

Heyecan uyarıları genelde dışarıdan gelir. Bir gürültü, ani bir ses, fark ettiğin bir tehlike, bir kötü haber ya da bazen iyi haber... Hepsi heyecan yaratır. Âşık olmak ve âşık olduğun kişiyi görmek heyecan yaratır. Heyecan duygusu bedeninde değişik etkiler oluşturur. Bunları sıkılmadan oku. Çünkü birine bir haber verdiğinde gerçekten heyecanlandı mı, yoksa umurunda değil mi ancak aşağıdakileri bilirsen anlarsın.

- Gözbebekleri büyür. Çünkü beyin, dışarıda bir tehlike olduğunu ya da ilginç görülmesi gereken bir şey olduğunu düşünür. Gözlerin daha çok ışık, daha iyi bir görüş gücü için daha çok açılır. Gözbebekleri büyümedi ise, heyecanlanmamıştır.

- Kalp atışı artar. Damarlar büzülür. Vücuda daha çok kan pompalanır. Çünkü ilk çağlarda böyle öğrendik. İlk çağlarda heyecan duygusu, ya saldır ya da kaç demekti. Bacak kasların koşmak için hazırlanır. Böbreküstü bezlerinden kana adrenalin salgılanır. Adrenalin seni turbo moduna sokar. Daha güçlü ve daha uyanık bir insan olursun. Kan hızla akmaya başlayınca, karaciğer kana glikoz salar. Çünkü senin turbo modundaki süper enerjiye ihtiyacın var. Ve bu süper enerji şekerin yakılması ile olur. Yüzündeki kızarmayı fark edersin. İşte bu heyecandır.

- Şekerin yalatabilmesi için çokça oksijene ihtiyacın var. Daha çok oksijen çekilir. Burun delikleri genişler. Nefes alış artar. Bu heyecandır.

- Ağzı kurur ve su içmek ister. Çünkü tükürük salgılanması yavaşlatılır. Heyecandır bu.

- Tüyleri ürperir ve dikleşir.

Tüm bunlara irkilme tepkisi (startle response) deriz. İrkilme tepkisi görmen güzeldir. Çünkü söylediğin şey onu ilgilendirdi elemektir.

Şimdi heyecan olayında başrol, vücuda salınan adrenalindedir. Çok önemli konu adrenalin. Çünkü alışık değilsen ve aniden adrenalin ile tanışırsan, birçok sorun çıkabilir. Rahmetli Kemal Sunal daha uçak pistten ayrılmadan uçuş gerginliği sebebi ile kalp krizi geçirmişti. Türkiye’nin yetiştirdiği en komik insan, stres ve heyecan sebebi ile aramızdan ayrıldı. Evet, öncesinde Almanya’da bu konuda tedavi gördüğü söyleniyor ama maalesef onu kaybettik.

Bir kelime öğreneceğiz seninle: “Hemostasis.”

Yani beynimizin vücudumuzu denge halinde tutmasıdır. Özetle, tehlike anında beyin acil durum prosedürünü devreye sokar. Yukarıda saydığım tüm bu şeyler sırasıyla ve otomatik olarak yapılır. Buna “sempatik sistem” denir. Yani bedeninin seni, acil durumlarda panik olmadan heyecan ile alarm durumuna geçirmesi. Sonrasında yangını söndüren ve sakinleştiren sistem ise parasempatik sistemdir. Heyecanlandığında vücut kaçmak ya da savaşmak ister. Bu yüzden kendini daralmış ve kafesteymiş gibi hissedersin. Bu yüzden saldırganlığın artar. Bu yüzden beynin daha çok oksijen ister. Lütfen heyecanlandığınızda oksijeni bol olan bir yere geçin.

Peki ya oksijen darlığı var ise? îşte bu durumda panik yaşayan var. Panik ataklar ikiye ayrılır.

Beklenen panik ataklar: Bilirsin ki, bu aşırı heyecan ve sıkıntı durumunda oluşur. Uçma korkusu olan bir kişi uçağa binerken ya da uçuş sırasında panik atak geçirebilir. Kapalı alanlardan korkan bir kişi, bir asansörde veya diğer sıkışık alanlarda panik atak geçirmeyi bekleyebilir.

Beklenmedik panik ataklar: Beklenmedik saldırılara, korkutucu bir olaya veya duruma birden maruz kalmanın yarattığı şok durumlarında gerçekleşir. Birisinin size kötü haber vermesi ya da silah çekmesi gibi...

Heyecanda beyin kendisini odaklar ve dışarıya kapatır. Mantıklı düşünemese bile konuya odaklanır. Dolayısı ile yangında sadece çocuğunu kurtarmaya odaklanan bir anne kendisini düşünmez.

En korkuncu aşırı heyecan; kalp krizi ya da inme gibi ani ve ağır sağlık sorunları yaratabilir.

Peki, heyecan ile nasıl başa çıkılır?

♦ Güya kısa süreli şuruplar var ya da uzun süreli antidepresan-lar var. Lütfen bu konuyla ilgili doğru ve kaliteli bir tıp uzmanından görüş almadan internetteki cahil forumlardan okuyup herhangi bir ilaç kullanmaya çalışma. En büyük yanlış, heyecanlanma mekanizmana el atmaya çalışmandır. Çok basit açıklayayım. Evindeki televizyonu tamir etmeye kalkıyor musun?

- Heyecanlar beklenen ve beklenmeyen olarak ikiye ayrılır dedik. Beklenen heyecanlar için lütfen önceden senaryo ile yaşa o anı. Beynin alışsın kontrollü paniğe. Yani anlamsız örnek gibi görünse de birden en yüksek lunapark hız trenine binmektense, küçükten başla. Beklenmeyen heyecanlar için ise, beyninde farklı deneyimler ile şoklara hazırlan. Çok mantıklı gelmeyecek ama lütfen adrenalini sana salgılatacak şeyleri önce yap. Bedenin ani heyecanlara alışsın. En azından kontrollü olursun, o kadar adrenalini ilk kez hissetmek daha kötü olacaktır.

- Aslında olaylar kadar sen de sorunlu olabilirsin. Özgüven eksikliği çok büyük bir sorundur. Zaten güçlü bir bağışıklık sistemin yok ise, grip virüsü bile öldürebilir seni. Özetle özgüveni yani kale duvarlarını takviye etmeliyiz. Bu konuyla ilgili olarak Sam Horn isimli

yazarın 30 Adımda Özgüven kitabı önerimdir.

- Hiç olmayacak yerde heyecanı zorla çağırmamalıyız. Televizyonda dandik programlar da öylesine heyecan yaratılır ya, sen de öyle yapıyorsun. Kötümser başlıyorsun. “Aha şimdi kötü olacak, şimdi batıracağım, hep bana kötüsü gelir.” Yapma! Bunu yaptığında beynin yapay adrenalin banyosu içinde tedirgin halde bekliyor.

- Özellikle belli kişilerin yanında veya belli mekânlarda sebepsiz bir iç sıkıntısı oluyorsa, bu gizli bir travma sonucu oluşmuş olabilir, lütfen psikologa görün. Çünkü kaygı bozukluğu da heyecana sebep olur.

- İç salgı bezlerinde sorun yaşıyor olabiliriz. Tiroit bezi sorunları, şeker hastalığı, anemi heyecanına çok etki eder. Aslında o dakika şeker hastalığın ile ilgili bir sorun yaşıyorsundur ama sen bunu bambaşka şeye yorarsın. Çok saçma gelecek ama “Kalp krizi geçiriyorum” diyen arkadaşımın gazı çıktı! Adamın sırtı ağrıyor, beli ağrıyor, kalbi sıkışıyor, iç sıkıntısı... Derken gaz çıkarmayı başardığında rahatladı. Özetle bağırsak huzursuzluğu da heyecan yapar.

Haddini Bilmek

“Bir kere sınırı aşanın, artık sınırı yoktur” der filozof Epiktetos.

Aslında bu konuyu “Bunlar Lazım” bölümünde işlemek gerek diye düşünecek çoğu okuyan ama hayır. Haddinizi bilmek, çözmemiz gereken bir sorun.

Almanya’ya ilk gittiğimde kaldırım olmadığını görmek çok hoşuma gitmişti. Çünkü kaldırımları yüksek yapmak yerine sarı çizgiler ile sınırları belirtmişlerdi. Hepsi bu. Sarı çizgilerin ötesine asla araç geçmez. Çünkü hadlerini biliyorlar. Bizde? Arabalar kaldırıma çıkar, yayalar yolda ezilir. Çünkü haddini bilmez. Cezadan korkmaz. Toplumun genelde yaptığı hatalar, normal kabul edilir.

Aynısı insanlar için de geçerlidir. Ne yazık ki çevremizdeki insanlar bizi şekillendirir. Onların istekleri ve ortak kuralları yanlış bile olsa, doğru ve kanun olur. Bunu en güzel Türkiye’nin doğusunda görürsün. Hiç gittin mi bilmem ama benim görmediğim üç il kaldı sadece. Gördüklerim hem çok mutlu etmiştir, hem de dehşete düşürmüştür. En güzeli de, en çirkini de bu ülkede gördüm. Köyün mantıklı bulması yüzünden on dört yaşında evlendirilen kız çocukları gördüm. Bu kitabı sen okurken muhtemelen o artık iki ya da üç çocuklu bir anne. Çocukluğunu öğrenemeden haddini öğrenmiş...

Konuyu sana getirelim mi? Sen de vazgeçiyorsun. Haddini bilmemek kırmızı çizgilerdir. Duvar değildir. Ama sen o hayali duvarları görüp, haddini biliyorsun. Biraz daha rahat anlatabilmek adına örneklendirmeyi genişleteyim.

Çocukluğunda senin için dünya serbesttir ve geniştir. Her yöne koşarsın. Kimse sana şu yöne git demez. Ama büyüdükçe sana yol, yön gösterirler. Üstelik başlarda yol, beş şerittir. Özgürce istediğin şeritten gidersin. Sonra ergenlik döneminde o şerit sayısı ikiye düşer. Ya sağdan ve ailenin istediği gibi düşük hızda ve yavaş yavaş ilerlersin ya da sol şeritte hem kendi özgürlük çerçevende hem de vites yükselterek istediğin gibi ilerlersin.

Ama zamanla o iki şerit teke düşer. Hatta tren raylarına dönüşür. Bunu ya ailen yapar, ya kariyer seçimin, ya evlilik gibi bir faktör. Ama artık raylarda ve sadece tek yönde ilerlersin. Sadece belli istasyonlarda durabilirsin. Şerit değiştirmek hayaldir. Sıkı kurallar senin için raylara dönüşür. Çevrenin baskısı raylara dönüşür. Hızını artırıp yavaşlatabilirsin ama sadece hayatın raylarının götürdüğü yöne gidersin. İşte bu da haddini sana zorla bildirmektir.

Bana soracak olursan, haddini bil ama itaat etme. Çünkü insanlar sana ne yapacağını söylediği sürece onları dinlemekte de, söylenenleri uygulamamakta da özgürsün. İnsanlardan fikir al. Onlara danış ve ilgili konuları onlarla konuş. Ama lütfen kendini mecbur hissetme. Başkalarının mutluluğu için kendinden fedakârlık etme. Ailen için doğru olanı yaparken bir aile olmanın keyfini yaşa ama bunların yanı sıra kendi mutluluğunu da düşün.

Sana haddini bildirenler kim? Sana sınırlarını koyanlar, arkadaş çevren ise; değiştir! Çünkü

bazı arkadaşlar onlarla aynı seviyede kalman için sana umutsuzluk satarlar. Kitapta “Yengeç Man-talitesi” bölümü var. Lütfen oku, beni daha iyi anlayacaksın. Bazı insanlar seni aşağıya çeker.

Eğer sana haddini bildiren ailen ise, o zaman ailenden daha iyisini yapabilir misin ve yapmak ister misin bir bak. Çünkü ailenden öteye adım atabilirsen, başarılı olacaksın. Bu “Ailene karşı gel” demek değil. Annen ve baban doğdukları mahallede mi yaşlanıyorlar? Baban, babasının mesleğini mi yapıyor? Senin de hayatın garanti mi bu şekilde? Memnun isen, boş ver atla bu sayfayı. Baban, dedenden kalan holdingi yönetiyorsa, ben susarım. Ama birileri sana “Avukat olup, doktor olup, sanatçı olup ne yapacaksın?” diyorsa, o zaman bir kez daha düşün haklı olup olmadıklarını.

Sana haddini bildiren en acımasız ve en kötü insana gelelim mi? Sen! Özgüvensiz sen. Hayatta sadece başarısızlıklarından ders alan sen. Bir kez yapamadın diye vazgeçen sen. Evden dışarı çıktığında kaybolurum diye, kendine saklanan sen. “Benim ne haddime ona âşık olmak?” diyen sen. “Ben kim doktor olmak kim?” diyen sen. Birkaç kez düştün diye, kalkmaya korkan sen. Özür dilerim ama sen, bize engel oluyorsun. Biz dediğim, sen ve ben. Bu kitap bittiğinde yalnız kalacaksın. Bari ben yanında iken, bir söz ver bana. Artık yapamadıkların senin sarı kaldırım çizgilerin ve rayların olmasın. İki nota basamadın diye vazgeçme gitar kursundan. Sırf dilbilgisi konuları karışık geldi diye İngilizceden bu kadar ürkme. Lütfen kendi çizdiğin çemberin dışına adım at. O haddini çizdiğin ve sınırlarını belirlediğin çemberden nefret ediyorum.

Haddini sana başkaları öğretiyorsa ve sürekli güncelliyorsa o zaman sen açık hava cezaevindesindir.

Çünkü bazen haddini öyle öğretiler ki, zamanla o kurallar ruhuna siner.

Sen öğrenilmiş çaresizlik ile camdan yapılmış o görünmez duvarlardan korkma. Aslında olmayan sınırlardan uzak durma. Haddini bilme lütfen. Kendini bil.

Duygusal Körlük

İlk başta çok içten birisiydin. Çocukluk dönemini diyorum. Hatta duygularını öylece gösterirdin. Kızdın mı anlaşılırdı, ağlamak istediğinde kimse ayıplamazdı. Ama büyüdün. Şimdi duygularının dışarıya yansıması çok az. Çoğunu içinde yok ediyorsun. Sahi en son ne zaman ağladın? En son kime dürüstçe onu sevmediğini söyledin? Ya da sevdiğin birine, onu ne kadar sevdiğini?

Sen körsün. Duygusal kör... Nedir, açıklayayım. Duyguları anlayamama belirtileri ile ortaya çıkan duruma "duygusal körlük" diyoruz. Üzülme hemen, bu belirli bir oranda ve biraz da dönemlere bağlı olarak hepimizde baş gösteren bir durum. Hele ki şehirlerde yaşıyorsan, garanti. îki şekilde çıkıyor ortaya:

- Kendi duygularının farkında olmama
- Karşındakinin duygularının farkında olmama

Her iki durumda da farkında olup umursamamak da var aslında. Bunun adına istersen asosyalleşme de, istersen duygusuz-laşma, istersen soyutlanma... Bir şekilde "onlar ve sen" olarak, bir ikilik çıkıyor ortaya. Onların sevinmesi bizi ilgilendirmiyor, bizim acımızı da onlar umursamıyor.

"Aleksi" sözcüğü, Yunancada "okuyamamak" anlamına gelir, "aleksitimi" terimi ise duyguları okuyamamak anlamında kullanılır. Bu aslında büyük bir sorundur. Sevgilin senden sıkılır ama sen bunu anlayamazsın. Okulda ya da işte senden hoşlananı da, sana düşman olanı da tüm sinyallere rağmen göremezsin.

Işıklarda cam silen çocuklara üzülmen ya da üzülmemen meselesi değil bu. Ötesindeyiz. Gel bir bakalım mı içinde ne var? Şunları diyor musun arada bir:

- "Ya aslında çok da bilmiyorum ne istediğimi. Yaşıyoruz işte bir şekilde."
- "Tam olarak anlatamam ki nasıl bir his."
- "Sana olan duygularımı anlatmak için uygun kelimeleri bulamıyorum."
- "Ben derdimi en yakın arkadaşıma bile anlatmaya uğraşmıyorum."
- "Konuşsam ne değişecek?"

Bunlar senin duygusal körlük bahanelerin. Bir başka test yapalım. Diyelim ki, bir kafede oturuyorsun. Yan masada bir çift tartışıyor. Kulakların da açılıyor tabii biraz. Kadın diyor ki:

"Ya bak beni sevmeni anlıyorum. Ben de seni çok seviyorum. Ama yeni bir yaşamı görmek istiyorum. Yurtdışında iki yıl çalışmak bana da iyi gelecek."

Erkek kalabalık içinde utanmadan gözleri dolu dolu cevaplıyor:

"Ben dört yıldır seni dünyamın merkezine koydum. Bilmiyorum ki sensiz yaşamak nedir...

Lütfen gitme. Çok seviyorum, âşığım. Ben sana muhtacım.”

Kadının yüzünde hüzün, boşlukta cevap arıyor ki hem sevgilisi kırılmasın hem de İtalya’daki kariyeri yok olmasın. Dudaklarından sadece şu çıkıyor:

“Üzgünüm hem de çok üzgünüm. Keşke ayrılık sevgimizin bitmesinden olsaydı. Keşke aşkımız tükenseydi. Ama lütfen anla beni, gitmeliyim ki kendimi bulayım. Hem bakarsın hemen kovarlar, gelirim sana. Aşkım uçağa yetişmeyiyim. Seni çok seviyorum. Hem biliyorsun, hiç kopmayız ki...”

Bu yalana sen de inanmıyorsun. Çünkü kopacaklar. Sen çayını içerken kadın masaya birkaç kelime daha bırakıp valizini çeke çeke taksiye binip gidiyor. Taksi giderken, kızın son bakışını görüyorsun. Kalbi parçalanan ve aslında çok âşık olan bir kadın gidiyor o takside. Masada dört yıllık bir cinayet ile boşluğa dalmış ağlayan bir erkek duruyor.

Evet, şimdi sana gelelim. Kime üzüldün? Kimin acısı daha büyük? Birini seçmen gerekseydi, hangisine teselli olmak isterdin?

Duygusal kör isen, “Bana ne?” diyorsundur şimdi. Hayat seni bu tür duygulara karşı taşlaştırmıştır.

Başka bir örnek. Bir adaya gitmen lazım ve sadece bir kayık var. Kayığın tabanında da bir delik var. Ama o delik belli ki, yıllardır kayığı batırmamış. Bazıları için o delik sorundur. Onaramazsa kayığa binmez.

Duygusal körlükte o delik hiç umurunda olmuyor. Aslında kürek çekmek bile umurunda olmuyor. Risklere, değişimlere, kayıplara ve kazançlara kapanıyorsun. Bazı depresyon durumlarında bu daha da güçlenir. Birini kaybetmek, ölüm, ayrılık, kariyer hayatında veya okulda büyük bir başarısızlık sizi bu duygusuzluk veya duyarsızlık durumuna sokabilir.

Hiç acı hissetmeyen insanlar vardır. Fiziksel acıdan bahsediyorum. Hastalığı bu. Elini kessen zerre farkında olmaz. Bu insanlar nasıl ki kırılan kemikleri hissetmiyorsa, duygusal körler de kırılan ruhlarınızı hissetmiyorlar. Üç ay sonra, belki üç yıl sonra bir gün aniden o ağrı başka bir uyarı ile hissedilmeye başlıyor. Su üzerine çıkıyor. İşte bu da çöküş ile sistemin kapanmasını sağlıyor.

Aslında bazen ne acı ki, çok duygusuzlaşıp topluma, birine ya da kendilerine umarsızca zarar verebilen insanlara dönüşebiliyorlar. Suikastçı olsalar acımadan can alabilirler. Gerçi duygusal olarak da ateş ediyorlar maalesef.

Kendi duygusunu ifade edemediğinin farkında olup üzülen de var tabii ki.. Ama başkalarının duygularını hiç anlayamamak da işin en kötü tarafıdır. Empatiyi geçtim, başkası için üzülmek ya da sevinmek bile çok zordur onlar için.

Aleksitimi ise bunun çok ileri seviyesidir. Bu, bir kişilik bozukluğudur. Dünya nüfusunun yüzde onunda olduğu düşünülmektedir. Sanılanın aksine duyguları tamamen anlayamama ya da em-pati kuramama durumu değildir. Tamamen anlayamama durumu “psikopati” yani bilinen

adıyla psikopatlıktır.

Öyle ya da böyle, seni üzecek şeyleri çok fazla umursamıyorsan, bu güzel bir şey. Ama tüm duyguların öldüyse, işte bu duygusal körlükten de ötesi. Duygusal felçsin ve acil yardıma ihtiyacın var.

Suçluluk Duygusu

Suçluluk duygusu, ortada bir suç varmış da ondan dolayı üzgün olman gerekiyormuş gibi gelir kulağa ancak her zaman öyle değildir. Henüz yapmadığın, eyleme dökmediğin şeylerden bile suçluluk duyabilirsin. Hatta senin dışında yaşanan olaylardan da...

Hemen örnek vereyim. İzlediğin bir kadın cinayeti seni mutsuz hissettirir. Ya da ülkemizde hayvana eziyet haberleri çokça izlenir. Amacım aynı kefeye koymak değil tabii ki ama bunlar da seni biraz olsun suçlu hissettirir. Peki sorum şu olsun: Kapın çaldı ve hiç tanımadığın komşun “Eşim beni öldürecek, açın kapıyı!” diye bağırıyor. Ne yaparsın? Herkes ne yaparsa onu yaparsın, değil mi?

Aslında utanç ve vicdan kelimeleri çok yakın kullanılır ama bir-birine çok uzak kavramlardır. Başkası adına utanabilirsin. 60 yaşında bir profesör çıkıp “Dünyayı illuminati yönetiyor” dediğinde ben utanıyorum mesela. Ama başkası adına vicdan yapamazsın. Bazı insanini suçluluk duygusundan muaftır. Her ne yaparsa yapsın utanmaz da, üzülmez de. Hatta daha yapmadan, yapacaklarından arınmaya hazırdır. Bir yerden sonra yüzsüzlük seviyesine çıkıp ruhuna işler.

Suçluluk duygusu, cezalandırılma korkusundan geliyorsa bu gerçek değildir. Vicdandan geliyorsa o zaman gerçektir.

Keşke dedirtiyorsa ve düzeltme imkânın varsa bunu uygulamak seni bir yıl uzun yaşatır, emin ol. Keşkenin bedeli zaman ile ödenir ve en pahalı kelimedir. Neden suçlu hissediyorsun? Suçluluğun, birine karşı mı? Kendine karşı ise durum kötü değil.
Ama "keşke” kullandığın anda hesaplaşma başlar. Üstelik bir kez değil, yüzlerce kez dersin o keşkeyi. Hep hayal edersin; o an öyle değil de farklı davransaydın şimdi ne olurdu?

Suçluluk duygusu insanın sahip olması gereken bir duygu mudur? Sonradan mı edinilir yoksa doğuştan mı gelir? Bunlar, davranış

bilimini inceleyen bilim adamlarının ve filozofların yıllardır kendilerine sordukları ve belki de hiçbir zaman nesnel bir cevaba ulaşılamayacak sorulardır. Suçluluk duygusunun gerekli olup olmadığı, yıllardır tartışılan konuların başında gelir. İnsan neden yapmadığı bir şeyden suçluluk duyar? Mesela neden bacakları kesilen köpek için biz pişmanlık duyarız veya sokakta vurularak öldürülen bir kadının haberini izlerken utanırız? Birçok psikologa göre bu durumun sebebi empati duygusudur. Ortada toplumun ahlakına ters düşen bir durum vardır ve kişi kendini mağdurun yerine koyarak süper egosunu devreye sokar.

Peki, ya ortada gerçek bir suç yokken kişi kendisini suçlu hissediyorsa? Bilime göre depresyon, anksiyete, hatta B12 eksikliği ortada suçlunun olmadığı bir durumda bile kişinin kendisini suçlu hissetmesine sebebiyet verecek durumlardan bazılarıdır. Psikologlara göre aşırı mükemmeliyetçi, özgüvensiz ve kaygılı insanlar kendilerini suçlamaya daha yatkınlar.

Peki ya kişi hiç suçluluk duygusu hissetmiyorsa? Yeryüzüne ayak basmış en acımasız seri katillerden biri olan Cari Panzram 21 cinayet ve 1000'i aşkın erkeğe tecavüz etmek

suçundan yakalandığında yaptığı hiçbir şeyden pişman olmadığını söylemişti. Bir başka seri katil Jane Toppan, kendisine işlediği cinayetler sorulunca “Beni değil, tabiatımı suçlayın” diye cevap vermişti. Bu insanların suçluluk duygusuna sahip olmamalarının altında yatan sebep nedir? Albert Fish, Aileen Wuornos, Pedro Alonso Lopez gibi dünya tarihindeki en acımasız seri katillerin çoğunun ortak noktası çocukluklarında uğradıkları tecavüz, taciz, şiddet veya sahip oldukları kötü aile düzenidir. Çoğunun beslendiği duygu, yaşadıklarını başka insanlara da yaşatmak isteğiyle oluşan intikam duygusudur. Birçok psikologa göre çoğu seri katilin ilk cinayetlerini hayvanlar, bebekler veya çocuklar üstünde işlemesinin sebebi ise, yaşadıkları travma yüzünden kaybettiklerini düşündükleri gücü geri kazanma isteğidir. Birçok seri katilin ifadesine bakıldığında çoğunun kurban karşısında elde ettiği güçten bahsettiğini görebiliriz. Katil ve tecavüzcülerin birçoğunda suçunu kabul etmeme ve hatta asıl mağdurun kendisi olduğunu düşünme eğilimi vardır.

Suç ve Cezayı ilk okuduğumda görmüştüm suçluluk duygusunun edebiyata ne derece yakıştığını. Bazı kitapları okumasan bile en azından özetlerini oku. Sonra arkadaş ortamında isimleri geçince suçluluk duygusu yaşarsın.

Ha bir de suçluluk duygusunun mağduru olanlar vardır. Örneğin, ensest mağduru çocuk gelinler var. Ben “Türkiye Ensest Atlası” isimli çalışmayı gördüğümde anlamıştım ki bu ülkede sapkın derecede aile içi tecavüz hikâyeleri yaşanıyor. İşin çirkin tarafi da şu ki o kızcağız mutlaka bir akraba ile evlendirilip örtbas ediliyor. Burada suçluluk duygusunun ailede olduğunu sanmayın. Onlar şeref kavramından uzak oldukları için vicdanlan rahat. Suçluluk duyan ne acı ki, mağdurun kendisi. Çocuk diyeceğimiz laz utanıyor. Ona yapılanlar, onun suçluluk duygusu oluyor.

Suçluluk duygusundan kaçmak istediği için sevgililiği bitiremeyenler var bir de. İlişki bitmiş, ölmüş. Rigor mortis (öldükten sonra bedenin taşlaşması) haline gelmiş. Hâlâ bitiremezler. İki taraf da “Bitsin!” demez. Çünkü her iki taraf da hissedeceği suçluluk duygusunu, diğerinin bitirmesi ile üzerinden atmak ister. Öyle olmaz. Sırf birinin seni sevmesini sevdin diye, seviyormuş gibi yapılmaz.

Bu duyguyu sana yaşatan ve şantaj yapan bazen ailen olur. Üniversitede seçeceğin bölümü bile değiştirirler. Annelik hakkını helal etmek için, evleneceğin insanı değiştirir. Yoktur öyle bir annelik hakkı, hiç yorma kendini. Senin anne ve babana olan borcundan daha da fazlası, doğacak çocuğunadır. Sevmediğin birisi ile evlenip, boşanıp çocuğunu bu halde büyüteceğine, helal etmesin, yerim öyle hakkı! Şantaj yapan anne mi olur?!

Şimdi bir konuda hakkını yemeyelim, suçluluk duygusunun faydası da vardır. Örneğin ders çalışmaktan çok oyun oynayınca, pozitif suçluluk duygusu sana motivasyon sağlar. Ders çalışmaya ya da başka herhangi bir işe genelde saat başında çalışmaya başlanır. İşte her erteleme, daha bir vicdan yaptırır. Artık sen de kızarsın kendine. Sonunda suçluluk duygusu “Eğlenmeyi kes, çalışmaya başla!” der sana.

Suçluluk duygusu kimi zaman sana almayacağın şeyi aldırır ve bu bir satış tekniğidir. Mağazaya girdiğinde seni kapıda karşılayan anlar ki müşterisin. Seni içeride birisi takip

eder. Aslında onu gördükçe farklı yöne dönersin. En sonunda koyun gibi ite kaka bir reyona gelirsin. Sonra? Sonrasında satış görevlisi nazikçe yanma gelir ve ne aradığını sorar. Sen “Öylesine bakmaya geldim” demek isterken “Şunun 38 bedeni...” diye ağzından saçma bir söz çıkar. Niye? Çünkü utanma duygusu. Neyse o muhteşem ve süper iyilik meraklısı satış görevlisi hemen depodan bakmaya gider. Halbuki aradığın şey hemen iki metre ötede vardır. Depo diye gittiği yerde dört beş dakika oyalanır ve eli kolu dolu olarak gelir. Sende başlar mı bir vicdan azabı... “Ya ben ne öküzüm ki,

bu kadar zahmet verdim.” Sonra o suçluluk duygusu ile en kötü ihtimal don alır çıkarsın. Hadi dürüst ol işte. Mutlaka bu şekilde bir şeyler oldu. “Ben bunu niye aldım ki?” diye çıkmadın mı mağazadan?

Kimi zaman ise, suçluluk duygusu, aldığın şeyden tatmin olmam engeller. Ayda yılda bir kendine bir şey alırsın, o da mutlu etmez. “Acaba almasa mıydım?” dersin. "Ne gerek vardı?...” dersin. Taksitini kendin ödediğin şeyin keyfini yaşayamazsın.

Bazen ise, bu duyguyu size karşı kullananlar hatta bu yolla sizi köleleştirenler olur. Suçluluk hissi ile en ufak hatalarda bile kendini suçlarsın, istemediğin şeylere hayır demekte zorlanırsın. Bunu bilen art niyetli kısanlar da bu zaafım her şeyde gayet güzel kullanır.

Suçluluk, depresyona kadar gidebilir. İntihar eden katiller vardır. Özellikle ailelerin suçluluk duygusunu çocuğuna fazlaca yaşatması sebebi ile sınav sonucunu gördükten sonra intihar eden öğrenciler var ülkemizde. Atanamayan öğretmen ailesinin yüzüne bakamaz diye yaşamını sonlandırıyor. Yetişkinlerin yanı sıra çocuklarda da çok dikkat etmek lazım, çünkü gereksiz suçluluk duygusu çocukta depresyon yaratır.

Aynı konuda ikinci kez suçluluk duygusu yaşıyorsan artık bil ki sen ona alışmışsın ve üçüncüye hazır ol...

Yengeç Mantalitesi

Norveç'te yengeç avı açık denizde yapılır ve o kadar kazançlıdır ki Norveç deniz ürünlerinden, petrol gibi gelir elde eder. Sadece üç ay çalışan bir kaptan 200.000 dolar kazanç sağlayabiliyor. Bu bilgi belki bir işine yaramaz ama bu kaptanların tecrübeli olduğu bir konu var. Bir tür yengeç var ki, bize ders veriyor. Yengeç avcılığı deniz tabanına bırakılan kafesler ile yapılır. Yengeçler yüzmez doğal olarak. Deniz tabanında yürürler ve kafeslerin içine konulan balık parçalarını görüp kafese girerler. Kafesten çıkmak zordur.

Yengeç tutsak olduğunu anlayınca pes ediyor. Üstelik eğer kendi cinsinden bir yengeç çıkmaya çabalarsa onu tutuyor. Hatta ona zarar veriyor. Bu olay tabii ki bilimadamlarına dert oluyor ve bu davranışları laboratuvarda da inceliyorlar. Görülüyor ki tutsak olan yengeçler, kaçmak isteyen yengeçlerin kolunu bacağını kopanyor.

Bu bilgiyi niye öğrendiğine gelelim. Hayatta bazen sen de kafese girersin. İlk kafesi eğitim hayatında görürsün. Bir ara notların i düşer. Sonra o düşen notlar ile moralin biraz bozulur. Eğer ailen i cahil değilse ve gerekli desteği verirse toplarsın. Şu da olabilir, ma- ; tematiği sevmezsin ve sana tembel damgası vurulur. Belki eğitim sistemi farklı olan bir ülkede doğsaydın efsane bir müzisyen ya da ' başka dalda çok başarılı bir sanatçı olacaktın. Bunlar bizde saygı görmez. KPSS ile memur olman daha büyük başandır. Neyse si- ' tem etmeyeyim. Tembel dediler ya bir kez sana, işte artık senin arkadaşların da tembellerdir. O arkadaş grubuna girersin. O kafes seni ilkönce sıcak karşılar. Onlardansındır. Toplumda en değerli ¸ şey, bir gruba dahil olmaktır. Prestijdir. Öncelikli olan o grubun sana faydası değildir, büyüklüğüdür. Geri kalmış ülkelerde kalabalık gruplar kıymetlidir. Kas gücü önemlidir. Ama gelişmiş ülkeler, az nüfus ile çok iş başarmayı bilir. Dünyaya yazdım satar.

Sen de artık bir gruba aitsindir. O grup tembeller grubudur, tiki kızlar grubudur, sporcular grubudur, biraz büyüyünce solcular, sağcılar, zenginler, fakirler, sömürenler, sömürülenler... Her türünü görürsün. Bir gruba dahil oldun ya yeter sana. Artık başrol sen değilsindir, sizsinizdir. Ama dahil olunan grup iki şey yapar insana:

- Gruba katılan herkesten bir fayda alır ve onu çoğaltıp, eşit şekilde geri dağıtır. Yani herkes mutlu olur ve güçlenir.

- Ya da gruba katılan herkesi sömürür. Sadece diğerlerini yönetebilenler fayda görür. Ülkemizdeki tarikatçılık böyle çalışır. Ha illa ki tarikat olması gerekmiyor. Makyaj ve temizlik malzemeleri satan piramitler vardır ve ne yazık ki onlarda da durum çok eşitlik odaklı değildir.

Gelelim yengeç mantalitesine. Bu gruplar sen onlara enerji ve para sağlarken, çok güzel ve tatlıdırlar. Ama sorgulamaya başlarsan ve kaçmak, kurtulmak istersen iş değişir. Senin kaçışın bir delik açar. Bir tünel. O tünelden başkaları da kaçmak isteyebilir. O zaman senin kolunu bacağını kopartmak gerekir. İşte şimdi sen kaçışın ve kurtulmanın simgesi olmak yerine, ibretlik olursun. Ve seni gören kafesten çıkmaktan korkar.

İş hayatında da bu durumun örnekleri vardır. Ben, çalıştığım bir firmada buna tanık oldum.

Üç eşit pozisyonda satış bölge lideri vardı. Bir tanesi sonradan girmişti ve diğerlerine her türlü yalakalığı yapıyordu. Gün geldi, diğerlerini gaza getirdi. “Gelin, ayrılıp kendi işimizi kuralım.” Diğerleri de saf, buna inandı. Nasılsa üç satış şefi de birleşirse, güçlü bir ortaklık olur diye düşündüler. Üçü güya aynı gün istifa edecek. İki tane eski olan istifayı verdi, bu uyanık sinsi o gün ortadan kayboldu. Ertesi hafta diğer tüm bölgeler de bu kişiye bağlanmıştı. Yani eğer kafesten çıkmak için başkalarına güveniyorsan, bu da bir hatadır. Ne olursa olsun, yalnızca kendine güven.

En üzücü ve kötü örneği ise uyuşturucu bağımlılığıdır. Ne acı ki, o kafes çoğu insanı hem dışan bırakmaz, hem de kendi içinde diğerlerine yem yapar.

Umarım kötü yengeçler ile aynı kafese düşmezsin, öğrencilikte sana "Biz sınava çalışmadık, boş ver sen de çalışma” derlerse, sakın inanma onlara. Herkes önce kendini kurtanr, sonra diğerini aşağı iter.

Esaretin Bedeli

Bazen ama hayatta belki iki kez, hadi bilemedin üç kez yaşayacağın bir duygu olacak. “Gönüllü esaret.” Buna biraz da “yürekten isteyerek kölelik” diyebiliriz. Ayağına prangaları kendin takacaksın. Kelepçeleri sen geçireceksin ellerine.

23 Ağustos 1973 günü İsveç’in başkenti Stockholm’de Jan Erik Olsson, tabelasında Kreditbanken yazan bir bankaya silahlar ve patlayıcı ile girdi. İçerideki dört banka görevlisi de artık rehindi. Elbette çok uzun sürmedi polislerin gelmesi ancak rehine durumu söz konusuydu. Hemen olay yerine rehine pazarlık uzmanı geldi. Taleplerini sordu Erik’e. Erik açık ve kesindi. İçeride yeterince para bulamamış olacak ki daha çok para, cephane ve cezaevinden bir arkadaşının tahliye edilip getirilmesini istedi. Tabii bunlar ile kaçmasına imkân sağlanmasını da... Garip olan ne biliyor musun? Polis hepsini yaptı. Erik ne istediyse yapıldı. Bagajında para ve silah olan, direksiyonda mahkûm arkadaşının oturduğu araba kapının önündeydi. Yani teoride Erik ne istediyse vardı artık.

Burada durduralım filmi. Sen busun işte. Bazen bir şeyleri çok istersin. O kadar çok istersin ki, sonrası önemli değildir. Dilek dilerken, dua ederken sadece bir konuya odaklanırsın. “Mutluluğu elde etmek” Peki sonrası? İşte burası ilginç değil mi? Bazen istediğine kavuşursun ama bu, kartopunu tutmak gibidir. Eriyeceğini bilirsin. Piyango biletini alıp, çıkmadan önceki hayal kurma keyfi gibidir. Bilirsin sana çıkmayacak ama öncesi güzeldir. Zaten o bileti sana aldıran güç de, hayal kurma gücündür. O biletle birlikte sana satılan hayallerin ve umudundur. İşin garibi, zaten sahip olduğun bir şeye para ödemendir.

1973’e geri dönelim. Erik’in dışarı çıkmama sebebi basitti: İstekleri yerine getirildikten sonra ne yapacağını planlamamıştı.

Polis dışarıdaydı, çıkarsa kaçamayacaktı. Ağladı, istediği verildi ve şimdi aptal bir çocuk gibi ne istediğini bilmiyordu. Polis çatıda bir delik açtı. Amaçları buradan uyku gazı atıp içerideki herkesi bayıltmaktı. Erik durumu anlayanca bu deliğe rehinelerden birisini ayakları yere değecek şekilde boynundan astı. Akıllıca bir plandı çünkü rehine zar zor parmak uçlarında durabiliyordu ve eğer gazın etkisi ile bayılırsa boğulabilirdi.

İşe yaradı. Tam altı gün polis içeri giremedi. Ama sonunda içeriye daldıklarında, silahını yere atan Erik’e rehineler siper oldu. Ateş edilmesini engellemek istediler. Şaşırma, çünkü dahası var. Rehineler olay gününde de, mahkemede de Erik’in aleyhinde konuşmadılar. Mahkeme süresince hiç Erik’i suçlamadılar. Hatta artık yuh demek lazım, zira mahkeme masraflarını bile rehineler aralarında para toplayıp ödedi. Hapishanede de onu sık sık ziyarete gittiler.

Yıllar sonra bu rehineler ile yapılan bir belgeselde konuşan bir rehine dedi ki: “Soyguncu beni öldürmeyeceğini, sadece bacağımdan vuracağını söyledi. Ne kadar nazik ve düşünceli bir insan olduğunu düşündüm.”

Bizim nesil Türk sineması ile büyürken, Kadir İnanır, Cüneyt Arkan, Türkân Şoray, Gülşen Bubikoğlu, Hülya Avşar gibi isimlerin eşleşme kombinasyonu ile büyüdü. Hep bunlar âşık

olurdu ve hep aralarında bir engel çıkardı. Çünkü bizim sinemada o dönem bu izleniyordu. Klasik olan senaryo şuydu: Cüneyt abimiz esas kızı şımarıklıktan kurtarmak için sırtına atıp dağ kulübesine kaldırır. Kız dışarıda çok kar yağdığı için kaçamaz. Yemek yemez ilk başta. Sonra bir haftaya kalmadan, ilk başta öküz dediği adama âşık olur.

Al sana Stockholm sendromu mis gibi.

Sana dönersek, sen aslında hepsi oluyorsun. Rehine sensin, soyguncu sensin, arabulucu sensin, polis sensin. Karışmasın kafan çünkü hayatının çeşitli dönemlerinde bu pozisyonlarda olacaksın. Asıl sorunlu kısım ise, rehine olduğun dönemler olacak Çünkü sevmemen gereken, seni sömüren, sana bir şey katmayan insanlara bağlanacaksın. İnsan bağımlılığı da, madde bağımlılığı kadar yıpratıcıdır, ister sevgilin olsun, ister sözde dostun olsun. Sen artık ona aitsindir. Onun emrindesindir. Önce onun istediği gibi giyinirsin, yürürsün, düşünürsün. Sonra onun istemediği insanları artık hayatından çıkarırsın. Sonrası mı? İsteklerin silinir. Dahası, sen silikleşirsin ve geliriz en kötü kısma. O yokken sen, boşta bekleyen bir bilgisayar gibi güç koruma moduna geçersin. O

sana bir şey yap demedikçe yapasın gelmez. Onun sevdiği filmlere gidilmedikçe sinema da saçmadır.

işte tüm bunlar senin kendi Erik'ini yaratmalıdır. İşin ilginci, bir gün dönüp dersin ki: "Neden beni istemiyorsun artık? Ne de-diysen, ne istediysen yaptım!" Cevap basittir.

"Yapmasaydın."

Alışveriş Bağımlılığı

2 al, 3 öde. Ne oldu? Hoşuna gitmedi mi? Tamam 3 al, 2 öde. Çünkü aslında arada pek fark yok. Tabii eğer aldığın şey, her zaman kullandığın kahve, deterjan, tuvalet kâğıdı vs. değil ise... Her ne olursa olsun, ihtiyacın bir tane ise ve sistem sana İkinciyi aldırı-yorsa, bu senin avantajın değildir. “Ama bir tane kot pantolon 100 TL ve üç tanesini 200 TL’ye alabileceksem, harika değil mi? Tanesi 65,7 TL’ye geliyor.” Hayır. Sen aslında yine 100 TL’ye bir kot alıyorsun. Sonra 100 TL ile bir kot daha alıyorsun. Sonra sana aslında almana gerek olmayan üçüncü bir kotu da bedava veriyorlar. Çünkü o kotun maliyeti 30 TL, hepsi bu. Sen bir tane alıp gidince 70 TL kazandırıyorsun. Üç tane aldığında ise, 110 TL kazandırıyorsun. Sen kot başına ne kadar kâr ettiğini hesaplarken, sana satış yapan yer müşteri başına cebine girene bakıyor.

Tabii diyeceksin ki: “Bana ne, ben ucuza almama bakarım.” İyi de, üç tane kota ihtiyacın var mı? Ya da şöyle bakalım mı? Normalde 3 kotu zaten 200 TL’ye satıyorlar. Yani bir kotun maliyeti 30 TL, maliyetin üzerine % 100 kâr koyulup 60-65,7 TL’ye satılıyordu. Sen illa ki bir tane alacağım dediğinde fiyat 100 TL oldu.

Karıştı mı? Biraz daha basitleştireyim. Diyelim ki, bir parfüm aldın. Kasada soruluyor: “Nakit mi, kredi kartı mı?” Sen kredi kartı dediğinde 100 TL’lik parfüm, kartından da 100 TL olarak çekiliyor. Ama nakit öderim dediğinde %5 indirim alıyorsun. Demek ki aslında o parfüm 95 TL.

Peki, para konusunu geçelim. Şimdi alışverişi neden sevdiğine gelelim. Burada birkaç sebep var:

- Dopamin mutluluğu
- İndirimlerin seni özel hissettirmesi
- Devamlı müşteri hissi
- Sezonda ve güncel kalma arzusu
- Yoksunluk sendromu
- Başka sevecek bir şeyinin olmaması

Dopamin konusunu hemen açıklayayım. Diğer bölümlerde de açıklandığı için özet geçeceğim. Dopamin bir şeyi başarınca beyinden salgılanan bir nörotransmitter. Yani hormon diyelim. Dopamin salgılanınca mutlu oluyorsun. Basit. Peki, ne zaman salgılanıyor? Başarınca. Başarı nedir? Bir oyunda kazanmak mesela. Ama oyunda risk ne kadar büyürse, kazanmak ne kadar zorlaşırsa o kadar güzeldir. Kumarbazlar aslında para kazanmaya bağımlı değildir. Bağımlı oldukları şey, az çaba ile başarıya ulaştıklarında salgılanan dopamindir. Aynı mantık ile makas atarak araba süren ruh hastası, canını riske atıp ölmedikçe başarılı hissediyor. Oh, bir yandan da heyecan hormonu adrenalin salgılanıyor. Mis. Alışverişte de olay aynıdır. Bir kazak örmek günler, aylar sürer.

Yani uzun süreli bir emek ister. Ama moda olan tarzda ve renkte bir kazağı satın almak çok güzel bir histir. Ya da son çıkan akıllı telefonu... Çünkü başarıyı para ile alıyorsun. Kaç kişi üniversite sınavında kendi yerine başkası girse ve yüksek puan alsa, itiraz eder? Başarı kolaylaşıyorsa, bu mutluluktur.

Kendimizi özel hissetmek... Nasıl mümkün? Birisi yaparsa mümkün. Seni seven, sana güzel sözler söyleyen, herkese atılan bayram mesajları yerine her gün sana özel mesajlar atan biri, sana kendini özel hissettirir. Peki ya yoksa? Ya da varsa ama artık eskisi kadar değilse sevgisi ve ilgisi? O zaman iş değişir. Hoş, aşkın zirvede olsa bile, alışveriş bazen her şeyi geçer. Firmalar sana özel ama bak sadece sana özel indirimler yaparlar. Yersen... %50+%50 indirim yazar internet sitesinde ya da vitrinde. Aklına bu bedava gibi gelir. Aslında sana sunulan şey, güya 100 liralık ürünü 25 liraya almandır. Ama o da yalandır. Peki, sana özel bu indirimler, seni neden tahrik eder? Çünkü özel hissetmeni sağlar. Hayal edelim. Çok beğendiğin kazağı aldın ve kasadasın. Xe kadar? 250 TL. Aha hemen sana özel teklif: İkincisi yarı fiyatına! L'uuuu, 125 TL'ye indi o kazak şimdi. Kapış. Şimdi 375 TL ile 2 kazak almak için kasadasın. 3 al 2 öde var. Uuuuu, 3 kazak 500 TL Yok artık, ne iyi insanlar. Kazak indi mi sana 165 TL'ye. Dur bir saniye ama. E az önce İkinciye 125 TL ile sahip oldun sadece. I ıh akıllım orada da öyle değildi ki, 250+125=375 bunu böl 2 kazağa, tanesi 185 TL idi yaklaşık. Uuuuu, insan öpüyorlar. Karıştı mı? Karışmasın. Tam kasadasın 3 kazak ve 500 TL ile işte sana özel bir yeni teklif daha: "Kazak alana %20 indirim çeki." Allah daha ne isteyebilirsin ki? Kazak alan sensin ve sana özel işte. Uuuuu, 500 TL'nin %20'si 100 TL bedava! Yani aslında 400 TL'ye kadar düştü.

He düştü he. O 100 TL indirim çeki bir sonraki alışverişte ve bir sonraki ay geçerli. Özelsin sen merak etme. Zaten devamlı müşteri olma hissi de buradan geliyor işte. Sen bir daha gel, ben sana yine satarım. Bugünlük doyuma ulaştın ve zaten kredi kartı limitin doldu. Özetle, sistem seni hep özel seviyor.

Sezonu takip etmek, moda olanı giymek diye garip bir his var. özellikle kadınlarda. Sanki geçen seneki yeşil eteği giyse, içini gösterecek. Olmaz o artık çöp. Yeni sezon çıktı. Ona uygun çanta ve ayakkabı kombinlemek şart. Zaten bir önceki alışverişten kazanılan 100 TL indirim çeki de, ne tesadüf ise, yeni sezonda geçerli. Sen tekrar gel, yine 500 TL öde, biz onu 100 TL aşağı çekeriz. Burada beyin iki şekilde aldanıyor:

1. "Benim indirim hakkım var, 100 TL çöpe mi gitsin?" Gitsin, çünkü aslında bir 400 TL daha harcayacaksın.

2. "Ben zamanında gidip almazsam o rengin o bedenini başkası kapacak." Kapsın üzülme, sen çıplak mısın?

Kadınlarda bu bazen öyle bir noktaya geliyor ki, o marka çantayı ya da elbiseyi önce almak şeref meselesi. Çünkü önce Melis, sonrasında Pelin alırsa; Pelin kopyacı damgası yiyor. "Pişti olmak'

diye bir kavram çıkıyor. Pelin, artık Melis'in kötü bir kopyası ve adi insan. Bu yüzden önce sen almalısın. Satın aldığın gün hop, Instagram'a koymalısın. Yani patent tescil...

Alışveriş bağımlısı isen, kurtulmak için lütfen şunlara önem ver:

- Aylık bütçenin sadece küçük bir kısmını alışverişe ayır.
- Kredi kartı yerine banka kartı kullan. Bunu asla sallamayacağını biliyorum.
- Evdekileri satabileceğini unutma.
- Mümkünse kendin için alışveriş yap, bir başkasını mutlu etmek için değil.
- Bir şeyi gerçekten alman gerektiğinden emin olmak için, lütfen o şeyi üçüncü kez gördüğünde satın al. Çünkü özellikle ilk seferde ekstra sevgi ve ilgi duyuyorsun.

Duygu Sömürüsü

Birçoğumuz gibi sen de hayatının pek çok yerinde duygu sömürüsüyle karşılaştın. Aslında bu konu için hem duygu hem inanç sömürüsü demek belki daha doğru olur. Duygusal şantajdır bu.

Kimileri insanları daha fazla para kazanmak için sömürür, kimisi gücünü artırmak için, kimisi politika için, kimisi ise bireysel çıkarları için sömürür, önemli olan da sebep değil, sonuçtur. Yani nasıl sömürüldüğün ve en sonunda sana ne olduğu önemlidir.

Eğer sömüren, senin ruhunu tüketecek kadar emiyorsa, o zaman sana yaşayacak kadar mutluluk ve umut bırakmayabilir.

Bazıları ülkemizde dini inançları sömürür, bazdan Atatürk gibi önem verdiğimiz değerleri... O insanlar için arkasından gelen kitlenin nesini aldığı hiç önemli değildir. O insanlar ile işi bittiğinde, geride kalan insanlar artık kimseye güvenmez.

Gerçi Çiftlikbank ve Fadd Akgündüz gibi olaylar bize gösterdi ki ne kadar sömürürsen sömür, ders almayan ilginç bir kesim var.

Peki duygu sömürüsü sadece kitap yazarak ya da okunmuş terlik satarak mı oluyor? Hayır.

Arkadaşların, sevgilin, anne baban, çocukların... Herkes emiyor i seni usul usul. Şu ifadeler eminim ki kulağına çok tamdık gelecek:

- Zaten ben kimim ki?
- Beni sevseydin, çoktan yapardın.
- Sen bilirsin, benim için şunu bile yapamıyorsan...
- Annelik hakkımı helal etmem!
- Senin yüzünden oldu!

Doğada sürü içinde avlanamıyorsan, bir süre sonra kendi başının çaresine bakıyorsun. Ama insan sürülerinde çok başarılı sömürgenler var. Sömürgenler de tıpkı kemirgenler gibi bir aile.

Ruh sömürürler, para sömürürler, duygu ve inanç sömürürler, gün gelir hayallerini bile sömürürler.

Bakteriler ve çeşitli canlıların bir arada yaşamasında 3 ana ortaklık ortaya çıkar.

Mutualizm, iki ayrı türün karşılıklı yarar sağladıkları ortak yaşam şeklidir. Mutualizm, genellikle farklı olan gereksinimlerini birbirinden tamamlayan organizmalar arasında görülür.

Bir diğeri, kommensalizm. Kommensalizmde türlerden biri bu birliktelikten yarar görürken,

diğeri ne yarar ne de zarar görür. Örneğin insanların ve çoğu hayvanların sindirim sisteminde yaşayan Escherichia Coli bakterisi, sindirim artıklarından faydalanır. Bu organizma normal şartlarda, içinde bulunduğu canlıya fayda ya da zarar vermez.

Üçüncü ise, parazitizm. Parazitizm, bir canlının üzerinde veya içinde yaşadığı başka bir canlıya zarar vermesiyle ortaya çıkan simbiyotik ilişkidir. Bu ilişkide zarar gören birey, konak olarak adlandırılır. Parazitler genellikle hızlı ürerler. Çoğu parazitin duyu ve tutunma organları iyi gelişmiştir; ancak enzim ve sindirim sistemleri iyi gelişmediği için konağa bağımlı olarak yaşarlar.

Tanıdık geldi mi? Sen de konaksın. Seni de duyuları ve tutunma organları ile mükemmel kavrayan ve sömüren canlılar tüketiyor.

Seni Cochliomyia Homiıiivorax ile tanıştırayım. Kendisi, vida kurdu sineği. Bir dişi hayatı boyunca 3.000 yumurta bırakabilir ve ömrü boyunca 200 km'ye kadar uçabilir. Özellikle yaralar üzerine veya yenidoğan hayvanların gövdelerine yerleşirler. Yumurtaları da genellikle yaralı dokulara bırakılıyor. Larvalar beslenirken, onları çevreleyen dokuların içine iyice yerleşir. Yaranın bu süre zarfında bozulması halinde, larva böcek isminin kaynağı olan ete daha da sıkı tutunur, yani kendini oraya vidalar. Larvadan ergine geçiş süresi toplamda 20 gün sürer.

Florida'da temmuz ayında, nesli tükenmekte olan bir geyik sürüsünde görülüyor. Sürünün %15'i ise bu parazitten dolayı ölüyor.

Seni canlı canlı yiyor. Aslında gerçek hayatta da yiyenler gibi...

Bir insan, bir aileye parazit gibi bulaşıp tüm aileyi ruh hastası ve katil yapar mı? Evet, Palu ailesi ile canlı örneğini gördük.

2007'de Kaliforniya'da bir kadın, bir hamburgercide kendisine çok benzeyen bir kadın görüyor. Sadece sarışınlık ve bir ben farkı var. Kadın kendi hayatı çok da güzel olmadığı için, bu ikizinin hayatının neye benzediğini merak ediyor. İlkönce evine kadar takip ediyor. Sonraki günler hayatını analiz ediyor. Bir yıl iki ay sonunda, kadını bir cuma akşamı, iş dönüşünde otoparkta öldürüyor. Ve onun hayatına sızıyor. Arabayı alıp kaza yapıyor. Suratında şişlik ler oluşuyor güya. Psikolojik değerlendirmeden ve hastane gözetiminden geçip iki çocuğun annesi ve bir kocanın eşi olarak, tam 9 yıl yaşıyor. Bir kan testi ile ortaya çıkana kadar, 9 yıl... İşte bu örnek de duygu sömürüsünün yaşam sömürüsüne dönüşmesidir.

Aşkta vardır sömürü... Sevgili diye yola çıkarsın. Ödevini yaparsın, onun yerine her zorluğa katlanırsın ve bir gün aklın başına gelir.

Duygu manipülasyonu dediğinde, Michelle Carter derim. 20 yaşındaki Michelle Carter adlı bir kadın 2,5 yıl hapis cezasına çarptırıldı. Carter'ın, Haziran 2014'te erkek arkadaşı Conrad Roy'a attığı mesajda, "As kendini, git binadan atla, kendini bıçakla, ne bileyim ben, bir sürü yolu var" ifadeleri yer almıştı. Roy bu mesajdan iki hafta sonra bir aracın içinde ölü

bulundu. Aracında egzoz gazı

ile intihar ettiği anlaşıldı. “Michelle Carter 15 ay hapis yatacak. 5 yıl içinde benzer bir suç işlerse cezasının geri kalanını çekmesi için de cezaevine gönderilecek.”

Mahkeme heyetine konuşan savcı ise kadını suçlayarak “Daha iyi bir hayat yaşamak için Roy un hayatını sonlandırdı. Ne sorumluluk aldı, ne de pişmanlık gösterdi” dedi.

Duygu sömürüsü dendiğinde bazı vakıflar ve dernekler çok başarılıdır. Deniz Feneri’nin Almanya’da yaşattığı olay buna örnek gösterilebilir. Almanya tarihinin en büyük dolandırıcılık davalarından birisidir. Bu dolandırıcılıkta 2002-2007 arasında Deniz Feneri’nin topladığı 41 milyon 423 bin euronun 16 milyon 882 bini amaç dışı kullanılmıştı.

Bazen ise uluslararası duygu sömürüsüyle katil iken kurban rolünü oynayanları görürsün. İsrail, Çin bu konuda çok açık örneklerdir. Soykırım ve katliam yapıp mağduru oynayabilen azdır.

Kimi insan bakışı ile sömürür, kimisi tek lafı ile... Kimisi şantaj ile duygu sömürür. Kimisi araya adam koyarak, kimisi evladı ile sömürür sevdiğini... Kimisi sömürecek bir şey bulamasa da, artık alışmıştır kan emmeye.

Duygu sömürüsü, öğrencinin de silahıdır. Hocam bu sınavdan 60 almazsam, bursum düşer. Babam beni asar. Kedi sahipleri bilir o sömürüyü, köpek sahipleri de başarısız ve komik sömürme çabasını bilirler. Anne baba olan zaten hazırdır sömürülmeye. Hatta bir tanesi yetmez, üç tane yaparlar:)

Sömürünün kardeşi, canı ciğeri, acıma duygusudur. Kurbanda bu duygu olacak. Göreceksin ki acımaya hazır. Kanım sana vermeye açık.

Peki duygu sömürüsüne karşı ne lazım?

1. “Hayır” de. “İstemiyorum” de. Bu ikisini de açıklamaya çabalama.

2. Seni blöf ile sömürene rest çek.

3. Rest çekemiyorsan, senden bir şey istediğinde o şeyi olması gereken zamana yetiştirme. Hatta “Belki, bakarız...” gibi cevaplar ver ve yapma. Daha güzel bir cezadır. Sana güvensin ve sonra yapacak zamanı kalmasın.

4. Konuş. Karşına alıp açıkça konuş. Sömürü yapmasına gerek olmadığını ve zaten değer verdiğini söyle. Ama artık sömürü yaptığı sürece sana ulaşamayacağını da açıkla.

5. Seni sömürmeye çalışan insanın hayatından çekil bir süreliğine. Eğer dürüst olacak cesaretin yoksa hasta olduğunu söyle.

6. Seni kıyaslayarak sömürüyorsa, çekil o kıyaslamadan.

7. Tüm ilişkilerini teraziye koy. Çıkarın ve faydanın olmadığı ilişkilerde bir parça düşün, neden hep hesabı sen ödüyorsun? Neden hep sen fedakârsın?

8. Acıdığın kişinin acınacak durumda olup olmadığından emin ol.

Yoksunluk Sendromu

Beyinde sinirler arası iletim, nöron adı verilen sinir hücreleri ve bu hücrelerin akson ve dendrit adlı uzantıları sayesinde gerçekleşir. Nöronlar, sinaps adı verilen bölgelerde birbirlerine oldukça yaklaşırlar ve kimyasal iletişimi sağlamak için nörotransmitter madde salgılarlar. Bu madde bir sonraki nöronun reseptörlerine bağlanarak kimyasal yolla haberleşmeyi sağlamış olur. Bağımlılığın oluşmasında etken nörotransmitter, serotonin dopamindir.

Beyin, mutluluk ve haz hissettiği olaylara ve maddelere aynı yolla tepki gösterir ve ödüllendirildiği hissin devamlılığını sağlayabilmek için etken maddeye bağımlılık kazanır. Beyinde bu bağımlılığın kazanılmasına neden olan, mutluluk ve hazzuı gerçekleşmesini sağlayan sistemin adı ödül sistemidir. Ödül sistemi beynin 5 bölümünden oluşur. Bunlar; odaklanma, dikkat ve planlama gibi işleri yapan prefrontal korteks, duyguların kontrolünü sağlayan amigdala, anıların düzenlenmesinden sorumlu hipokam-püs, vücudun motor fonksiyonlarını kontrol eden ödül merkezi ve dopaminin salgılandığı ön tavan bölgesidir.

Etken maddenin vücuda alınmasıyla ön tavan bölgesinde dopamin salgılanır, buradaki dopamin beyinde dopamin reseptörleri olan her bölgeye yayılır. Bu bölgeler hipokampüs, amigdala, beynin ödül merkezi ve prefrontal kortekstir. Amigdala dopaminin etkisiyle duyguları kontrol eder, mutluluk ve hazzın oluşmasını sağlar. Hipokampüs, bu hazzı unutmamak ve devamlılığını sağlamak için etken madde ile ilgili her anıyı kaydeder. Motor fonksiyonların düzenlenmesinden sorumlu ödül merkezi, maddenin alimim sağlayan hareketlerin sürekli yapılmasını sağlar. (Örneğin sigaranın içilmesi için elin ağza götürülmesi.) Prefrontal korteks ise alınan maddeye odaklanmayı sağlayarak dikkatin dağılmasıyla hazzm kesilmesini engeller. Dopamin mekanizması böylece tamarnlanmış olur ve madde alınmaya devam ettikçe bu döngü de devam eder.

Bağımlılığın oluşmasındaki sebep ise dopamine doygunluğun sağlanamamasıdır. Beyinde dopamin ve serotonin, zıt çalışan hormonlardır. Dopamin seviyesi arttığında serotonin seviyesi düşer, Serotonin de hazza ve mutluluğa olan doygunluğu sağladığı için ve madde alımıyla dopaminin artması sonucu yeterli serotonin sağ-lanamayıp tatmin olunamadığı için madde dozu artırılır ve kişi kısırdöngüye girer. Madde miktarını ne kadar artırırsa artırsın, asla tatmin olamayacağı için bağımlılık oluşur.

Bağımlılık yapan maddelerin sık kullanılması sonucu beyinde kalıcı değişiklikler olur ve maddenin kullanımının bırakılmasıyla, beyin yeni duruma ayak uyduramaz ve çeşitli tepkiler gösterir. Bu tepkilerin görülmesi durumuna “yoksunluk sendromu” adı verilir. En sık görülen belirtileri şunlardır: Uykusuzluk, endişeli ve sinirli olma hali, depresyon, konsantrasyonun azalması, baş ağrısı, terleme, kalp hızının artması, çarpıntı, titreme, bulantı, kusma ve ha-lüsinasyonlar.

Yoksunluk sendromu çeşitleri:

1. Alkol yoksunluk sendromu

2. Yenidoğan yoksunluk sendromu
3. Antidepresan yoksunluk sendromu
4. Nikotin yoksunluk sendromu
5. Uyuşturucu yoksunluk sendromu
6. Aşk ve duygusal bağımlılık
7. Alışveriş bağımlılığı yoksunluğu
8. Çalışma yoksunluğu
9. Beğenilme yoksunluğu
10. Cep telefonu ve sosyal medya yoksunluğu

Bu listedekilerin birçoğunu biliyorsun. Yalnız ikinci sıradaki ilginç sendromu açmak istedim kısaca: Yenidoğan yoksunluk sendromu, annenin hamilelik sırasında fiziksel bağımlılık oluşturabilecek maddeleri kullanması sonucu, bu maddelere anne karnında maruz kalmış olan fetüste, yenidoğan döneminde ortaya çıkan sendrom olarak tanımlanmaktadır.

Ne yazık ki madde bağımlısı olarak doğan bebekler de var...

Kendini Beğenmeme

İnsan kendini neden beğenmez? Bu soru biraz yanlış aslında. Asıl soru şu olmalı: İnsan, kendini kime göre ve neye göre beğenmez? Hiçbir insan durduk yere kendisinden memnuniyetsiz olmaz. Birisinin bir sözü ya da sonucu mutlu etmeyen bir olay, seni kendinden uzaklaştırır. Ruhun zaman ile ezilir. Büyürken her kötü tecrübe ile boynun bükülür.

Peki ne olur da, insan kendinden soğur? Ne olunca aynadaki sen artık en yakının olmaktan çıkar. Ne olunca aynada gördüğünden artık mutlu değilsindir?

Ergenlik yıllarında hayatın sana sunduğu avantaj ve dezavantajları yaşarsın. Güzel haber şu ki, bu dezavantajlar değişecektir.

Zaman her ergene bir şans verecektir. Mesele, senin o şansı nasıl harcayacağın. Kimi insanlar daha ergenlikte yeterli aile desteğini görmediği için kendinden nefret eder. Kimisi de ailesinden nefret eder, öyle bir noktaya varabilir ki, Allah'a bile sitem eder. Ve kendini başka farklılıklar ile çekici ya da iddialı hale getirmeye çalışır. Kimisi estetik operasyonlar ile fiziksel değişimler yaşar. Kimisi piercing ya da dövmeler ile belirli bir çevreye göre değişir. Kimisi kendini ifade etmek için farklılaşır.

Peki neden kendimizi beğendirmeye çalışırız? Kime beğendirmek önemlidir? Öncelikle ailemize, ilk sevgi ve saygı kazanma çabası, anne ve babadandır. Onlar yeterli beğeniyi sunarsa, o zaman daha tok bir şekilde başlarsın hayata. Ama eğer anne ve baba yeterli desteği sağlamazsa veya sağlayamazsa, işte o zaman büyük bir açlıkla sevgi aramaya başlarız. Açızdır. Aç insan nasıl ki ne bulsa yerse, biz de her sevgi kırıntısına layık olmak için, tüm beğenilme yollarına saldırırız. Kendimizi o beğensin diye yeni şekillere ve imajlara sokarız. O beğenmezse, öbürü beğenmelidir. öteki de beğenmezse, o zaman toplum beğenmeli. En azından küçük bir topluluğun parçası olmalıyım ve onlar ile birbirimize beğeni havuzuna sokmalıyız.

İşte bu yüzden sosyal medyanın beğenileri önemlidir. Çünkü gerçek beğenilere sahibizdir ve bizi artık tatmin etmiyordur. Ya da gerçekten beğenecek kimse kalmamıştır. Kendi kimliğini tamamen değiştirerek toplumun beğenisine sunan insanlar, bu yüzden her şeyi yapmaya razılar. Kim bunlar? Biz. Hepimiz. Facebook, Instagram, Twitter... Adı her ne olursa olsun, fikirlerimizi, anıla rımızı, sözlerimizi, bilgilerimizi, bedenimizi, kıyafetlerimizi, paramızı beğeniye sunuyoruz. Bizi beğenmeleri için her gün sıfırdan başlıyoruz. Eskiden beğeni, beraberinde saygı getirirdi. Şimdi saygı çok zor kazanılıyor. Önemli olan, sevgi. Sevgi ve beğeni ile ayda yüz binlerce lira kazanan insanlar var. "Sosyal medya fenomeni" denilen ve aslında meslek sahibi olmaya çok da ihtiyacı olmayan insanlar... Bu insanlar, yapay bir gündem oluşturuyor. 24 saatlik hikâyeler ile sana dokunabiliyorlar. Sana da tüketmek kalıyor. Dilersen beğeniyorsun. Dilersen beğenmeleri için başkalarına da iletiyorsun.

Kendini beğenme değerinin kur değeri vardır. Yani aslında kendini beğenmen tıpkı dolar gibi çıkıp iner.

Sahte Anı Sendromu

Titus bir restoran müdürüydü. 31 yaşındaydı ve Seattle, Washington'da yaşıyordu. Gretchen'le nişanlıydı, evlilik planları yapıyorlardı. Gretchen, onun hayatının aşkıydı. Bir gece çift, romantik bir akşam yemeği için birlikte dışarı çıktı. Eve dönmek üzere yoldaydılar, bir polis memuru tarafından arabaları kenara çekildi. Titus'un arabası o akşam, otostopçu bir kadına tecavüz eden bir adam tarafından kullanılan arabaya benziyordu ve aynı zamanda Titus da tecavüzcüyü andırıyordu. Bunun üzerine polis Titus'un fotoğrafını çekti ve zanlı teşhis odasına koydu. Fotoğrafı tecavüz mağduruna gösterdiler. Kadın, Titus'un fotoğrafını işaret etti ve "Bu fotoğraf tecavüzcüye çok benziyor" dedi. Ardından Steve Titus tecavüzle yargılandı. Tecavüz mağduru kürsüye geçti ve "Tecavüzcünün bu adam olduğundan kesinlikle eminim" dedi. Titus suçlu bulundu. Titus, masum olduğunu savundu, ailesi jüriye çıkıştı, nişanlısı ağlayarak olduğu yere yığıldı. Titus cezaevine götürüldü.

Peki sen bu durumda ne yapardın? Ne yapardın?

Titus, hukuk sistemine olan bütün inancını kaybetti, fakat aklına bir fikir gelmişti. Yerel gazeteyi arayarak yardım istedi, bir araştırmacı gazetecinin ilgisini çekmişti. Gazeteci gerçek tecavüzcüyü buldu. Suçunu itiraf eden adamın o civarda daha önce 50 tecavüz vakasına daha karıştığı düşünülüyordu. Hâkime bu bilgi verildiğinde, hâkim Titus'u serbest bıraktı.

Titus fazlasıyla üzgündü. İşini kaybetmişti, geri alamadı. Nişanlısını kaybetti. Gretchen, Titus'un dinmeyen öfkesine daha fazla tahammül edemedi. Titus bütün birikimini kaybetti. Bunun üzerine polise ve bu ıstırabı yaşamasına neden olan diğer kişilere dava açmaya karar verdi.

Titus bu davayla uğraşmaktan tükenmişti. Davayı düşünmeden geçirdiği tek bir dakikası bile olmuyordu. Kendi açtığı davadan sadece birkaç gün önce bir sabah acı içerisinde uyandı ve stres kaynaklı bir kalp krizi sebebiyle hayatını kaybetti. Henüz 35 yaşındaydı.

300 kişi 10 ile 30 yıl arası boşuna hapis yatmış ve DNA testi ile aklanmışlar. Araştırmacılar bunların %75'inin, tanıkların sahte anıları yüzünden hapis yattığını görmüşlerdir.

Bu anlattıklarımı Elizabeth Loftus'a ait "Hafızanın Kurgusu" isimli Ted konuşmasından daha ayrıntılı olarak da dinleyebilirsin. Loftus, bir yanlış hafıza uzmanı. İnsanların neyi, neden ve nasıl hatırladıkları üzerine çalışıyor. Ve diyor ki:

"Beyin bir kayıt cihazı değildir. Beyin bir Wikipedia sayfasıdır.

Ve sizin anı olarak yazdıklarınızın üzerine bir başkası da yazabilir."

Elizabeth Loftus, bu olaydan sonra araştırmalarını genişletiyor.

Ve sorulan sorunun bile insanların hafızalarını yanıltabildiğim gösteriyor.

İnsanlara sadece kaza sonrasına ait bir fotoğraf gösteriyor. Bir süre sonra kaza ile ilgili bir video izletiyor ve insanlara kazadan hemen önce iki aracın hızını soruyor. Ancak iki farklı şekilde soruyor.

Grubun yarısına “Kazadan hemen önce kaç ile gidiyorlardı?” derken diğer yarısına ise “Kaç ile birbirlerine girmişlerdi?" diyor.

İlk grubun cevabı: 55 km/s

İkinci grubun cevabı: 65 km/s

Tek bir kelime, insanların algıladığı hızı %20 artırıyor ve buna göre cevap vermelerini sağlıyor. Yani hafızaları aynı olayı %20 abartarak hatırlıyor.

Üstelik insanlar, gösterilen kaza mahallinde kırık cam parçaları gördüklerini de uyduruyorlar ki görüntülerde hiç kırık cam parçası yok.

Elizabeth Loftus diyor ki: “Sahte anılan hafızalara hipnoz ile ektiğimizde insanların davranışlan da değişiyor. İlla ki kötü olması

gerekmiyor. Çocukluğunda turşudan zehirlendiklerini söyledik ve artık turşu yememeye başladılar.”

Bu noktada Loftus, bunun etik olup olmadığına dair bir soru soruyor. Peki sen çocuklarını yetiştirirken bu şekilde yeme sistemlerini ve tercihlerini etkilemek ister misin? Obezite ile savaş için müdahale etmek hoş mudur?

Bazen, mutlaka öyle olduğunu hatırladığın şeylerin aslında öyle olmadığını sana da söylüyorlar mı?

Seni bir de Matthew ile tanıştırayım. Matthew’nun sorunları ilk olarak parmak uçlarında his kaybı, baş ağrısı ve çift görme gibi şikâyetler şeklinde başlamıştı.

Geçirdiği beyin ameliyatından birkaç ay sonra bilgisayar programcısı olarak çalıştığı işine geri dönmüştü. Zorluklarla karşılaşacağını biliyormuş ve patronuna kalıcı bir beyin hasarı ile yaşadığını açıklamak zorundaymış.

“Toplantıda aslında işverenler şöyle demişti: Sana nasıl yardım edebiliriz? Tekrar işe ayak uydurmanı, tekrar kendi ayaklarının üzerinde durmanı nasıl sağlayabiliriz?” diye anlatıyor Matthew. “Böyle demişlerdi. Ancak ertesi gün hatırladığım şey, beni kovacakları, tekrar işe dönmeme kesinlikle izin vermeyecekleriydi.”

Matthew artık o olayın, beyin hasarının sonucu olarak “kon-fobulasyon” hastalığının ilk belirtilerinden olduğunu biliyor. Konfobulasyon, bellekteki boşlukların, gerçekte doğru olmayan ancak kişinin inandığı anılarla bilinçdışı doldurulmasıdır. Amnezi geçiren hastalarda sıklıkla ortaya çıkan bir uydurukçuluk hali. Kişinin çevresi ya da geçmişiyle ilgili duydukları ona anlamlı gelmez, bu yüzden bazı olayları uydurma eğilimi gösterebilir. Hafızadaki boşluğu doldurma isteğine bağlı olabileceği düşünülmekle birlikte, hastanın kafasında kurduğu

şeylerle çelişen durumlar oluştuğunda şiddet içeren davranışlar göstermesine neden olabiliyormuş.

Burada bir kavram daha öğreniyoruz: “Korsakoff sendromu.”

1887 yılında Rus araştırmacı Wernice Korsakoff’un tam bilimsel bir şekilde açıklayarak kendi ismini verdiği sendromdur. Kişide özellikle alkolizm sonrasında oluşan bellek kaybından sonra, kişilik kaybının da görülmesi durumudur. Ayrıca bu hastalığa yakalananlarda beyin incelemesi yapıldığında limbik sistemde erimeler ve bozulmalar teşhis edilmiştir.

Süregelen alkolizm vakaları dışında, ölüm orucu, açlık grevi ya da zorunlu açlığın da sebep olduğu, "uzun süreli bellek" yani "long term memory” kaybı gibi kalıcı hasarların gözlendiği sendrom tipidir.

(Bu konu ilginç geldi ise Oliver Sacks’ın Karısını Şapka Sanan Adam adlı kitabında ayrıntılı olarak öykülenmiştir.)

Bu terim aynı zamanda vücudun gereksinim duyduğu vitamin ve proteinleri kaybederek zihinsel ve psikolojik denge yoksunu hale gelmesini de ifade etmektedir.

Gelelim asıl konumuza, sahte anı sendromu (false memory syndrome-FMS).

Gerçek mekân ve gerçek kişilerle zihinde yaratılan bir hikâyeleme senaryosu sonrasında oluşan bir fantezi anıdır. Yani açıkça, gerçekdışı olan ama gerçekmiş gibi anlatılan bir olay vardır ve bu kişi, hem kendisinin hem de iddia ettiği olayda yer alan başkalarının yaşamında bu olayın belirleyici, yıkıcı bir etki yarattığına inanır. Çünkü insan zihni, yaşadığı ruhsal ve bedensel her travmaya aklının kabul edeceği bir gerekçe bulmaya ve anlam yüklemeye programlanmıştır.

(Bunu lütfen başkalarının anılarını çalıp sanki kendi yaşamış gibi anlatan ilgi manyağı insanların durumu ile karıştırma. Bu, o değil.)

Ağır bir kaza veya ruhsal bir travma sonrası geçici şoka giren bir kişi, sonraki süreçlerde olayın nasıl olduğu hakkında fikir üretmeye, olaya bir anlam yüklemeye ve bir gerekçe bulmaya çalışır. Ancak olayı tam olarak hatırlayamadığı için olaya ilişkin ya kendini ya da ötekileri suçlar ve olayı çarpıtarak kendi zihninde gerçekmiş gibi kabul ettiği psikolojik bir kurguya inanmak isteyebilir. Bu bilinçli bir seçim değil, bilinçdışı bir süreçtir, psikolojik bir ihtiyaçtır.

Çocukken ebeveynleri tarafından tacize uğrayan bireyler, zaman ile ailesine yakıştıramadığı için boşlukları farklı bir şekilde doldurabiliyor ya da kendinden ve tüm karşı cinsten nefret edebiliyor.

Bazı sahte anılar ise batıl inançlar ile doldurularak mantıklı hale getiriliyor. Doğaüstü canlıların tacizine uğramak gibi...

2013 yılında MIT’den (Massachusetts Teknoloji Enstitüsü) bili-madamları farelerin beynine

“hafıza yerleştirme” tekniği ile sahte anılar ekmeyi başardı. Bu sayede bazı beyin hastalıklarının önüne geçilebileceği düşünülüyor.

Sinirbilimci (nörobilimci) Sheena Josselyn, beyni tam olarak kontrol edebilen yeni araçlar kullanarak farelerin seçtiği anıları anımsamasını sağlayabiliyor ya da istediği andan silebiliyor.

Beynin bir şeyleri nasd kaydettiğiyle ilgili yeni bir şey öğreneceğiz: Enagram.

Enagram nedir?

Bir anının beyindeki fiziksel tezahürüdür; etkinleştirildiklerin-de anıyı ifade eden bir dizi hücredir. Bir şey öğrenirken değişir ve anımsarken yeniden ateşlenir.

Beyin nasıl bir enagram yaratır?

Nöronlar arasındaki sinaptik bağlantdann, enagramın bir bölümünün güçlendirilmesi için seçildiğini ve böylece küçük bir ağ yaratıldığını düşünülüyor.

Bu araçlar neden bu denli önemli?

Beyinde bir milyon hücre var, ama bunların çok azı belli bir anı için enagram oluşturur, öğrenme sırasında etkin olan hücrelerin, enagramın kritik bileşeni olduğunu düşünüyoruz. Günümüzün modern teknikleri sayesinde, bu hücreleri görüntüleyip kontrol edebiliyoruz. Etiketleyip, daha sonra etkin ya da edilgen duruma getirebiliyoruz. Şimdilerde Lashley’nin deneylerini yineleyebiliyoruz, ama korteksin geniş alanlarını öldürmek yerine, sadece bir öğrenme olayı sırasında aktif olan hücreleri hedef alabiliyoruz. Bu hücreleri susturmanın, anıyı ortadan kaldırdığını bulduk. Yeniden aktive edildiklerinde ise anı geri geliyor. Bu, enagramın var olduğuna ve onu belirli biçimde yönlendirebileceğimize ilişkin bir kanıt sayılabilir.

Biyoloji ve Nöroloji Profesörü Susumu Tonegawa Science dergisinde yayımlanan araştırmadaki bulgularına ilişkin olarak “Beynin orijinal veya yanlış anıları çağırırken kullandığı nöral mekanizma aynı” diyor.

Epizodik (aralıklı) anılar, tecrübe anılan, nesnelerle alakalı ilişkiler, uzay-zaman gibi hafızalar nöronlardaki kimyasal ve fiziksel değişimler sayesinde kodlanıyor.

Tonegawa buna rağmen, bu çalışmaların enagramların gerçekten hipokampüste depolandığını kanıtlamadığını belirtiyor. Bunun için bilimadamları, hippokampal hücrelerden özel bir grubu aktive etmenin hafızayı geri çağırmak ve üretmek için yeterli olduğunu göstermeliydi. İşte optogenetik teknolojisi bu hücrelerden istenileni aktif edip istenileni kapatmayı sağlıyor. Farelere sahte anı vermek için bilim insanları hücreleri işgal edecek ve “chan-nelrhodopsin-2” adı verilen bir proteinin üretilmesini sağlayacak bir gen enjekte edecek virüs geliştirdi. Geçmişteki çalışmalar, bu proteinin ışığa maruz bırakıldığında hücreleri aktif hale getirdiğini göstermişti. Yapılan deneyde, ışık bu sefer hafıza oluşumunu tetiklemek için kullanıldı. Yani diğer çalışmaların aksine beynin kara kutusu bu

sefer dışarıdan değil içeriden fethedildi. Hafızanın depolanması ve düzenlenmesinin proteinlere bağlı olduğunu bilen araştırmacılar, ışıkla hipokampüste hedef alacakları hücreleri belirledi. Hücreleri ışığa maruz bırakmak içinse iplik kalınlığında fiber optik teller farenin beynine yerleştirildi.

Deneyin diğer aşamasında, “güvenli bölge” olarak adlandırılan A çevresine bir fare kondu. Fare, 10 dakika boyunca hareket ederek ve koşarak etrafını keşfetti. Ertesi gün fare, B çevresi adı verilen bir başka kutuya kondu. Burada, fiber optik kablolarla ışık verilerek channelrhodopsin-2 proteininin devreye girmesi sağlandı. Hafıza oluşumu sağlanırken, farenin ayaklarına düşük şiddette akım verildi. Ramirez, bu şekilde “sahte anı ile ayaktaki şoklar arasında bir bağlantı kurulmasını amaçladıklarını” belirtti. Deneyin ertesi gününde, fare tekrar A çevresine kondu. Fare, etrafını kolaçan etmek yerine korkmuş gibi bir köşeye sindi. Fare, B çevresinde şoka maruz kalmış olmasına rağmen sanki A çevresinde bu acıyı yaşamış olduğunu sandı. Fare, bulunduğu kutudan alınarak ayrı üçüncü bir kutuya konduğu zaman rahatladı ve normal hareket etmeye başladı. Discovery News’in haberine göre, onlarca fare ile aynı deneyi yapan bilim insanları, sürekli aynı sonucu aldı. Ramirez, “Fareler, A kutusunda hep şoka maruz kaldıklarını hatırladı. Ancak gerçekte böyle bir şey olmadı... Sahte anı oluştu ve A kutusunda beliriverdi” dedi. 2014’te DARPA’nın geliştirdiği beyin çipi ile hafızadaki belli anıların silinmesi ya da olmayan anıların yerleştirilmesi gerçek olacak.

Christopher Nolan’ın dünyaca ünlü filmi Inceptionı izleyenler hemen hatırlayacaktır. Ancak biz yine de izlemeyenler için söyleyelim, filmde rüyalar aracılığı ile insanların beyinlerine anılar yerleştiriliyor, olan anılar siliniyordu. İşte bu tarz olayların sadece bilimkurgu filmlerinde olacağını sanıyorsan yanılıyorsun. Çünkü ABD Savunma Bakanlığı İleri Araştırma Projeleri Ajansı yani DARPA tarafından bu dediğimiz olayları yapabilecek bir beyin çipi geliştirildi.

Sahte anı sendromu yaşamaya meyilli olanların bir kısmı “bor-der line” kişilik bozukluğu olanlardır. Nedir border line?

Her şeyi sınırda yaşama rahatsızlığı. Bir bilgenin sabnnı taşırabilecek kadar saldırgan, bir kediyi sakinleştirebilecek kadar uysal, bir topluluğu gülmekten kırıp geçirebilecek kadar pozitif, yanındakileri intihara sürükleyebilecek kadar negatif, bütün gece dans edebilecek kadar enerjik, bütün gün uyuyabilecek kadar yorgun, bir haftalık işi yarım günde bitirecek kadar hızlı, yarım günlük işi bir haftaya yayabilecek kadar yavaş, bir gelincik kadar narin, bir çam ağacı kadar güçlü...

Aslında hafızana yazma işini sadece sen yapmıyorsun, en başta Wikipedia örneği ile vermiştik, hatırlar mısın? Bu, illa ki uzun dönemli olmuyor. Satışta da bunu sana uyguluyorlar. Bir mağazaya girip bir iki ürünle ilgileniyorsun ve satıcı hemen gelip diyor ki: “Ben sizin beğendiğiniz iki parçayı şöyle ayırdım.” Aslında beğenmedin, sadece inceledin. Ama satıcının bu tavrı üzerine beynin artık beğendiğini düşünmeye başlıyor.

Beyin özellikle acelen varsa video gibi kaydetmiyor, sadece fotoğraflar çekiyor. Mesela

evden çıkmadan hemen önce anahtan cebine koyduğunu hatırlıyorsun ve bu kareyi kaydettin. Bu kare sende var. Ama hemen sonrasında cebinden çıkarıp çantana attığın anın fotoğrafı yok. O eksik kare işte, kayıp hafıza. Beyin, bir şeyi hatırlamak istediğinde filmi oynatıyor. Ama "Hatırlamadım..." diyemeyeceği için aynı kareyi oynatıyor. *Ve* sen eminsin cebinde olduğuna.

Aynı mantık ile National Geographic belgeselinde bir grup insan doğa yürüyüşüne çıkartılıyor ve sadece alüminyum folyoların olduğu ve bir iki akü tarzı şeylerin olduğu bir bölgeden hızlıca geçiriliyor. Daha sonra sorulduğunda, bu insanlar o bölgeye UFO düştüğünü gördüklerinden emin oluyorlar.

Bazen ise film takılır ve dejavu yaşarsın. Bilim insanlan, beyinde temporal lobda olup bitenleri denetleyen bir ikinci sistem olduğuna manıyor. Bu sistem, yaşanan hislerin bir hatadan ibaret olduğunu anlamamızı ve dejavunun sona ermesini sağlıyor. 22 yaşındayken gün boyu devam eden dejavu duygusu yaşayan Manchester'lı Lisa "Sabah o yaşanmışlık hissiyle uyanıyordum" diyor.

Bu sorunu giderek daha sık ve daha yoğun yaşamaya başlamış. Sonunda bunun temporal lob epilepsi adı verilen bir epilepsi türünden kaynaklandığı ortaya çıkınca tedavi olmuş.

Çoğumuz çocukluğumuzun ilk yıllarını hatırlamayız. İlk hatırladığımız anılar arasında da uzun zaman aralıkları vardır ve dağınıktır. Bu durum ebeveynlerin yanı sıra uzun zamandır psikologların, nörologların ve dilbilimcilerin de kafasını kurcalıyordu. Psikoterapinin babası Freud bu durumu 100 yıl önce "çocukluk amnezisi" olarak adlandırmıştı.

Kaliforniya Üniversitesinden Psikolog Elizabeth Loftus, insanların duydukları bazı şeyleri kafalarında canlandırıp yaşanmış gibi hatırlamasının mümkün olduğunu söylüyor.

Teknolojiden uzak büyüyen çocuklarda anılar çizgi filmler ile ve sahte rol modeller ile kirlenmediği için 2,5 yaşına kadar hatırlanıyor. Ama şehirleşme, gerçek anıları 4 ve 6 yaşa kadar çekiyor.

İşin garibi bu kaçtığımız teknoloji bir yandan da insan hafızasını artırabiliyor.

Elon Musk'tan MIT'ye ve ABD Savunma Bakanlığına kadar herkes beyin implantlarını araştırdığından, bu gibi cihazların insanların doğal yeteneklerini artırmasına yardımcı olmaya hazır hale gelmesi, sadece bir zaman meselesi gibi görünüyor.

Şimdiyse Southern Kaliforniya Üniversitesinden (USC) bir profesör, insan hafızasını geliştirmek amacıyla bir beyin implan-tının kullanımını gösterdi. Söz konusu cihazın, ABD'nin en ölümcül hastalıklarından birinin tedavisi bakımından önemli sonuçları olabilir.

2016 yılında, bunama ve Alzheimer hastası olanların sağlık hizmeti ve uzun vadeli bakım masraflarının toplamı, tahmini olarak 236 milyar dolar idi.

Ardından araştırmacılar, cn uygun bellek verimi ile ilişkilendi-rilcn kalıbı belirlediler ve cihazın elektrotlarını kullanarak, sonraki testlerde o kalıbı takip eden beyni uyardılar.

Araştırmaya göre böylesi bir uyarını, kısa vadeli belleği kabaca yüzde 15 ve çalışma belleğini yaklaşık yüzde 25 oranında geliştirdi. Araştırmacılar beyni rasgele şekilde uyardıkları zaman, verim geriledi.

Şimdi size biraz rahatsız olacağınız bir soru sorayım mı? Çocukken kaybolduğunuz o anı hatırlıyor musunuz? Ya da biraz yüksek bir yerden uzun süre düşüşünüzü? Sobaya dokunduğunuzda elinizin yandığını? Bir köpeğin size havlayarak saldırdığını?

Evet, %30'unuz buna evet diyecek. Ama komik olan şu ki aslında evet diyenlerin %1'i gerçekten böyle bir şey yaşadı. Bu sahte anıları anne ve babalarınız ekti hafızanıza.

Konuyla ilgili Dean Koontz'un "Yanlış Hafıza" isimli Ted konuşmasını izleyebilirsiniz.

"Black Mirror", 1. Sezon 3. Bölüm 'The Entire History ofYou" da konuyla ilgili güzel bir kurgudur.

Film önerecek olursak: Eternal Sunshine of The Spotless Mind, Sihirbazlar Çetesi, Uçuş Planı ve elbette Inception...

Pozitif Sorunlar

Evet, böyle bir konu var. Her sorun negatif, yani olumsuz olmayabiliyor. Bu sebeple de sen onların sorun olduğunu düşünmüyorsun. öyle sorunlar ki, aslında uzunca bir süre senin mutluluğunu sağlıyorlar. Örnek vereyim mi?

- Aşırı yemek ile mutlu olmak
- Sana, sen farkında olmadan zarar veren bir aşk, sevgi veya bağlılık (bağımlılık)
- Çalışmaya sığınarak asosyalleşmek
- Aşırı sosyal olduğunu sanıp yalnızlaşmak
- Hep aynı şeyleri başarmak ve asla gelişmemek
- İnsanlara onların istemedikleri iyilikler yapıp geleceğe yatırım yaptığını sanmak
- Mutlu olduğunu sanmak ama mutluluk nedir bilmemek
- Geçmiş başarılar ile tatmin olmak

Tüm bunları yaşayan insanların yüzünde sadece gülümseme görebilirsin. Mutlulardır. Hayat onlar için akıp giden zamandır. Sürekli petekleri dolduran arılar gibi mutludurlar. Görünürde herhangi bir sorun yoktur. Ama yeraltında büyüyen asıl sorun şudur: Adım adım depresyona ilerlerler. Mutlu oldukları şeyden yani bağımlılıklarından mahrum kaldıklarında, "yoksunluk sendromu" başlar. Bu da hızla eski haline dönmek için çabalamalarına sebep olur.

Evinden hiç çıkmak istemeyen bir insanı Paris'e, New York'a götürmeye çabalamak gibidir. Sen ona güzel şeyler sunmak iste-sen bile, o sadece üzülür, mutsuz olur. Pozitif sorunların

farkında olmayan insanlar, pozitif kısmı yani sakızın şekeri bitince, boşluğa düşerler maalesef.

Aslında sana pozitif sorunlarını söyleyenler genelde yakınlarındır. Ancak çoğu zaman duymazsın. Mesela “Aşkım bana kazak örmene gerek yok” der. Ama olmaz, sen o kazağı öreceksin. Tamam, biraz az bulunur bir örnek oldu ama anlıyorsun. Sen ona iyi davranarak aslında sana iyi davranmasını, borçlu olmasını ister sin. Gün gelir, sana hiç borcu olmadığını anlarsın. Çünkü o sana der ki: “Ben senden bunları yapmanı istememiştim.” İşte o gün, tüm pozitif hislerin uçar gider.

En pozitif sorun ise aşktır. Kimse fark etmez aşk gribine yakalandığını. Çünkü burun tıkanmaz, beyin tıkanır. Dünyaya algılar yavaşlar. Geçici bir süre için odak sadece karşı taraftır. İşte bu en büyük pozitif sorundur. Peki bunda sorun ne?

- öncelikle sorumluluklarını ve seni sevenleri ihmal edebilirsin.

- Kariyerinde aksamalar olabilir. Hatta yurtdışı kariyerini sadece âşık oldun diye silip atabilirsin.

- Onun için değişmeye çabalarsın. Sadece saç, baş, kılık demiyorum. Kalıcı ve yıpratıcı karakter değişimleri yaşayabilirsin.

- Onun varlığına bağımlı hale gelip tek başına kararlar alamaz hale gelebilirsin. Ve bir gün o, tüm kararlan almaktan sıkılır. Senin erimiş peynire dönmüş karakterine âşık olmamaya karar verir.

Al sana pozitiflikten doğan güzel sorunlar. Kendine dikkat et lütfen...

Alınganlık

Alınganlık konusu hassastır. Hemen en başta ikiye ayırmalıyız,

1. Alınganlık ile mücadele ki burada alıngan sen oluyorsun. Çünkü senin alınganlığın da başımıza çok iş açıyor.

2. Alıngan insanlar ile mücadele etmek ki bunlar senin ömür törpülerin oluyor.

Önce seninle başlayalım. Neden alınganısın? Kimler seni çok üzüyor ve kabuğuna itiyor? Ya da bazen neden kimse bir şey demese bile, sen havadan nem kapıyorsun? Birkaç "çünkü" ile biraz daha yaklaşalım sana.

Çünkü; başkasına akıl verirken, aslında sen kendi sınır ve değerlerini tam bilmiyorsun. "Hayır canım, ben kırılmam, alınmam'' dediğin çoğu sohbetten, içine atarak ya da açık açık trip atarak ayrılıyorsun. Arkadaş kazanma konusunda çok başarılı olsan da, maalesef kaybetme konusunda da bir o kadar iyisin. Yani birinci musluk havuzu doldururken ikinci musluk da boşaltıyor.

Çünkü; kendi değerini çok yüksek tutuyorsun. Bunun temel sebebi, ailenin seni yetiştirirken sana aşırı değer verip, kırılmana ve hayatın zorlukları ile karşılaşmana çok müsaade etmemesidir. "Sen ukalasın ya da kibirlisin" demiyorum. Aksine olabildiğince ve elinden geldiğince alçakgönüllüsün. Ama senin mütevazılığın başkalarına itici geliyor. Çünkü senin eğilebildiğin en uç noktaya, çoğu insanın uzanması bile zor. Bu yüzden insanların seni neden yanlış anladığını anlayamıyorsun.

Çünkü; cahilsin. Alıngan insanların fikir sahibi olmadıkları konularda daha kırılgan olduğu bilinen bir durumdur. Bunu daha çok yaşça senden büyük insanlara teknolojik bir şey anlatmaya üşendiğinde yaşarsın. "E tabi ben cahilim, ben salağım anlamam zaten...' gibi garip bir şekilde sitem ederler. Ne yalan söyleyeyim komiktir. Dedene teknolojik bir şey anlatmaya çalıştığında çok zorlamaz da, annen ve bilumum kadınlar biraz daha alıngandır.

Çünkü; dinlemiyorsun. İnsanların söylemek istediklerinden sıkılıyorsun. Daha birinci cümle bitmeden, devamını tahmin edip yarıda kesiyorsun. İşte bu da aslında ağızlarından çıkmamış şeylerden ötürü insanlarla tartışmana yol açıyor. Kınıyorsun insanları. Sonra "İyi de ben bunu demedim ki" ya da "Ben bunu demeyecektim ki" diye çaresizce savunmak zorunda bırakıyor sun o insanları.

Çünkü; zor birisin. Kusura bakma ama mükemmeliyetçisin, özellikle insanların sana sunduğu hizmetlerde... Sana göre yapılan iyilikler bile ya tam olmalı ya hiç olmamalı. Ödevine yardım etmek yerine beş dakika daha uğraşıp bitirebilir aslında. Sana iyilik yapmak aslında insanın kendi başına iş açması demek. İspatlayayım mı' Düşün bakalım, en son herhangi biriyle hangi konu üzerine tartıştın? Üstelik zor birisin çünkü zor beğeniyorsun. Kaba hatlan ile tamam dediğin çoğu şeyin detaylarında seni mutlu etmek çok zor. Seninle evlenmek, köprüden atlamaya benziyor. İşin garip tarafı ise anlayamıyorsun, bu kadar mükemmel, uyumlu ve minnoş sen ile insanların ne sorunu olabilir ki? Meleksin sen.

Çünkü; unutmuyorsun. Unutamıyorsun. “Evet unuttum” ve

“Affettim” dediğin şeylerde bile aslında içinde kök salıp yeşeriyor bir şeyler. Üç ay sonra, üç yıl sonra öyle ya da böyle kaçıyor ağzından o kızgınlığın. Ya da laf sokup ima ediyorsun. Sen hata yaparsan affedilmeli ama sana hata yapılırsa artık çok kırılgansın. Onlar aynı olayı ısıtıp ısıtıp yeniden önlerine sunmandan bıktığında ise sen kırılıp alınıyorsun.

Artık bu alıngan insanların kim olduklarını biliyoruz. Peki, onlar ile (ya da seninle) nasıl başa çıkılır?

- Öncelikle “Neyse, sonra konuşalım” dedikten sonra deliklerine kaçmalarına izin vermemelisin. Alıngan avlamanın birinci kuralı; onları deliklerinden çıkınca yakalamak ve bırakmamaktır.

- Alıngan insanların laf koymalarına yol açacak pasları atmamaksın. Hele ki başkalarının yanında... Çünkü seyirci olmasına bayılırlar. En sevdikleri şey, o alınıp küserken aranızı yapmaya çalışan ya da onu pışpışlayan binlerinin olmasıdır.

- Alınganların açık ve belirgin konuşmalarını sağlamak için en beklemedikleri anda saldırmaksın. Seni seven ve sana hak verecek ya da sadece onu seven insanların olduğu yerde ve zamanda değil de, mutlaka adil bir jüri varken konuyu açmalısın. Son dönemlerde sana en çok laf koyduğu olayı, o beklemiyorken ve mutluyken sen deşip açmalısın. Konuşmaktan kaçmak için “Yeri ve zamanı değil, sonra...” demesine aldanma. Tabii çok da uygunsuz bir zaman olmasın lütfen. Kaçmasına izin vermeden onu tamamen çözmelisin.

- Sana yem olarak sunduğu bahane ve şikâyetlere inanmamaksın. Sen onun asıl derdini öğrenmedikçe, bu kan davası bitmeyecek.

BUNLAR LAZIM

Kendinle Toplantı

Ben gün içinde yaparım, sen de en az haftada iki kez yapmalısın. Ben ve ben oturup konuşuyoruz. Ne yaptık, ne olmadı, neye zaman bulamadık? “Yastık muhasebesi” denir buna. Hoppa niye genelledim ki? Ben derim bunu. Evet Google araması yaptım da, yok böyle bir şey. Tek deli benim ama artık sen de varsın. Gece yatınca 30 saniyeni kendine ver. Zaten hemen çat diye sızıyorsan, hakkındır. Ama kafan 30 saniye dayanıyorsa şu üç soru cevaplanacak;

- Bugün yüzünü güldüren oldu mu? Güzel bir gün müydü?
- Sen kimseye borçlandın mı, kimseyi üzdün mü?
- Ne zarar ettik, kötü ne oldu?

Özetle, ruhunun gün sonu raporunu alacaksın. Kendinle yaptığın bu toplantıda unuttukların aklına gelir. Ben kendimle konuşurum. Gün içinde de yaparım. Bir karar alacaksam, önce kendimden sıyrılırım. Mesela diyelim çok para harcayasım geldi, yüzlerce lira elektronik bir şeye gidecek. Çıkarım kendi bedenimden, atarım adrenalini. “Gerçekten lazım mı paşam?” diye sorarım kendime. İşte bu soruyu cevaplayabilmen lazım.

Kendine Motivasyon

Aslında benden bunu bekliyorsun değil mi tüm kitap boyunca? Sana gaz verecek ve “Yaparsın, senin neyin eksik?" diyeceğim havalı motivasyon cümleleri bekliyorsun. Çok istiyorsan bir de müzik aç fona. Ooo tam bir self-motivasyon. özür dilerim yani psikolojik mastürbasyon. I ıh senin sadece “sen”in var. Motivasyon için ben elimden geleni anlatayım ama her düşüşte seni ayağa kaldıracak olan yine sen olacaksın.

önce bir bakalım duruma. Başına kötü şeylerin gelmesi, insanların seni üzmesi, hayatın hep sana kötü olması, sevdiğinin seni sevmemesi, okulda veya işte çok çalışmana rağmen başarının sana layık görülmemesi... Evet sırası ile hepsine isyan et, hatta biraz da ağla.

Peki hiç merak ettin mi, bu kitabı okuyabilecek kadar sağlıklı olman nasıl bir şans? Görme engelli olabilirsin ve okuyor da olabilirsin; onu kastetmiyorum. Ben bu kitabı okuyacak imkânın olmasından bahsediyorum. Çoğu insanın kitap umurunda değil ve cahiller, onu da demiyorum. Demek istediğim, nefes alıyorsun. Sence yoğun bakımda yatan o insanlar sana ibretlik hikâye olsun diye mi yaratıldı? Hani karşıdan gelirken halini görüp tahtaya vurduğun o insanlar var ya, hani gece 04.00’te devlet hastanesinde sürünen o insanlar var ya, hani artık tek umutlan senin çöpe attığın ekmek olan insanlar var ya... İşte onların hiçbir şeyi yokl Bazılarının inancı bile yok.

Senin? Neyin var? Neyin yok? Neye ihtiyacın var? Senin muhtacım dediklerini, millet lüks olarak hayal ediyor. Öyle insanlar görüyorum ki, otobüste işe gidip geliyor diye ağlıyor. Bunu evinden çıkmak için hayal kurana sorsana. Haberin var mı, o insan sahilde yürümeye ne kadar zamandır hasret? Hani senin bu yoğunlukta vakit bulamadığın ve gidemediğin sahile. Cezaevlerine gittin mi hiç? Ben gittim. Seminer için ama gittim. Oradaki insanların gözlerindeki umutsuzluğu gördün mü? Hiç bilir misin, orada takvim yıllardan değil, saatlerden oluşur? Hiç bilir misin yürümenin bir duvar ile engellenebildiğini? Hiç bilir misin ki, seni iki üç ay görmeyen insanlar aslında sana daha dün ziyarete gelmiş gibi hissediyor. Sen ise insan bekliyorsun ki sana anılarını getirsinler.

Çok kızgınım gençlere, sanki dünyadaki en büyük sorun aşk ve bir şeylere sahip olamamakmış gibi bu ikisi uğruna yıkıldıkları için. Ama sonra anlıyorum ki, onlara sınavda başarılı olmayı, başarı diye tanıtan cahil aileler ile “Sevgiyi bir gün hak edersin, acele etme” diye uzak hedefler koyan aileler, aynı cahillikteler. Bu çocuklar ve bu yürekler yarın mutlu olurum diye büyüyor. Ve yarın olduğunda; yirmi beş, otuz beş yaşlarına geldiklerinde kimisi aşkı buluyor, kimisi kariyeri ama kimisi de yalanları buluyor. Ailelerinin vaat ettiği o gül bahçeleri, aslında çorak topraklar. Gerçek bir güzellik görebilmek için daha çok yürümeleri gerekiyor.

İşte bu gençlerden biri olduğun için sana da çok kızgınım. Kimlikte yazan yaşın beni bağlamıyor. 55 yaşındaki sen var ya, sen bile gençsin. Hep 20 yaşındasın aslında. 20 yaşındayken ruhuna dolan aşk değil mi hep cetvelin? En güzel anıların 20’li yaşlarda değil miydi? Tüm ömrünü, ergenliğinin o ilk heyecanları, ilk mutlulukları için yaşamadın mı?

Biz de bugün seninle oturduk ne kadar mutsuz ve umutsuz olduğunu mu konuşacağız? Niye

kardeşim, niye? Niye? Terk mi edildin? Paran mı yok? Hasta mısın? Cevabın her ne ise, çözümü kendine acıyarak ahmak ahmak oturmak ile bulamayacaksın. Gebereceksen bile git yaşa, öyle öl. Çözümsüzsen, çözüm sen ol. İki gül, iki güldür. Sadece düşünerek hangi derdini çözdün bugüne kadar?

İki ihtimal var. Belki dert ettiğin şey her ne ise, çözümü yok. E zaten o zaman kendini üzerek beklesen de alacağın sonuç yine bu. Ya da çözüm var ama senin gücün yetmiyor. O zaman bekleyeceksin. Bari beklerken müzik dinle.

Ha çözüm olmasına rağmen sen “Gücüm yok" diyorsan, o zaman kapat çeneni, sürünmeye devam et. Ağla. İsyan et Kadere, adalete söv. Sırf sen uçamıyorsun diye kuşlardan nefret et. Gün sonunda yatağa, ömrünün sonunda pamuğa kavuşacaksın, 4,5 milyar yıl dünyanın yaşı. Bu süre içinde senin 70 senelik sidikli yaşamını, 70 gün sonra kimse hatırlamaz. Eee kaçı gitti ömrünün? Kaçı kaldı ve kaçı garanti?

Hadi paşam. Yüzün gülmese de ziyanı yok, tak bir maske, dışarı çıkıyoruz. İnsanlar görsün, nasıl gülünür. Ha diyeceksin ki: "Kimsem yok.” Gel be kardeşim, bulacağız işte. Bir yerde binleri bir şeyler yapıyor. Her şey bir selam ile başlar. Bulalım işte Hem eskileri de kurcalarız. Hâlâ ölmeyen birileri vardır. Ha kulaklıldan al yanına, müzik de dinleriz.

Düne çare yok ama yarına çok var.

iyi Bir Yol Arkadaşı

Geldik hayatta sana en lazım olan insana. Buna ister dost de, ister eşin olsun, istersen kardeşin. Ama öyle ya da böyle yalnız yû-rümemelisin. Kaç adım yürürsün ya da sürünürsün bilmem ama yürürken mutlaka başarıların ve başarısızlıkların olacak. Başladığın şeyler olacak ve hepsi bir şekilde bitecek. Kötü biterse, birisi sana “Canın sağ olsun” ve “Bak bu bize ders olsun, bir dahaki sefere şöyle yaparız” diyebilmeli.

İyi biterse o birisi sana “Aferin, başardık be, oldu be... Seninle gurur diyorum” diyebilmeli. Yani birisi ömrüne tanık olmalı. Çünkü başarmanın en güzel yanı, birinin ona şahit olmasıdır. En güzel başarını düşün. Peki onu kimse bilmese ne anlamı olurdu? Havada durabilsen ama kimse görmese mesela?

Şimdi, o yol arkadaşının kredisine gelelim. Yol arkadaşı zaman ile değerlenir. Bazen çok değerlenir. O değerini sana akıl vermekte, yoluna yön vermekte kullanır. Daha önce “Canın sağ olsun” dediği her şeyi sana hatırlatır. O senin tarihini bilir ve sana tavsiyede bulunur. Çoğu zaman güzeldir bu tavsiyeler, senin de hoşuna gider. Ama eğer istediğin ile çelişiyorsa, işte o zaman özgürlük ister ruhun. Sana değer verene isyan eder. Şansını denemek ister.

Tavsiyem mi? Yol arkadaşını satma, onu aptal yerine koyma, üzme, kırma. O yol arkadaşın sana yemek hazırlar. O yol arkadaşın senin hiçbir şeyin yokken bir simidi paylaşır. Yoksa da yüzüne vurmaz yokluğu ve yoksulluğu. En kötü kazançta da yanındadır. En umutsuz anında “Dur bakalım, buluruz bir yolunu” der ve sen bir umut olduğuna bütün kalbinle inanırsın. Üzme işte onu be. Yol arkadaşını çok sev.

Özür Dilemek ve Affetmek

Aslında özür dilemek zor değil.

“Üzgünüm, böyle düşünmemiştim.”

“Kabul ediyorum ve özür dilerim, benim hatam."

“Aklıma gelmedi aslında böyle olduğu, pardon.”

Bunlardan birini al yapıştır. Mesele özür dilemek değil. Mesele kabul etmek. O gereksiz gururun var ya. Bugüne kadar bize getirdiğinden çok bizden götüren hani. İşte bütün sıkıntımız o. Hayatından kimlerin gittiğini düşün. Sırf özür dilemedin ve kabullenmedin diye kimler çıkıp gitti. Çok değil, belki bir iki diyeceksin. Ama özür dilemeyi öğrenmelisin efendim. Hayatı çok kolaylaştın-yor. Yapman gereken sadece hatanın bizde olduğunu kabul etmek. Basit. Şaşıracaksın ama sen mükemmel değilsin!

özür dilemek yalnızca sözde ise, pek işe yaramıyor. İsviçreli bilimadamlarının sığırlar üzerinde yaptığı araştırmalar gösteriyor ki aynı şeyden defalarca özür dileyen sığırlar var. Utanmıyorlar da. O yüzden özür dilediğin şeyden yırttım diye düşünme. Düzelt kendini.

İşin tabii bir de affetme, daha doğrusu affedebilme kısmı var. Bu bir yetenek, büyük bir yetenek hem de. Çoğu insanda yoktur üstelik. Affetmek ile unutmak bir pakettir çünkü. Ketçap ve mayonez gibi birlikte verilir. Senin sorunun da bu zaten. Affetmiyorsun. Etsen bile unutmuyorsun.

Birisi sana kötülük yaptı diyelim. Yaptı işte bir adilik, özür diledi. Suratına bak, iyi bak. O surat ve gözler pişman mı? Gözlerini kaçırmadan özür dileyip, sonra utanmadan yüzüne bakıyor mu? İşte sırrı bu. Özür dilerken gözünün içine bakacak. Bakacak ki yansın içi. Dağlansın. Sonra bakmaya yüzü olmayacak. Bazılan sırıtır özür dilerken. Ben onlar kadar gurursuz insan görmedim. O

aptaldır ama senin daha aptal olduğunu düşünür. Bas tekmeyi, çek sifonu gitsin. Hayatında yer kaplayan tıkanmış tuvaletlerdir onlar

Ha diyelim ki, yürekten özür diledi. Gözler pişman, yutkunamıyor hatasını. Sen unutsan o unutmayacak, belli. İşte onu sev, af-fet, bağışla. Buraya kadar kolaydı. Geldik asıl meseleye.

Seni kim affedecek? Seni, sen affetmedikçe kim bağışlayacak? Hatalarınla barışamadığının farkında mısın? O hata ile yaşıyorsun, farkında mısın?! Yalnız kalamadın ne zamandır, çünkü aptallığın ve sen hep kol kolasınız. E tamam yeter. Unut kardeşim unut. Yaptın geçti. Eğer senden başkasına zararın oldu ise, onlardan özür dile. Yok eğer olanların tek mağduru sen isen, çıkarttığın ders yeter sana. Bir de vicdanını törpüleme. Sana tavsiyem, artık kendine vurmayı bırak.

Kendini affet. Birileri seni azat etmeden önce, sen kendini affet.

Bencillik

Ailemiz bizi yetiştirirken bazı şeyleri eksik ya da yanlış öğretir. Mesela ben “Sofrada konuşulmaz” öğretisiyle büyüdüm. Tamam, ağzımız dolu iken konuşmasaydık ama en azından bütün aile sofrada buluşmuşken konuşsaydık. Sonradan öğrendik ki, en güzel sohbetler yemek yerken oluyormuş. “İş yemeği” diye bir kavram varmış hatta. Daha da artırayım, romantik yemek için dünya para saçılırmış. Ailelerin sana verdiği bilgiler maalesef artık sık gelen güncellemeler karşısında çok çabuk eskiyor.

Diğer bir yanlış öğreti de “bencillik” kavramıymış. Ben bunu otuz yaşımdan sonra öğrendim. İşte sana bir numaralı tavsiyem: Bencil ol! Evet, bencil ol. Önce sen. İşte sloganımız: “Önce ben!” Çünkü zaten sen hayattayken seni senden daha fazla düşünecek insanların sayısı, öyle sandığın kadar çok olmuyor. En azından ben kırk yıldır bu dünyadayım ve yeterince insan tanıdım galiba. Üstelik daha da öteye götüreyim mi? Senin bütün gerçekliğin, senin farkındalığından ve senin algıladığından ibaret. Ne demek istiyorum, şöyle açıklayayım.

Ben ömrümde iki kez zaman kavramını gözlemleyebildim. Birincisi askerlik görevim sırasındaydı, İkincisi ise Antalya’da ünlü bir tatil firmasına seminer verirken başlayan bel fıtığı sürecim-deydi. O dönem bel fıtığından dört ay yattım. Aslında kısa dönem olan askerliğim de yaklaşık beş aydı. Bu süre içinde anlıyorsun ki insanlar sensiz yaşayabiliyor. Şaşırma, gerçekten. Aslında sen bir hiçsin! Evet seviyorlar seni falan ama ölsen (bir gün öleceksin bilmiyor muydun, spoiler gibi oldu ama trip atma) toplum sarsılmayacak, dolar düşmeyecek. Farkında mısın, bu dünya sırf sen bakıyorsun diye var aslında... Bu dünya kaç milyar yaşında bilmem ama senin dünyan, yaşayabileceğin 70-80 yıl kadar var sadece. Bu daracık zaman dilimindeki teknolojik yenilikler, senin için birer mucize. Kleopatra’yı düşünsene. “Haşmetli sultanım, abaküs diye bir şey icat edildi.” Ve Kleopatra artık mutlu. Ama MÖ 69-12. Kadın öleli 2000 yıl olmuş.

Hemen senin de bildiğin hesabı yapalım mı? Diyelim ki temiz 80 şıl yaşarsın. Sen bunun üçte birinde yani günde 8 saat uyuyorsun. 8 saat iştesin, üçte bir daha gitti. Günde 1 saat tuvalet, duş, kişisel bakım. Kaldı mı 7 saat. Bunun rahat 1 saati yemek. 6 kaldı. iyimser olayım 1 saat de yolda geçiyordur, 5 saat kaldı:) Sosyal medya da senden günde 1 saat çalıyor: 4:)

24 saatin sadece 4 saati senin gerçekten yaşaman demek. Daha acımasız olabilirdim bak. Kabul et. Yani 80 yılda aslında sadece 13 yıl yaşıyorsun. Bu arada doğduktan sonraki sidikli 4,5 yılı ve ölmeden önce biraz yavaş olduğun o yılları da hesaba katarak cömert oldum, bil isterim.

Evet, 13 yıllık ömrünü neye harcamak istersin? Anlıyor musun neden “önce sen” dediğimizi? Bu 13 yıl içinde; en az 5 ülke görmelisin, en az 1000 insan tanımalısın, kendin dahil en az 2 insan yetiştirmelisin, sağlıklı olmalısın; müzik, sanat gibi bir şey ile ruhunu dinlendirmelisin... Uzar gider bu liste. İşte tam da bu yüzden, öğlen saat 11.00e kadar uyumamalısın. Tam da bu yüzden plajda ve şezlongda hiçbir şey yapmadan, öylece bomboş yatmamalısın. Yeni bir

yer görmeden, yeni bir insan tanımadan geçirdiğin her gün, bizim 13 yılımızdan gidiyor. Senin hep evde oturman, dünyayı keşfetme imkânı olmayan insanlara saygısızlıktır.

Hadi kalk, sadece 13 yılımız kaldı!

ilişkiler

İlişki nedir? Aslında duygu alışverişidir. Bazen çıkar amaçlıdır, bazen yatırım amaçlıdır, bazen kısa sürelidir, bazen ise hiç yüz yüze görüşmeden başlar ve biter. İlişkilerin merkezleri önemlidir. Para, ortak fayda, güzellik, mutluluk gibi gerçekçi sebepler varsa ilişkinin sınırları belirlenebilir. Yani en azından bir kişi mutlu olacaktır. İşte soru tam da bu: O bir kişi kim olacak? Sen mi? İlginçtir ki birçok ilişkide bir süre sonra çiftler karşı taraf mutlu olsun diye o ilişkiyi sürdürürler ya da süründürürler. Kimisi ise ayrıldıktan sonra yapacak daha iyi bir şeyi yok diye alıştıklarına sarılır. Aynı yalnızlığın içinde ölümüne devam eden yaşamlar paylaşılır.

Peki ilişkilerde bencillik ya da bizcillik ne kadar olmalı? İlişki içinde bencillik gereklidir. Ama bir saniye, bencillik kötü bir şey değil miydi? I ıh aslında gereklidir. 3+1 ilişkinizin içinde sana ait bir oda gibi düşün. Her ilişki 1+0 başlar. Tabii bunu sevgi tabanlı ya da sevgi amaçlı olanlar için diyorum. Başlangıçta iç içe olmak, temas etmek, aynı oksijeni almak vermek sorun değildir. Zaman ile karşılıklı birbirini tanıma arttıkça, farkındalık başlar. Ya “Yok artık, biz ruh eşiyiz!” moduna geçilir ya da “Ya aslında çok da şey yapmamak lazım...” denir. Tabii bunun cinsellik ile bir ilişkisi var mıdır, tartışılır. Ama şurası kalın bir gerçektir ki ilişkiyi başlatmak değil yaşatmak meseledir. Tabii iki tarafın da amacının bu olduğunu varsayıyoruz. Bir de şu var ki bir ilişkiyi besleyen ve yaşatan şey, sanıldığı gibi ortak ilgi alanları değildir.

Zaman Yönetimi

Önce elimizde yönetecek neyimiz var, onu hesaplayayım. Bana birkaç cevap verir misin? Bakalım, sen 24 saatini veya 365 gününü ne yapıyorsun?

- Günde kaç saat uyuyorsun? Eğer 18 yaşın üzerinde isen ve cevabın 7'den fazla ise yazık. 6 dersen seni çok severim. Birazdan bu sürenin neden önemli olduğunu anlayacaksın. Peki ikinci soruya geçelim.

- Günde kaç saat çalışıyorsun? İş ya da ders önemli değil. Cevabın 8 ise, yanlış cevap. Okula ya da işyerine saat 09.00'da girip 17.00'de çıkış yapman demek aradaki 8 saatte çalıştığın anlamına gelmiyor, ikimiz de biliyoruz değil mi? Muhtemelen çok aktif ve yoğun şekilde 4-6 saat. Ev kadını isen de aynı süre aslında ama arada Müge Anlı var.

- Kişisel bakım, beslenme, tuvalet gibi işlere ne kadar zaman harcıyorsun? Günde 3 kez 20 dakika yemek yesen, 1 saat gitti. Tuvalet, duş, bakım olayları vs... Hadi cömert olayım 1 saat de ona gitti.

Şimdi elimizde ne var? Tabii senin mantıklı bir insan olduğunu varsayarak; 7 saat uyku, 6 saat çalışma, 2 saat zorunlu kendine zaman. Ne yaptı? 15 saat. Geriye kaldı mı 9 saat. Bunun 2 saati okul ve işte geçsin zorunlu boş boş. Sohbet muhabbet. Hadi ona da sosyalleşme diyelim. 7 saat kaldı.

7 koca saati ne yapıyorsun? Ben ne yaptığını söyleyeyim.

• Günde 2 saati sosyal medya ve internette sana hiçbir faydası olmayan çöp bilgilere harcıyorsun. Abartıyorum değil mi? Süre tutsana, ne kadar zaman gidiyor? Instagram, Facebook, Twitter, ekşi sözlük, alışveriş siteleri, haber siteleri...

• Günde minimum 2 saat dizi izliyorsun.

• Günde 2 saat muhtemelen trafiğe gidiyor.

• Günde sadece 30 dakika aile içi sohbetler ve iletişim.

• Günde I saat telefon ile oynaşmalar. Whatsapp, sms, konuşma...

• Günde 30 dakika hayatın anlamsızlığı üzerine sızlanmak, göbek kaşımak, öylece boşluğa dalmak.

• Günde 30 dakika satın almayı hayal ettiğin ürünü incelemek. Hatta boş AVM turları...

Üstelik o 7 saatini, tüm bunları aynı anda yaparak bile yiyorsun. Tabii bunların içerisinde eğer yeni bebeğiniz olmuşsa, eh onun çaldığı zamana saygım var elbette. Ama diğer kalan zamanların çöp. Koca bir çöp.

Sadece zırvalıktan ibaret olan Türk dizilerine harcadığın 180 dakika yani 3 saat var ya, çöp! Ne o yaratıcılık özürlü senarist hak ediyor senin zamanını, ne de dini imanı reklam almak için uzun diziler çekmek olan yapımcı-yönetmen. Peki 3 dakika konuşarak çözeceğin şeyi

Whatsapp üzerinden emoji doldurup 30 dakika konuşmana ne demeli? Deli misin sen ya? Araba sürerken konum atıp, hikâyesini ballandıran deli gördüm ben. Arasana! Saatlerce gıy gıy gıy yazmak niye? Bir de sanki satranç oynuyor, hep strateji... “O gördü ama cevap yazmadı, öbürü yazarken sildi, diğeri emoji atmadı.” E nasıl bu kadar bol zamanın olabilir? Peki ya o Instagram’da başkaları zamanlarını nasıl geçiriyor diye zaman geçirmen? Alışveriş yapmak için saatlerce zaman harcaman? Dünya katalog sana.

Aslında mantıklı birisi olsan ve her gün zaman kazansak ne güzel olur değil mi? Mesela:

• Her gün 8 saat yerine 6 saat uyusan? (+120 dakika)

• Whatsapp’ı silsen ve her gün 30 dakika kâr etsen? (+30 dakika)

• 3 saatlik patates diziler yerine 40 dakikalık diziler izlesen? Hem de cömerdim bak, iki bölüm art arda izleyebilirsin. (+100 dakika)

• İnternette gezinmek için sabah ve akşam sadece 20 dakikalık iki zaman dilimi ayırsan kendine? (+80 dakika)

Uzatmayayım ama anladın sen, bak kaç dakika kârdayız. Her gün trafikte iken kitap okusan? Dizi izleyeceğine belgesel izlesen, boş oturacağına yeni insanlar tanısan ya da bir kursa gitsen?

Hiç yoksa günde 2 saatin tamamen çöp. Haftada 14 saat eder. Yani bir koca gün. Oldu mu hafta sonu sana 3 gün. Lütfen zaman yönetimi için önce çöp zamanlardan kurtul. Ha diğer yandan da bir duvar takvimi al ve onun üzerinden aylık ve yıllık planlar yap. Tüm zamanların planlı olsun. Zamanını çalan insanları mutlaka başka bir ölü zamana sıkıştır, örneğin yemek yerken konuş onlarla, zamandan tasarruf et.'

önce sen ve senin zamanın!

Güvenmek

Güven, çok güzel bir uyuşturucudur. Birine güvenmek... Unutma, hayatta kimseye yarı yarıya güvenilmez. Güven alkol gibi uçucudur. Kullandıktan sonra kapağını kapatacaksın. Açık bırakırsan, bir sonraki seferde şişe boş olacaktır. Güvenmek için bir bağ olmalı. Bir insana güveniyorsan:

1. Ya onu gerçekten seviyorsundur
2. Ya ona gerçekten saygı duyuyorsundur
3. Ya onun elinde sana karşı ağır bir koz vardır
4. Ya sana muhtaçtır
5. Ya da ailendendir...

Bunların dışındaki ihtimallere güvenme. Paran için sana güven verene hiç güvenme. Güvence satılık değildir. Güveni kalıcı olarak satın alamazsın. Ancak kiralarsın ya da ödünç alırsın. Herkes hayatından giderken sende bazı anılar bırakır ama onlara olan güvenini de fazlası ile alıp giderler, ne yazık ki.

Yukarıda gördüğün 5 maddenin hiçbirini kalıcı kılamazsın. Hepsi sadece tek bir hata ile gidebilir. Dersin kİ: "O garanti vebana muhtaç.” Sonra bir bakarsın, sana olan muhtaçlığını çözmüş.

Şimdi gelelim sadede. Sana güvenebilir miyiz? Kusura bakma ama sana kazık almaması gereken bir tek sen varsın. Sana güvenebilir miyiz? Bizi nereye götüreceğini biliyor musun? Kime güvenebileceğimizi biliyor musun?

Şimdi en güzeli gelsin mi? Kim, sana neden güvensin? Sen güvenilir misin? Sakın unutma; sen güvenilmezsen, sırlını kimseye verme. Sen duvar olacaksın kİ başkası da sana sırtını verebilsin.

Kaybetmekten korkmasın. Ama sen köşeyi dönmeden onun dedikodusunu yaparsan, her muhabbette onu harcarsan, nasılsa öğrenmez diye onu aptal yerine koyarsan... Dünya dönüyor, dönüyor... Nihayetinde yaptıkların gidip ona varıyor.

Yalanın en kötü yanı nedir bilir misin? Işık hızında seyahat etmesi... Sen onu ağzından serbest bıraktıktan sonra her yönde ilerler. Kimseyi satma. Ya da en azından sana güvenenleri...

Eleştirmek ve Eleştirebilmek

Eleştirmek, çok kolay bir şeydir. Bazı toplumlarda bu yetenek için okullarda ders verilir. Yani edebi eserleri, sanat eserlerini, sporu, hatta siyaseti eleştirmeyi derste öğretirler. Bizim ülkede beden eğitimi dersine sigara içen adam girdiği için böyle bir sorun yoktur. Bu kitapta bir kez daha geçen bir kavramı öğreteyim sana. “Bilişsel cimri.” Yani en az bilgi ve kanıt ile maksimum güveneceği bilgiye sarılan insan, özetle, cahil. Bizim toplumda eleştirme rahatlığı vardır.

İki araba kaza yapsın, hiç üşenmeden 20 dakika izlerler. “En az 5000 lira masraf var ya!”

Ona “Neden bu kadar aylaksın?!” diyemezsin. Çünkü ailece “Survivor” izliyorlardır. Bir program düşün, sana katkısı sı/ir! Daha da ötesi aynı yarışmalar tam 30 kez yapılıyor. Çünkü programın 3,5 saat sürmesi lazım. Akşam eve gelen zombilcrin, yatana kadar onu izlemesi lazım. Aman kazara beyinlerine faydalı bir şey kaçar belki... Şimdi bu adam gündüz ne yapacak? Kaza izliyor işte.

Eleştirmek için bilgi sahibi olmaya gerek duyulmayan bir ülkedeyiz. Çok şanssızsın be. Sosyal medya desen, yemek eleştirir. “Bu waflle biraz şey...” Ne ulan ne? Sanki annen, nenen waflle gurmesiydi. Sanki çok hayati bir şey o waflle.

Ekşi sözlük ayrı bir dünya zaten. Herkes olduğundan daha elit, daha zeki, herkes olduğundan daha hazır parçalamaya, yok etmeye. Daha önce bu konuda bir video çekmiştim. Orada da dedim; tam minik Türkiye orası. %30 zeki insanlar, %30-40 sen-ben gibiler ama bir de %30-40 var ki, bu dünyaya sadece kusmak, nefret etmek, sövmek için gelmişler. Zaten bu dünyayı da klavye aracılığı ile ellerinden geldiği kadar siyaha boyuyorlar.

Sana gelirsek. Sen herhangi bir şeyi veya kimseyi eleştirmeden önce lütfen öğren. Mimari konuşacak isen “Barok...” deme bilmediğin şeye, bir yemeğin içinde ne olduğunu bilmeden “Tuzsuz...” deme, bir filme “Saçma!" deme senaristi ve yönetmeni bilmeden, el emeği ve işçilik hakkında fikrin olmadan “Bu pahalı ama!” deme. “Bu olmamış!” deme, olurunu denemeden.

Eleştirirken parçalamak, yıkmak kolaydır. Ama geliştirmek? I ıh. Bir gün toplantı odasına gireceksin ve masanın öbür ucunda bir öküz olacak. Sen anlattıkça “Olmaz!” ya da “Bu yapılmaz!” diye sürekli itiraz eden bir öküz. Tek yaşam amacı o toplantı odasına birileri gelsin ve kendisi gelenlere itiraz etsin. Onlar okyanusun derinlerindeki kör müren balıkları gibi, sadece avını beklerler. O barbarın ilacı nedir bilir misin? Eleştirmeye başladığı zaman, herkesin duyacağı bir şekilde ve art arda üç kez soracaksın. “Peki, nasıl olmayacağını anladım. Haklısınız, benim eksiğim. Lütfen siz söyler misiniz, ne yapılmalı?" İlkini duymazdan gelecek yarasa. İkinci kez, hatta üçüncü kez soracaksın. Herkes sadece ona bakacak. Eleştirirken kaykık oturan bu insan, dikleşecek ve gerçek cehaletini gösterecek. Rahat ol, o dünyaya kusmak için geldi, fikir üretemez.

Genel kültürün olsun lütfen. Her konudan biraz oku. İzle, öğren. Bu kitap içinde sana genel

kültür kitapları önerdim. Okunacaklar listene bir göz at. Oku ve öğren ki, sen olma o cahil eleştirmen.

Aşk Acısı

Aslında en uzun süren acı bu sanacaksın ama değil. Onu uma rım yaşamazsın. Neyse biz şimdi senin derdin olmasını ummadığım bu aşk acısı konusuna gelelim. Yaşadıysan ya da henüz yeni yaşamaktaysan öncelikle şunu bil, bu acıyı hemen geçiren bir şey yok. Sana "Çivi çiviyi söker" diyecekler ama eh yani. Yeni birisi ile tanışmak kafanı oyalar evet ama nereye kadar? Hemen söyleyeyim. Yeni sevgilinin yüzündeki bir gülümseme, giden sevgilinin yüzündekine bir saniyeliğine benzediğinde büyü bozulur. Belki bir süre ağrıkesiciler ile idare edersin. Üç ay, belki altı ay sürecek ama için rahat olsun, maksimum bir yıl sonra eğer sosyalleşirsen tamamen olmasa bile biraz iz bırakarak kaybolacak. Ama ilk başlarda...

İlk iki üç gün "Bir hata olmalı" diyeceksin. "Her şey güzelken nasıl batırdım?" diyeceksin. Ya da "Saçmalık!" diyeceksin. Buna inkâr süresi diyoruz. Bu kâbustan uyanmak ve kurtulmak isteyeceksin. Maalesef olmuyor. Olmayacak. Üzgünüm, kötü haber ama bitti... Ha bazen bu aşamada kalp masajı ile bir süreliğine hayata döndürülen ilişkiler olur. Yeminler, sözler, "Ben değişeceğim bak göreceksin" yalanları... Ama ne yazık ki bu sürecin sonunda da zombiye dönmüş ilişkiniz bir süre sonra elinde kalacak.

Onsuz bir hafta geçti... Artık onsuzluğun ve nefes darlığının nasıl bir şey olduğunu biliyorsun. Daha kötüsü onunla gittiğin yerler, onunla olan anılar can kırıkları olarak batıyor. Hareket etmek bile can yakıyor. Fotoğraflara bakıp aptal gülümsemeler saçıyorsun. Anıların ve umudun hâlâ ölmedi içinde. Durum kötü çünkü hâlâ hazır değilsin tedavi edilmeye. Çözüm mü? Ameliyat. Maalesef, kalp nakli lazım sana.

Onsuz ay dönümün... Onsuzluğun ay dönümü... Onunla beraberken unutmakta sorun yaşamadığın ay dönümleri, artık daha sayılır hale geldi sanırını değil mi? Ama güzel haber. Bir ay geçti ve hâlâ yaşıyorsun ya, kurtulma umudu var. Artık "Sesimi duyan var mı?!" diye bağırabilirsin. Çık dışarı, yürü. İhtimallere yürü. Belki bir umut, yeni bir "o" bulacaksın. Bir saniye, ricam bu olmasın, Ondan bir kopya arama. Sana en büyük sırrımı veriyorum. (Aslında ben, sen olduğuma göre, senin sırrını sana satıyorum.) Sen artık onun kopyası ile mutlu olamazsın. Sana ondan daha farklı gülecek, farklı el sıcaklığında, farklı kızacak birisi lazım. Patlamış mısırı paylaşmaktan, aynı bardaktan su içmekten çekinmeyeceğin yeni bir insan... Hazır mısın? Güzel. O zaman başlayalım mı?

öncelikle inkâr ve kızgınlık dönemin bittiğine göre, seni azıcık yenileyelim. Değişmen şart değil ama en azından kişisel bakını ve giyim konusunda bir tazeleme iyi gelir. Hemen kurslara bak. Yeni bir şey öğrenen insanlar, yeni ilişkiler kurmaya daha açıktır. Yeni insanlar üretmeliyiz. Seni eskiden tanımayan ve yanlarındayken islediğin kişi olabileceğin yeni insanlar... Bu insanlar seni sevmeye açık olacak. Eski ölen ilişkimizin en büyük faydası ne biliyor musun? Hataların. Kabul et sende de çok hata vardı. Şimdi daha hijyenik, adil ve modern bir ilişkin olmalı. Sana değer verecek birini bulup, değer vermelisin. Sahip çıkmak yerine, onunla ortak olmalısın. Mümkünse bu sefer kalıcı olacak bir ilişkiye başlayalım lütfen. Hadi... E hadi.., Kalk, dışarı çıkıyoruz. Saatin önemi yok. Oralarda bir yerlerde hayatına dahil olabilecek kişi duruyor. Kalk, kalk, kalk!

Yeniden Başlamak

Eskiye takılmak, unutamamak, kendini affedememek.., Aşk acısı çekmek, keşkeler yaşamak... O anı geri sarıp, içine bir keşke atıp yeniden yaşamaya çabalamak... “Yapmasaydın!, yapmamalıydım, yapmayacaktım, neden yaptım?..." Bunlar senin geçmiş tasmaların, anı tasmaların. Üzgünüm ama yürümemiz lazım. Sen yeterince mola verdin. Hadi, tamam mıdır? Senden, sana doğru ilerleyelim mi artık?

Yeniden başlamak için ilkönce yeni senden neler istediğimize karar vermeliyiz. Tabii bir de eski şendeki neleri getirmek istersin?

En güçlü okluğun ve kendini en çok geliştirdiğin konu neydi?

İnsanların sende gerçeklen hayran olduğu bir şeyler var mıydı?

Senin sohbet odağı olduğun konular nelerdi?

Kendine yaptığın yatırımlar, kişisel gelişim adına başardıkların neler?

Bu sorulara cevabın yok ise hiç sorun değil. Ama yine de bir şeyler varsa işe yarar, bu da iyi haber.

öncelikle mönüde ne var ona bakalım. Ne olabilirsin? Altı ana başlıkta yepyeni ve beğenilesi bir sen üretebiliriz.

1. Çok hoşsohbet ve iyi hikâye anlatan bir sen.

2. Genel kültürü yüksek ve İnsanların her konuda konuşmaktan keyif aldığı birsen.

3. Aksiyon insanı. Yani insanların birlikte gezmekten keyif alacağı ve gittiği her yeri tanıyan ıılobil sen.

4. Komik ve eğlenceli sen. Mizah kültürü gelişmiş bir sen,

5. Âşık olunası, karizma bir sen. (Bu konuda biraz spor salonuna da yolumuz düşecek ve hatta alışveriş yapmamız gerekebilir.)

6. Hepsinden biraz... Bak işte bu en zoru. Çünkü formülü dengede tutmak seni çok yoracaktır.

Hayal Kurabilmek

Lütfen, benimle on dakika hayal kurar mısın?

Düşün, bir sabah bir döşekte uyanıyorsun. Ege'de bir köyde

Eski tip, yün bir döşekte. Üzerinde bir pike, camdan gelen hafif bir esinti. Yabancı gelmiyor ilk başta sana, her ne kadar başka bir yer-de olsan da. Hani uyanmak ile tekrar dalıp gitmek arasında kalırsın ya, işte o evredesin. Etraf çok net değil, senin de çok umurunda değil. "Rüyadayım herhalde..." diyorsun. Kulağında çok uzaktan gelen çocuk sesleri, tavukların dırdırına karışan horoz bağırtısı ama hepsi sana hem çok tanıdık, hem çok müziksel geliyor. Camdan giren güneş yalandan ısıtıyor ama zaten çok da üşümeyeceğin bir mayıs sabahı bu. Ha bir de koku... Burnuna sacda pişirilen yufkanın kokusu, ateşin kokusuna karışarak geliyor. Erik ağacı mı, limon ağacı mı olduğunu çok anlayamadığın hafif bir koku daha var aralardan kaçıp gelen. Eh bunlara bir de temiz yastık, çarşaf kokusu eklenince yatak, gitme diye sarılıyor sana.

Yarım saat daha şuursuz ve mutlu bir miskinlikten sonra açıyorsun gözlerini. Rüya değil. Gerçekten bilmediğin bir yerdesin. 1+1 bir köy evindesin. Her yer gayet temiz görünüyor ve bu görüntü ruhunu okşuyor. Hani bazen hiç ait olmadığın bir yerde, kendini oraya ait hissedersin ya. Tam da öyle işte. Beynin, gerçekliği anlamak ile mutluluk sarhoşluğu arası gidip gelirken, bir teyze giriyor odaya. Tanımazsın aslında ama standart bir teyze. Elinden her şey yenir tarzı ve her işi bilir tarzı bir teyze.

"Hadi kalk bak sofra hazır."

Dünyada duyduğun en sevgi dolu, şefkat saçan sözler kulağına girip midene tokat atıyor. Sahi sen açmışsın ya. "İyi de ben neredeyim? Bunlar kim? Rüya mı? E çok gerçek ama." Burada bu kadar huzuru bulmuşken bunlar hiç umurunda olmuyor. Adını atıyorsun. Küçük ve acelesi olmayan, bir yere varmak zorunda olmayan bir adım. Tek amacı, kahvaltı sofrasının yerini bulmak olan bir adım... Üstelik hiçbir sorumluluğu da olmayan bir adım. Beyaz boyalı ve mor pencereli bir evden çıkarken, kokular burnuna saldırıyor. Önce camın kenarındaki limon ağacı, evet limonmuş, duvara sarılmış ya-semenler ile birlikte seni kandırmaya çalışıyorlar. İddiaları onların kokusu daha güzelmiş güya. Sonra, az önce kümesten gelen ve her günkü randevusuna domatesten beş dakika sonra yetişen yumurta.. Gözün menemene doğru gidiyor ama çilek reçeli ve yufka ekmek seni yavaşlatıyor. Zaten o da menemen değil, bir başyapıt Leonardo için Mona Lisa ne ise, bu sofranın köşesinde şimdi fark ettiğin bir çanak dolusu pişi de o değerde artık senin için.

Deniz mi o? Bir yerlerden dalga sesi geldiğine eminsin ama şu an acelesi yok. Yalnız çok yakın olduğu belli, çünkü yosun kokulan da okşuyor ruhunu. "Acele etme..." diyor sana. "Nasılsa öğle güneşinden önce koynuma girersin." Sofrada tanımadığın ama tamsan içlerinde erimek isteyeceğin bir aile... Küçük kızın saçlan atkuyruğu ve kıyafetinden kestirmeye çalıştığın kadarı ile öğrenci. Yanında başını okşayan ve gurur ile ona bakan babası... Bu kızın babası senin neyin ki? Peki sana kocaman demlikten, tertemiz bardağa çay dolduran annesi? Çayın da rengi tam sevdiğin gibi ama be. Çekirdek aile bu-dur. Bu aile

senin ailen arlık. Sana bir isimle sesleniyorlar. Sen misin, değil misin umurunda değil, önemli olan senin ruhunu saran sevgi. Kahvaltı sofrasındasm şimdi. En huzurlu anlarını yaşıyorsun.

Hatırlamaya çalışsan da ne işin geliyor aklına, ne zorunlulukların, ne faturalar, ne ekstreler. Kocaman bir boşluk. Yaşın bile belli değil. Sadece sen cn güzel hissettiğin, hissedeceğin yaştasın. Herkes dağılıyor. Sahne değişiyor, şimdi sen evi arkanda bırakarak sahile doğru yürüyorsun, öyle uzun bir yürüyüş de değil haberin olsun. Zaten gözün kesiyordu sudan gelen ışıltıları, şimdi ayağın kumlarda ve deniz suyu sağdan sağdan öpüyor ayaklarını. Gözünü az ilerdeki köy merkezine dikiyorsun. Uzak demeye utanır insan ama yine de bağırsan kimse duymaz. Az sonra, sabah balıktan dönen iki kayığın yanından geçiyorsun. Sana saygı ile sevgi saçıyorlar. “Gel otur, çay iç” tekliflerine cevabın onları tebessüm ettiriyor. Olup olma-yacağını bilmediğin başka bir zamana atıyorsun davetlerini. Artık ayakkabılarını giyin, çünkü arnavutkaldırımı köy meydanına yaklaşıyoruz. Ya sahi biz buraya neden köy diyoruz? Burası sahil kasabası işte. Meydandasın, çeşmeye ver sırtını, bak sol tarafta kahvede sabah kahvesini içen hacı amca, az ileride köyün ticaret merkezi bakkal (korkma onun market olmasına daha çok var, o umut dolu bir bakkal) ve az daha yürüyünce görünen tek katlı cami...

Eee şimdi ne yapsak? Gidecek bir yerin var mı ki? Uyansan mı?

Sahi rüyada mısın ki? Dur düşünme, bak kim geliyor... O. O kim?

O işte ya. Sana sebepsizce, tamamen açık olan kişi. Senin çıkarsız sevdiğin kişi... Sana herkesten kaçak sofra kuran, ekmeğini seninle paylaşan, her başarında yanında olan, her umutsuzluğunda seninle kendi umutlarını paylaşan o kişi... Sen onu ne kadar üzsen de seni satmayacak, yalnız bırakmayacak kişi... Bırak en zoru, ilk zorlukta bile sırtını değil yüzünü dönecek, sen git desen de kalbindeki yalvarışı duyacak kişi... Bir insan bu kadar mı hoş olur? Evet, dünyanın en mükemmeli o değil, ama senin son durağın o. Arayışının sonu be işte. Kalbin ısındı mı? Ayakların üşümüştü sahilde sabah suları ile, onlar bile hayatı onunla yürümeye hazır. Senin yanına geliyor, gülümsüyor. Şimdi görüntü daha mı net? Daha mı canlı renkler? Elini tuttu. Of of of, işte şimdi hissettin yaşamı. Parmak aralarında olan her bir parmak sana sevgi ile karışık huzur ve yarınların umudunu veriyor. Mutluluk değil bu, daha ötesi. Mutluluk sadece bir aşama ise sen şu an sondasın. Tamamsın. Artık siz 1+1 değilsiniz, kocaman kalın bir “bir”siniz.

Bu akşam o sofrada ailen altı kişi. Ama 4+2 değil bak, altı kişi. Altısı da bir can. Sen hayalinde misin, yoksa bunlar gerçeğin midir bilmem ama umarım bu senin olur. Bu hayali kur. Olmayacak ama yakınlaş. Şartlatın nedir bilmem ama buna yakın bir şey yap. Elini tut sevdiğinin ya da okşa başını seni sevenin.

İçinde sen olan hayaller kur. O hayallerin her bir sahnesinin gerçekleşmesi için çabala.

Yapabilmek, Yapmak, istemek

İstemek yeterli mi? Yarın yeni bir dil öğrenmeye ya da diyete başlayabilir misin? Başarısızlıklarım kariyerin ya da hayatın için unutabilir misin artık? Devam edebilir misin yeni bir adım daha atmak için? Sanmıyorum...

Niye mi? Çünkü şikâyet etmek ve başarısızlıktan başkalarına, zamana ya da farklı faktörlere bağlamak daha kolay. Seni yann yola çıkıp bir yere gitmekten alıkoyan ne? Aile? Para? Zaman? Hepsi mi? Hayır, yalnızca korkaklığın! İhtiyacın otan tek şey, cesaret. Çünkü sonuçlar ve gerçekler ile yüzleşmek cesaret ister.

Bir işten istifa edebilmek de, sevdiğinden ayrılmak da, seçmek veya vazgeçmek de aslında aynı derecede cesaret istiyor. Seni motive eden ne? Hayalini kurmak mı, hep hayalini kurabilmek mi? Bazen o kadar uzun süre heves ederiz ki, bir süre sonra hayali gerçeğinden daha kolay gelmeye başlar. Mesela bir bilet alırsın ya da sayısal oynarsın. Sana çıkmayacağını bilirsin ama öte yandan çekilişin geçmesini ve sonra o 5 TL'nin çöpe gitmesini de istemezsin. Çünkü çok küçük bir riske girdin ve şanssızlık sosu ile süslenmiş yeni bir başarısızlıktansa, sana çıkabilme ihtimali daha güzel gelir. Hayali daha güzeldir. Bu nedenle yıllarca sevdiğine açılamaz insan. Çünkü olma ihtimali güzeldir.

Peki kendin için yapabileceklerin neler? Kendine ne katabilirsin? Var mı bir listen? Şimdi bir doktor karşına geçip son beş yıl dese ya da bir yıl dese, ne yaparsın? Gezerim, tozarım, değil mi? Üzgünüm, haberim iyi. Yaşayacaksın. Hem de Rabbim izin verdikçe uzun bir süre yaşayacaksın. Eee, şimdi ne yapacağız? Tüh be! Şimdi kalan hayatı planlamak lazım. Aylık, yıllık ve uzun vadeli planlar falan lazım değil mi? E ama biz kopyala-yapıştır geçen haftalar, aylar yaşamaya alışmıştık.

Ne yapsak ki? önce bir liste mi yapsak acaba? Neler yapmak istersin? Ne öğrenmek, ne görmek, ne okumak, ne ile hayatını geliştirmek istersin? Şimdi o listeyi fıltrelesek mi, acaba hangilerini yapabilirsin?!

"-e bilmek." İhtimal bildirmez. Ne bildirir bu kalıp? Sana haddini bildirir. Keşke bencil olabilsen de yapabilsen... İstediğin telefonu alabilsen... İstediğin kursa gidebilse». Gidebilse»! Sen...

Bugün iki yüz yirmi kişilik bir seminer verdim. Hayatında cesurca kirilim yaratabilen iki kişi vardı sadece. Ara verdiğimde geldi yanıma dedi ki: "Haluk Hocam eğitimim şu yönde, şu da yüksek lisansım ama ben Türkiye'den gidiyorum, önce şuraya ve sonra da şuraya."

Bu pazar bütün gün düşün. Sonra daha verimli bir hayat için, kariyerin için ne yapabileceğine karar ver bakalım. Sen gül diye, ne yapabilir bu dünya?

Düşün ki lambadan o malum cin çıktı ve dedi ki: "Dile benden ne dilersen..." Ne diyeceksin? Para. Sağlık. Huzur. Cin sana baktı, dedi ki: "Al."

Sonra? Para, sağlık ve huzurdan sonra ne istiyorsun?

Başardı Bir insan Olabilmek ve Olmak

Başarılı olmak mühim bir mesele ama kime göre başarılı? Yani cetvelimiz ne olacak? Başarını ne ile ölçeceğiz? Son durak mıdır başan? Arada hedefler mi olacak? Başarı, baban gibi olmak mı? Annen gibi yaşamak mı başarı? Seçtiğin rol model kim? Zenginlik başan mıdır?

Kendi hayatına yön verecek yaşlardaysan ve nereye gideceğini bilemiyorsan, şanslısın! Çünkü hayatta Ctrl+Z yok. Tamam, yapacağın yanlış seçimler öncesi “Farklı kaydet” ile kendini güvene almak çok kolay değil. Ama imkânsız da değil!

Kendine bir başlangıç ya da yeni bir yol çizmek istiyorsun ama nereden başlayacağını bilmiyorsun diyelim. Hedefin başarılı bir insan olmak. Şikâyetin ise şunlardan biri veya birkaçı:

- Çevrendekilerin sana dair güven sorunu yaşaması
- Maddi olarak hedeflediğin yerin biraz uzağında olman
- Hayatını yeteri kadar güzel ve kaliteli görmeyişin
- Her gün aynı günü ve döngüyü yaşamaktan kurtulmak istemen
- Çevrende bulunan insanların seni anlama ve etkileme eksikliği yaşamaları
- Yediğin, içtiğin herhangi bir şeyden çok fazla tat ve keyif alamaman
- Yaşadığın her mutluluğun birbirine benzer tatlar vermesi
- Yalnızlık hissin (kalabalık ortamda bile)
- Tüm bu yazdıklarımın hayatının her yerinde geçerli olmaya başlaması

1. Aşama: İnziva

Eğer kendini eksik ya da başarısız hissediyorsan, panikleme. Dur bir sakin ol. öncelikle hasar tespit için inziva dönemine girmeliyiz.

İlişkilerin ne derece kırılgan, çıkara dayalı, eksik, sömürgen ve bu ilişkiler senin başarılı olmanı ne derece engelliyor? Bunları bir anlamamız lazım. Senin kimlere ihtiyacın var, kimler sana yük? Başan-nın önündeki ilk engel, kendi çerçevendir. Sana “Yapamazsın, yasak, günah, bu sana yakışmaz!” diye duvarlar çizen insanlardan uzaklaşmak seni o çerçeveden bir nebze daha kurtaracaktır.

İlk iş çerçeveyi genişletmek ya da çerçeveyi tamamen değiştirmek. Çevrende ister iki kişi olsun, ister on kişi; onlar senin içinde bulunduğun çukurdan çıkmanı istemez. Seni kendileri ile aynı çukurda tutmak için çabalayan ve senden daha az hedefi olan insanlar her zaman vardır. Onlar binlerinin yükselmesini izlemek istemiyorlar. Çünkü onlar o çukurdan çıkmak istemiyorlar. Sen de kal istiyorlar. Amaçları seninle yürümek değil. Senin de

onların başarısızlık çukurunda onlarla yaşlanmanı isliyorlar. Bunların kim olduğunu anlıyorsun değil mi?

Bir çukurun içinden nereye yol çizeceksin ki? Ne güneş var, ne ufuk. Sadece bir parça gökyüzü. Geçen uçakları izlersin ancak. Başaran insanların içinde olduğu o uçakları…

İnziva dediğimiz dönem asla üç ayı geçmemeli, fazlasına depresyon ve soyutlanma denir. Amacımız, izolasyon. Yani kendimizi kozaya tırtılken sürünerek sokup, sonrasında kelebek kanalları ile çıkmak için gereken ortadan kaybolma süreci. Tabii ki yanımıza, kozamızın içine önemli besinleri yani kesin kararları, fikirlerine güvenebileceğimiz bir insanı (çok da şart değil), kentlimize olan inancımızı ve planlarımızı (hayaller değil) alarak gireceğiz. Neyimiz eksik? Yabancı dil mi? Yeni bir iş ve iyi bir kariyer için eksiklikler mi? Başarı için seni engelleyen ve yokluğunu hissettiğin nedir? Tüm bunlar eli, kolu, gözü olan diğer insanlarda var da, sende niye yok? Para ıııı eksik? O zaman çok pahalı şeylerin peşinden koşmayalım. Çalıştığı fabrikaya şoför olarak girip, fabrika müdür yardımcısı olan adamdan daha âciz olduğunu ıııu düşünüyorsun?

Başaracağına inanmak çok zor, değil mi? Hayat hep sana pahalı, sana zor. Nick Vujicic diye Google'da bir arama yap bakalım. O

pes etmiş mi? Göreceğin seni biraz etkileyecek. Ha yüreğin varsa Youtube üzerinden videolarını izle. Peki, madem kendine geldin, o zaman belediyenin kurslarına gidebilirsin. Ama bu kitabın en güzel tarafı ne biliyor musun? Ben:) Tamam tamam merak etme, ego tatmini değil amacım. Sana dil öğren dediğimde çaresini de veriyorum sana. Youtube kanalımda sıfırdan ileri seviyeye İngilizce eğitimi var. Üç yüz elli video ile anlattım. Aç izle. Bu arada Word, Excel, Almanca, Rusça, Photoshop, Arapça… Her şeyi bedava öğretiyorum zaten. Senin için elimden gelen tek şey bıı kitap değil,

Başka alanda eksik isen ve inziva döneminde mızmızlanmak hoşuna gidiyorsa son bir tavsiye: Bir sabah saat dört civarı kalk bakalım, en yakın devlet hastanesinin acilinden girip katları dolaş. İşte orada göreceğin hikâyelerden ve insanlardan bir fazlan var çok şükür… Sağlık.

Peki inziva dönemimizde /.nallarımızı da yok ettik. Pardon, "Zaaflarımız ne?" mİ? P.vet, işte hu büyük mesele. İnsanların seni sömürebildiği, kendince takıntılı okluğun: paranı, zamanını ve insanlara güvenini kaybettiğin, arkasından keşke dediğin tüm meselelere zaaf denir. Bu zaaflardan kurtul, onlar senin zincirlerin!

2. Aşama: Rönesans (Yeniden Doğuş)

Artık inziva sürecinden çıktın ve başarılı olmak için ya mevcut hayallininsin (işindesin) ya da yeni bir hayatta, şehirde veya İşlesin. Bu konuda yenilenmiş olduğunu ispatlaman gerekir. Küçük seviyeden başlayalım. İmaj değişikliği yapabilirsin. Giyim tarzını, tipini, saçını, makyajım vs, bir şeyleri fark edilebilir seviyede değiştir. Ama unutma, tek şansın var. İnsanlar bu yeni senin etrafında dönüp bakacaklardır. 1. gün ya da 1. hafta ama bir gün bakacaklar. Eğer sen aynı sensen, "Sorun yok" deyip giderler. Bir hafta sonra sen de eski

sen olduğuna inanırsın. Bu yazı da burada biler.

Değişiklikler demiştik, daha büyük değişiklikler de olabilir: İş değiştirmek, şehir değiştirmek... Unutma amaç, yeni bir sen.

Yeniden doğuştaki en önemli ayrıntılardan biri de süredir. Ne kadar süre bu yeni sen olabileceksin? Bana sorarsan hep. Ama bakalım içindeki o eksiklik ve eski sen kalıcı olarak silinecek mi hafızandan... “Yeni sen’in, başarılı olmak için yöneticine, ekip arkadaşlarına, sevgiline yüksek sesle “Ben geldim” diyebilen bir imajı olacak

3. Aşama: Ateşin Canlı Tutulması

İşte bu, en zoru. Tamam, artık yeni bir sensin; iş değiştirdin, terfi aldın ya da çevrendekiler seni daha fazla sevmeye hazır. Şimdi de seni piranha ve köpekbalığı dolu bir akvaryum bekliyor. Bu yırtıcıların adına beklentiler deniyor. Hak ettiğin ilgiyi ve dikkati üzerine çektikten sonra gelen beklentiler... Yöneticinin, ailenin, sevgilinin ve en sağlamı da kendinin beklenti yumağı...

Yamaç paraşütü yaparken uca gelirsin. Etraftan arkadaşların gaz verirken bir yandan da hocan doldurur. Tam atlayacakken mantık der ki: “Kıyma canımıza!” Geri adım atarsın ya, işte atma! Az uyu, çok öğren, kültür ile besle, daha çok ve dengeli çalış, ilgi çek, sohbetlerin ortasına kurul, farklı tür insanlar ile tanış. İkinci bir dil öğren. Gez ve gör. Nereyi mi? Fuarları, sergileri, başka şirketleri, başka şehirleri, tek vize ile turistik amaç ile Avrupa’yı. Pahalı diye itiraz etme. Elindeki cep telefonunun parasıyla üç günde iki ülke gezilir. Gez ve gör ki anlatacak malzemen olsun. Çok sık duyduğun bir şey daha: Oku. Vakit yarat; trafikte harcadığın zamanı, sosyal medyada çöp ettiğin saatlerini ayıkla, vakit ayır ve oku! Belgesel izle ya da içinde ol, yaşa. Ama başarılı olmaya alışacak olan “sen”i her gün yeni bilgiler ile besle. İnsanlara dönüp “Bakın, ben de yaktım” dediğin meşalenin ateşini söndürme.

Son durağa, en önemli tavsiyeye gelelim. Başarılı olacaksın ya, hatta umarım daha da başarılı olacaksın. Biri bunu görsün. Biri bunu görsün. Birisini sev ve o senin başarılarına tanık olsun.

Vazgeçilmezlerin Ne Kadar Değerli?

Senin geçmişinden, isteklerinden, arzularından, hayallerinden, iyi/kötü anılarından ve tecrübelerinden geçen bir çizgi çizmemiz için bize birkaç nokta lazım. “Ondan asla vazgeçmem” dediğin insanlar kimler? Peki bağımlılıkların? Muhtaç olduklann? En çok zaman ayırmaya mecbur olduklann veya zaman ayırmaktan keyif aldıkların neler?

Peki bunların sende kökü nedir? Bunlar ne kadar zamandır senin içinde varlar? Olmasalar ne kaybedersin? Peki ne kazanırsın? Her bir alışkanlığın ve bağlılığın senin daha ileri ya dâ daha başka yerlere yürümeni engelliyor farkında mısın?

Mutluluğu Bulmak

öncelikle adını koymalısın ki ne aradığını bulasın. Mutluluğu başkalarının hayatından kopya çekerek tanımlayabileceğini ya da bulacağını düşünüyorsan, biraz sorun yaşayabiliriz. Ya da başkalarının mutluluğundan bir şeyler koparmaya çabalarsan, elinde sadece posası kalır.

Gel otur bakalım, ilkönce mutluluğun resmini yapalım seninle. Bir şey mi, kariyer mi, aşk mı, saygı görmek mi, sevmek mi, sevilmek mi, başarmak mı, birilerini yok etmek mi? Nedir? Seni mutlu eden ne? Neyin eksik? Mutluluk, eksik bir şeyleri tamamlamak ve yerine koymak mıdır? Yoksa gelecekteki hedefler midir?

Hiç piyango bileti aldın mı? Almadıysan bir tane al. Çıkmayacağını bilerek al. Çıkma ihtimali yüz milyonda bir ve boş ver. Mantık ve planlama, mutluluğun olduğu yere koşarak gelmez. Aldığın o bilet çekiliş gününden önceki dönem güzeldir. Umut güzeldir.

Belki mutluluk, başkalarını mutlu etmektir. İşte burada duralım biraz. Kendin tamamen mutlu olmadan ve mutlulukla dolmadan başkalarını mutlu etmeye çabalama. Çünkü o zaman kendinden vereceksin. Üstelik onlar da tatmin olmayacaklar. Kimse dönüp sana teşekkür etmeyecek bir süre sonra. Yaptığın iyilikler, görevin olacak. Daha çok isteyecekler. Daha çok çabalayacaksın onları gülümsetmek için, bir alkış için, daha çok... Bir teşekkür için, daha çok. Sonunda tükeneceksin. Düştüğün zaman anlayacaklar ki sende bir şeyler bitti. Bittiğinde ne olacak? Seni kim şarj edecek?

İşte tam da bu yüzden seni, sen düşünmelisin. Evet şansın iyi giderse, biraz aşk, güzel bir yürek sana iyi gelir. Ama o kadar şanslı olsan, belki de bu sayfada olmazdık seninle. Peki seni nasıl mutlu edebiliriz? önce eksik kalanlara bakalım mı? Bana biraz dürüst olur musun?

Ne kaldı içinde? Neyi yapamadın şimdiye dek?

Başkaları tanı olsun diye neleri yarım bıraktın?

Ne olsa çok mutlu olursun? Ne engelliyor dönüp yarımı, tam yapmanı?

Kimdi seni mutlu eden? Sahi nerede o ya? Çok mu geride kaldı? Başkasının hikâyesinde mi artık?

Kendini mutlu etmek için kaç karar verdin? Kaçı sana ait? Yüzde yüz sana ait olan kaç tane mutlu kararın var?

En son kendine ne hediye aldın? İhtiyaçtan değil, gönlünü şımartmak için aldığın bir hediye?

Mutluluk

Mutluluk konusunda önce seninle bir birim bulmalıyız. Yani bizim için mutluluğun kilogram, metre, saniye gibi bir anlamı olmalı. İçin rahat olsun bu konuda iyiyimdir. En ama en mutlu olduğun günü düşün. Düşün hadi. Buldun mu ve emin misin? “Hiç mutlu olmadım ki...” deme o kadar değil. Bir şey bulduysan işte o senin için 100 üzerinden 100. Amacımız, onun üzerine çıkabildiğimiz gün sayısını artırmak.

Hayat bize iki tip mutluluk verecek: Kalıcı ve uçucu mutluluklar. İkisi de iyidir. İkisine de sahip olmanın bedellerini ödeyeceksin. Kalıcı mutluluk için bize lazım olanlar:

- Sağlık. (En savsakladığın bu olmaz umarım.)
- İnsan. (Bolca hem de ve yeni olmalılar, taze insanlar.)
- Saygı. (Hiç şaşırma, sevgiden önce saygıya ihtiyacın var.)
- Sevgi. (Ama 1+X olarak... Yani bir kişiyi çok sevelim ve bizi sevsin, gerisi arkadaş, dost, ilişkiler. Ama aşk şart... Acele etme, ayrıca konuşacağız.)
- Ve iş. Sevdiğin ya da senin olacak bir iş.

Ancak mesele şu ki, bir gün bunların olmasını bekleyerek mutluluktan feragat etmek olmaz. Bize kısa süreli mutluluklar ve hobiler de lazım. Ruhun her gün belli bir miktarda endorfm ve se-rotonin ile yıkanmalı. Bu ikisi olmazsa senin yüzün hiç gülmeyecek Bu ikisi için de düzgün beslenmeye ihtiyaç var. Evet bu kitap bir diyet kitabı değil ama senden ricam, şeker ve fastfood olayını kes. Kes, çünkü bunlar seni sadece sekiz on dakika arası mutlu eden, sonrasında da adım adım depresyona götüren besinler, öte yandan endorfm ve serotonin için, bağımlılık yaratan sigara, alkol vb. yollara başvuran insanlar vardır. Üzgünüm ama kolay yoldan gelen bu yapay mutluluklar sana gerçek tatminler sağlamayacak ve sen her dibe vuruşunda daha fazlasını isteyeceksin.

Mutluluk, arkasından koşmakla yakalayabileceğin ya da mumla arayıp bulabileceğin bir şey değildir. Mutluluğunu kendi far-kındalığından doğurursun. Aynada kendi gözlerine bakıp kendi ellerinden tuttuğunda, kendini kabul ettiğinde ve o yansımada gördüğün her şeyden memnun olduğunda, senin içinde doğup dışına dökülen bir nehirdir mutluluk. Sen o nehrin kaynağını kurutmadıkça, emin ol o içinden geçtiği her yere kendisinden bir yaşam parçası bırakacak. Nehirlerine sahip çıkman ve mutlu kalman dileğiyle...

Dürüstlük ve Yalan

Aslında ömrün boyunca en kolay şey, yalan söylemekmiş gibi gelecek. Ama bedeli çok pahalıdır. Her şeyden önce söylediğin yalanlar bir organizasyon ister. Unutmamalısın. Hem kaç kişiye ne yalan söylediğini, hem de sürekliliğini. Basit bir “Bugün hastayım işe gelemem” yalanı bile sana bir süre sonra kelepçe olur. Daha büyüğü ise ikili ilişkilerdeki yalandır. İşte bak bu en zor olanı. Bir kere o yalanı soktun mu, o yalan artık mutlaka başka bir yalanı çeker.

Ben burada ne dersem diyeyim, söyleyeceksin. Yalanlar akacak. Günde ortalama 3-7 arası yalan söyleyeceksin. Sana inanmak isteyen o gözlerin içine bakıp, derin bir nefes alarak söyleyeceksin. İnanmasını isteyerek ya da belki daha acısı, hiç umursamadan söyleyeceksin. Her yalan arkandan gelecek, ölene kadar seninle yürüyecek olan bir sürü çirkin yol arkadaşın olacak.

Yalan, ticarette itibarını götürür; iş hayatında saygını... Ama yalan, seni sevene zar atmak gibidir. 1-2-3-4-5-6 zar döner ve bir sayı gelir. 6 ise yalanın anlaşılmaz ve yoluna devam edersin. Hayatın gül bahçesidir. Ama 6 dışındaki tüm sonuçlar aslında aynıdır.

Hadi sana itiraf edeyim. Hem belki sen de bana ya da en azından kendine dürüst olursun artık. Ben ilk yalanımı hatırlıyorum. Hem de dün gibi hatırlıyorum. Anadolu liselerine hazırlanıyordum. İstanbul Erkek Lisesinde kursa gidiyorum. Babam beni zorla gönderiyor. Üstelik halden anlamadığım dönemler maalesef ve servis ile gideceğim diye ekstra sorun yaratıyordum. Kurslar okul gibi değildi. Derse girmeyince kimse gelip çağırmazdı. Adamın canına minnet, bir salak eksik olur sınıfta. Ben de basketbola hevesliydim. Üç beş düşük zekâ, potanın altında patlak futbol topu atıp tutuyoruz. Sonra bir gün test sonucu verildi elime. Eve götürsem

32 aldığımı gören babam, üzülecek. Annem şok olacak. Oturdum düşünüyorum “Ne yapsam, eve mi gitmesem?" diye. Yanıma ilk şeytanım geldi, Emre isimli yoldan çıkaranım. “82 yapsana onu' dedi. O an aydınlandım. Yüzümde inanılmaz bir ışık belirdi, tç sıkıntım uçtu gitti. O akşam da kimse bana sormamasına rağmen 82 aldığımı gösterdim. Heyecanlıydı. Yalanımın anlaşılma riskine zar atmıştım. İşte o ilk yalanımdı. İşte o dürüstlük bekâretimi kaybedişimde İşte o büyüınemdi. Bitmişti çocukluk.

Güle güle masumiyet.,. Güle güle dünyadaki herkese güven...

Yalan, söyleyene bir zehir bulaştırır. İçin şüphe ile dolar, içine sürekli sızıntı halinde herkesin sana yalan söyleme ihtimali akar. Kişi kendi gibi bilir dünyayı. Sevgilisinden şüphe duyan, onu kıskanan tüm erkekler bir halt yemiştir. Kıskanandır asıl aldatan. Zehir akar damarlarında. Dolaşım sisteminden beynine gider. İçin “Ya şöyleyse?” “Eğer şu ise?” “İnşallah şu değildir...” ile dolar.

Yurtdışında satış yıllarında iyi yalan söylemenin kursunu almıştım. Bunun kursu var, inanır mısın? Yalan söylemek bir sanat Gözlerin kaçmayacak, nefesini kesmeden cümle içinde akıtacaksın zehri. Yalandan sonra ve önce “İnan bana...” “Bak vallahi..." “Doğrusunu

istersen...” gibi yalanı ifşa eden şeyler demeyeceksin. Bakmayacaksın yalandan sonra sağa sola. Sen inanacaksın önce yalanına.

Yalanma sen inanacaksın!

İşte en acısı, en acınası da bu. Sen inanıyorsun yalanına. Mutluluk diye yaşıyorsun o yalanı. Hani çizgi filmde Road Runner aşağı bakmadıkça düşmez ya uçurumdan, öylece havada asılır. Aha işte o sensin. Ayaklarının altında zemin yok. Boşlukta öylece bir yalana basarsın. Bir gün birisi ayaklarının altında bir şey olmadığını söyler. Sana, ona, herkese... Ve kral çıplaktır. Düşersin. En dibe. En dibe kadar. Bir alttaki yalanına çarpar kafan ve düşersin. Vura vura... Daha az yalan söylediklerine son bir el uzatırsın, onlar da tanımaz seni. Bilmezler artık, sen hangi gerçeksin, hangi yalansın!

Biliyorum beni dinlemeyeceksin. Ama mümkünse 40 yaşında birini seç, yalan söyleyeceksen. Bir çocuğa ya da 20 yaşında bir gence söyleme en azından. Niye biliyor musun? İnanırlar. Az yalan gören inanır. Onu kandırmak kolaydır. Ama sonra bir gün gözünün içine bakar, anlamak ister, sorar "Neden?” diye. Bu, sadece bu. “Neden?”

O an ağzından bir yalan daha çıkarsa bil ki senin ruhun siyahtır. Kanın bile kara akar damarında. Dünyadaki pislik, senin yüzünden. Hoş o an dürüst olacak cesaret de ayrı mesele.

“Neden?”

İşte o dürüstlük isteyen gözler sana “Neden?” derken, sen ona yalan söylediğini itiraf ettiğinde bile (ki genelde o anlar âcizliğinden) artık sen de bir yalancı yaratmışsındır. Bir vampirin ısırması gibi, yalancılığı ona da bulaştırdın. Eline sağlık. Aslında senden nefret etmek lazım, tıkılmışsın artık bu hayata. Artık o da yalanın intikamını almak zorunda.

Eline sağlık!

Gülmek, Gülebilmek, Gülmeyi Bilmek

Mutluluk hormonu, aslında en güzel hormondur, Endorfın ve serotonin kardeşler bizim ömrümüzü uzatır. En azından mutlu olan kısmını... Öte yandan, zaman göreceli bir kavramdır. Yani dişçi koltuğundaki 15 dakika ile sevgiliyle ilk buluşmadaki 15 dakika aynı değildir. Bunu söylemeye gerek yok zaten. Ama daha güzeli, zamanı senin yönetebilmen. Karşı cinsten birisi ya da bir arkadaş grubu ile ya da iş arkadaşların ile öğle yemeği... Artık her ne olursa olsun, sana mizah gücü lazım. Gülümsetebilmelisin. Bir bebeği, bir çocuğu, bir sevdiğini, bir yaşlıyı... Bunun sırrı şu: Onların sana değil, seninle gülmelerini sağlamak. Ne demek şimdi bu?

Ben üniversite ikinci sınıfa kadar sanırdım ki, bana gülünmesi güzel bir şey. Çünkü konuşacak çok malzemem yoktu ve ancak soytarılık ile insanları güldürürdüm. En azından güldürdüğümü düşünürdüm, malzeme olurdum. Üzerimden eğlenenler için eğlenceliydim. Ama hepsi o kadar işte. Ben 2.0 oluşturulurken en çok buna önem verdim. “İnsanları gülümsetmeliyim.” Çünkü insanların aradığı şey bu. Koca ticaret dünyası bunun üzerinde dönüyor. Hoşuna giden bir kıyafeti ya da elektronik aleti rafta gördüğün an kendi yüzünü bir görsen... Gülümsüyorsun, dertlerini unutuyorsun. Peki ya âşık olunca? Biraz salaklaşıyorsun ama eğlenceli işte.

Benim 40 yıl boyunca gördüğüm en güzel gülümseme Zeynep'e aitti. En azından kızım Ece doğana kadar... Şimdilik Zeynep’e dönelim. Konu şu, bir gün arabayla bir iş yemeğinden dönerken, yerde üç tane meyve kasasını ters çevirmiş ve tezgâh yapmış küçük çocuklar ile karşılaştım. Kızlar, oyuncakların ve kitapların satışından umutsuzlar ama sokaktan yaklaşan bir beyefendi parlayan gözler ile müşteri olma umudu vaat ediyor. Kasanın üzerinde oyuncak arabalar, iki tane estetik mucizesi oyuncak bebek, birkaç yırtık kitap ve ansiklopedi var. Ben de çocukken sokak satışı y_a. pardım. O yüzden yanlarına gittim. Kaldırıma oturdum. Aslında dürüst olayım, gözüm oyuncak polis arabalarındaydı. Ekip lideri olduğunu sandığım erkek çocuğuna Tommiks'erin ne kadar olduğunu sordum. O konuşamadı. Daha doğrusu Zeynep ona dublaj yaptı. Çünkü adını hatırlamadığım erkek çocuğunun dudaklan açılıp kapandı ama ses Zeynep’indi. Pazarlık başladı. Hatırlamıyorum rakamları ama 10 dediklerine 9 dedim meraktan. Zeynep tam inattı. Muhtemelen bir haftadır oradalardı ve umutsuzlardı ama

Zeynep yine de savaşıyordu.

Çocukluk ruhum hâlâ ölmedi çok şükür. İçimde hâlâ 8-10 yaşlarında bir Haluk var. O da şaşırıyor dünyanın ne zaman bu kadar büyüdüğüne... Haluk ne zaman baba oldu? Haluk ne zaman amca oldu? Haluk ne zaman kel, göbekli oldu? Artık mahalle arasında top oynanacak arsa kalmadı diye ağlamayacağım, çünkü o arsada koşacak Haluk kalmadı. Bunun yaş ile alakası yok galiba. “Zaman yok” sadece bir yalandır. Zaman değil, arkadaş yok artık. Seninle saçma şeyler yapacak arkadaş yoktur. Olgunluk, aslında senin mutlu olacağın şeyleri yapmaya utanmandır. Yakışmaz güya sana. Ama Zeynep’in yaşında utanmazsın. Gelecek çok uzaktır. Geçmiş ise sadece dündür. Zeynep utanmadı ve öyle güzel pazarlık yapıyordu ki. Uzatmayayım. En son dedim ki:

“Buradaki her şeyi kasalara doldurup bana verin, ne derseniz o fiyatta anlaşalım.”

Işıldadı gözleri. Bak ışıldamasındaki sebep, para değildi. İnan bana değildi. Gözleri gülüyordu ve o gülücükleri yanındakilere bulaştırıyordu, çünkü başarmıştı. Belki benden beş dakika önce umutlan azdı ama şimdi hem umutları, hem başarıları vardı. Para hiçbir şeydi. Ne dedi bilir misin? Neye dayanarak umutlarının olduğunu biliyordum.

“Hepsini al ama kasalar bize lazım.”

Çünkü o kasalarda yeni bir şeyler satacaktı, Zeynep muhtemelen şimdi 20’li yaşlarda. Ve muhtemelen hayatın pek sıkça çiçek uzatmadığını da öğrendi. Ama o gözlerdeki mutluluğu ben gördüm ve unutmadım ya, o da bana yeter.

Evet sana dönersek, gülmeyi öğrenmen lazım. Depresif danalar gibi her sorunda odana tıkılmak olmaz. Birisi canını mı sıktı, komik bir şeyler izle. Tavsiyem “Full House" gibi eski 20 dakikalık sit-com denilen komediler. Amerikalılar birkaç şeyi iyi yapıyorsa, bunlardan birisi de insanları güldürmek.

Nasıl ki akü bitince arabayı itelemek lazım ise, senin de gülmen azaldı ise maalesef seni ittirmemiz lazım. Senin gülmeyi öğrenmen lazım. Tadını bilmediğin yemeği nasıl yapacaksın? Sonrası kolay. İnsanları güldürmek inan çok kolay. Senin güldüğüne gülmeyen ile aynı yolda yürüme zaten.

Eğlen, bir parça pozitif ol sadece ya.

Sana gülmesinler, yeter!

inanç

Birine, bir dine, bir ihtimale, bir görebildiğine, bir sana, sen 2.0’a inanmalısın. Yapamayacağına, başkalarının fikirlerine, “Yapamazsın kuzum sen’lere, “Bu sana yakışmazlara inanmayacaksın. O günlerin geri geleceğine inanmayacaksın. Gelmeyecek. Kötüsü de, iyisi de geri gelmeyecek. Birinin çıkıp senin kıçını kurtaracağına da inanma. Hayat kopya çekip dayanıştığın okul yıllarından daha gerçek.

İnançlarını iki gruba ayıralım mı? Olabilecekler ve olması muhtemeller...

İnanacakların hakkında en önemli kriter bilgi sahibi olman. Eğer bilmediklerine inanacaksan, senden sadece koca bir cahil çıkartabiliriz. Cehalet ile aptallık yan yana dururlar rafta. Birini alana, diğeri promosyondur. Ve emin ol, pembe bir don ile sokağa çıkman ile aynı şeydir bu ikisi. Bu inanç konusunda uzak durmamız gerekenler var. Üç temel maddeyle bakalım:

1. Bilmediğin bir şey hakkında tam olarak emin olma ve kendi içinden fikir yürütme. Aldatıldığını söylüyorlarsa bile kendin emin olmak için gerçeği öğren.

2. Bilmediğin bir şeyi anlatma, paylaşma. Söyleyecek bir şeyin yok ise, arkasından tükürme.

3. Biri sana bir bilgi verdiğinde onu hemen beynine yazma, önce gerçek olup olmadığını anlayalım.

İnançlar ile ilgili bilmen gereken en önemli nokta, değişken olduklarıdır. Bazı ülkelerde kediler yemek mönüsündedir, bazı ülkelerde kutsaldır. Bazı ülkelerde inançlar internetten güncellenir,

bazı insanların inançları satılıktır. Aslında kiralık desek daha doğru olur. Her insanın inandığı şeyi değiştirmek mümkündür. Yeter ki, doğru insan ikna etsin, inançlarımızın çoğu anne babadan gelir. Onları söküp yenisi ile değiştirmek sadece biraz zaman alır.

Ama her şey değişir. İstediği kadar pas tutsun.

inançların sana yük ya da sorumluluk olmasını değil, senin için itici bir güç olmasını sağlamalıyız, önce neden sorusunu sorabilmelisin. Neden?

Neden kendime inanayım? Ben yola çıkmak için yeterli miyim?

Neden ona inanayım, bana mutlu bir ilişki mi verecek? O kim?

Neden bu işi, bu kariyeri seçmeliyim? Seçtiysem de neden vazgeçip kendi işimi kurmuyorum? Sadece para mı sebep? Yoksa başkasının bana inançları mı? Onlar ne der korkusu mu?

Tecrübeler

önce kötü haber mi, iyi haber mi:)

Ben seçiyorum ne yazık ki. Kötü haber şu: Tecrübeler bir işe yaramıyor. Çünkü yaşın büyüyor. Geçen yılki tecrübelerinin oluştuğu şartlar aynen gerçekleşmeyecek ki! Üstelik tecrübe denilen şeyin para ettiği tek yer iş hayatı. İnsan ilişkilerinde çok yalayacaksın tükürdüğünü. “Bir daha onun yüzüne bakmam!” dediğin insanın kim bilir nerelerine bakacaksın:) Üzgünüm.

İnsanlar tecrübeyi yaş ile alakalı sanır. Daha da yanlış ve acısı tecrübeyi, bilgi sanırlar. Öğrencilerim bazen "Hocam nasıl bu kadar çok şeyi biliyorsunuz?” diye sorduğunda hep derim ki: “Her şeyin doğrusunu bilemem, hatta çok şey bildiğimi söylemek bile ahmaklık ama çok yanlış yaptım ve çok şeyin yanlışını biliyorum.”

Evet... İşte bu. Tecrübe yanlışlardan doğar. Elon Muska ait olan, Türkçesi tam olarak böyle olmasa da bu anlama gelen bir söz vardır: “Başarısız olmadıysanız, yeterince denememişsinizdir.”

Yani diyor ki paşam; deniz kenarında oturup boğulmadığına sevinmen, zaten hiç yüzmemen gibi bir saçmalıktır. Bazı insanlar garanticidir. O insan, evrendeki sabit noktadır. Her şey onun etrafında olup biter. O sadece izler. Başına bir şey gelmez. Ama iyi bir şeyler de gelmez. Sadece izler. İzler... İzler ve ölür. Bir gün kimse onun yaşadığını bile hatırlamaz. Yaşarken tecrübe ya da bilgi değil, yalnızca gözlem biriktirir. Asla bilemez görüş alanından çıkıp giden o kuş nereden gelirdi, nereye giderdi... Onun için kuş havada durabilen ve ömrü sadece onu görebildiği süre kadar olan hayvandır.

Tecrübelerin lütfen senin olsun! Tam anlamıyla sana ait olsun,

Kendi Kanatlarınla Uçmak

Herkes uçacak diye bir şey yok aslında. Bazıları kozasında ölür.

Bazıları aile baskısı sebebi ile dünyayı asla keşfedemez. Bazıları ca-hil-cesur atdır dünyaya. Aslında gözü kara olanın, düşüncesizce yol alandan farkı, birinin nereye gideceğini bilmemesidir.

Gün gelecek, sen kendi kanatların ile uçacaksın. Peki ne demek bu? Açıklayayım efendimiz. Pencereden bakarak gördüğün dünyayı keşfederken hep yanında biri olsun isteyenlerdensin belki. Bu sorun değil. Çoğumuz böyleyiz ya da böyleydik Çünkü insan riski paylaşmak ister. Ben üniversite üçüncü sınıfta değişim yaşadım, öncesinde yarı cesur, yarı sünepe sahte bir kahraman çabasınday-dım. İlk yılımı hatırlıyorum. Arkadaşlıklar kurmaya çabalıyordum acınacak şekilde. Birinci sınıftayken insanın aklı liseye gidiyor. Sanıyorsun ki herkes arkadaş olacak Sanıyorsun ki tüm ilişkiler son kullanma tarihine kadar gidecek I ıh öyle olmuyor. Vizeler dalgası geliyor. Tam da orada insanlar karakterlerini açıyor. Sen de herkes gruplanırken kendini bir gruba atıyorsun.

Üniversite sana birçok insan tipi sunar. Sen de onlardan birine ya da birkaçına sırtım dayarsın. Eğer ailen sana yeterli özgüveni vermediyse, sen yancısındır. Muhabbetlerde başrol sende değildir maalesef. Hatırlıyorum, ben kopya hazırlarken bile milletin kopyasından kopya çekerdim. Niye? Çünkü ben patlayacaksam, onlar da patlayacak Kopya çekerken bile kendi kanatlarım ile uçmazdım. Sınav başlardı. Kimisi bu durumlarda acayip rahattır. Çıkarıp sınav kâğıdının yanına kopya kâğıdını koyabilen öğrenci gördüm ben. Görünmez oluyor sanki adam. Helal olsun. Öğretmen olunca fark ettim ki aslında hocanın gözlerini kapatmasıymış o cesaret sandığım. Ben hep 70'lik kâğıt veren bir öğrenciydim. Notlarım da 20 ile 70 arası gider gelirdi. Çünkü hiçbir sınava özgüvenli girdiğimi hatırlamıyorum.

İşte senin kanat malzemen bu: özgüven. İster kendi işini kurarken, ister kendi başına dünyayı keşfederken sana lazım olan bu, önce özgüven. Peki nedir bu özgüven? Hammaddesi ne? Neden yapılır? Aslında formülü basit.

önce öğrenme isteğin olacak. Olacak ki genel kültürün olsun. Genel kültür sana ağzını her açtığında lazım olacak. Tek tabanca olabilmelisin. Dostlar meclisinde sahneye atlayabilmelisin. İşte o zaman karşındakiler "Yuh, bu kadar şeyi nasıl biliyor?!" diyecekler. Şovunu yapıp saygı hasat ederek, çıkıp gideceksin o ortamlardan.

Kanatlar için bize lazım olan ikinci şey, tüyleri bir arada tutacak güç, yani utanmama. Bunu utanmazlık ile karıştırma. Utanmama, çekingen olmamaktır. Biliyorsan konuşacaksın. Hiçbir insan senden değerli değil. Bu kitapta "Bencillik" diye bir bölüm var. Ora ya da bak bir ara. Sesini kısma, sesin güçlü olsun. Ama bağırmak değil kastım. İlk yamaç paraşütü için havalanmaya hazırlanırken içimdeki korku beni durdurmadığı için havadayken öyle mutluydum ki "pısırık ben" arkamdan öylece bakıyordu. Ben aşağıya değil, yukarıya bakıyordum.

Şimdi sırada umut ve inanç var. İş kurmak için de, ilk kez gidip onunla konuşmak için de, ilk öpücük için de, ailenden farklı ilde yaşamak için de bu ikisi lazım sana. Kendine inanacaksın. Yapabileceğine inanacaksın. Düşersen seni kaldıracak birini beklemeden, ağlamadan, kalkacağına inanacaksın. Hayat seni salya sümük beklemez. Ağlarken hatırla kendini. Gözlerin bulanır. Dünya bulanır. Ne yönünü bilirsin, ne zamanı. İnanacaksın ama düşmeyeceğine değil. Ona inanırsan düşünce pes edersin. Düştüğünde senin yanında yine sen olacaksın. Mutlaka umudun olacak. Kendine yalan söyleyeceksin gerekirse ve o yalana inanacaksın. Varacağın yere giderken sana ilk tümsekte "Yapmasan mı acaba?" diyen sen var ya... İşte onu dinlemeyeceksin. Haritanı da çizdin mi, tamamız, Ver elini uçurumun kenarı. Koş... Koş... Kendinden daha uzağa.

Pısırık olan, yapamam ki diyen, kendinden şikâyet edip bir adım öteye gidemeyen senden daha da uzağa... Yeterince hızlı koşarsan, ruhu senden kopacak ve geride kalacak.

Sonrası rüzgâr... E tabii canım. Kanatlar var diye de uygun olmayan şartlarda uçmak olmaz. Fırtınaya dayanacak kanatlar çok yaşlandığında çıkar ancak. O senin 4. ve muhtemelen sonuncu versiyonun olacak.

Rol Model Bulmak

Rol model bulmak, önemli bir mesele. Çünkü hayatta seni tanımlayan iki nokta vardır. Bu iki noktadan ilki, doğumun. O sabittir. Nedir peki doğumun?

Mesela ben Elazığ'da ve 1979 yılında doğdum. Zengin bir ailede doğmadım. 7 yaşımdan önce de İstanbul'u görmedim. Bu benim doğumum. Senin doğumun ise daha fazla bilgi içerir. Senin doğduğun aile seni nasıl bir karakter yapacak? Sen büyürken nelerden korkacaksın? Arsız ve serbest mi, kuralcı ve içine kapanık mı olacaksın? İşte bu noktayı sen belirleyemiyorsun. özetle; sen nerede, nasıl bir ailede, hangi sağlık imkânları ile, ne renk saç ya da göz ile ve hangi genetik kodlar ile doğacağını yani hayatta seni tanımlayacak olan ilk noktayı seçemiyorsun.

Ama bir sonraki noktayı seçebilirsin. O nedir? O senin nereye gideceğindir. 70-80 yıllık yaşamında sana ne diye hitap edecekler? Ahmet Bey, Ayşe Hanım unvanlarının yanında ne olacak? Doktor Ayşe Hanım... Zeki ve kültürlü Ahmet Bey... Ya da belki cimri ve huysuz herif... Kibirli kadın...

insan ömrü pergele benzer. İlk ayak sabittir ama ikinci ayak havadadır. Sabit ayak asla kalkmaz. İşte bu kitap senin o sabit ayağının yerini değiştirmeni sağlamak için var. Diğer tüm kişisel gelişim kitapları ve öğretileri sana havadaki ayağın ne kadar geniş açılacağını öğretir. Benim amacım ise senin daire çizmeni engellemek. Ne kadar geniş açarsan aç hep daire çizeceksin. Yani en başarılı ressam olsan bile bir yerden sonra o daire dönüp en başta kapanacak ve sen hep o dairenin içinde sadece resim yapan adam/ kadın olarak öleceksin.

I ıh seni sana yedirmem kusura bakma. Biz yarım dairecik-ler çizerek ilerleyeceğiz. Pergelin bir ayağı 180 derece dönecekse inecek. Sonra öbür ayak 180 derece ilerleyecek. Penguen gibi badi badi tüyeceğiz senin sabitliğinden. Gelişeceğiz. Yenileneceğiz. Kabuk değiştireceğiz. Biz diledikçe insanlar ve zaman, bizim yaşam otobüsümüzün camından öylece akıp gidecekler.

Bunun için ise bize rol model lazım. Yani örnek alınacak insanlara ihtiyacımız var. İnsan değil, aman ha dikkat! Tek kişi rol model olamaz. Bu sığlıktır, ahmaklıktır. Sen o olacaksan, basit bir kopyası olursun sadece. Polat Alemdar gibi giyinen içi boş cahil biri olursun. Ya da sonradan parayı bulan ve sadece başkalannın kıyafetlerini bedenine uygun seçen bir Barbie olursun. Biz rol modeller bulacağız. Her yıl yeni üç rol model. Dünyadan hem de._ Onları başarılı yapan ne varsa çekeceğiz içimize. Her yıl senden yeni bir versiyon çıkartacağız. Kim başarılı ise onu sindireceğiz. Dünyada kim, neden başarılı? Seç bakalım üç güzel insan. Yolumuz uzun.

Amaç Bulmak

Kariyer ya da hayat... Gidecek bir yerin var mı? Bir sonraki du-rağın ya da beklediğin şey nedir? Yarın ne olsun istersin? Amacın ne arkadaşını?

Amaç belirlemek öyle zor ki, hele de daha önceden hayal kırıklıkların varsa... Ayağa kalmaya cesaretin yokken, yeniden yıkılan kâğıtlardan kule yapmak kolay değildir. Ama bir yerden başlamak, yürümek, koşmak, kanatlanmak gerek. Zaman öyle hızlı akacak ki, sıfırdan başlasan bile hiç farkına varmadan 0,1,10,100 olacak Tamam belki bazı dönemlerde 0,-1, -5,10,0,20, 5 diye de gidebilir. Ama yürümek lazım bir yöne.

Yol uzun onu bil. Ölmedikçe de oyundan çıkamayacağına göre kurallı ya da kuralsız, bu oyunu bir şekilde oynayacaksın işte. Bazen unutmak istediğin başarısızlıklar olacak. Unut diyeceğim ama biliyorum ki kolay değil. Unutma kabul, ama en azından bütün o başarısızlıkları kendi içinde tamamen ez! Ders de alma boş ver. Bir daha aynı çukura düşme, bize yeter. Nasıl çıkacağını da ezberleme.

Gülümse ve hedefine inan. Yani en azından inan. Bil ki senin senaryonda kötü son yok. Olmamalı! Ama o güzel son da sen oturarak beklediğin sürece gelmeyecek.

Kişiliğine aykırı değişiklikler yapmana gerek yok. Ama gelişmelisin. Niye mi? Çünkü hedeflerin canlı ve gelişiyor. Uzaklaşıyor. Bazen gözün kapalıyken yakınlaşıp, sonra belki geride kalıyor.

Yol ayrımları olacak, lütfen iyi düşün, çok küçük değişimler için amacından ayrılma.

Bir de yol arkadaşı, amaç arkadaşı... Hayat ortağı ya da iş ortağı ne dersen artık. Mutlaka biri olsun yanında. O biri, senin kafan karıştığında, haritayı okuyamadığında, durup dönmek istediğinde sana destek verecek. Gün gelecek ilk durakta ya da son durakta sana "Bak başarmışız!" diyecek. Ya da sen ona dönüp 'Işte bak dört yıl çektik ama sonunda buradayız be!" diyeceksin. O buna tanık olmazsa başarmanın çok anlamı olmayabilir.

Amaç olmalı arkadaş. Amacın olacak ki, vardığın yerde biraz soluklan ve ileriye bak. "E şimdi?" de kendine. Sonraki amacına yürü. lütfen amacına yol haritası çiz. Adımlandın Aşama aşama yürü. Sonrasında pişman olma. "Keşke..." diyecek olduğunda deme, yut o "keşke'leri! Yürü. Canın acısa da yürü...

Uzun olmayacak bu yazı. Biraz da hafif oldu belki ama genel bir şey yazmak istedim. Yarın sabah lütfen bir amaç ile çık yatağından. Bayram tatili bitince de bir amacın olsun, 2023 için de, 2033 için de... Ama para, ama kariyer, ama araba... Yaz bir kâğıda, al onu karşına koy.

istediği arabanın fotoğrafını masaüstü fotoğrafı yapan ve onunla yaşayan insanları komik bulma, çünkü muhtemelen bir gün o arabaya binip gidecekler.

Peki, sen kim için ya da ne için yaşıyorsun/çalışıyorsun?

Kariyer Ne Kadar Lazım?

"Kariyerim için yaşarım" diyen bir çalışanın, evlenip hayatım rölantiye alması mı daha yanlış, yoksa kariyer diye diye yaşamayı unutması mı?

Hayatının ilk 15 yılı çöptür. Zaten bir şey hatırlamazsın. Hatırladıkların da iş hayatında ya

da kariyerinde çok işe yaramaz. Demek ki en iyi ihtimal ile 16 yaşında çalışmaya, kariyerini oluşturmaya başlarsın ki aslında bu bile erken de, neyse. Meslek liseleri ve üniversiteye hazırlık dönemini de kariyeri şekillendiren aşamalardan sayarsak adil olur. 35 yaşına geldiğinde ise, artık bir şekilde düzene oturmuş bir hayatının olması gerekir. Demek ki kendini geliştirmek ve gerçek sen olmak için topu topu 15-20 sene imkânın var.

Maalesef bu hikâye öyle yazılmıyor. Bu süre içinde sınavlara hazırlık, dil öğrenme, askerlik, evlenme, sağlık sorunları, ailevi kısıtlamalar vs. derken sana kalan genelde 25 ile 30 yaş arası olan dönemdir. Yani kariyerin aslında bu beş yılda yön değiştirebilir. Bu beş yıl öyle garip bir dönemdir ki, mühendis olup müziğe gönül veren mi dersin, doktor olup kariyerini yakan mı dersin, ilkokuldayken çiçek çocuk olup sonra para diye sapıtan mı dersin; hepsi görülür. Kimisi bu beş yılı kaçırır, sonrasında ağır bedeller ile kariyerini değiştirmeye çalışır. O zaman çok ağır bedeller ile manevra yapılır.

Demek ki neymiş; biz bu beş yıla hazırlanacakmışız. 20 ile 25 yaş arasındaki yıllarım, tecrübe biriktireceğin zıplama tahtası denilen firmalarda geçireceksin. Ha oldu ki çok mutlusun, çıkma, öl o firmada. Ama %70 ihtimal ile hâlâ o firmada isen:

1. Çok iyi maaş vcriyorlardır ve çok mutlusundur.

2. Eh işte maaş vcriyorlardır ve sen çok rahatsındır (ayrıca ödlek).

3. Firmaya sapkın bir şekilde kendini bağlı ya da borçlu hisse-diyorsundur.

4. Gözün yan şerittedir ama değiştirmekten çekiniyorsundur. Ama yan şerit ilerledikçe de mızmızlanırsın.

O zaman iş nereye gelir? Sen 25 yaşına geldiğinde CV denilen meret 3 sayfadır. Artık yazılacak bir hayatın vardır. Ve işte o firmaya geçiyorsun. Kariyerinin seni müdürlüğe, terfilere, başarılara!... Niye durduk? Çünkü eski firman, cimri firman sana “Aman aynl-ma, sana %50 zam!” dedi. Şimdi sen, hakkın olanı geç de olsa verdiler diye mutlusun. Yok hayır, onu da ittin elinle ve işte o zaman kariyerine yatay-dikey geçiş verdin.

Peki bitti mi? 30 yaşındasın ve game over? Hayır. İngilizce öğrenmen yetmedi sana. Yeni nesil teknolojiler, fuarlar, kişisel gelişimler, yaz tatilinin ikinci döneminde gideceğin yurtdışı eğitimlerden alacağın sertifikalar derken... işte nihayet: AHMET 2020 SLX

Ya da ihtiyaçlarına yeten x lira maaş... Araban var ve evini de almana umut var. E yeter! Yaşa, gez, gör. Sırası ile hepimiz öleceğiz.

işte bütün mesele bu. Doğru seçimi yapmak, zıplamak ve sonra da duracağın yeri bilmek. Sadede gelirsek, 5 yılınıza hazır olun gençler ve 5 yılı ıskalayanlar; risk + bilgi = tecrübe + pişmanlık (ve/veya) = yeni yaşam + mutluluk + para. Ama limit, para sonsuza giderken, türevini alacağın şey kalp ve mide sorunları olmasın.

Güçlü Olmak

Aslında güçlü olmak yaş ile alakalı olarak değişir. Çünkü paranın değil de okuldaki notların önemli olduğu yıllarda bir çocuk için güçlü olmak; ailenin maddi olanaklarına, boyunun uzunluğu veya fiziki özelliklerine, arkadaş ortamında kendini dinletebilme becerisine, derslerdeki başarısına, karşı cins ile kurabildiği iletişime bağlı olabilir.

Zamanla kapıya dayanan ergenlik sebebiyle güçlü olmak, yerini okul ortalamasından ve karizmadan daha öte bir şeye bırakır: Kendi ayakları üzerinde durmak ve bu dünyayı özgürce yaşamak...

Anne baba bu noktada güvenli bir ulaşım aracı olmaktan ziyade, itici roket gibidir artık.

Ergenlik sonrasında okul notları bir güç cetveli olmaktan çıktığında; kadınlarda güç, güzel görünme ve beğenilme ile özdeşleşirken, erkeklerde ise beğenilmenin yanı sıra alfalık-betalık ölçümü görünmeye başlar.

Üniversite başlayınca ya da o yıllardaki hayat deneyiminde öğreniyoruz ki mutlak güç aslında tek değil. Artık rapor vermeden istediğin yerde ve istediğin zamanda olabiliyorsun. Yalnız şu var ki, çevrendeki insanları seçme özgürlüğü, güçtür ve sana sağlam bir sorumluluk yükler.

Unutma ki hayat, adil değildir. Ne zaman okul biter, hayata atılırsın; işte o zaman hayat seninle savaşmaya başlar. Eğer hazırlığın var ise, çok zorlamaz. Mesela yarızamanlı bir yerde çalışırsan öğrenirsin ki, gurur asıl insanlara hizmet ile ortaya çıkıyor. Seni üzen insanlara sesini çıkaramamak seni güçsüz yapar mı, ayrı mesele tabii...

Bu durum iş hayatında da böyle devam edecektir. Güce yakın durmayı başarabilenler ile güce yalnızca çekirdek yiyerek uyum sağlayanlar, bir denge kurar.

Güçlü olmak için özgüven, bilgi ve sağlık gerekir, unutma. Burada iki küçük tavsiye vermem gerekirse; ilki, başkasının gücüne güvenme. İkincisi, güçlü görünmek ile güçlü olmayı sakın karıştırma.

Ihor, Hulk, Iron Man, Superman karakterlerinden hangisinin daha güçlü olduğu hâlâ çizgi roman dünyasında bir tartışma konusudur. Sence hangisi daha güçlü? Ya da süper güç nedir? Sana ait bir süper güç olsaydı, ne olurdu, ne olmalıydı?

Güç daha da genişlerse ülkeler arasında da konuşulabilir ama yeterince süper güç konuştuk değil mi?

Peki, ikili ilişkilerde zaman ilerledikçe gücün el değiştirmesine ne demeli:) Âşık olduğu güçlü kadını ya da erkeği domine ettikçe ondan sıkılan insan, ironik değil mi?

Güç para mıdır? Öyle ise ne kadar para güçtür? Güç ilişkiler midir? O kadar ilişkiyi yönetebilmek midir?

Güç imkân mıdır? Yalanlar ile güçlü olmak güç müdür? İkili ilişkilerde bile o yalanlar sizi bir yere kadar taşır.

“Hayır”ın Gücü

Çok iyilik yapacaksın, sonra o iyilikler görevin olacak. Bir gün birini arabanla evine bırakacaksın. Sonra bakacaksın ki seni bekliyor “E hadi çıkmıyor muyuz?" diye. İşte o insana göre yaşama. Sana teşekkür etmeyi bilmiyorsa, senin hayatında olmasın.

“Hayır!” de. Hayır ve istemiyorum, iki mükemmel hayat kurtarıcıdır. Bu arada sakın ola ki ikisinden sonra da açıklama yapma.

“Akşam karşıda şuraya gidelim mi?”

Bunu duyunca köprü trafiğini, akşam çalan komalan ve trafik içinde sıkış tepiş halini hayal etmene hiç gerek yok. Ne giyeceğini ya da parayı düşünmene, hatta gitmemek için bahane üretmene de ihtiyacın yok. Çünkü ihtiyacın olan cevap çok basit: “Hayır, teşekkür ederim.” Ama sakın ola ki açıklamak için acizleşme. Kimse sana hesap soramaz. Kaldı ki zaten harika bir sebebin var: İstemiyorsun.

Sana soruyor karşındaki: “Şunu yapalım mı?”

Sadece isteyip istemediğini düşün. Evet ise, sorun yok. Ama hayır ise, ağzından basit ve kısa bir “Hayır” çıksın. Sebep mi? Sorarlarsa: “İstemiyorum!” “İstemiyorum”dan daha mantıklı bir sebep mi var? Ne istediğini de açıklamak zorunda değilsin. “Bu akşam da kanepede öylece uzanıp belgesel izlemek istiyorum” demene gerek yok. Hayır! Kırılmaz kimse, merak etme. Sen onlara dürüst olursan kırılmazlar.

“Hayır” diyemezsen önümüzdeki yirmi yıl içinde ne olacağını söyleyeyim. İstemediğin bir yerde ve zaman diliminde, istemediğin sohbetlerde mutlu rolü yapacaksın. Evini hayal edeceksin. Ya da daha güzeli, asıl yanında olmak istediğin insanı ve içinde olmak istediğin zamanı…

Kendin için yaşa. Bu dünyaya başkalarını mutlu etmeye gelmedin.

Aşık Olmak

Bir arabanın direksiyonunda, uzun bir yolda gidiyorsun. Bomboş bir yol. İstediğin zaman duruyorsun, mola veriyorsun. İstediğin müziği dinliyorsun. İstediğin yerlere uğruyorsun ve yola devam ediyorsun. Sonra çok uzakta yol kenarında bir karaltı görüyorsun. Yaklaştıkça bu karşı cinsten birisi olarak şekilleniyor. Otostop yapıyor. Duruyorsun. Konuşuyor seninle, anlattıktan ilginç geliyor. Zaten uzun zamandır tek başına yol gitmekten sıkılmışsın. Gelsin istiyorsun. O da yolu seninle izlesin, senin başarılı ilerlemene tanık olsun istiyorsun. Biniyor arabaya. İkiniz de halinizden memnunsunuz. Bir süre yeni birini tanımak harikadır. Hele ki ilk dönemler herkes sadece güzel özelliklerini sergilerken...

Sonra yoruluyorsun ya da bir sebep ile direksiyonu ona veriyorsun. Harika, araba artık sizin arabanız. Artık arabanız ikinizin de istediği yerlerde duruyor. Sadece ikinizin ortak sevdiği müzikler çalıyor arabanın içinde. Bazen sen istediğinde, bazen o istediğinde duruyorsunuz. Yolunuz ortak bir rotadan geçiyor.

Aslında olan şudur. Sen özgürlüğünden feragat ediyorsun. Daha önce sana tamamen yabancı olan o, artık senin karar verme mekanizmanda yan yarıya oy hakkına sahip. Şanslıysan tabii. Bazı ilişkilerde aşk, teslimiyet getirir. Aşkın evreleri vardır:

Sen + Ben - Biz Evresi:

Merak ve karşı tarafı öğrenme İlginç ve güzel şeyleri tanıma Ortak güzellikler üretme ve eğlenme

Biz 1+1=1 Evresi:

Karşı tarafa olan duyguların büyümesi ve kalıcı bağ kurma umudu

Karşı tarafın geriye kalan gerçek özelliklerini sansürsüzce görmeye başlama

Kabullenme ya da alerji oluşturma

Minik sürtüşme ve tartışmalar

Ortak mutsuzluklar ile mutlu olma çabasının çatışmaları

Sinemaya gidip konuşmadan günü tamamlamak istemeler

Cinsellik ile takviyeler ya da gezi ile avunmalar

Arkadaş ortamları ile konuşacak yeni konular üretmek ama yalnız kalmamaya çalışmak

Biz = Senli Zamanlar + Bana Özel Zamanlar +

Özgürlük:

Bu evrede ilişki, şekerini yitiren sakıza döner. Ağzında çevirmek artık bir iş gibidir.

İlişki, kendi kurallarını üretmeye, anayasa geliştirmeye başlar. Sıra ile yapılan fedakârlıklar ve alttan almalar görülür.

Onsuz ortamlar ve zamanlar artık nefes alma alanlarıdır.

Ve sona doğru...

Bu kısım karışık. Bazı ilişkilerde iki taraf da şuurludur. Bittiğini kabul eder. Ama Türk tipi ilişkide genelde en az bir taraf ilişki bitince ne yapacağını bilmediği için süründürür. Gerekirse komada kalsın ama yine de yaşananlar ölmesin ister. Çünkü artık sevdiğine değil, sevilmesine âşıktır. Sevgi görmenin alışmışlığı vardır. Şikâyet etse bile tanıdığı insan ile olsun ister.

Kadınlarda “İlişkiye emek verdim" gibi cahilce bir laf vardır. Evet verdin ve sen bunu diyorsan, maalesef birileri senden gitmiştir. Erkeklerde ise "Başkasını sevemem ki abi ben” yalanı vardır. Testosteron kanda %1 artsın, bak kimlere âşık olursun.

Özet:

Âşık olunca panikleme, geçecek. Ha olur da kalıcı ise, eh şanslısın. Peki kalıcı aşk ne demek? Onunla tanıştığın yaşını unutma. İşte o sayının yarısından fazla bir arada olun, yeter. Sen hâlâ onu görünce akrep ve yelkovan yavaşlasın istiyorsan, işte bu aşktır.

Kafaya Takmamak

Kafaya takmamak üzerine yazılmış kitaplar, söylenmiş tonla tavsiye vardır, bilirsin. Şimdi hazırsan seninle kafaya takmamak konusuna gerçekçi bir bakış açısıyla yaklaşmak istiyorum.

Kafaya taktığın şey, herhangi bir insan ya da herhangi bir konu olabilir. Şayet birileri ise; ailen, sevgilin veya hoşlandığın kişi, arkadaşların, iş hayatından birileri olabilir. Eğer bir konuyu kafaya takıyorsan, o konu sağlığın, kariyerin, okul hayatın, hayallerin veya planların, mevcut durumun ya da geleceğin olabilir.

Bir insanı kafaya takıyorsan, genelde onun sana verdiği ya da vermediği değerden dolayı onu kendine dert ediniyorsundur. Sana değer verdiğini düşünüyorsan, verdiği değerin miktarı senin için kafaya takılacak bir şey olabilir. Sana değer vermediğini düşünüyorsan da, zaten vermemesi senin için yeterince kafaya takılacak bir konudur. “Neden beni görmüyor, fark etmiyor? Neden beni sevmiyor? Diğerinde bulup bende bulamadığı ne var?” Aile ilişkilerinde, iş çevresinde veya gönül ilişkilerinde de benzeri sorular kafanı meşgul ettikçe, sen zamanla daha fazla kafaya takan bir insana dönüşürsün. Bu konunun temelinde genellikle senin kendini fazla önemsemen yatar. Kendini önemsemen, sevmen yanlıştır demiyorum. Ama kendine değer verirken, aynı şeyi başka insanların da kendileri için yaptığını unutmaman gerekir. Sen kendini olduğundan fazla önemsersen; bu, çevrendeki diğer insanların kendilerine verdikleri değere zarar vermene sebep olabilir. Yani, senin herkesten daha fazla değer ve ilgi beklemen, aslında ortadaki dengeyi bozan ana faktördür. Kaldı ki o beklediğin değeri görmediğin zamanlarda da ortada bir haksızlık varmış gibi hissederek daha fazla

kafaya takıyorsun. Bu noktada sana tavsiyem, kendine ve çevrendekilere verdiğin değerin hesabını iyi tut. Ne kendini fazla önemse ne de hep gördüğün değerden daha fazlasını iste. Dengeyi kurduğunda, ortada kafaya takacak fazla bir şeyin kalmadığını göreceksin.

Bir konuyu, içinde olduğun mevcut durumu ya da geleceğini kafaya takıyorsan, “Acaba ben ne olacağım, neden benden hiçbir şey olmuyor?” diye düşünüyorsan, kafaya taktığın o konuyu kendince daha fazla çıkmaza sokarsın. Bu noktada neye göre ve kime göre ölçüm yaptığın çok önemlidir. Kendine ve diğer olgulara iki-boyutlu yaklaşırsan göreceğin şeylerden her zaman çok memnun kalmayabilir hatta karşılaşacağın şeyleri biraz da korkutucu bulabilirsin. Hayatta bazı şeyler, ikiboyutlu baktığında seni derin bir kaosta hissettirirken, üçboyutlu baktığında sana gerçek yerini ve hatta belki o yerde ne derece güvende olduğunu gösterir. Tam da bu sebeple bir şeyi ölçerken onu en az üç ayrı noktadan, üç ayrı görüşten incelemek zorundasın. Seni kaygıya sürükleyen o büyük kararlarını üzerinde en az üç gün düşünmeden alma.

öte yandan, hayatta bazı şeyleri sadece oturduğun yerden beklemek de seni kaçınılmaz olarak kafaya takma sorunuyla baş başa bırakır, üzgünüm. Bir şeyin olmamasından şikâyetçiysen, olması için yeterince uğraştığından emin olup olmadığına bakmak zorundasın. Sen kendini hayata dahil etmedikçe kimse seni kolundan tutup dansa kaldırmayacak, hayat düşündüğün gibi ilerlemiyor.

Sorunları çok fazla kafaya takmak seni toplumdan uzaklaştırdığı kadar, toplumu da senden uzaklaştırır. Hiç kimse, gittiği her yemekte sürekli şartlardan, olmazlardan ve olmayacaklardan şikâyet eden insanlara bayılmaz. Yani bazen kendi içinde çözüm aradığını sanırken, geminin başka yerini de sen deliyor olabilirsin. Karaya varmadan o delikten dolacak olan sular seni de, gerideki mürettebatını da zora sokar. Gerçekçi ol ve yapabileceklerine odaklan. Kaygılarını virüs gibi herkese bulaştırarak onlardan kaçamazsın ne yazık ki.

Nasıl çözeceksin? Sorunlarını, kaygılarını parçalayacaksın. Ne den kaçıyorsun, neyi bekliyorsun, neyi istiyorsun? Erteleyip halının altına süpürerek sadece besliyorsun onları.

En yanlış noktalardan bir tanesi de o sorunlardan kaçmak için alkole başvurmak. Birkaç saat beynini uyuşturarak yok ettiğini sandığın o sorunlar, beynin normale döndüğünde maalesef ki daha da büyümüş ve ciddileşmiş olacaklar.

Varsayalım ki sen sorunlarının farkındasın, gerçekçi yaklaşıyor ve kafanda netleştiriyorsun. Peki bak bakalım, elinden gelen bir şey var mı? Varsa yaptın mı, yapıyor musun? Sonuç alabildin mi? Daha fazla emek verebilir miydin, tembellik edip kaçtın mı yoksa elinden gelen bu muydu? Bu soruların sonuna geldiğinde kaygı-larının çözümsüz olduğuna karar verdiysen, o zaman mecburen hedefi de, rotayı da değiştireceğiz.

Örneğin kafaya taktığın şey para sorunu olabilir. Bir şey alman gerekiyorsa ya da herhangi bir şeye ciddi bir harcama yapman gerekiyorsa (tabii bu şey, yeni bir akıllı telefon gibi bir lüks değilse), buna yönelik bir kaynağı nasıl bulabileceğimizi düşünelim. Ya elinde olanları satarsın ya da emeğini. Aslında genele baktığımızda bütün sorunlarının çözümü emekten

geçer.

Sorun para değil, bir insanla ilgili de olabilir, örneğin babanın seni yeterince sevmediğini düşünüyorsundur veya hoşlandığın kişinin seni fark etmediğini düşünüyorsundur. Böyle durumlarda durum gerçekten sandığın kadar kötü mü, iyi düşün. O kişinin boş vaktini, sana ayrılan vakte böldüğünde ortaya çıkan oran %10 ve üzeriyse, sakin ol. Kimileri ister ki hep beni sevsin, hep benimle ilgilensin. Tuvalete bile birlikte gidelim...

Üzgünüm ama onun da dertleri, kaygıları var. Evet, şaşıracaksın ama onun da sadece 24 saati var. 8 saat uyusun, 8 saat çalışsın, 1 saat yolda geçsin, 2 saat yemek-duş-tuvalet ihtiyaçları derken geriye zaten 5 saati kaldı. 2 saatini dinlenmeye ve kişisel gelişimine ayırsın ki delirmesin bu insan da. Yalnızlık, sistemin kendisini yeniden başlatmasını sağlar. Sen de kendine tanı bu lüksü. Kaygılarını tak koluna, haftada iki saat açık havada zaman geçir onlarla. Mümkünse yanında güvendiğin, mantıklı biri olsun, anlat ona. Neyse, senin kafaya taktığın insana dönelim. Sen o insanın üç saatlik boş vaktinin ne kadarını istiyorsun? Tamamını istiyorsan işte sorun orada başlar. Üzgünüm ama hayat senin duygularından ibaret değil. îmkânlar ve matematik de, hayatta en az duygular kadar yer kaplar.

Bir diğer yöntem ise yeni bir odak bulmak. Hiç yoksa kedi köpek sahiplen, yeni bir kursa git, sen 2.0 için ne yapabileceğine odaklan lütfen.

Beynini soyut bir tüp gibi, bir boru gibi düşün. Sen bir uçtan ne kadar çok şey akıtmaya çalışırsan, içeride kalan kaygıların da diğer uçtan o kadar akıp gidecektir.

Sen ne kadar kafaya takarsan tak, hayat sana her zaman daha kötüsünü de, daha iyisini de yaşatacak, emin ol.

Bir gün bir öğrencim ders sonrası yanıma geldi ve âşık olduğu insanın kıymetini bilmediği için terk edildiğini anlattı. İçinde yarım kalan bir sevilme duygusu vardı. Tabii o sevme duygusunun eksik kaldığını düşünüyordu. “Ölüyorum!” dedi, ölmedi. Temmuzda düğününe gittim. Mutluydu. Dedim ki: “Ne oldu ölüyordun?” Duraksadı, aklına geldi. Bir can parçası sızladı içinde, hissettim. Ama samimi bir şekilde gülümsedi. “Hocam o da geçti be...” dedi. Bu adam ölmedi, sen de ölmezsin.

Kaygılardan konuşurken söylemeden geçilmeyecek noktalardan biri de B planıdır. Her zaman kendini “Ya olmazsa?” diye hazırla. Sadece tek bir çizgisel senaryo üzerinde tüm gücünü harcarsan, bir gün raylarda ilerlemeye başlarsın ve raylarda ilerlerken her hatan bir vagon olur. Geri dönemezsin öyle kolayca.

Diğer bir kontrol yolu da kendi içinde pozitif çoklu kişilik yaratmaktır. Sen A, Sen B, Sen C... Kendi içinde farklı kişilikler yarat ve müsaade et bunlar dertleri birbirine bıraksın. Sen A, dengeli ve keyifli bir şekilde arkadaşlarınla eğlensin, Sen B, sorunlar ile yüzleşsin. Sen C, planlar yapsın hiçbir şey yokmuş gibi. Harita okusun. Umutlansın, Tabii her seferinde eğlenceli karakterde çivilcnip kalma. Sorumluluklarını unutup yok saymaya çalışma. Bu bir çözüm yolu değildir, üzgünüm.

Kafaya taktığın problemler, evinin etrafındaki ayrıkotlarıdır. Onları söküp, uzaklara atmalısın. Yoksa bir gün mutlaka bahçene geri döneceklerdir. Halbuki o sorunları kökünden söküp tamamen onlardan kurtulmak varken sen antideprcsanlarla kendine sığınacak kimyasal limanlar yaratırsan, açık denizlere açıldığında eski sinden daha beter alabora olursun.

“En pahalı kelime keşkedir" demiştim sana, hatırlar mısın?

İçinde kalan, boğazına takılan ne kadar keşken varsa, ne kadarına imkânın varsa gidip gerçekleştir. Birine söylemek istediğin bir şey mi kaldı, git söyle. Yapmak istediğin bir şey vardı da içinde ukde mi kaldı, git imkânlar ne kadar elveriyorsa yap. Dünya durmaz, merak etme. Madem sindiremedim madem unutamadın... Kus bütün o keşkeleri bari, miden rahatlasın.

Son olarak, ihtimalleri kafaya takıp dert edinenler vardır. “Ya beni aldatırsa, ya beni yalnız bırakırsa, ya beni satarsa, ya arkamdan iş çevirirse?” Seni satacak kişi sen o ihtimali düşünmesen de satar zaten. Henüz gerçekleşmemiş senaryoları yüzlerce kez zihninde başa sarıp oynatmak neden?

Tarih boyunca çok önemli isimler geldi geçti. Hepsi kendi dönemleri içinde en etkili zamanlarını yaşadılar ve nihayetinde hepsi göçüp gittiler. Senin hikâyen de sen hayatta olduğun kadar ilerleyecek, devam edecek. Bu hayatı kaygılarla, çözülmez sandığın sorunlarla, içinden çıkılmaz sandığın dipsiz kuyularla harcama. Kendi hikâyeni yaz. Unutma ki kaygı uçucu bir şeydir. Sen onu serbest bırakmayı bildiğin sürece izi kalmaz.

Utangaçlık

Utangaç mısın? Bak işte bu konu can sıkıcı. Değilsin belki ya da değildin. Utangaçlık garip bir durum. Çocuklukta gelişebiliyor. Kimi aile, çocuğu halıya kakasını yapsa umursamaz. Kimi aile ise baskı, baskı, baskı... Nihayetinde ezik, pısırık ve utangaç bir çocuk yetiştirir. O çocuk bedeninden utanır. Kız olsa da, erkek olsa da utanır. Ergenlik döneminde boyundan utananlar var, saçlarından utananlar, ailesinden ve maddi durumundan utananlar, cinsel kimlik belirtisi olan organlarından utananlar var. Kız çocuklan için göğüsler dert olurken, erkeklerde lallanma ve bir yerden sonra lallanmama dert oluyor, özetle 12.-7 yaş arası utandığın şeyler çoğu zaman hayatın geri kalanında çok da utanılası şeyler olmuyor. Çoğu zaman tabii...

Gel gelelim ki 25 yaş sihirlidir. 25 öyle bir yaştır ki, sen artık bir kimlik kazanırsın. Üniversiteyi yeniden okumak için çoğu kişinin kendini yaşlı saydığı (ki doğruluğu tartışılır) ama öte yandan da yetişkin olduğu için maceralara atılabildiği bir yaştır. 25 yaşında insanın parası olur. Yani hadi, para diyelim ona Çünkü harcayabildiğin kadarı yetiyorsa, para işte. Ama sorun şu ki, bu yaş ömür boyu kalıcı utangaçlıkların ve haddini öğrenmen için de ilginç bir yaştır. Utangaçlıklarının kemikleşmesi bu yaşlarda olur. Âşık olmaya utanırsın, terfi istemeye utanırsın, hakkını istemeye utanırsın, aileden ayrılıp yaşamaya bile utanırsın. Utandıklann ruhuna siner. Sen o olursun. Utandıkların sınırların, duvarların olur. Her biri bir

tuğladır ve sen tek tek örersin sınırlarını. Adına konfor alanı dersin ki bu konu için de bölüm var kitapta. Konfor alanının dışındaki tüm ilginç şeyler ya utanmazlıktır, ya cesarettir. Yaşın ilerledikçe utandıkların, keşkelere dönüşür.

Şimdi sana bir iki sorum var, lütfen düşün, utanmalı mısın?

Utandığın şeyler ne? Onları sana hayat mı öğretti, yoksa aileden vs. birileri mi telkin etti? Denedin mi, utanılacak bir şey miymiş?

Utandığın şeyi biliyor musun? Karşı cinsten, hani o ilgini çeken insanla gidip konuşmak aslında nasıl bir şey biliyor musun?

Utanmak ile cehalet arasında karışmış olmayasın? Bilmediğin şeyden uzak durmak olmasın o sakın? Dans etmekten utanıyorsun ama aslında dans edenlere bayılıyorsun belki de. İngilizce konuş-maktan utanıyorsun ama dünyayı gezmek istersin belki de.

Utan ama sadece seni toplumdan uzak tutacak şeylerden utan örneğin utanmaz olma, başkasının hakkını yedikten sonra. Yal-nız, seni yaşama katacak hiçbir şeyden de utanma. Sen ol, kendin ol. Sen sen ol ve utanmamaya başla.

insanlar Neden Senden Uzaklaşır?

Kalabalıkta yalnız mısın? Saygıyı geçtim sevgi dahi yok mu sana? Senin katıldığın ortamların tadı kaçar mı? İyilik yaptığın kişi bile bunu senin görevin mi sanıyor? Güzel muhabbetlerin katili olduğun olur mu?

Tüm insanlar sana soğuk mu davranıyor? İnsanlar senden yavaş yavaş ya da bariz bir şekilde uzaklaşıyor mu?

Gel bakalım, az otur, soluklan konuşalım:

1. Acaba rahatsızlık veren görsel bir tarafın mı var? Ya da ağız kokusu? İtici bir renk seçimin mi var, marjinal olacağım diye komik mi oluyorsun ve seninle görünmek o insanlan utandırıyor mu?

2. Hep kendinden mi konuşuyorsun?

3. Çok mu siyaset-spor-cinsellik konuşuyorsun?

4. Çok mu vampirsin? Üzgünüm ama hep başka insanların paralarını emiyorsan artık o kadar saf insan yok

5. Sıkça dokunma, el şakası gibi şeyler mi yapıyorsun?

6. Çok mu küfür ediyorsun?

7. Sana kişilik veren şey para mı? Paracı mısın?

8. Dedikodu yapmayı, insanlan harcamayı çok mu seviyorsun?

9. Dünyadaki bütün kötü hikâyeler seni mi bulur? Sürekli hayattan şikâyetçi misin? Ya da her şeyin en güzeli hep sana mı olur? En iyi sen misindir?

10. Herkesle iddialaşır mısın? Hep savaşa, rekabete mi girersin? Sürekli birinci olma çabasında mısın? İnsanlar, senin bu psikolojik tatminlerini izlemeyi sevmezler.

11. Sürekli akıl vermen, öğüt vermen insanları bıktırır mı?

12. Sürekli insanları şekillendirmeye mi çalışırsın? Herkes sana göre mi olsun? Sadece kendi cetvelinle mi ölçersin insanları?

13. İnsanları aptal yerine koyup onlara sıkça yalan mı söylersin?

Lütfen bütün bunları önce kendine, sonra da çevrenden binlerine sor. Dürüst olan insanlara da küsme lütfen.

Asla Yalnız Yürüme

İlkokul ve lisede hiç ayrılmayan bizlere ne oldu? Niye üniversite arkadaşların ile daha kopuksun? Niye işyerinden ayrılan biriyle görüşmek ya da ayrıldığın işyerinden birileri ile görüşmek bu kadar zor? Çünkü vakit yok. Yok mu peki?

Aslında hem yok hem var. İnsan kazanmak zordur, önemli olan niye kazanmak istiyorsunuz? İnsan 3 amaç ile kazanılır:

- Kiralamak
- Satın almak
- Birlikte yürümek

Kiralamak, çıkar ilişkisidir. Kursa yazılırsın ya da okula başlarsın, çevre lazımdır. İşte o süreçte sadece yalnız kalmamak için konuşup sarıldığın insanlar kiralanır. Bedeli sohbet, küçük ilgiler, kısa zaman geçirmeler ve gereksiz hediyeler ile ödenir. Şimdi bu insanlar da seninle aynı stratejide ise sorun yok. Araç kiralar gibi birbirinizi bir arada tutarsınız. Hepsi bu. Sonra hayatınız ayrılır. Herkes yoluna gider. Bir gün lazım olursa, o zaman belki utanmadan arar ya da aranırsın.

Satın almak, tek taraflı insan kazanmadır. Burada o insanı istila edersin. Paranla, sevginle, aşırı ilginle, sana muhtaç olmasıyla, sana veya sende olan herhangi bir şeye ihtiyaç duymasıyla... Karşı taraf da memnun ise (ki geçici süre ile memnundur) sorun yok. Yeni mezun birini işe almak, birini dost edinmek, âşık olmak da buna benzer ama kısa süreli ve sahte bir şekilde. En az bir tarafın duyguları sahtedir. Demek ki her iki tarafın duygulan da sahte olabilir ki bu tam tiyatro olur. Günümüzde bunu kurumsal olarak şirketler arasında bile yapabilmek mümkündür.

Gelelim günümüzün en önemli konusuna: Birlikte yürümek yani gerçekten insan kazanmak. Bunu ister iş hayatında elemanların ile ilgili olarak düşün, ister dostların ile, ister sevdiğin

insan ile. Şu andan itibaren okuyacakların üçü için de geçerlidir.

Öncelikle uzun uzun hatta uzun vadeli düşün. Henüz ilk günde bile olsan, böyle düşün. Beş yıl, on yıl sonra bu insan ile çalışmak, yaşamak, yürümek nasıl olur? Ona kazık atmak, onu kandırmak, yanıltmak sana ne kaybettirir? Bunu aklından çıkarmadan onunla yaşa ya da çalış. Hayatta en az bir tane sabitin olmalı ki, bu kadar değişkeni olan yaşam denklemini kısa süreli de olsa çözebilesin. En azından x ve y senin için sabit olsun ki z'yi onunla ya da onlarla dert edin. Diyelim ki, bir tane çok güvendiğin bir insan var ve sen ona göre plan yapıyorsun. İşte onu kazanmak için harcadığın zaman gerçek yatırımdır. Yatırımlar meyvesini bir günde vermez. İki, beş, on yıl sonra yatırımının karşılığını alırsın. Bu konuya materyalist bakmak pek yakışmasa da her gün primini ödemelisin. İlgi ile, sevgi ile, saygı ile, zamanın ile, dikkatin ile ve paylaşımın ile... Sen ne verirsen, onu alırsın.

Bir gün dersin ki: "Bak geçen yıl şuna üzülmüştük, şimdi o şöyle çözüldü." Ya da diyebilirsin ki: "Hatırlıyor musun X firmada biz şu sorunu nasıl çözmüştük?" Zaman geçer, beş yıl olur dersin ki: "Şunu başardık, en değerli çalışanım/arkadaşım/sevdiceğim bana zamanında inandığın, güvendiğin için teşekkür ederim. Gel bunu beraber kutlayalım."

İşte bu insan kazanmaktır. Şimdi kazanacak kaç kişi var? ömrün kaç kişiyi yanında yürütmeye ya da onların yanında haftanı, saatlerini paylaşmaya yeterli? Kim "Gel!" dese, "Koş, derdim var!" dese yetişirsin? Kaç kişiye? Kaça bölünürsün?

Gelelim son aşamaya. İnsan kazanmak zordur, tamam. Ama daha zoru, tıpkı müşteri kazanmak-kaybetmek-yeniden kazanmak gibidir. İnsan kaybetme. Çalışanının güvenini kaybetme. Sevdiğini kaybetme. Yeniden kazanması mümkün olmayabilir. Zor kazandığını, kolay harcama.

Unutma, herkesi kovamazsın işinden/hayatından. Kendini herkesten yalıtıp başarılı olamazsın. Kaybettiğinde de, kazandığında da biri buna şahit olmalı. Kimse şahit değilse, kimse görmediyse, kimse duymadıysa ne anlamı var attığın golün, çaldığın notanın, yedinci katını çıktığın kâğıttan kulenin, kazandığın paranın ve düştüğün en derin yerden çıkmanın?

Asla yalnız yürüme!

Hikâye Anlatıcılığı

Bazı insanların sohbeti niye o kadar güzeldir bilir misin? Neden onların olduğu ortam hep kahkaha doludur? Neden o kalkınca masanın tadı tuzu kalmaz? Çünkü o iyi hikâye anlatır.

Bu kitabı okumaktan keyif alıyorsan sebebi ne senden daha zeki olmam ne de senden farklı olmam. Evet, okumayı severim ve 40 yaşındayım, yani bir şeyler birikmiştir. "Çok bilgiliyim" demedim ama iyi olduğum bir şey var ise, iyi hikâye anlatırım.

Hikâye anlatıcı şu iki maddeyi sağlayabilmeli:

1. Dinleyenler anlatılanları hayal edebilmeli ve rahatlamak (eğer elinde somut bir veri, kanıt yok ise).

2. Dinleyenler sadece anlatılanları düşünmeli.

İnsanlar hayal etmeyi ve bir bütünün boşluklarını hayal ile tamamlamayı severler. Bir akıllı telefon görür ve kendinde hayal eder. Bir insan görür, beğenir ve kendini onunla hayal eder. Hep tamamlamak ister.

Bu yüzden iyi hikâye karşı tarafın tamamlaması ile olur. Tüm boşlukları sen boyamayacaksın. Minik sorular soracaksın. O da fırçayı alıp girişecek palete. Dersler bu yüzden sıkıcıdır. Tüm renkler bellidir. PowerPoint sunumları da sıkıcıdır çoğu zaman çünkü çok katıdır. Sınırlar bellidir ve hayale izin vermez. Ne kadar az yazı var ise o slaytta, o kadar güzeldir o sunum.

Senin ne kadar başarılı hikâye anlattığını 10 üzerinden değerlendirirsek bunu bir de x ile çarpanz. X çok şeye bağlıdır. Zamanlama ve atmosfer en önemli iki elemandır. Zamanı yönetmek eğer tek kişi karşısında ise kolaydır. Onun en mutlu olduğu anlarda başlarsın ve fethedersin beynini, kalbini. Ama kalabalık ortamlarda sana olan önyargı önemlidir. Örneğin kimi insan stand-up izlemeye gider ve gülmeye hazırdır. Kimisi birini izleyecektir ve mecburen alkışlamaya hazırdır.

Diğer faktör, atmosfer, örneğin; az ışıklı, aşın sıcak, gürültülü, arka planda senin dışında ses kaynaklarının bilgi aktardığı yerde hikâye anlatmasan iyi olur. Hikâye anlatmak bazen gizem gerektirir. Beni Youtube üzerinden izliyorsan daha önce 41235 tekniğini anlatmıştım. Kısaca hatırlayalım.

Normalde makale yazarken bize ne öğretildi? Giriş-Gelişme-Sonuç bölümleri var, değil mi? İşte sinema çekiminde de benzer yapı var. Serim-Düğüm-Çözüm. Serim, adı üzerinde sana hikâyeyi seriyor. Kim kimdir, tanırsın. Roller arası ilişkiler, kimin başlangıç durumu nedir vs... Sonra düğüm. Yani hikâye karmaşıklaşır ve seyircinin çözülmesini bekleyeceği bir durum oluşur. Sonra çözüm ki filmin en önemli yeridir. Bir film, alkışı buradan alır. Tabii eğer seyirci sinema tekniğinden çok fazla anlamıyorsa... Kaliteli seyirci görüntü yönetmenine bile âşık olur. Dönelim konumuza. Ben bunu hikâye anlatımında beş bölüme ayırdım.

1. Atmosferi yaşatma ve canlandırma: Önce ortamını anlatacaksın. “2008 Alanya’dayız. Nasıl sıcak bir yaz günü... Nefes alamıyorsun sokakta. Gölgeye kaçsan bile burun deliklerinde sıcak hava. Bir bardak soğuk su bile daha midene inmeden ter basıyor. 100 metre ötendeki denize girmek için adım atmaya korkarsın, zaten sahil taşları kor gibi yanıyor. Çiçeklerin bile boynu bükük, koku alamıyorsun zaten. Kalkmaya üşeniyorum gölgedeki masadan.” Bak sadece beş cümle ama bu kadarla bile deniz kenarında sıcak bir günü yaşattın karşındakinin kafasındaki sinema perdesinde.

2. Kişileri tanıştırma: Bak burası mühim. Kişileri, yani hikâyendeki karakterleri derinlikle vermelisin. Kötü adam demeyeceksin. Neden kötü, onu sunacaksın ki dinleyen de nefret etsin ondan. “Ben Erdinç ile çalışma ya da arkadaşlık etme demem. O

sana kalmış. Benim başıma geleni anlattım sana. Hem benim yaptığım işi kendi sahiplendi, prim alıp teşekkür bile etmedi. Hem de iki gün önce sır olarak öğrendiklerini şimdi terfi için,

zam için gidip müdüre anlatıyor. Sırf doğum günü pastasına para harcamamak için erken çıktı dün ya sen düşün!” Bak işte kısa konuşup böyle anlatacaksın, Erdinç nasıl sefil birisi.

3. Olayları başlatma: Şimdi olayları merak doğuracak şekilde, daha önce hiç konuşulmamış gibi özet şeklinde en baştan alıp, güncellemeleri eriterek anlatman lazım. İlginç çevre detayları ve her yeni katılan kişinin diğerleri ile ilişkilerini açıklaman lazım. Hiç kimse “Ahmet tamam da Ebru kim şimdi?” dememeli. Ya da “Niye bu olayı anlatıyorsun, bir önce anlattığın ile ilgisi ne?” dememeli. Birden fazla hikâye başlatıp hepsini bir noktada buluştu-rursan enfes bir giriş yapmış olursun. Böylece tüm karakterler ve olaylar tek bir anlatım için buluşurlar.

4. Aksiyon bölümü: Evet kim kimdir, hangi olay niye bu halde diye anlattığımız kısımlar bitti. Şimdi ilginç, merak uyandıran karmaşayı ve gizemi oluşturacağız. Burası çok hassas, sakin ve sürekli değişken tempolu olacak. Ses tonu yükselecek, düşecek, yavaşlayacak, hızlanacak. Olayları herkesin anlayacağı basit bir Türkçe ile yavaşça karıştıracağız. Sonunda büyük bir soruya taşıyacağız her şeyi. Minik sorular ile büyük ve merak uyandıran bir soruya doğru ilerleyeceğiz.

5. Ani, hızlı ve güçlü bir final: Hikâyenin finali, sürprizler ve ters köşeye yatırmalar ile dolu olursa herkes sevinir. Başından beri pasif olan bir karakter ya da durum finalde patlamalı. Kimsenin beklemediği kadar güçlü bir yükseliş ve/veya gizem ile finali pat-latmalıyız.

Bazı filmlerde ve dizilerde çok güzel bir teknik vardır. İlk sahnede karmaşık bir olay atılır önüne. “Bu ne?!” dersin. Aksiyon boldur. Hele ki filmin içinde aksiyon az ise, izleyen sıkılmasın diye bu teknikle en başa alınır ve beklenti yaratılır. Daha başta, filmin sonundan hemen önceki sahneyi görürsün. Yani 4. bölümü görürsün önce filmde. Ana karakterler zor bir durumdadır. O olay oraya nasıl gelmiştir vs... Bilinmez. Heyecanı satarsın. İşte iyi hikâye anlatmak bu tekniği gerektirir bazen. Düz hikâye anlatmaya göre daha güçlü ve etkili bir tekniktir. 4. bölümü anlatırsın, insanlar meraklanır. Sonra tıpkı filmdeki gibi başa sarmalısın. Hani filmde “72 saat öncesi” diye flashback yaparlar ya. 4.1.2.3 diye sıralarsın. Artık 4. bölümü atlayabilirsin. Direkt finale, yani 5. bölüme geçersin. işte buna 41235 diyorum ben. Aslında daha karmaşıktı ama çok basit hale getirdim ve emin ol birini kendine hayran bırakmak için enfes bir yöntemdir.

Hikâyeleştirmek aslında bir fermuarı çekmeye benzer, iyi hikâye anlatıcısı seninle birleşir yavaş yavaş. Ve artık sen, o olarak hissedersin. Markayı ya da insanı sahiplenirsin.

Formül: Empati + Etkili iletişim + Etkili beden dili ve mimik kullanımı + Akıcı konuşma + Sorular ile dinleyiciyi de dahil etme + Hayal kurdurma

Sonuç mu? Senkronizasyon.

Yani izleyicin ya da dinleyicin seninle kızıp, seninle sevinip, seninle coşmalıdır.

Burada devreye zihin teorisi giriyor. Ama biz şimdilik zihin teorisini pas geçip içinden sadece “ayna nöronları" çekeceğiz.

Esnemek neden bulaşıcıdır? Neden birisi kusunca bizde de istek oluşur? Neden kan gördük

mü bayılırız? Neden reklamlar bizi tahrik edip canımızın bazı şeyler çekmesine sebep olur?

Empati ile sürü psikolojisi arasında bir boşluk var, Orayı yakalarsan insanların seni dinlemesini, sana uyum sağlamasını sağlayabilirsin. Bu, korku filminden sonra güvenli evinde olmana rağmen yaşamsal korkularının artmasına da benzer.

Ayna nöronlar, başta işitme ve görme olmak üzere bütün duyu lar vasıtasıyla, dış dünyadan gelen sinyalleri alıp adeta onların fotokopisini saklayan hücrelerdir. Bu nöronlar, taklit etmeye bayılır Bunları doğru kullanan ve davranışları okuyanlar vardır. Kimilerine beden dili uzmanı, dudak okuyucu ya da medyum bile denir.

Peki iyi hikâye anlatmak için ne lazım?

1. Hedefi gözlemle. Gözlem gerekli. Kime bir şeyler anlatacaksan onu gözlemle. Ondan birkaç doku örneği almalıyız. Neye güler? Güler mi? Suratı taştan mı? Sen konuşurken kaşlarının duruşu ve yüzündeki mikro ifadeler nasıl? Mikro mimik okumayı öğrenmen lazım. Bu konuyla ilgili olarak Allan Pease'nin Beden Dili ve Joe Navarro'nun yine Beden Dili ismindeki kitaplarını öneririm.

2. Hayatı gözlemle. Etrafın birçok ilginç hikâyeyle doludur. Onları topla. Yurtdışında aldığım bir eğitimde bizi bir kahve dükkânına oturttular ve önümüzden geçenler hakkında hikâyeler uydurmamızı istediler. Bunu bir gün dene çünkü beynin durumlardan hikâye çıkarmayı öğrenmeli.

3. Tıpkı sanatçılar gibi ses çalışması yap. Hem dilini hem diyaframını eğitmelisin. Akıcı bir ses çıkışı önemlidir. Harfleri doğru vurgulamaksın.

4. Kısa bölümler ile anlat, sakın ola ki uzun tek bir hikâye ile insanları kendinden koparma.

5. Hikâye etkisi yaratacak bu kalıpları kullan:

Görselleştirmeye yönlendirici ifadeler: "Hayal edin..." "Düşünün..." gibi.

Tasvir: "Güneşin altın ışıkları, çam ağaçlarının sık, koyu yeşil yaprakları arasından tatlı tatlı ve neşe ile süzülüyordu."

Sihirli 3 sözcük: "Geldim, gördüm, yendim" vb.

Metafor: "Karınca gibi çalışkan" vb.

İkileme: "Harıl harıl, birer birer, sessiz sedasız" vb.

6. Bir bahane ile onları hareket ettir.

7. Seri halde önce gülümsetip sonra duygusallaştır. Çeşitli duygu geçişleri sağlamalısın. Korku, başkası adına endişe gibi... Böyle-ce dinleyenlerin beyinleri sürekli farklı hormonlar salgılayacaktır.

8. Sakın onları dış dünyaya teneffüse çıkartma. Telefonuna dokunman, onların seninle

olan tüm bağını resetler.

9. Pastel veya tek renkte ve tonda kıyafetler giymelisin. Bu çok önemli. iyi bir hikâye anlatıcısı tüm bedenine güvenir. Ama olmuyorsa belden yukarını kullanmayı bilmelisin. Eller çok çok önemli. Ellerin sürekli orkestrayı yönetmeli.

10. Her hikâyen bir sonrakinin hazırlığı olursa işte bu, mükemmel hikâyedir. İllüzyonistin seni seri numaralar ile şok etmesine benzer ve dinleyicilerin üzerinde olumlu yönde bir etki bırakır.

Multitasking

Multitasking ile aslında çoktandır tanışıyorsun. Yani aynı anda birden fazla işi yapmak veya yapabilmek. Annelerimiz "Eli işte, gözü oynaşta" da derler ya, işte o. Aslında bir sorun da olabilir, beceri de. Doğru kullanılması çok önemli. Yemek yerken televizyon izlemek en hoşuna gidecek örnek olabilir.

Bundan on ya da yirmi yıl önce insanların bu kadar acelesi yoktu. Ama iletişim senin gittiğin her yere gelmeye başlayınca, sözde özgürlüğün sana işlerini ve sorumluluklarını da getirdi. Hepsi sana yapışık geziyor. Evde oturup "0h, artık işte değilim" dediğin anda patronun ya da iş arkadaşın "E-mail attım, baksana" diyor. Ya da belki tatilde tabletten çalışmaya devam ediyorsun.

Hayal etsene, internet yok, cep telefonu yok. Gerçekten 1980 yılında yoktu, çoklu görev derdi de yoktu. Peki şimdi niye zaman bu kadar az? Neden herkesin acelesi var? Neden 24 saat hiçbirimize yetmiyor? Çünkü zaman emici vampirler çok. Zaman demişken bu kitaptaki "Zaman Yönetimi" bölümü, senin için iyi bir rehber olacaktır.

Çoklu işlemci kullanmak veya çoklu görev yapmak birbiriyle çok fazla karıştırılır. Aslında multiprocessing ile multitasking farklı kavramlardır. Bilişim açısından baktığımızda, multitasking tek bir işlemcinin birden fazla işi yürütmesi iken multiprocessing'de birden fazla işlemci birden fazla işi yürütmektedir.

Yani aslında multitasking senin, bütün işlerini hiç yorulmadan ve sıkılmadan sırayla yapabilmendir. Multiprocessing ise gerçek anlamda birden fazla işi aynı anda yapabilmendir. Doğru kullanabilirsen, ikisi de süper güç.

Şimdi burada "aynı anda" kavramını ve "birden fazla işi" doğru tanımlamalıyız.

Yürürken sakız çiğnemek mi?

Yürürken gazete okumak mı?

Araba sürerken sigara içip, Whatsapp'tan trip atıp, Yandex'ten trafik ve yol takibi yapıp, selektör ile yol isterken ne yesem diye düşünmek mi?

Bir diğer soru ise gerekli ve faydalı mı?

Yani seri ve art arda üç işin yapılması ile aynı anda yapılması zamandan kazandırır mı? Zaman kazandırırsa verim düşer mi?

Beynin nasıl çalıştığını hatırlayalım. Sen ne zaman ki bir işi başardın, beyin dopamin salgılar ve sen mutlu olursun. Eğer 3 işi 10 dakika süreler ile bitirirsen, beynin her 10 dakikada bir dopamin salgılar ve sık mutlu olursun. Ama 3 tane işi aynı anda ilerletirsen işte o zaman dopaminlerin hepsi 30 dakika sonraya erteleniyor ve beyin mutlu olamıyor, sıkılıyor. İşte bu dopamin, senin elindeki işi bitirince mutlu olman demek.

Bizim beyinde de bazı işler aynı anda yapılır, bazı işler ise sürekli hazırda bekler. Bu da strese sebep olur. Çünkü sırada bekleyen iş demek, askıda olan dopamin demek.

Erkekler konuşurken fazla bir şey yapmayı sevmezler. Kadınlar ise aynı anda birden fazla iletişim kanalı kullanırken bir yandan da çalışabilir. Aslında bunu yapabilmek için çok işlemcili beyin gerekiyor. Yani beyniniz de eğitilmeli.

Biz buna okul yıllarında başlarız, örneğin, kulaklıkla müzik dinleyerek ders çalışmak. Şimdi şunu unutmamalıyız. Sözlü müzik ile ders çalışılmaz. Meditasyon müzikleri gibi çok sakin müzikler de uykunu getirebilir. Bize orta karar ve kafanı meşgul etmeyecek bir melodi lazım. Zaten bir süre sonra beşin müziği dinlemeyi bırakacaktır. Kolunun uyuşması gibi, kulağından gelen veri de işlenmeyecektir.

Şunu unutma lütfen, beyin yeniyi sever. Her zaman yeniye öncelik verir. Bir odada öncelikle yeni ve değişen şeyleri görür. Diğerlerine alışıktır. Bir ortamdaki yeni kişiler ile ilgilenir. Merak eder, onlar dost mu, düşman mı?

Dolayısıyla sen yeni ve alışmadığın bir melodi dinlersen, jşte o zaman beyin ona odaklanacaktır. Alman gereken yeni bilgi ise ikinci sıraya girecektir. Çünkü müzik, psikolojin için daha önce-liklidir. Hangisi daha kolay? Bir şarkının sözlerini öğrenmek mi yoksa kimyasal bağları mı? Hangisi ilgi çekici? Bravo! Beynin de tam olarak böyle düşünüyor.

Burada faktör şu. Beyne gelen uyaranları, yani her türlü data-yı azaltmalıyız. Mesela diğer odadan gelen sesler, gün teyzelerinin çatal sesleri (ki meydan muharebesi gibidir), azalan oksijen, sokaktan gelen kornalar... İşte bunları azaltmak için müzik faydalıdır.

Geri dönelim beynin içine. Aslında bazı insanlar çoklu iş yaptığını sanır. İşyerinde aynı anda iki dosya açıktır ve bir ona bir ona hızlıca gidip gelerek çalışmasını eşzamanlı yaptığına inanır. Yanlış. Sadece çok hızlı kanal değiştirerek, iki diziyi birden izliyorsun. Sence bu ne kadar mantıklı?

Burada duralım. 3 işin olduğunu düşün.

1. Elektrikli süpürgenin toz torbasını temizlemek
2. Evdeki beş tane halıyı süpürmek
3. Duş almak

Üçünü aynı anda yaparsan zaten bravo. Seni duşta beş halı ile hayal edemiyorum. Gerçi seni niye duşta hayal ediyorum, o da ayrı.

Şimdi bu üç işi ben sıralı söylemesem bile beynin sıraya diziyor değil mi? Önce hangisi ve neden?

Tüm bu işlere birkaç iş daha ekleyelim. Örneğin; sevgilini ve anneni aramak, yemek siparişi vermek, dolar kuru ile ilgili bilgi almak, cüzdanında yeterince para var mı onu öğrenmek, gelecek misafirin nerede olduğunu öğrenmek ve ne kadar zamanın kaldığını hesaplamak gibi... Buna kaos diyoruz. Genelde beyin, kaos karşısında ya panikler ya da çözüm üretmek ister. Ama aynı zamanda her şeyi bütün olarak görmeyi, hepsini planlayacağı ve değerlendireceği süreyi de ister.

Bir de çoklu görev yapabilmenin kadın-erkek açısından fark lılaşması var. Kadın bir şekilde, geçirdiği evrim sayesinde birden fazla konuya odaklanabiliyor. Ama erkek tek işlem seviyor çift olduğu anlarda. Ya yemek yiyecek, ya maç izleyecek ya da sohbet edecek Erkekler sohbet etmeyi bir ihtiyaç olarak görmez. Ancak dertleşecek ya da yeni bir ilişki başlatacak ise sohbet etmeyi tercih eder. Kadınlarda ise konuşmak, bir iletişim biçimidir ve gereklidir.

Erkek maç izlerken ve tek işlevi bu iken, onu gözlemleyen kadın isyan eder: “Artık benimle ilgilenmiyor!”

Bilimsel araştırmalar, erkeklerde bu durumun Playstation oynarken, arabasına internetten parça bakarken, belgesel izlerken de aynı sonuçlandığını doğruluyor.

“Erkek insan yavrusu benimle ilgilenmiyor!”

E evet, çünkü ilgilenemiyor. Yani araba sürerken seninle tartı-şamamasının sebebi, tartışacak beyni olmaması değil, aynı anda ikisini birden yapamaması. Ya araba duracak ve konuşacaksınız ya da sen süreceksin.

Yapmıyor değil. Ya-pa-mı-yor. Kodu bozuk.

O sebep ile başı derde girdiğinde şaşırıyor erkek “Ya ne oldu ki şimdi?”

Çoklu görev yapabilmekten önce, çoklu düşünebilmek ve iletişim kurabilmek önemlidir. Yolda yürürken yanınızdaki hanımefendi bir başka kadını gösterip “Sence ben onunla aynı beden miyim?” gibi bir soru sorduğu zaman, elinizdeki koliyi yere bırakıp bir yandan diğer kadını, bir yandan mevcut durumu inceliyorsan, hiç üzülme sen tek işlemci öleceksin:) Yani bazen işlemciye de ihtiyaç olmamalı. Otomatik pilot olmalı.

Mizah Yeteneği

İnsanların seni çekici bulmasını, ilginç görmesini sağlayan şeylerden biri mizah yeteneğindir. Korkma, çünkü doğuştan değil, Hem öğrenilebilir, hem geliştirilebilir. İyi konuşmanın üzerine eklendiği zaman, herkesi sana hayran bırakacak bir güç haline gelir. Şunu iyi anlamak lazım. İyi konuşabilmek makarna ise, mizah yeteneği onun sosudur.

öncelikle neden gerekli olduğunu görelim:

- İkili ilişkileri başlatmada ve canlı tutmada çok gereklidir. Sıkıcı ilişkileri engeller.
- İş hayatında seni ilgi odağı yapar. Mülakat ve iş anlaşmalarını daha kolay hale getirir.
- Arkadaş ortamında sohbetin merkezi sen olursun. Kimse sensiz bir aktivite düşünmez.
- özgüvenin çok artar.

Peki kaliteli mizah yapabilmek için neler lazım? Neleri kullanmalıyız?

- Hazırcevap ve zeki olmak gerekli. Bu, beynin eğitilmesi ile mümkün. Gri hücrelerini beslemelisin. Yalnızca sudoku çözmek değil. Satranç oyna, zekâ oyunları oyna.
- İyi bir kütüphanen olmalı. Sadece Cem Yılmaz şakaları ile olmaz. Yabancı diziler izlemelisin, özellikle 20 dakikalık sit-com tarzı diziler sana pas açmayı ve gol atmayı öğretir.
- Mizah yeteneği için hoşgörülü olmalısın. Biri sana kırıcı bir söz söylediğinde ona kızmak yerine zekân ile onu utandırabilirsin. O yüzden aniden patlamayacaksın.

, Geniş bir kelime bilgin olmalı. Bu da kitap okuyarak olur.

. Dinlemeyi bilmelisin. Çünkü çevrede sana uygun çok malzeme vardır. Yeter ki sen görüp kullan. Bu yüzden insanlan gözlemle.

Ha bir de uzak durman gerekenler var. Bunlara çok dikkat etmelisin. Neler yapmamalısın?

- Fıkra anlatma. Sana göre yeni ve mükemmelse bile anlatma.
- Son bir ay içerisinde televizyondan gördüğün bir şakayı, olayı satma.
- Din, dil, ırk, insanların değiştiremeyecekleri fiziksel özellikler ile ilgili şaka yapma. Örneğin kiloları hemen değişemez
- Uzatma. Sözü uzatma. İyi mizah ve espri kısa ve şok edici şekilde olur. İki cümlede bitireceksin.
- Önce sen gülme lütfen. Gülmelerini de bekleme. Bırak onlar gülsünler. Sen sadece sesini kıs, gülmeleri rahatlayınca devam et
- Başkaları anlamayacaksa mesleki şakalar yapma.
- Palyaço olma. Kendine güldürme. Seninle gülsünler, sana değil.
- Güldürmek için Recep İvedik kabalıkları yapma. Belki bir kez gülerler ama sonrasında ayı etiketi ile gezersin ve o karizmayı bir daha asla toplayamazsın.
- Şaka yaparken insanlara dokunma lütfen. Topluluk içinde asla el şakası yapma.
- Sen şakaya girmeden önce saçma sapan gülme. Krize girip gidemeyen insan var.

- Beklenti yaratma ve yükseltme. “Bak bir şey anlatacağım ama acayip komik...” gibi bir giriş yapma.

- Argo ve küfür koyma. Sadece bununla mizah yaratmak tehlikelidir. Kalıcı imaj kaybına sebep olur.

- Aşırı sık şaka yapma. Özellikle beklenmeyen anlarda mizahı kullanmak etkili olur.

Tüm bunlara dikkat edersen, emin ol insanlar sendeki farkı görecektir. Yeter ki sen de keyifli bir insan ol. Mizah, sadece senin yapman gereken bir şey değildir. Mizah; etrafındaki zeki ve sana pas açan insanlarla, senin de pas verdiğin bir takım oyunudur çoğu zaman. Kaliteli insanlar ile takıl lütfen.

Aile Baskısı

Aile baskısını yaşamayan maalesef asla bilemez, yoktan seç-nıeliliğin ne olduğunu. Sana hep tek bir şık verilir ama özgürsün gibi davranılır. Tren raylarında gidersin. Şerit değiştirme hakkın yoktur. Hep ileri gitmek zorundasındır. Ailenin döşediği çelik ve esnemez rayların seni direkt götüreceği garantili sonuçlara doğru, hep ileri... O sonucun ne olduğunu da aslında asla bilmezsin. Çünkü ailen onu otuz sene önce tecrübe etmiştir. Otuz sene önce senin yaşındaydı, maalesef. Dünya otuz senede çok değişti ama onun için hiçbir şey değişmedi. Tek bir şansın var trenden inmek için. İşte o nasıl olacak, gel görelim.

Bu konu iki ayrı hedefe yönelik: Ailelere ve baskı görenlere.

Yani önce seni anlıyor muyum ve sorununu doğru ifade edebilecek miyim, onu görelim. Sonra da işe yarama ihtimali olan birkaç önerim var. Garanti veremem tabii ki. Çünkü ailenin sana nasıl baskı uyguladığını bilmiyorum. Ama elimden geleni yaparım, söz. Peki hangi alanlarda yaşıyorsun aile baskısını?

- Aile baskısı ile bölüm ve kariyer seçme

- Aile baskısı ile kapanma

- Ailenin çocuk üzerinde hak iddia etmesi

- Aile baskısı ile eş seçme ve evlenme

- Ailenin senin hayatına yön verecek kararlar alması

Tabii ki birey ne dilerse olmamalı. Anne ve babalarının fikirleri ve öğrendikleri muhakkak önemlidir. Lâkin güncellenmemiş tüm bilgiler zararlıdır. Tecrübe doğru aktarılmalı ama tehdit, şantaj ile bir yere varılmaz. Senin kontrolünde iken istediğin gibi olur, sonra kendi dilediğini yapar.

Eş veya sevgili seçiminde karışmak bir yere kadar doğru. İkili ilişkilerde, konuya tamamen dışarıdan bakabilen bir bakış açısı fayda sağlayacaktır. Bu noktada anne babanın tecrübeleri de belli bir noktaya kadar yol gösterici olabilir.

Öte yandan, çocuğun derslerinde neden zayıf olduğunu bulmak da mesele. Çocuk okulda eksik ise bu, öğretmenin ve ailenin başarısızlığıdır. Her başarısızlığın arkasında psikolojik eksiklik vardır. Aile baskısının bir kötü tarafı da şudur ki maruz kalan çocuk büyüyünce de aynısını kendi çocuklarına uygular. Güvenilmeyen çocuk aslında ailenin yetiştirme başarısızlığıdır. Bu çocuk dünyaya kötü insan olmak için gelmedi neticede.

Baskı sonucu kaçış evlilikleri yapanlar var. Baskı ile kız çocuğunu çocuk yaşta pedofili hastası sapıklar ile evlendirenler var. Aileye inat ya da aile mutlu olsun diye nişanlanıp evlilik öncesinde kurtulma yolu arayan var. Lütfen evlenmeyin. Ailenizi mutlu etmek için bir ömür boyu mutsuz olmayın. Biliyorum demesi kolay ama bazen aile içi şiddet mağduru olanlar için bu dediklerim çözüm değil. Lütfen bulunduğunuz ilçe dışında emniyet kuvvetine başvurun,

Baskı, bazen öğrenilmiş çaresizliğe dönüşüyor. Çocuk artık yetişkin oluyor ama yine de karar almaktan korkuyor. Ailesi ölünce de sürüklenmeye başlıyor.

Çok hafif olanı (güya) ama yine de taciz olanı var. Anneler “Hakkımı helal etmem!” deyip duruyor. Şimdi şu hak konusunu bir konuşalım. Kimin kimde hakkı var? Öncelikle bil ki ben de çocuk sahibiyim. Bir insanın elbette ki anne ve babasına karşı görevleri ve sorumlulukları var ama asıl düşünmesi gereken kendi potansiyel ailesi ve çocuklarıdır. 40 yaşına gelmiş ve özgüveni sıfır bireyler var.

Ya da çocuk kendi dilediği gibi davranmayınca şiddete başvuran ruh hastası aileler var. Dünyada bunun için çözüm var. Aile şiddet uygular ise, çocuk aileden alınıyor. Mutlaka birileri diyecek ki: “Hocam daha mı iyi olur?” Aile içi şiddet ile yetişmeyi reddeden çocuklara ne oluyor görelim mi? Gel, biraz Türkiye turu yapalım.

Türkiye’de son 16 yılda 18 yaşın altında 440 bin çocuk doğum yaptı.

Cinsel suçların yüzde 46’sının çocuklara karşı işlendiği, çocuğa yönelik cinsel istismarda Türkiye’nin dünya listesinde 3. sırada olduğu belirtildi.

TÜİK verilerine göre, son 10 yılda 482 bin 908 kızçocuğu devletin izniyle evlendirildi.

Son 6 yılda 142 bin 298 çocuk anne oldu.

15 yaşın altında cinsel istismara uğrayarak doğum yapan çocuk sayısı ise 15 bin 937 olarak kayıtlara geçti.

Bunları bilmeyince hayat güzel, değil mi? Bize ne ki?

Aile baskısı çocuğu yalancı da yapar. Çünkü çocuk, fikrini her söylediğinde ceza alır. Bağırılır. Bağıran anne baba, kendileri de öyle yetiştikleri için bağırır. Bir insan bağırarak iletişim kuruyorsa, onun fikrinin hayvandan farkı yoktur. Bir süre sonra ne böğürdü-günün önemi olmayacak. Sadece “Höööö!” diye bağırsan da şartlı öğrenme ile çocuk zaten pes edecek. Sen anne baba değilsin. Sen Hitler’sin. Sen diktatörsün. Sen çocuk ruhu katilisin. Senden daha kötü bir aile olamazdı zaten. Çünkü sen çocuk eğitmeyi sadece “Halıya sıçmasın, açlıktan ölmesin, sorun çıkartmasın yeter" diye düşünüyorsun. Ruh sağlığı,

kişisel gelişimi, bir sanatı benimsemesi, müzik aleti çalması, istediği kariyeri yapması senin için çocuk gelişimine dahil değil.

Bana diyeceksin ki, para. Hocam para! Ben sana “Çocuğunu Viyana Devlet Opera Balesine yazdır ya da özel üniversitede okut” demiyorum ki. Ben sana “Çocuğunu dinle” diyorum.

“Hocam kendi haline bırakalım, serseri mi olsun!” Ben bunu da demiyorum. Çocuk eğitmek demek, sadece arada bir kulaklarına yem torbası takmak değil. Ödül olarak çikolata vermek, ceza olarak dövmek, sövmek değil. Sen ölüp gittikten sonra geriye kalan tek eserin o olacak. Sen ona sarılmadıkça, sen onu dinlemedikçe, sen onun fikrini bilmedikçe aile olamazsın. Sen şu anda yalnızca mal sahibisin. Senin çobandan farkın yok!

Bugün iki yaşındaki çocuğun bile fikri var. Artık kimse, senin benim çocukluğum gibi ablak değil. Televizyon ve internet beyinlerini fikirler ile dolduruyor. Hangisi doğru ya da yanlış, senden öğrenmeli. Ama sen başından atarsan, 'Odasında dursun yeter' diye düşünürsen ve ölene kadar rahatça “Survivor” izleyebilmek için çabalarsan o çocuk senin olmaz. O çocuk kimi izlerse onun çocuğu olur.

Aile istediği kadar baskılasın, çocuk bir gün büyüyecek veya özgür kalacak. Kaçacak, özgürlük için evlenmeyi kabul edecek ve sonra boşanacak ya da intihar edecek.

Bir çocuk neden intihar eder? Yaşamı ne kadar gördü ki, neyinden memnun kalmasın? Cevaplayayım. Sen ne verdiysen ondan memnun kalmadı. Sen kötü bir aile oldun. Senin ona sunduğun hayatın fragman kısmı bezdirdi çocuğu. Bu noktada hiç kimse suçu arkadaş çevresine atıp kaçmamalı.

Şimdi gelelim siz gençlere ve çocuklara. Bakın ben psikolog değilim. Ama öğretmenlik yaptım. Bugüne kadar seminerler verdim. Kendi öğrencilerimden neler dinledim, bir bilseniz. Dört intihar girişimine tanık oldum ve bir tanesi maalesef ki, kötü sonuç ile bitti.

Ben bir insanım. Senin için “Aile baskısı nedir biliyorum, anlıyorum” dersem yalan söylemiş olurum. Ama yapabileceklerini gözden geçirelim mi?

1. Ailen ile çatıştığın konulara bakalım. Mutlaka ve lütfen bir başka aile büyüğüne durumu anlat. Ailenin sana baskı uyguladığı konuyu dinleyecek az taraflı ya da mümkünse tarafsız bir teyze, amca, aile dostu olsun.

2. Ailen ile (eğer ki konuşmak mümkün ise) yemek sonrası ciddi bir toplantı yapın. Karşılarına geç ve sakince anlat lütfen derdini. Her ses yükseldiğinde susup bekle. Ağlama ya da karşılık vermek için bağırma.

3. Aile içi baskı seni üniversitede bir bölüme zorla soktu ise, o bölümü okumak zorunda değilsin. 3. sınıfa gelip yeniden sınan giren öğrencilerim var. 17 yaşında sana yapılan baskı yüzünden artık 20-21 yaşında aynı kişi olmana gerek yok.

4. Lütfen iş bul. Yarızamanlı bir iş. Ailene para yükünü kaldırabileceğini, daha önemlisi senin de dış dünyada hayatta kalabileceğini göster. Bu tavsiyem kesinlikle üniversiteye kayıt

yaptırdıktan sonra ya da üniversite ile hiç ilgin yok ise geçerli. Sınava hazırlanırken bir yandan çalışmak değil kastım.

5. Eğer çok çirkin şeylere maruz kalıyorsan lütfen çekinmeyip 183'ü ara.

6. Ailenin sana kötü davranmasını unutmanı sağlayacak maddelerden lütfen uzak dur. En tehlikeli yaş aralığı 10-19 yaş arasıdır. Lütfen bu yaşlar arasındaysan olabildiğince okulunu bitirip farklı şehirde üniversite okumaya ve başarılı olmaya çabala. Lütfen az daha sabredip istediğin mesleği kazan.

Cimrilik

Baştan söyleyeyim ki tutumluluk ile cimriliği karıştırmayalım. Tutumluluk iyidir. Sana ya da başkasına zararı yoktur. Ama cimrilik, hem seni yaşamdan eksik bırakır hem de seni sevenleri (yada sevme ihtimali olanları) senden soğutur. Bazı sıfatlar insanların üzerine yapışınca, vebalı gibi davranılır onlara. Cimrilik böyle bir unvandır. "Adam doktor ama cimri." Veya: "Cimri Haluk."

Bittin! Bu damgayı yedin ya, insanlar seninle bir şey paylaşmaz. Bilirler ki onları aptal yerine koyacaksın. Seninle yaşanılmaz, gezilmez, yemek yenilmez hatta çay bile içilmez. İnsanlara küfür et ama aptal yerine koyma. Asla affedilmeyecek bir şeydir bu.

Peki kim bu cimriler? Kaç çeşitler? Neden cimriler?

Sigmund Freud diyor ki: "Çocukluk döneminde ailesi kakasını yapmayı sıkı terbiye ettiyse ve ferah ferah yapamadıysa, cimri oluyor insan." Ben demiyorum vallahi, o diyor. Başka bir görüş diyor ki: "Yokluk ile büyüyen ya da ailenin bir şeyler esirgediği insanlar ömrü boyunca hep biriktirme ve bir gün kötü duruma düşme korkusu ile yaşarlar. Bu yüzden de cimri olurlar." Cimrilik çeşit çeşittir. Kendine cimriler vardır, herkese cimriler vardır. Dönendik cimriler vardır, bir ömür cimriler vardır. Gel çeşitlerine bakalım.

Sözde tasarrufçu cimriler. Bunlar her açık kalan ışık, su, bilumum tasarruf edilebilir şeylere takılırlar. Aslında kötü değil gibi. Ama seninle konuşurken gözü lokantadaki kürdanlardadır. Hemen avuçlayıp cüzdana doldurur. Sen daha odadan çıkmadan ışığı kapatır. Ne gerek vardır aslında yaz tatiline, mutlaka bir akrabanın yazlığına yancı olunur. Tasarruf tedbirleri adı altında yaşamdan kısarlar. Yaşamdan sıfır keyif alırlar. Ücretsiz kablosuz internet olan yerler onlar için cennettir.

Pazarlıkçı cimriler. Bunlar elini tuttu mu, kolunu alıp götürür. Fiyatı sabit yerde bile pazarlık yapar. Yanında isen rezil olursun.

Taksiye taksimetre açtırmaz. Zaten taksi dc onu almaz. El sıkıma olayında 10 kuruş için tecavüz eder. Pazaryerleri cennet, alışveriş merkezleri cehennemdir. Anneleri onları l4 yaşına kadar minibüste kucağında götürmüştür, ekstra koltuk parası ödememek için.

İkili ilişki cimrileri. Hesabı ödemeye alerjisi vardır. Kızın yediğini içtiğini sayar. Bunlar için karşı cins demek, masraf demektir. Hesap yapar hep. İki pide yedik ama üç kez de

sarıldım. Eh kötü değil. Sinemaya gidersin ama sabah 06.00 seansına ve mümkünse vizyondan kalkmış filme... En güzel etkinlik onun için el ele sahilde yürümektir. İlişkiniz sağda deniz, solda deniz olarak geçer. Çünkü hep aynı rotalarda geçer. Ayrıl! Ayrıl çünkü o insanla bir gün tek top dondurmayı dilleyeceksiniz.

Borç isteyince yüreğine inenler. Çay ısmarlayınca hesabını tutanlar. Bir sonraki sefer buluşmak ve helalleşmek için can atar. Asla sende parası kalmaz. Hesap yapar sürekli, kimin kimde hakkı var. Ne girdi, ne çıktı? Yaşanmaz bunlar ile. Her zaman yoktur onlarda. Ne istersen yoktur bak. Sadece para değil. Sor, fazla kalemi yoktur, evde fazla kahvesi yoktur, fazla konuşası bile yoktur.

Ben yedim geldim ya da ben çok aç değilim cimrileri. Mönüyü en uzun inceleyenler onlardır. Tek dertleri en ucuz ne içecek var. Yemek zorunda kalmamak için gerçekten evden çıkarken yerler. Ama bir düğüne vs. gideceklerse de, akşam yemeği haklarını ziyan etmezler. Aç gider ki, iki kat yiyebilsin. Hesap ödeme sırası onda ise, kendine bir şey söylemez ama senin önüne ne geliyorsa mutlaka otlanır. Klasik repliği “Ya aslında ben pek aç değilim sadece şöyle köşesinden alayım bak, o da sana eşlik etmek için" repliğidir ama mutlaka en az üçte birini yer. Bunların bir diğer klasik lafı “Abi bende bozuk kalmamış" lafıdır. Elinden gelse arabaya benzin aldırır. Bazıları o kadar öteye gider ki valeye parayı eşi verince sevinir, en azından benden çıkmadı diye.

Akıl veren kıl cimriler. “Abi Koç ailesi nasıl zengin oldu?" ve bunun benzeri fikirleri vardır. Tek bildikleri sana akıl vermek. Ama asıl demek istediği: “Benden bir şey isteme sakın.” Tatile gitmek istersen: “Ne gerek var ta oraya, evde dinleniriz. Öğleden sonra da sahilde piknik, oh mis!” En sevdiği akıl verme taktiği ise “Ya bunlar işte hep para tuzağı” demektir. Her yeni masraftan böyle kaçmaya çalışır. Elinden gelse komada yaşar.

Buzdolabı soyucuları. Bunları arkadaş sanırsın ama faredirler. Eve girer, sen paltosunu alıp asarken “Eee ne yiyeceğiz, açım ya ben...” derler. “Ulan bir kere de yolda gelirken zıkkımlan” diyemezsin. Açar dolabı, dalar. Senin kendine sakladığın sodayı içer. Cips, çikolata... Bulduğunu yağmalar. Cengiz Han ordusu gibidirler. Hele ki karıkoca gelirlerse, geriye çöp kalır. Ha öyle yarısı yenmiş, ambalajı önceden açılmışı da yemez. İlla ki sana tam tecavüz edecek

Tatil fobisi olan cimriler. Açık büfe delileri. Tatil yapamazlar, yaptırmazlar. Hep otele verilen parayı çıkartma hesabındadır. Mini bardan korkar. İlacı susuz yutar. Sen kazara paralı su iç, idrarını damıtır onu dolaba koyar. Ben 6 kilometre ötedeki marketten aynı marka suyu bulup dolaba geri koyan deli gördüm. Ya arkadaşım tamam 4 liraya su pahalı da, gitme o zaman tatile. Hep stres. Market market dolaşıp aynı marka su aramak nedir? Bunlardaki bir fobi çok ilginçtir. Bahşiş verme fobisi. Otelde eşya taşıyana kıldır, otopark valelerine kıldır. Arabayı 10 dakika uzağa park eder, yine de vermez valeye. Ya tabii ki mecbur değilsen verme. Ama çaren yoksa da o valeden tiksinme. O da insan ya. O da kazansın, evine para götürsün. Zaten bunun alışveriş sitelerinde de, tatil sitelerinde de baktığı tek şey fiyattır. “Ucuz olsun, gerekirse havuzda yatanz.” Plaj-fobiktir bunlar. Aslında burada hak veriyorum çünkü plajlarda şemsiye sokuşturmaya çalışanlara hayır'. Ama bu insan, plaja

da gitmez. Gitse masraf çıkabilir çünkü. Ama halk plajı candır.

Para fetişi cimriler. Hep paradan bahseder. Sürekli para konuşmasına rağmen, garip şekilde paranın ne kadar önemsiz olduğunu vurgular. Ayda yılda bir aldığı telefonu, araba anahtarını gözünüze sokar. Her ortamda masanın üzerinde o nesneler vardır. İçi ve eli titrer hesap ödenirken. Hele ki, bunu bahşiş verirken görmelisin. Bozuk paraları tartar 1 lira 25 kuruş olarak.

Ağlayan cimriler. Sürekli hayatın ne kadar pahalı olduğunu anlatır. Sanki hayat bir tek ona pahalıdır. Ne, nerede ucuz konusundan başka sohbeti yoktur. En ucuz tatili anlatır sana. Ailece sürünürler çadırda. Çadır tatili yapana inan lafım yok. Ama bu ötesinde bir şey. Asla güzel anısı yoktur. Tüm güzel anılan indirimler üzerinedir. Bu kadar ağlamasının sebebi de ya borç isteyecek olmasıdır ya da hesabı sana ödetmek istemesidir. Minik aklı sıra bilinçaltı mesaj verir. Her şeyin en güzeli evindedir. Dışarıda yemek yemek onun için mucizedir. Ancak helva yer birisi ölürse.

Bir de kendine cimriler vardır. Anneler ve babalar... Onlar yemez de yedirir ya, için burkulur. Bunu anlatmam lazım müsaadenle. Biliyorum biraz uzun oldu bu konu ama 2012'den beri yeri var içimde ve sana anlatırsam rahatlarım. İstanbul-Ankara yolculuğunu genelde uçak ile yaparım. Bir seferinde seminer vermek için uygun saat denk getiremedim ve arabam ile gitmek zorunda kaldım. Bolu'yu geçince geniş bir mola yeri vardır. Orada tesise girdim ve yiyecek bir şeyler bakınırken döner almaya çalışan bir aile gördüm. Baktım orası kalabalık, arkalarına sıraya girdim. Anne ile baba konuşurken, üç çocuklarına bakıp hesap yapıyorlardı. Çocukları tombik dönere ikna etmeye çalışıyorlar ki bütçeleri yetsin. Cimrilik yapmadıkları ve paralarının kısıtlı olduğu belli. Bir küçük suyu çocuklara paylaştıracaklar ve kendileri de bir ekmek arası paylaşacaklar karıkoca. Tam sıra kendilerine geldi, en küçük çocuk (ki sanırım 6 yaşında falandı) masada oturanlardan görüp İskender istedi. Öyle bir istedi ki sıfır şımarıklık ve tam bir iştah üe. "Çocuğunuz olunca anlarsınız" derler ya, bu öyle bir duygudur. Kızım Ece bir şey istediğinde içim yanar. Üşenmem kalkarım. Bu çiftin de siparişi değişti. İki tombik ve bir İskender alındı. Yanma 1 litrelik su yalvar yakar. Ben siparişimden vazgeçip uzaklaşırken, anne baba çocuğun İskender'ine aynca rica ettikleri pideleri banıyorlardı. Benim ailem de beni büyütürken çok fedakârlık yapmıştır. Elazığ'dan İstanbul'a gelme süreci bizim için de zordu. Kimsenin mecburi tutumluluk ile tanışmamasını dilerim.

Hedefini Bilmek

Bir hedef bulmak, bir yön seçmek... Zordur be. Senin "Ben şu olayım..." demen var ya, işte o zar atmaktır. Ya o olunca mutlu olmazsan? Ben Elazığ'da doğdum. Babam Harput'ta bir köyden, annem ise Elazığ merkezdendi. Çocukluğumun bir kısmı 1+0,5 bir köy evinde, yarısı ise şehirde geçti. Sanıyorum ki ben 6 yaşında iken falan, İstanbul'a geldik. Hani artık "Yeter, gelmesinler" deni-lenler var ya, onlar bizdik. Gerçi 40 sene geçti, hâlâ deniyor. Üstelik o dönemlerde gelenler diyor, o daha da ikiyüzlüce. İstanbul'a adapte olmak hikâyesi başka kitaba kalsın. Bunu sana anlatma sebebim, hedef bulmak. Babam Elazığ'da bir köyden beş çocuklu bir köylünün oğlu olmaktan yola çıkıp, İstanbul'a gelip

tutunmuşta Başardı da. Ben Haluk Tatar, ne hedef koymalıydım? Yurtdışına gitsem bile emin ol Elazığ'dan İstanbul'a gelip tutunma başarısına eşit sayılmazdı. Yaptım işte kendimce bir şeyler. O yüzden bu kadar eğitime açım ve eğitmeye müptelayım.

Gelelim sana. Hedefin ne? Para, elbet önceliğin. Sağlıklı ol ve zengin ol yeterlidir. Amaç bulmak bölümünde konuştuklarımızı geçersem, hayattaki hedefin (tabii bence) kazandığı paraya saygısı olan insanları tanımak olsun. Bak bu mühim. İstersen mafya ol (tabii olma) ama sana saygı duyulsun. Doktor mu olacaksın, sonuna kadar yürü. Aşçı olacaksan, en saygı duyulan mutfağa sahip ol. Çerçeven dünya olsun. Dünyayı gör, bil.

Son tavsiyem; hedefin, ailenin seni fırlatabildiği yerden daha uzağa düşmek olsun. Tavuk değilsin, kanat çırp biraz. Kanatların kopana kadar çırp. Bir kere havalan ve inme. İndiğin yer, düştüğün yer olsun ve orada kal, yerleş. Varacağın yeri hak etmiş ol. Ha bir de hedefini paylaşacak bir yaşam ortağı bulursan, sana helal olsun.

Akıcı Konuşabilmek ve Hoşsohbet Bir insan Olmak

Bak bu bölümdeki en mühim konu. Bu sadece kendini ifade etmek değil, daha da ötesi. Kendini ifade etmek demek, mağara adamından hallice olmak ve konuşabilmek demektir. Akıcı ve hoşsohbet olmak, güzel konuşmak ya da diksiyon bilmek de değildir, ötesidir. Çünkü bir flüte bakıp "Bu flüt" demek ile onu çalmak arasında fark vardır. Akıcı ve hoşsohbet insan öyle çalar, öyle üfler ki kimse dinlememezlik edemez.

Tamam sadede geliyorum:) Akıcı konuşmak önemlidir. O yüzden ikiye ayıracağım. Hoşsohbet olmak biraz aşağıda dursun. Akıcı konuşabilmek için birkaç şeye ihtiyacımız var. Önce özetleyeyim, sonra açalım:

- İyi bir diyaframı yönetimi ve nefes kontrolü
- Zengin Türkçe kelime bilgisi
- Kısmi cehalet
- Farkındalık ve kabul
- Kesintisiz aktarabilme yeteneği ve odaklanma
- Hazırcevaplık

Hemen açıklayayım nedir bunlar. Öncelikle konuşurken nefesinin sıkışmaması lazım. Yani bazı insanlarda görürsün, nefesi kesilir. Flüt çalmayı dene, nefesi burnundan alıp veremiyorsan aynı mantık. Diyaframını da doğru yönetebilirsen o zaman işimiz kolay. İnternette kolayca 2-3 video ile temel seviyede öğrenebilirsin. Konuşurken tıslamanı istemeyiz,

Bu ikinci kısım, zengin kelime bilgisi çok önemli. Çünkü yabancı dili de bu yüzden konuşamazsın. İngilizce eğitimini ücretsiz okula gidecek, aynı" düşüncesi var. 4-6 yaş arası çocuklar diğerleri ile bir araya gelince kendi özgür iradesi ile davranamaz. 20 çocuğu bir

araya getirin ve o sınıfa 20 öğretmen koyun yine olmaz. Çünkü çocuk bu. Gitmek isteyince gitmek ister. Yorulunca uyumak, sıkılınca farklı şeyler yapmak ister. Çocuklar ortak bir şeyleri istemek zorunda kalmayı öğrendikçe, zorunlu odaklanmayı öğreniyorlar. Bu da kimi insanda ters tepiyor. Bazı ülkeler aşırı zeki çocukları çok erken yaşta tespit edip özel eğitime alıyor. Bizde nice dehalar vardır ki, yaramaz çocuk diye etiketlenir. Çünkü çocuk Lego küplerini üst üste koymak istemiyordun Çocuk müzik üretmek istiyordur.

Jordan Romero, 15 yaşına kadar 7 kıtada en yüksek 7 dağa tırmandı. Türkiye'de olsa arkadaşına kalmaya gidemezdi 7 kez. Eliana Smith 7 yaşında ve radyo programcısı. Hem de büyüklerin aile dertlerini dinleyip onlara akıl veriyor. Türkiye'de 7 yaşında bir çocuk, anne babasının dertlerini dinlemek istese "Çocuklar öyle her şeye karışmaz" lafını duyardı. Bobby Fischer 13 yaşında "dünyanın en genç satranç şampiyonu" unvanını aldı. Sahi satranç biliyor musun? Aaron Kripke, lisedeyken Harvard Üniversitesinden öğretmenlik teklifi aldı. Çünkü geometri, felsefe ve kalkülüs alanında dehaydı. Şu an yaşayan en büyük filozof kabul ediliyor. Türk filozof ismi söyler misin, rica etsem? Kim Ung-Yong 4 yaşında üniversiteye gitti, 15 yaşında doktora yaptı. 6 yaşında Japonca, Korece, Almanca ve İngilizceyi konuşuyordu. Bu kadar şeyi niye anlattım? "Ama onlar özel çocuklar"

diyebilirsin. Belki sen de özeldin? Peki ya çocuğun özel ise? Kim anlayacak? Devletin bunu tespit etmesini ya da ticari amaçlı bir okulun sana böyle bir iyilik yapmasını bekleme. Sen bileceksin. Nasıl mı? Odaklanmayı bilerek. Çünkü hangi konu olursa olsun odaklanmayı öğrenmen lazım. Bu, hayattaki en önemli 7 ihtiyacından biridir. Odaklandığın konuları çok iyi öğreneceksin, gözlemleyeceksin. O konu senin için son damlasına kadar öğrenilecek. Bunu ancak birisine anlatarak yapabilirsin. Çünkü en güzel öğrenme, anlatarak olur. Belgesel izleyip kitabı sonuna getirmek ile olmaz. Lütfen öğrendikçe birilerine anlat. Anlat ki beyninde kalıcı bilgiler oluşsun. Bir gün bilgiye aç çocuğun sorduğu zaman ona cevap verebilesin.

Geldik hazırcevaplık konusuna. Burası önemli çünkü beynin dışarıdan gelen her şeye tepki verir. Gördüğü sürece, duyduğu sürece tepki verir. Bir kalem masadan yuvarlanırken kalemi gözlemler, eğer düşecek gibiyse kasların, kolunu muhtemel düşme yönüne gönderir. Ama bir bardak masadan düşüyorsa, beyin önceden öğrendiği bilgi ile çok daha hızlı hareket eder. "Düşen cam nesne kırılır." Bu bilgi statik yani sabit bir bilgidir. Değişmez. O yüzden cam kırıkları oluşmaması için kolun hemen bardağa yönelir. Bu bir reflekstir ve refleksler senin en iyi dostundur. İlk çağlardan beri refleksler sayesinde hayatta kaldık. Sen de günde 1-2 kez refleksler sayesinde hiç farkında olmadan ve hiç teşekkür etmeden kendini kurtarıyorsun. Kaç cep telefonu ile mesajlaşan duyarsız araç sürücüsü seni ıskaladı bilir misin? Seni kurtaran o. Beyin. Senin beynin. Başkasının beyni için sadece objesin. Ama senin beynin bu refleksleri sadece kol ve bacak kaslarında uygulamıyor. Ses çıkartırken de aynı durum. Birisi senin için tehdit oluşturunca, korkunca, şaşırınca hatta aşırı mutlu olunca hayvansal seslere yakın sesler çıkıyor ağzmdan. Ben gülmeye çalışıp kontrolsüzce kişneyen insanlar gördüm.

Bu olay aslında kaliteli bir sohbette de aynen geçerli. Yani birileri ile konuşurken akıcı konuşmanı engelleyen dış etkiler olacaktır. Birisi sözünü kesecektir, ses yükselecektir,

hatta sana hakaret edilebilir. Tüm bu durumlar için biraz mizahtan da destek alarak, dış etkenlerden sıyrılman lazım. Üstün zekân sana yardımcı olacak. Ama onu daha önceden bu durumlara hazırlaman gerekli. Bir hakaret duyduğunda kanma akacak olan adrenalini bastırman çok önemli. Seni rahatsız eden her şeye sakin yaklaşmalısın. “O ses yok, o söz söylenmedi, öyle bir insan yok.” Bunu başarabilirsen, o zaman akıcı konuşursun.

Şimdi gelelim hoşsohbet olmaya. Hoşsohbet olmak nedense bizim toplumda “karşı tarafın duymak istediklerini” söyleme ola-rak anlaşılır. Sen de aynı şekilde, fikirlerini desteklemeyenlere çok bayılmazsım Onlar ile konuşmak zaman kaybı gibi gelebilir.
Peki nasıl hoşsohbet olabiliriz? Şunlara dikkat ederek:

• İnsanları yargılama, etiketleme ve onlarla değiştiremeyeceği şeyler hakkında boşuna konuşma. Örnek olarak, birisi bana saç ektirmem gerektiğini söylediğinde benim için dünyanın en sıkıcı insanı olarak görünüyor çünkü böyle bir isteğim yok ve onu da aslında hiç ilgilendirmiyor.

• Emin olmadığın bilgileri verme. Şehir efsanelerini sanki ilk kez senden duyacakmış gibi anlatma. Sosyal medyadaki, ucuz ve kaynağı olmayan bilgileri “Kesin bilgi yayalım” havası ile sunma lütfen.

• Basit şakalar ile gülücük hasat etmeye çalışma. Başkalarının internette zaten görmüş olabileceği şeyleri ısıtıp ısıtıp satma.

• Dedikodu yapma. Fikir söyleme bahanesi altında bile bunu yapma.

• “Emin değilim ama...” diye cümleye başlama. Değilsen zaten konuşma.

• İnsanların gözlerine bak ve onlarla teması aralıklar ile koru. Gülümsemeye çabala. Çünkü beyindeki ayna nöronlar seni kopyalamak ister. Biri esneyince, esnemenin sebebi budur.

• Hızlı değil, akıcı konuş. Tane tane konuş. Pilav gibi ol. Yapışkan, lapa gibi bir şeyi ağzına atmak ister misin? Peki aşırı sert ve yutması, hazmetmesi zor bir pilavı? İşte o taş gibi, pişmemiş pilav da, senin arkasını düşünmediğin ve öylesine konuştuğun boş sözlerdir.

• Karşındakine soru sor. Fikrini söylemesine izin ver. Sonra sözünü kesmek istediğinde “Kesinlikle sana katılıyorum, aynen dediğin gibi...” benzeri kalıplar ile sözü geri al. Bunu birkaç kez yaptığında konuşma süresini öğrenerek terbiye olacaktır. Bilinçaltı

diyecek ki, “Hıı demek ki beş cümle konuşunca güzel konuşuyorum, uzatmadan devam edelim sohbete."

• Sakın telefon gibi bir dış uyarana dokunma. İnsanların zamanı anlamaları, senin sıkıldığını düşünmeleri büyük hata olur. Ben önemli konuşmalarda telefonu sessize ya da uçak moduna alınm. Çünkü titrediğinde o mesajın kimden geldiği aklına takılır.

• Cümlelerini kesin bir ses tonu ile, belirgin konuşarak ve gülümseyerek bitir. Sırıtma lütfen, gülümsemek daha basittir.

- O konuşurken onu dinle ya da dinliyormuş gibi yap. Gözlerinde kal lütfen.
- Umutsuz, karamsar, nefret dolu konuşma. Motivasyon ile gaz vermeyi ve sahte vaatleri karıştırma.
- Bir daha göreceğin bir insana sahte vaatte bulunma. İleriye atmak seni kurtarmaz.
- Son tavsiyem, mümkün olduğunca kendin ol Yalan kötü bir sostur.

Aşk

E lazım tabii. Her canlı ölümü tadacaktır. Bazen de yaşarken ölümü... Hadi tamam, bu kez pozitif olacağım. Karamsarlık yok. Sadece aşkın güzel yönlerini konuşalım seninle. Söz konuyu iş aşkı, inanç aşkı, kitap okuma aşkı diye de dağıtmayacağım.

Aşk. Güzel kelime. Başına gelirse... Tabii eğer ki, doğru zamanda, doğru kişiyle ve doğru ortamda başına gelirse... Çünkü aşkın en büyük tatsızlığı, kavuşamamaktır. Karamsarlık yok dedim. Hemen güzel aşka dönelim.

Birini seversin. Aslında önce hoşlanırsın. İçin ısınır. Bu evrede diğer keyif aldığın şeyler biraz silikleşir. Yıllardır veremediğin 3-4 kilo fazlalığın gider. Meraklanırsın. Acaba o da mı böyle hissediyor? Sahi o nasıl hissediyor? Bunu uzun süre bilemeyeceksin, İlk tenine dokunuş, ilk elini tutuş, ilk öpüşme derken, aha da siz. Evet. Sız. Yani sen artı o, sonuçta siz oluyorsunuz. Kulağa nasıl hoş geliyor, değil mi?

Araştırmalara göre aşkın en güzel anı bu dönemmiş. Yani sen aşkı bulduğuna emin olmadan hemen öncesi. Şüpheleniyorsun ama yüzde doksa dokuz eminsin ya. İşveler, cilveler kısmı. Sevgiliyiz ama değiliz. Sana dışarıdan bakan herkes “İyice salaklaştı bizimki” diyor. Sebepsiz mutlusun. Sebepsiz enerji patlamaların var, Korkma, hepsi üreme çağrısından. Yani niyetin kötü değil.

Paranoyalar başlar. “Ya başkasını severse? Ya başkası onu severse? Eee bu kadar mükemmel insanı ben keşfettim ama ya başkası da keşfederse?” Kadınlar erkeğin kapılmasından korkarken, erkekler ise düne kadar etek giymeyi başarabilen kızın, “Kesin başına bir iş gelir” kısmını dert ederler. Çünkü erkekten önce tamamen şansa yaşadı o kız. O yaşa kadar Allah korudu, artık ekstra korunmalı. Çok komik kıskançlıklar görülür bu evrede.

Ha bir de çocuklaşmalar:

“Sen kapat.”

“Ya hayır önce sen kapat.”

Bunu yapmayanı döverler. Genelde erkek 4-6 yaşlarına geri dönerken, kızlar yine iyidir. 12-14 yaşlarına çekilirler. Erkekte sebepsiz gaza gelmeler gözlemleriz.

“Aşkım, bak ben var ya, seni tüm sahil kucağımda taşıyacağım.” Amele modu açık...

“Aşkım, bugün restoranı bize kapadım.” Kokoreççide zaten iki masa vardır.

“Meleğim, ben bunlara dalarım bak. Sana mı baktı o?" Genelde dayak yer bu patates.

Kadınların bu'ilk dönemler ise, sınırların keşfi, işaretlenmesi ve bombayı etkisiz hale getirme dönemidir. Vallahi artık bombanın ne olduğunu sen anlarsın. Tamam hadi ben aklındaki şüpheyi kıvırarak çözeyim. Mesela erkeğin Instagram takipleri ve takipçilerinin temizlenmesi. O güzel kankasından tatlı tatlı kurtuluş...

Aşk güzeldir. Evre evre güzelleşir. Kimi aşk 15 gündür, kimi aşk 15 ay, 15 yıl. Mesele senin ne anladığındır. Yurdumuz sahte aşk üretmeyi sever. Çünkü cinsel kimlik eğitimi verilmediği ve cinsel açlığın Afrika'sı olduğumuz için erkeklerimiz hemen âşık olmaya bayılır. Hoş artık kadınlarımız da bu aşamada çok dertli değil.

öyle ya da böyle gülsün yüzün. Seviyorsan güzel. Ama bir de seviliyorsan, of enfes!

Peki aşk nedir?

Aşk onun mutlu olması için sınırını zorlayıp, ötesine geçip ondan alkış beklememektir. Hatta onu mutlu edip onun sana borçlu hissetmemesini sağlanıandır. Aşk fatura çıkartmaz. Aşk vurmaz insanın yüzüne bedelini. Aşk deftere yazmaz. Bir sonraki ay eks-tresi gelmez aşk için yapılanların. Aşk ona okulunda yemek sofrası hazırlamaktır bir kap çorba ile. Aynı cüzdanı kullanmaktır, içinde para kalmasa da. O cüzdana umut doldurmaktır. Sırf yan yana olmak için bitirmektir yapılacak her şeyi, konuşulacak her şeyi ama yine de sıkılmamaktır. Sıkılnıanıaktır onun yüzünden, sesinden, aynı sözleri bin kez söylemesinden. En aptal o iken, en güzel anı-ları o inşa ederken orada olmaktır. Paylaşırsın ya simidi ve bitmez ya simit hiç...

Yazar ya simitçinin camekânında...

Since 1999...

Anlamadın mı? Boş ver, hadi git âşık ol. Ama dikkat et lütfen üçboyutlu olsun:)

Kırmızı Çizgiler

Uluslararası politikalarda kırmızı çizgiler...

Ulusal konularda kırmızı çizgiler...

İlişkilerde kırmızı çizgiler.,.

Kendine ait prensipler ve kırmızı çizgiler...

Peki bu kırmızı çizgiler ne kadar önemli ve ne zaman esnemeli?

Bazen kırmızı çizgilerin başkalarına değil, sana sınır olur. Çünkü güya insanlara sınır koyarken, bir süre sonra yalnızlık sınırlann olur. O yüzden kalın kırmızı çizgiler çizmeden önce, bir zahmet çizginin hangi tarafında kimlerin kaldığına bak.

Bazen o kırmızı çizgiler itibarsızlaşır. Bir çizgi çizersin sonra üzerinden otoyol olur, ayak izlerinden dolayı görünmez hale gelir. Sen bir adım geriye bir tane daha çizersin. Bir adım geriye bir tane daha. Sonra? O, kırmızı bir yaya geçidine dönüşür.

Sözde kırmızı çizgilerin, sen henüz yeterince hak etmemişken çiziliyorsa, işte o zaman insanların seni ciddiye almaması ve esnek bir imajının olması da işin acı tarafıdır.

Sen, elinde sprey boya ile kırmızı çizgini çizdiğini sanırken, aslında işaretli yerleri boyuyor

olmayasın. Ne demek bu? Bazen biri ya da bir durum seni o kırmızı çizgilere mahkûm eder.

Aslında o kırmızı çizgilerin gerisinde özgürsündür. Hatta o çizgilere hiç yaklaşmadığın için onların varlıklarını bile unutursun. Çünkü kırmızı çizgiler zamanla seni terbiye eder. Hep bir güvenlik mesafesi bırakırsın ve konfor alanın daralır. Sonra bir gün unutup güle oynaya geçmeye çalışırsın ama bazı marketlerde olduğu gibi çizgiye gelince zınk diye takılır kalırsın.

Biz ilk kırmızı çizgileri defterde gördük. Oradan başlamalıydık. Defterin bu tarafı ve o tarafı vardı. Sonra büyüdükçe, bazı vatan haini insanlar ve Türk toplumu kendi içine çizdi o çizgileri.

Komşu, komşuya etiket vurmaya başladı. Canım Türkiye Cumhu-riyeti haritası kırmızı görünmez çizgiler ile ayrıldı. İçimize sebep, siz nefret tohumları ektiler. Şimdi yarım asırlık nefret ağaçlarının gölgesinde tadını çıkartıyorlar. Hoş iyi dayanıyoruz vatan olarak, son 50-60 yılda Rusya dahil tüm komşulara bakınca. Onlann sınır çizgileri nasıl değişti, malum...

Irkçılık, dine göre ayrımcılık, mezhepçilik, tarikatçılık, cinsi-yetçilik... Bunlar toplumsal ayrımların kırmızı çizgileridir. Cahil toplumlar bu konuları aşamaz ve çözemez.

Tabii bir de ilişkilerdeki kırmızı çizgiler var. Bunlar ikiye ayrılır: İlişkinin başında çizilenler ve zaman ile ortaya çıkanlar. Ayrılığa sebep olanlar da genelde bu zaman ile ortaya çıkanlardır.

Şimdi gelelim senin kırmızı çizgilerine:

- Zaman ilk çizgin olacak. Zaman senin en değerlin. Onu senden öylesine çalan her şeye kırmızı çizgini göstereceksin.

- Geleceğin kırmızı çizgin olacak. Kırmızı çizgini aşıp gelecekteki sana zarar verecek olan her şeye “Hayır!” diyeceksin. Diyeceksin çünkü bağımlılıklar ve müstakbel seni zedeleyecek her olay geleceğinden çalar.

- Çizgin kalın olacak. Sen de aşmayacaksın, o da, öteki de. Sigarayı mı bıraktın? O zaman bitmiştir. Sen bile kendine güve-nemeyeceksen, ya sigarayı bırakma ya da kendini maskara etme kendine. En lazım olduğunda özgüveninle el ele gelmezsen kendi yardımına, kendini çağırmaya inancın kalmaz.

Senin Hikâyen

Dünyanın herhangi bir yerinde, herhangi bir saatte başlamışsın bu hayata. Bugün burada kesişmiş seninle yollarımız. Bir sebeple, bir vesileyle bugün bu sayfadaysan, bil ki benden sana uzanacak, sana dokunacak bir şey var. Bil ki benden bir alacağın var.
Hayatın matematiği biraz da böyle işler... Kimseye sebepsiz yere gelmez, kimseden sebepsiz yere gitmezsin. Ya alacaklısındır ya vereceklisindir. İnsanların, senin hayatında bir süresi vardır. O süre içinde alışveriş tamamlandığında bir taraf kalkıp yoluna devam eder. Mümkünse, masada kalan taraf olma. Vadesini doldurmuş her şeyin içinden kendini

çıkarmayı öğren. Devam etmeyi ve akışta kalmayı öğren.

Mesele insanlar değil de, hayatın ta kendisiyse... İşte o zaman hem alacaklı, hem vereceklisindir. Bu yaşına kadar birtakım şeyler sundu bu hayat sana. Belki mükemmel bir aile, belki iyi okullar, belki gerçek dostlar, belki maddi rahatlık... Hadi hadi, vardır mutlaka bir şeyler. Peki bundan sonra? Bundan sonra bilmeni istiyorum ki senin bu hayatla görülecek bir hesabın var. Senin gidecek yolların, gezecek şehirlerin, okuyacak kitapların, izleyecek filmlerin, batıracak güneşlerin, sevecek insanların var. Senin daha uzun kış gecelerin, çiçekli bahar günlerin var. Senin bu hayattan alacağın var.

Bir sır vereyim mi sana? Bu hayatla hesabını görmenin tek yolu, onu yaşamaktır. Yaşa sana verilen hayatı. Yaşa, içinde olduğun şartlan... En kötü hayat, hiç yaşanmamış olmaktan iyidir, inan.

Kimi zaman kanatların açılır, uçarak gidersin; kimi zaman adım atmaya halin kalmaz. Olsun, hayat bu... Senin de açık yaraların olsun, izi kalsın. Senin de gemilerin alabora olsun, sen de düş aynı yerden dizinin üstüne. Ben, hayata kefilim. Düştün diye güçsüz saymaz seni. Ama düşüp de kalkmazsan... “Sen git, ben geliyorum” deyip geç kalırsan... O vakit, ellerinin arasında tuttuğunu sandığın bir avuç kum gibi, parmaklarının arasından öylece kayıp gider ince ince... Yaşayarak alacağını alırsın bu hayattan. Geç aynanın karşısına, gözlerine bak. Bir gün olsun kendi ellerinden tut Kendini iyileştirmeyi, kendine yetmeyi öğren. Öğren ki hikâyen başlasın.

Bir de verecekli olduğun bir kısım var. îşte burası, üretmek. Bir şey üret; bir hizmet, bir fikir, bir gerçeklik, bir güzellik... Bir şey ver hayata, bir şey sun. Çam sakızı çoban armağanı, bir ürün koy ortaya. Ürün koyamıyorsan, kendini sun. Yağmurda ıslanmış olduklarında da sev sokak köpeklerini. Bir gün “Nasılsın?” diye sor her sabah simit aldığın ağabeye. Karış hayata, dahil ol insanlara. İşte o zaman bu hayata biraz sevgi, biraz insanlık sunmuş olursun.

Unutma ki kendimizden ve onurumuzdan başka pek bir şeyimiz yok bu hayatta. Bu ikisini koru, girdiğin bütün savaşlarda.

BİLMEK LAZIM

Kapitalizm

Kapitalizm, para harcama özgürlüğüdür. Enfes değil mi? Daha güzel bir kavram olabilir mi? Her şeyi satın alabilirsin işte. Ha-yallerini, yaşam amacını, sevdiklerini... Yok pardon sonuncusunu alamıyordun. Sadece kiralanabiliyor. O da bazı modellerini...

Kapitalizm diyor ki: “Her şeyin bir bedeli var ve sende o güzel paracıklar varsa, alırız. Hepsini alırız.”

Başlamadan bir film, bir de dizi önereceğim bu konuda. Çünkü paranın alternatifi nedir, onu bilmek lazım değil mi?

Filmimiz Zamana Karşı ve maalesef Justin Timberlake oynu-yor. IMDB puanına bakma lütfen. Fikre bak sen. Kötü değil, yalnızken izlenir ve değer.

Dizimiz ise Black Mirror dizisinin 3. sezon 1. bölümü: “Nosedive.” Sosyal statü ile mutlu olmayı ve sosyal statünün para olmadan nasıl olacağını enfes işliyor.

Dönelim paraya. Para harcamak, mutluluk sebebidir. Garip değil mi? Asıl mantıklı olan, kazanmak olmalıydı. I ıh, insanlar artık eskisi gibi paraya dokunamıyor. Yani gerçek kâğıt, mıncırdası paranın, bankalardaki rakamlara oranı %15 civarı. Her şey rakam. Sadece el değiştiren sayılar. Ve bu giderken, karşılığında bir şey alınca seni mutlu ediyor. Neden? Çünkü parana dokunamıyorsun. Çünkü insan dokunduğu şeyleri daha çok sever. Örnek pizza, pide, lahmacun, hamburger, dürüm döner... Tüm bunların ortak özelliği, onlara dokunabilmen. İnsan güzel bir karşı cinse de bir bahane ile dokunmak ister.

Demek ki insan dokunduğunu seviyor. O yüzden de sayılardan oluşan ve kredi kartının içinde saklı duran parasını, dokunabileceği ayakkabılar ve elektronik zımbırtılar ile değiştiriyor.

Kapitalizm de işte buna bayılıyor. Yenisini al. Yenisini. 'İşte bu-rası asıl mesele. Fabrikalar 24 saat çalışarak yeni akıllı telefonlar üretiyor. Milyonlarca hem de. Peki herkesin telefonu ursa, yenisini niye alsın? Ve asıl soru şu:

Bir şeyin yenisini almak için elindekine ne zaman eskisi diyebiliriz!

Buna eskime periyodu ya da süreci diyelim. Mesela harika bir dizi keşfettin ve bu dizi iki sezon. İzledin, bitti. Tadı damağında kaldı. Çünkü eskiyemeden bitti. İşte bu eskimemektir. Ha tekrar izleyemezsin ama yeni sezonu bekliyorsun.

Bir dizi var çok güzel ama 25 sezondur yayında ve devam ediyor. İşte bunun kıymeti daha azdır. Başka bir örnek ile anlatayım. Telefonun gayet güzel çalışıyor. Çökmüyor, donmuyor, fotoğraf da çekiyor. O zaman kapitalizm diyor ki: “Yenisi daha havalı. Ünlüler ve yan komşun da onu aldı. Şimdi sen ona göre eskisin.” Yani elindeki mevcut olan, sana göre ve bütçene göre eskimedi hatta çizik bile yok. Ama başkalarına göre eskidi.

İkinci kriter, doyma barajı. Yani doyuma ulaşma. 1 dilim pide, pizza, baklava güzel değil mi?

Peki 30 dilim? Hayır çünkü bir yerden sonra artık bünyen çok arzulamaz. Doyum noktasından sonra sıkılır. Bu da senin ondan sıkılman demektir. Nasıl ki uğruna öldüğün sevgilini bir gün artık sıkıcı buluyorsan, para verdiğin şey de artık eğlenceli, ilginç ve yeni otamayabilir. İşte kapitalizm buna bayılıyor. Hep sen satın almasan da yenisi çıkacak Daha az çeşit olacak ama çıkacak.

İşte seni her defasında para harcamak için vicdanen rahatlatan sisteme kapitalizm diyoruz. Bu kapitalist düzenin bir parçası olan sen de her seferinde “Ama artık bu benim hakkım değil mi?" diye bahane bulmaya devam edeceksin.

Insanat Bahçesi

Eğer hayvanat bahçesi var ise, tüm dünya da insanat bahçesidir. Trafikte hiç mi emniyet şeridinde ayı görmüyorsun? Markette önüne kaynayanın boynuzları gözüne batmaz mı? Peki okulda veya iş hayatında bir damla kan düşse de saldırsak diye bekleyen köpekbalıklarını da mı görmedin?

Öncelikle hayvanlar penceresinden bakalım bu benzerliğe. 2007 yılında kafesten kaçıp kendisi ile alay edenlere saldıran Sibirya kaplanı, kin ve intikam isteğinin ispatıdır. Ekip çalışmasını ve dayanışmayı en iyi kurt, maymun ve karınca sürülerinde görürüz. Kendi sürüsü ve kolonisi yaşasın diye canını feda edenleri izlemen lazım. Üstelik ölenler için yas tutulması da işin ilginç yanı. Hayvanların nesiller arasında bilgiyi aktarması çok bilinen bir durumdur. Bazı hayvanların insanlar ile iletişim kurduklarını zaten televizyon şovlarından görürsünüz. Özetle hayvanlar insan gibi davranıyor. Tabii ki insanlar da hayvan gibi...

Tuzak kurarak avlanan bir timsah, iş hayatında karşına çıkar. Günlerce çamurun içinde bekler, seni de çamura çekmek için. O çamurda yaşamaya alışıktır. Senin en zayıf olduğun an saldırır. Su içmek için indirirsin başını ve o sırtına geçirir dişlerini. Bunlara karşı tedbir ne bilir misin? Onların bulunduğu çamurdan uzak duracaksın. Çünkü bir kez düşersen o çamura, sen de timsah olursun.

Papağanlar ile umarım tanışmazsım Bunların tek yaptığı başkalarına ait fikirleri, sözleri, güzellikleri tekrarlamak. İşin kötüsü, bunları topluma kendi fikirleri gibi iletirler. Beyinleri o cümleleri kurmaya yetmez. Ama senden duyduklarını kendininmiş gibi satar yine de o. Senin Instagram hesabını takip eder. Senin mutluluklarını kopyalar, senin gittiğin yerlere gider, seni mutlu eden her ne varsa mutlaka onu da edecektir. Peki papağanlardan nasıl kurtulursun? Dikkat et, papağanlara sen veriyorsun ne diyeceğini. Onun seninle olan bağını kes, at köprüleri. Kınlır, incinir diye düşünme.

Bir tepenin üzerinde senin zayıf düşmeni bekleyen çakallan zaten bildiğini sanıyorum. Normalde sana gücü yetmez saldırmaya ama zayıfladığında artık hedefi sensindir. Senden artakalanlara hiç gurur yapmadan sahip çıkan akbabalar, aşkta, işte, okulda hep etrafında değil mi?

Bizim insanat bahçemizde ana karakterler, köpek ve kedilerimiz. Hayatındaki insanların büyük çoğunluğu bunlar. Köpek gibi sadık ve sevgili olanlar, yani dostların. Kedi gibi

sevildikçe yanında olan ama özgür ruhlu arkadaşlarını da zaten tanıyorsun. İşte tüm bu canlı âlemi, yani senin çevren içinde asıl soru şu: "Sen kimsin?' Veya: "Nesin?"

Bakış Açısı

En zor gelişen şey bu olacak: Bakış açısı zenginliği. Annen ve/ veya baban sana hayata karşı bir bakış açısı verecek. Bu açı sende yer edecek. Din, siyaset, tarih, toplum... Hepsi için ortak bir bakış açısını ailen sana zorla verecek. Verdi de aslında. Önyargılı olmayı öğrendin. Birisi senden yani aslında ailenden farklı fikirde ise, mutlaka "tu kaka" ya da "öteki" oldu.

Lise bitene kadar bakış açısı çok kolay kazanılmaz. Çok da mühim değildir. Çünkü üniversite öncesi kurallar, çevrende koruyucu bir tabaka oluşturur. Ama üniversite sana yeni sorunlar getirir. Bu sorunların çoğunda ailenin sana verdiği tavsiyeler bir işe yaramız. Üniversiteye gitmesen de fark etmeyecek. Çünkü 20-30 arasında hayat, ikinci kez başlıyor. Başlangıçta, karşılaştığın tüm yeni sorunlarda insanların değişmesini bekleyeceksin. "Neden tüm insanlar yanlış? Neden hatalarının farkında değiller? Neden kötüler?"

Hayat sana çok garip seçenekler sunacak. Hep yol ayrımlarına geleceksin. Birinci seçeneğin mevcut çizginde yani yolunda ilerlemek, diğeri ise farklı bir yola girmek. Diğer yol hep kumar olacak. Bazdan hiçbir yere çıkmayacak. Sonu çıkmaz sokak... Mesela asla mutlu sonla bitmeyen aşklar yaşayacaksın. Karşılığını alamadığın emekler verip hayaller kuracaksın. İlk fırsatta seni satıp kaçacak olan insanlara emek vereceksin. Bazen ise ikinci seçenek olan yollar, yine eski yoluna çıkacak. Sadece daha kötü, iyi, güzel, çirkin yerlerden dolambaçlı şekilde geçerek aynı yola geleceksin. Bundan korkma. Çünkü gerçek hayatta da bazen anayol tıkalı olur. Yavaş ve kısa yoldan gitmek yerine hızlı ve uzun süreli bilmediğin yoldan gitmen daha güzel olabilir. Unutma, bilmediğin her yol, sen keşfedene kadar bilmediğin yoldur.

Bakış açısı zekâyı geliştirir. Sihirbazlık (illüzyon) gösterisi izlerken keyif alıyorsan, bu normaldir. Ama eğer nasıl olduğunu merak ediyorsan ve öğreniyorsan, işte bu bakış açısıdır. Bazı insanlar da sana illüzyon gösterisi yapar. Aslında sana gürel bir görüntü sunar ama sahne arkasında yalan vardır. İşte bu insanlan tespit etmek için de sana bakış açısı lazım. Şu soruşu sormalısın: "Ya öyle değilse? Peki başka ne olabilir?" Buna bazıları şüphecilik der. Değil. Bu hayatta kalmaktır. Bir adaya düşsen, kıyıya çıktığın noktada öylece oturur musun? Hayır. Peki neden bir insanı tanıyınca sadece onunla tanıştığın yüzünü seviyorsun? Neden onu gerçekten tanımak umurunda olmuyor? Neden bir olay iyi ya da kötü ise, öylece pes ediyorsun ve kurtarılmayı bekliyorsun? Ya sen kendini kurtarabileceksen? Ya kötü görünen şey, aslında sana fayda sağlayabilirse? Bakış açını değiştir.

Şimdi sana bir güzellik yapayını mı? Bir kaleye git, otur. Ama cam kenarı olsun. Anacaddeyi gören bir cam kenarı. Gelip geçen insanları rahat görmelisin. Görüş alanına girdikleri anda bir tanesini seçip onun hikâyesini hayal et. Uydur bir şeyler. Beynin zenginleşmeyi öğrensin.

Diyelim ki görüş alanına sağdan girdi ve yürüyerek soldan çıktı gitti. Yeni bir tane seç. Bir kadın, bir erkek... Hatta bir hayvan. Bir süre sonra bunu geliştir. Sağılan ve soldan giren insanlar için ortak bir hikâye uydur. Bunu iki kişi de yapabilirsiniz. Özellikle sevgilin ile yaparsan, onun insanlara bakış açısını d.ı öğrenebilirsin. Şimdi sana bir iyilik daha yapayım mı? Cama yaklaş, İnsanlar daha geniş açıyla görüş alanına girmiş olacaklar. Sen bakış açını genişlettikçe, caıııa yaklaşıp büyük resmi görmeye başlayacaksın. Şimdi gelelim son aşamaya. Sokağa çık, iyice yaklaş yani. İnsanların hikâyeleri de, bakış açın da üçboyuthı olsun. İnsanları takip et. Ne alıyor, ne yapıyor, hangi mağazalara bakıyor. 'Tutuklanacak kadar abartına tabii ki. Ama üçboyutlu bakış açısı olmayan insan, kördür, Ha bir de bakış açısı ikiboyutlu olmaktan bile uzak, sadece duydukları üzerine kuran insanlar var. Sakın onlardan biri, yani cahil bir patates olma.

Sana son bir kıyak benden:) Film önereyim mi? Kitabı yazan kişi olmanın avantajı, sen “Hayır!" desen de öneri geliyor, 2008 yapımı Vantage Poiııt yani Bakış Açışı filmini izle. IMDB puanı düşüktür ama boş zamanında izle. İnan bana değecek. Bir film daha? 2014 yapımı Gone Girl yani Kayıp Kız. Al sana bakış açısı.

Risk vc Risk Yönetimi

Çok ağır bir dille anlatmayacağım çünkü seminerlerimde “Ben anlamak istemiyor, beyaz adam ne diyor?” diye bakanlar oluyor bazen. Sorun bende değil, sende tabii:) “Risk nedir?" ile başlayalım. Sana çok nostaljik örnekler ile risk yönetimini ve riski anlatacağım.

Zamanda birazcık geriye gidelim mi? Karşı cinsten birinden ilk hoşlandığın zamanları hatırla. İlkönce istihbarat yapardın. Arkadaşının arkadaşından öğrenirdin sevdiği, hoşlandığı biri olup olmadığını. İşte bu potansiyel risklerin araştırılmasıdır. Kaç ortakla bir sevgiliye girdiğini merak edersin. Ha çok popüler bir erkek ya da kız ise danaya girer gibi 7 ortak girilmesi anlamsız bir paylaşım olur, zira kalp bir tane değil mi? Peki risk araştırılmasını takip eden adım nedir? Risk değerlendirmesi! Yani şunlar:

Muhtemel fmansal riskler: Sen bu muhteşem insan ile çıkarsın da paran yeter mi? Yeni kıyafetler, McDonald’s mönüleri, lunaparklar, doğum günü hediyeleri... Hangimiz sevgiliye aldığımız doğum günü hediyesini verdikten sonra “Oy acıdı!” demedik ki? Kim basit bir şey aldı? Hep bütçenin üst sınırı zorlanır. Aynı müzik kutusunu alan milyonlarca erkeğe selam olsun. Tabii asıl fınansal risk, rakipleri elemekte. Diğer kızdan daha güzel ya da diğer erkekten daha yalaka olmak için hediyeler, gazoz-tost ısmarlamalar... Bunlar da “Seviyorum ben bunu be!” dediğin andaki riskin fınansal olasılıklarıdır.

Muhtemel hukuksal riskler: Evet, gazoz paramız var. Ama ya bu potansiyeli seven yan sınıftan biri daha varsa? Sorun değil ki,

sen çok seviyorsun değil mi? Peki ya arkadaşın ya da dostun seviyorsa? Aha sana hukuksal risk! Sen nasıl olur da kankanın sevgilisine/sevgili adayına/aday adayına yan bakarsın. Kankalık hukuku çiğnenmez. Daha fenası, sevgili adayı için açılacak ihale ile ilgili yazışmaları ve evrakları ifşa ettirmemek. Yani sınıfta elden ele gezen kâğıdın hocaya

yakalanmaması ve hatta riske girip yatırım yapacağın unsurun yasaya aykırı bir gelir sağlamaması. Yani erken ifşa olup sıra arkadaşının başkasından öğrenmesi.

Piyasa şartları: Tamam güzel, sevgili yap da piyasa şartlan ne durumda? Yakında sınav var mı? Hele ki büyük kariyer sınavlarından... Piyasa, aşk meşk olaylarından ziyade sene sonu sınıfta kalmamak için cari açık ile uğraşıyorsa ve sen de karton dönem ödevini bırakıp illa ki "Sadece bu proje olacak, bu kızı alacağım ya da bu çocuk benim olacak" diyorsan hem dönemsel yatırım hatalı olur, hem de girdi-çıktı dengene bile dikkat etmeden gereksiz riske atılmış olursun. Karıştı değil mi? Yani diyorum ki baban diyorum, seni dövecek.

Zamansal ve dönemsel ihtimaller: Bunu hükümet seçileme-mesi, birkaç fikirsizin aynı fikre sahip olması gibi konular ile de anlatırım ama sıkıcı olur. En azından ben sıkıldım artık. Örnek şu: Sende para suyunu çekmiş ama tam da onun doğum günü geliyor. Ya da yüzüklerin efendisi geliyor sinemaya. E sevgili kontenjanına girince onlar çarpı iki ile sana patlamaz mı? O zaman sakin ol ve pusuda bekle paşam. Zamanı gelsin, saldırırız. En azından yılbaşı, Sevgililer Günü ve doğum gününü atlat. Marttan sonrası daha risksiz. Ocak-şubat doğumlu birini bul:)

Vergi aykırılıkları ve muhtemel sorunlar: Muhtemel tadı tatlı gezmenin, acı acı azar yenilmesidir bu da. Dolayısı ile önce ödevi bitir sonra oynarsın.

Bir sonraki aşama risklerin gerçekleşme olasılığıdır. Daha basit açıklarsam, şanssızsan olası zararlar sana patlayacak Riskleri gruplandıracaksın. Yani diyeceksin ki, karneye yansıyacaklar, aileye yansıyacaklar, bir de yatırımın kârlılığına ve gelirine yansıyacaklar. Yani çıkmaya başlarsınız ama hiç el ele tutuşamadan dabiter o ilişki. O zaman bu faydasız risk olur.

Hem ya senden hoşlanan biri de varsa? Of of, al sana risk Evdeki bulgurdan olmak en büyük risk. Kebap restoranı tutunca, balık işine giren dayılar gibi batmak da var. Aslı senden hoşlanıyor ve mezuniyet balosuna seninle gelmeye hazır ama sen hâlâ Melis'i kovalıyorsun. Tam Melis'e durumu açacaksın ki arkanda Aslı. Melis gözlerine bakıp soruyor: "Bir şey diyordun balo ile ilgili?" Hadi konuş. Hadi Aslıyı yak, Melis için at zarı. Bakalım kaç kaç gelecek.

Diğer aşama risklerin sigortalanması. Yani sağlama alacaksın arkadaş bu işi. Yedekteki adayı kaybetmeden, bir şeyler ters giderse mezuniyet balosuna gidecek biri olacak. Büyük riskler ve küçük riskleri önemle özetle. Yani sağına soluna bak bir canım kardeşim.

Şimdi şu prensip önemli: Riskleri değerlendiren kim? Çünkü hangi tekniği kullanırsan kullan önemli olan risk değerlendirenin tecrübesidir. Yani eşekten düşen birini getirin. Bu kızla çıkan var mı? Yok mu? Herhangi bir kızla çıkan var mı:) Kimse yok mu? Alınacak risklerin muhtemel sonuçlarını yaşamış birisi size daha iyi denetleme ve raporlama yapar.

Bir diğer nokta, senaryo analizi ve simülasyon! Riski canlandıracaksın kafanda. Birkaç gece hayalleyerek uyuyacaksın. Çıkmaya başlamışsınız, elini tutmuşsun, kızın ağabeyine yakalanmışsınız. Yok bu olmadı. Pahalı bir mönü seçmiş gittiğiniz mekânda. Yok bu da

olmadı. “Sinemaya gidelim” diyecek ama biriktirilen harçlıklar suyunu çekmiş. Bu hiç olmadı. İşte bu da senaryo analizi ve simülasyon. Gerçekten iyi anlattım bu kez:)

Son teknik nokta ise, neyi bilmediğindir! Senin aynanda gözükmeyen ne? Arkadaşının arkadaşı onun ne kadar arkadaşı? Ya her şeyi bilmiyorsa? Kaçımız yaşamadı şunu. Bak canlandır kafanda. Tüm risk analizini ve senaryo değerlendirmeni yaptın. Gittin hediye de aldın. (Salak.) Sanıyorsun ki kız/erkek anladı niye okulun bahçesinde baş bap buluşacağınızı. Uzun uzun girişini de yaptın öğle teneffüsünün zaman bolluğunda. Sen konuştukça zafere giden her yolda onun yüzü aydınlanıyor. Ama en sonunda şunu duydun: “Yanlış anlaşıldıysam özür dilerim.' ya da “Ben de seni seviyorum tabi, ama..."

Bu noktadan sonra baloya gitmek için okul dışından iki yaş büyük sevgili mi seçersin, yoksa pelüş Niloya oyuncağı ile mi gidersin bilemem ama o kız/erkek senden soğur. Yani risk araştırmasındaki en önemli soru: “Neyi bilmiyoruz?"

Hayatındaki tüm risklerde, en bilinmez hep sen olacaksın.

Arz-Talep

Korkma oku... MBA dersi gibi ağır şekilde değil, daha halk dili ile, patlamış mısır ile anlatacağım. Tam senlik.

Şimdi düşün, en lüks mısırın bir kilogramı 6,7 TL. Bunun 100 gramı ile ailen doyar. Yani maliyet 1 TL bile değil. Sen bunu normalde 10 TL’ye alır mısın? Yok!

Hayal et, sokakta geziyorsun. Canın patlamış mısır çekti. İşte sana talep. Heyt, şansa bak ki patlamış mısırcı var biraz ileride. Bu ne? Arz! Arz etmek, sunmak demektir. Arz, sunulan şey gibi düşün, mesela piyasaya sunulan ürün. Süper. Git o mısırcıdan al ve ye. İşte bu da alışveriş. Buraya kadar her şey mantıklı. Eğer ki o esnaf nasıl olsa satılır diye 10 kg mısır patlattı ise (saf olması lazım) ve sen sadece 1 kg alıyorsan (obez olman lazım), 9 kg arz fazlası çıkar. Ha eğer 9 müşteri daha gelip birer kilo alırsa (mucize olması lazım), o zaman arz-talep dengesi oluşur. Bir paragrafta ekonomiyi bitirdik.

Ama bu durum atmosfere, yani piyasa şartlarına göre değişir. Şimdi işin biraz daha tatlandığı yere gelelim. O sokaktaki amcaya yanaşıp soruyorsun: “Mısır ne kadar?” Diyor ki: “İşte bir büyük paketi 5 TL.” Sende bir mutluluk; niye? Çünkü nispeten ödenebilir bir para. Ve alıyorsun. Sen mutlusun, çünkü yağ-tuz-kalori... Oda mutlu, çünkü kâr neredeyse 4,5 TL. Bu derece kat kat kâr çok az işte vardır.

Lâkin, ortam sokak. Yani adam dese ki: “20 TL.” Dersin ki: “Yuh!” Çok mısır delisiysen gider evinde yersin. İşte bu da açık atmosferdeki piyasanın serbestliğidir. Yani tüketici rahat, çeker gider. O yüzden fiyatlar fahiş değil. Müşteri kaybetme korkusu var. Bunun havalı adı “customer attrition” yani müşteri kaybı. Biz bize-yiz, o yüzden biraz havalı cümleler ile devam edelim.

Bu kez mekân sinema. Film başladı izledin, güldün, eğlendin.

Ara veriliyor. Çıkıyorsun, of mis gibi mısır kokusu... Eee ne oldu şimdi? Arz eden uyanık, hiç yoktan talep yarattı. Evden çıkarken “Aşkım gidelim de kutusu 20 TL’ye mısır yiyelim" demedin değil mi? Ama işte o ara verildiğinde dışarı çıkarsan ve canın çekene, mısır 20 TL. Buradaki kazanç, sokaktaki amcaya göre kat kat fazlx

Sen kendini frenledin değil mi? Güzel. O zaman işi zorlaştıralım. Sevgili ile cicim dönemlerindesiniz. “Aşşşkımmm mısır..." dedi aha bu da talebin sahte bir şekilde körüklenmesi. Nasıl ki marketlerde kasa yanına sakız konuluyorsa ya da cipslerin yanına ketçap ve mayonez konuluyorsa, bu da benzer mantık. Sen istemesen de, en güzel ihtimal ile yanında 1,20 boyundaki canlı“Baaabba mısıiır!” diyecek ve alacaksın. Orada kâr-zarar dengesi vs... Yalan.

Mısır yeme sebebin de komik. “Başkalan da yiyor.” Hışır hışır yiyor. Film izlerken sessiz olması gereken insan yavrusu mısır yemekte ve bunu destekleyen de sistemin kendisi. İşin ilginci, bu mısırı sadece ağzına sokuyorsa bu kadar ses nasıl çıkıyor? Madem mısır şart, sinemaya girmeden al 1 TL’ye bir paket at çantana, öyle gir. Olmaz! Niye? Çünkü o mısır, o herkesin yediği mısırdan değil!

Sıra geldi “The Law of Demand” yani talep yasasına. Farklı senaryo ile yanaşalım. Film arasında dışarı çıktın ve etrafta o çekici mısır kokusu olmamasına rağmen canın mısır çekti. Dedin ki: “Kasada çok kuyruk yoksa ben alayım be, kendime kıyak hadi!” Bir baktın ki kasa boş. Yani müşteri sıfır. Hoppa, huylandın mı? Evet. “Mısırlar bayat mı acaba? Zaten kimse almıyorsa, o mısırlar ne kadardır orada? Ben niye bayat yiyeyim ki?” dersin. İşte bu da arz fazlasının pazarlama başarısızlığı ile açık vermesidir. Bak talep burada ölüyor. “Eve kadar tutarım kendimi” diyorsun ve üç ay mı-sırsız yaşıyorsun. İlginç değil mi?

Alfred Marshall’a değinmeden geçemeyiz. O demiş ki:

“Belli bir piyasa fiyatında eğer talep miktar fazlalığı pozitif ise

-yani talep miktarı arz miktarından fazla ise- o zaman (satıcıların tatmin edilmemiş talebi görüp daha fazla fiyat ile kârlarını

artırmak isteği dolayısıyla ve satın alıcılar, tatmin edilmemiş talepleri sebebiyle daha fazla fiyata razı olacakları için) malın fiyatı artar.

Eğer talep miktar fazlalığı negatif ise -yani talep miktarı, arz miktarından azsa- o zaman (satıcılar ellerindeki malı elden **o.** kartmak için fiyatları aşağı çekecekleri ve piyasada arz istekten çok yüksek olunca alıcılar daha düşük fiyatlar teklif etmek isteyecekleri için) fiyat düşer.

Hem satıcıların arz miktarının hem de alıcıların talep miktarının aynı zamanda tatmin edilmesi için belirli bir fiyatta talep fazlalığının sıfır olması -yani arz miktarı ile talep miktarının aynı olması- gerekmektedir.”

Ürkme hemen açıklayayım:

1. Sen o mısırı seve seve alacaksan, 10 TL yerine göre 12 TL de olur canım kardeşim.

2. Mısırlar yumuşamışsa ucuzlar. (Yok ne ucuzlayacak. Adam gerekirse döker, yine de sana 9 TL'ye satmaz.)

3. Kasada 4-5 kişilik kuyruk hep olur.

Bu Alfred'e inanmayan ve "Fiyat ne ki, önemli olan malın miktarıdır" diyen Leon Walras'ın da adını duyarsın. O da der ki:

"Bu talep fiyat fazlalığı pozitif ise piyasada miktar artar, negatif ise piyasada miktar azalır."

Yani önemli olan talep değil, fiyattır. Sen yap mısırı 3 TL, yan koltuğa mısır dolduran olur. Daha çok mısır alınır, üretilir, satılır.

Burada dengenin önemi, fiyatın müşteriyi kıllandıracak kadar ucuz olmaması ve ürkütecek kadar pahalı olmamasıdır.

İşte beş dakikada sıkıcı bir konuyu daha öğrendik, bitti.

Efendim? Su 5 TL mi? O ayrı mesele. O konuda arz-talep yalan. O fetişizm.

Üniversiteli Olmak Nedir?

Lise yıllarında kırlarda koşup babadan harçlık alırken, (ek kariyer planının zengin olmak olduğu yılları hatırladın mı? Hatırladın.

O zaman hâlâ gri hücreler çalışıyor. Bakalım, bir üniversite niye ve nasıl okunur?

Ben şimdi sana 4 yıl paşa paşa yatıp tahliye olunan sistemi anlatacağım ama 2 yıllıkların da çok farklı olduğunu sanma. Aslında 2 yıllık üniversite, 4 yıllıktan 2 ve 3. sınıf saçmalıklannın çıkartıldığı muhteşem bir kolaylıktır.

Liseyi hatırladın ya az önce, ben de biraz anılarını tazeleyeyim:

- Tek derdin karne, teşekkür, takdir idi.
- Veli toplantısı diye bir mahkeme vardı.
- Üniversite sınavına hazırlanıyordun ama kendini Barselona, Real Madrid ve Dünya Karması ile aynı gruba düşen Mersin İdman Yurdu gibi hissediyordun.
- Ergenliğin bir yerlerinde duygular, hormonlar kokteyldi. Sen ona âşıktın, o ötekine, öteki kendine âşıktı. FOX TV dizisi gibi kimse kavuşamazdı.
- Para, senin için harçlık demekti. Kredi kartı ekstresi de neydi?
- Okulu kırmak vardı sadece. Yani tünel kazmak. Sonradan öğrenecektin ki üniversitenin ön kapısından öyle dümdüz çıkabileceksin. Kimse de sana "Gitme, kal" demeyecek

Evet, oldu bir kader işi ve sen üniversiteye yerleştin. Orası artık muallak... Bir şekilde girdin işte. Anne baba ile gittiğin ilk kayıt günü anladın ki orası sadece senin için. Veli toplantısı falan yok Artık büyüyoruz.

1. Sınıf: Özgürlüğe merhaba

Freedom! Yoklama yok. Veline durumu bildiren yok, zira sen kendine velisin. Ders kırmak ve onun bunun yerine imza atmak var. Hoca isim ile adam tanımıyor bile. Numaralar ile fişlenmek de yok. Eee o kadar sene stres çektin değil mi?... Yay biraz. Gez, öğren yurtta isen dert etme bir sonraki yıl ailene yalanlar ile eve çıkacaksın. Şimdi uslu kızı oyna, “Bizim oğlan azıttı” dedirtme yeter. Kariyer mi? Acele yok. Yaparız bir şeyler. Önce gelsin ortam, gelsin şekil. Ciddiyim bak, ilk yıl panikleme, ömrün boyunca dinlenebileceğin tek yıl bu. Siyasi veya dini gruplara takılma yeter. İngilizce öğren. Mükemmel olsun yabancı dilin. Sadece bu kadar!

2. Sınıf: Kütüphane ile tanışma

1. sınıfı çok beğenip tekrarını izlemediysen, senin için devamını çektik:) Hoş geldin. Ama bu kez Die Hard 2 gibi bir sene var. “Vize” ve “final” ile tanıştın ya geçen sene, işte onlar on kat daha sağlam bu yıl. Bölüm dersleri ile tanışınca not araklamalar, fotokopi defterler, inekler ile kankalıklar... Uyanıyor musun? I ıh hiç sanmam. İçinde hâlâ etrafındaki rahat, geniş insanların arasına katılmak var. Koş hadi katıl arkadaşlarına. Aman dikkat, o bahçede kurulan salak ve amaçsız sağ-sol eğilimli masalardan bu yıl da uzak dur. Ha bir de batak ve ihaleden. Ha bir de Playstation küfelerden. PUBG dostlukları yalandır. Bir de arkadaşların bekâr evlerinden uzak dur. Alkol ve tütün malzemeleri beni ilgilendirmez, sana kalmış. Bir de marjinal saç kesimi ve eylemlerden... Saymakla da bitmez ki.

Kariyer? Sen keşke uyansaydın bu sene be kuzum. 2. sınıfta stajını gönüllü bile olsa gerçekten sağlam bir yerde yapıp bölümünde 4. sınıfta gösterilen programları veya gerçek konuları öğrensen çok güzel olur ama...

İlgini çektiysem geçelim tavsiyelere. Erasmus! Seksi bir kelime ama lütfen bunu öğren. Erasmus programları ile yurtdışına git Farklı ülkeleri, farklı kültürleri öğren. Mesleki yazılımlan öğren. Artık bölümünü bilemem ama öğren işte. Kendine yaz stajı için kaliteli bir yer bul. Dandik stajlardan uzak dur lütfen.

3. Sınıf: Cehalet mutluluktur

Sana minik bir sürprizimiz var. Gerçek bölüm dersleri. Makine isen mesela statik, dinamik, termo, makel, sonlu elemanlar vs... Bunlar son iki senende doyamayıp tekrar tekrar okuyacağın dersler olacak, bana güven. Diğer bölümlerde de son iki yıl sağlamdır.

Hemen kariyere atlayalım. Bu yıl yarızamanlı olsa bile çalış. Bedava çalış, paralı çalış... Ne olursa. Çünkü bu yıl, özgeçmişin için bir şeyler yapacağın en önemli yıl. Aynı yerde 4. sınıfın yaz tatilinde ve 4. sınıf süresince de çalışırsan hayata hazırsın demektir. Yine bu dönemde ikinci bir dil öğren. Türkçe değil. Gerçi onu da öğrensen iyi ya. Zaten İngilizcen

olmadan mezun olacağına öl!. Do you understand? No:)

3. sınıfta yapılan en büyük hata, haybeye kurslara gitmektir. İngilizceyi bitirmez, Japonca, İtalyanca vs... Bak bölümün için öncelikli olan Çince ise onunla başla ama hâlâ makine mühendisi olup Almanca bilmenin öncelikli olduğuna seni inandıran hocaların var ise, sen gel beni dinle. Almanya'da mükemmel bir iş imkânın yüzde yüz garanti değilse, önce İngilizce.

Karşı cinse yakın olmak için hobi kurslarına gitmek zekice ama haftada 4 saat üzeri kaybetmeni tavsiye etmem. Sen bilirsin. Kibariye'nin dediği gibi: "Life is life." Hoş o da "Live is life" ama özür dileriz Opus.

Yeri gelmişken, tabii ki ücretsiz eğitimler, kişisel gelişim kitapları... Kurslara ve seminerlere bir şeyler öğrenmek için git, sevgilinin elini tutuyorsun ve o da gidiyor diye değil.

4. Sınıf: Hayal başlıyor...

Kâğıtları bırakın, öndcn arkaya...

Eğer bir şeyler yapmadıysan, bu yıl senin en önemsiz yılındır Yıllarca sigara içip 45'inden sonra "Ben futbola başlayacağım" demek kadar ahmakça! Ama hâlâ matematiksel bir şansın var. Lütfen hadi 3. sınıfta yaptıklarını yapma, yapmadıklarını yap.

Tabii bir de tatlı su cahilleri var.

"Okul bitsin dil için İngiltere'ye gideceğim ben, oh yeah!"

"Yüksek yapalım kanka, askerden kaçarız!"

"Ben idealistim, ne kadar okunacaksa hepsini ama hepsini okuyacağım."

"Bir iki yıl dinlensem, sonra hep iş hep hayat zaten."

Uzar gider bu', kimsenin de kalbini kırmayayım. Ama sonra açarsın Kariyer.net'i, seni ilgilendiren o ilanlar der ki:

"27 yaşını aşmamış, iki yabancı dile sahip, askerliğini yapmış, en az 5 yıl alanında tecrübesi olan, seyahat engeli olmayan, şu şu şu alanlarda..."

Sen de dersin ki: "Arkadaş, bunlar ne ara öğrendi bunları? Var mı ya bunları yapabilen?"

Üniversite biter ve 2-3 ay sonra hayat başlar. Lütfen hayatına gecikme. Benden sana son bir tavsiye. Kariyerin için 21-27 yaş arası ne yaparsan, ömrün boyunca o olacaksın. Ona göre para kazanıp, aile kurup emeklilik yaşayacaksın. Ferhat Göçere bakma sen.

Kaç Paralık insansın?

Bir insanın ederi kaç liradır, dolardır vs... Ne ile ölçülür? Günümüzde ne ile ölçülür? Seni kaça satabiliriz? Peki en son ne olur? Kendi değerini öğrenmek için öncelikle para birimini bilmek lazım! Hani iş görüşmelerinden sonra seninle aynı sınıftan mezun olan öbür insanı

seçerler ya... Neden? Neden sana geri dönmediler? Çünkü sen kendine yatırım yapmadın. Hayat için de böyledir bu. O insan neden seni eş olarak seçmedi? Neden Instagram'dan gizli gizli takip ettiğin o muhteşem insanın yanında başka birisi var? Çünkü yanındaki kişi ona layık. Aynı fiyattalar. Sen? Ya daha ucuzsun ya da daha pahalı... Kimi insanların olduğu ortamlara girmeme ya da girememe sebebin de aynı. Bu durum kariyer olarak da çok benzer aslında.

Çünkü Türkiye'deki ederin ile dünyadaki ederin aynı değiL Yani Türkiye'de saygı duyulmayan bazı meslekler dünyada para kazanıyor. Bizdeki öğretmen nasıl ki çabasına göre maaş alıyorsa (ama az ama çok) dünyada bu mesleğe verilen para daha fazla. Fransa'da hadi sök bakalım apartman elektrik kutusunu, hadi boya bakalım kendi apartmanını kolaysa. Bu meslekler yaşasın ve kaybolmasın diye sadece sertifikası olanlar fahiş fiyatlar karşılığında el işi yapıyorlar.

Şimdi sana dönelim efendim. Öncelikle, sana kaç para harcanmış? Yani affına sığınarak sorayım şu soruları:

• Kaç sene hangi okulda okudun? Okuduğun okulun çarpanı kaç? İsmi para ediyor mu? Okul çarpanı, 1,0 ile 2,0 arasında değişir. Biliyorum, sevmiyorsun bu tip sorulan ama ederini belirleyecek olanlar seviyor maalesef.

• Temel dil olarak Türkçeyi harika konuşııyorsıındur. Ama su gibi İngilizcemiz var mı? Çarp şimdi 1,25 ile daha. İkinci yabancı dil öğrenerek 1,5 ile çarp ederini.

• Sağlığına yatırım yaptın mı? özel sigorta var mı? Sigara kulla-nıyor musun? Ciğerlerin kaç para eder? Birine sevabına versen alır mı? Yağ oranın? Kalbi riske atıyor musun?

• Hangi ülkeleri gezdin? Pardon henüz gezmedin mi? Lütfen gez. Vize istemeyen yerleri gez. Almanya'da Türkçeye bile ihtiyacın yok. Kültürün, görgün Edirne-Van arasında kalmasın. En azından Türkiye'yi gez. Antalya tatilinin İtalya'dan daha mı ucuz olduğunu sanıyorsun?

• Stressiz bir ete mi sahipsin? Bugün İskender yerken bile, ineklerin doğal ortamda stresten uzak yetiştiğini duyunca "Uuu müthiş! Mımmm..." diyorsun ya, senin et ne durumda? Spor falan aman ha!

• Peki beynine gelelim. Seni kurtaracak'nasıl bir fikrin var? Ya da var mı? USB deliğin olsa ve fikirlerini dışarı akıtsak, kaç GB eder? 2 GB parmak bellek mi, 1 TB harddisk mi? Kaç GB'lık bölümü video, resim, haybeye anılar, başarısızlıklar, pişmanlıklar? Peki sadece sana ait olan ve para edecek olan kaç GB data var? Bu değerli bilgileri neden paraya çevirmedin ya da çevirmiyorsun? Piramidine mi gömecekler?

Şimdi tüm bunlara bakarsak, en kötü ihtimal ile organların sağlam ise, kalan ömründe de aylık 3000 TLden hesaplarsak sen toplam 900.000 TL edersin. Ha o da köle parasına gibi bir şey. Ama yetişkin bir insanus beyinus 8-10 milyon TL civarı eder.

Tabi bu bedelinin kocaman bir de çarpanı var. "Sağlık" diyeceksin, o değil. Zaten o iyi

değilse, tüm yazdıklarım boşuna. Benim kastettiğim “şeref-onur-gurur”. Bunların değerini bilmelisin. Elit dediğimiz insanlar işte bunlardır. 2015’te bir Japon Türkiye'de çalıştığı köprünün halatı koptu diye sorumluluk yüzünden intihar etti. Bunu sadece bir gün için Türkiye’de sorumluluğunu tam sahiplenmeyenler uygulasa neler olacağını düşünebiliyor musun? İşte ülkenin kaç para edeceğini de bu kitle belirliyor zaten. Geri kalanı tüketici sadece.

Toparlarsak; senin fiyatın ülke katsayısı ile çarpılıp, çıkan değer nüfus ortalamasına bölündüğünde, sen 1 sayısından ne kadar ötedesin?

Deden, baban köyünden çıkıp İstanbul’da ya da bulunduğun ilde tutundu ise, senin çıtan ne kadar yüksekte? Senin başann ne olacak? Peki sen, çocuğunun bedelini nasıl belirleyeceksin?

Starbucks Psikolojisi

Neden Starbucks’ta buluşmak daha havalı? Bir dönem bu ülkede McDonalds’ta buluşmak karizmaydı. Ciddiyim bak. Benim kuşağım için “Oh yeah Mc’de buluşuruz!" gibi salaklıklar vardı. Sonra gençlik orayı annelere terk etti. Çünkü birden hamburger-cide doğum günü kutlayan anneler ortaya çıktı. Ben ilk gidişimi hatırlıyorum, kız arkadaşım vardı. Mönüyü rica etmiştim. Öylece masada bekleyen bir ergen olarak hayal et beni.

Dönelim konumuza. Neden Starbucks kahvesi içmek daha havalı? Neden iPhone son versiyon kullanmak daha havalı? Çünkü bizim toplum, arada kalmış bir kültüre sahiptir. Ne doğu komşularımız gibi tam doğu olabildik, ne de Avrupa gibi olabildik.
Bizim Avrupalılaşmamız, Almanya’ya giden ve Türkiye’ye çikolata, Mercedes, teknolojik çöplük getiren gurbetçilerimiz ile başladı. Hem öncesinde, hem sonrasında Avrupa’ya para saçıp oradaki kıyafetleri valiz valiz yurduma getirmek prestijli bir hareket sayıldı. Bugün bile görgüsü çok da tavan yapmamış ünlülerimiz, o valizleri gazetelere haber yaptırmak için çabalar.

Oktay Sinanoğlu enfes bir eğitimciydi. Türkiye’nin yetiştirdiği en zeki 5 insandan biri olarak 2015 yılında aramızdan ayrılmadan önce Bye Bye Türkçe isimli enfes bir eser bıraktı. Kesinlikle müfredatta okutulmalıdır. Okumadıysan, hemen bırak bu kitabı, onu satın al lütfen. Hatta para yoksa bu aralar, ikinci el olarak bu kitabı sat, onu al. O kadar önemli. Dilimizin nasıl tecavüze uğradığını çok net anlatır. Neden Türkçenin bu kadar ucuzlaştırıldığını da... Hele ki, eğitim sistemimizi bir sorgulaması var ki ben utandım, Sanki 50’li yıllardan beri Türkçe ölsün diye çaba gösteren benmi-şim gibi, utandım.

İstanbul-Kadıköy’de bazı mekânlar vardır ki önünden geçerken gülesin gelir. Bir sürü genç, yuvarlak metal masalar etrafında ayakta duruyor. Ellerinde daha içmeden parasını ödedikleri içkileri... Mevsim kış, hava buz. Ama bunlar o mekâna ait gibi olmak için dört kat para ödeyip, aldıkları içecekleri ile sallanıyorlar. Neden? Aidiyet duygusu! Bu insanlar kendi değerlerini bir mekân veya bir grup üzerinden bir parça olsun artırmaya çalışarak aslında bir tatmin olma çabası sergilerler.

“Kaç Paralık İnsansın?” bölümünde insan değeri üzerinde durduk. Orada insana değer katan çarpanları konuştuk seninle. Yabancı dil bir değerdir mesela. Hayatta sana hem saygı hem iletişim katar. Bunlar uzun vadede öğrendiğin ve uzun vadede faydasını gördüğün

şeylerdir. Ama o mekânda bulunursan, ooo hemen imajın artar. Bir sürünün parçası olursun. Biliyorum, okurken “Hocam saçmaladın bu kez!” diyen olacak. Ama maalesef öyle. Peki ben seni bırakıp Starbucks’a döneyim.

Normalde bir kahve içmek için bir yere gittiğinde ne olur? Masaya otururs un, garson gelip mönüyü verir, sen içeceğini seçersin ve sana getirilir. Kahveni içip dinlendikten sonra da hesabı öder çıkarsın. I ıh öyle olmasın. Sen kalk önce bir. Boş ver garsonu, kendin al. Kocaman insansın. Bir de önce parasını öde. Kim uğraşacak senin hangi masada olduğunla. Dur, bir de sıraya girmen lazım, öyle hemen sipariş yok. Bekle azıcık ayakta!

Bu arada demiyorum ki, herkes böyle. Toplumlunuzun %99’u bu marka kahveden çok iyi anladığı ve diğer tüm kahveler berbat olduğu için burayı seçiyor. Karizma ve kültürel kaygı değil. Yoksa bizim hanım kızlarımız Kurukahveci Mehmet Efendi bardağı ile de salına salına gezinir mutlaka.

Peki daha içmediğin içeceğin parasını ödemek için ayakta ve sırada beklediğin yer, sana neden özel hissettirir hiç merak ettin mi?

Aslında cevap başta da dediğim gibi marka telefon almak ile aynı. Henüz onun üstünde bir yer ya da marka yok Ve ulaşılabilir. En azından iPhone 25’ten (o da çıkar, sabret alırsın) daha ulaşılabilir. Yani kendini en iyisine bıraktığını düşünerek rahat ediyorsun. Starbucks’ta biri seni pijamaların ile görse, utanmazsın. “Sabaha kadar buradayız” dersin. Bu biraz toplum ile alakalı. Batının moda diye bize bıraktığı Ugg botları bile görgüsüzce yavru ayılar gibi giydik. Yani ben giymedim tabii ama...

Yabancı markalar çoğu insana yurtdışındaymış gibi hissettirir. Sırada beklerken bile efendisindir. O sırada beklerken, hiç “Nerede kaldı bizim kahve?!” diye bağıran gördün mü? Yazıyorlar ismini, git bekle işte. Bunu sana kebapçıda yapabilirler mi? Düşünsene önce sıraya giriyorsun. Sıra sana geliyor. “Ben yumuşak yiyeyim, az sarımsaklı, bol yeşillikli, dürüm halde lahmacun ve köpüklü, az tuzlu, çok karıştırılmış ayran latte alacağım.”

Seçenek sunulmasının mutlu etmesi de çok açık tabii. Recep İvedik filmine bağlamayacağım ama seçenek gerçekten bol. Önce karar vereceksin kahve mi, çay mı? Normalde başka bir yerde olay burada biter. En fazla kahvenin şeker oranı belirlenir. Ama Starbucks öyle mi? Espresso bazlı içecek mi, yoksa Frappucino Blen-ded Beverages mı? (Salla sen çayı, portakal suyunu, filtre kahveyi onlar her yerde var.) Cevap ver, hadi! Adını söyle. Seçemedin mi? Peki ben seçenek sunayım.

ilk seçim ise yani cevabın espresso bazlı ise, al seç:

- Caramel Macchiato
- Fiat White
- Ristretto Bianco
- Caffe Americano

- Caffe Latte
- Caffe Mocha
- White Chocolate Mocha
- Cappuccino
- Espresso
- Espresso Con Panna
- Espresso Macchiato
- Iced Cafîe Americano
- Iced Caffe Latte
- Iced Caffe Mocha
- Iced White Chocolate Mocha
- Buzlu Caramel Macchiato

Yok İkincisi ise, seçenekler şunlar:

- Coffee Frappuccino Blended Beverage
- Frappuccino Espresso Blended Beverage
- Caramel Frappuccino Blended Beverage
- Mocha Frappuccino Blended Beverage
- Java Chip Frappuccino Blended Coffee
- Chocolate Frappuccino Blended Beverage
- Vainilla Frappuccino Blended Beverage
- Strawberries & Cream Frappucino Blended Beverage
- White Chocolate Cream Frappuccino Blended Beverage
- Starbucks Mango Passion Fruit Frappuccino Blended Juice

Çeşit çok. Tüm bunların özetini de yazayım ki, genel kültür olsun. Filtre kahve damıtılarak yapılır, Americano ise basınçlı suyla espresso ile yapılmaktadır. İkisi de sade kahvedir. Espresso tat olarak bizdeki Türk kahvesinin telvesizi gibi düşünebileceğin koyu ve acı bir kahve. Su ile seyreltirsen, Americano oluyor. Su yerine süt koyarsan, latte olur. Espresso'yu küçük bardakta sek hazırlarken sütü üstüne köpük olarak koyarsan buna da macchiato denir. Espresso'yu latte gibi sütle seyreltip, üstüne bolca süt köpüğü koyarsan, buna da

cappuccino denir. Paşa çayı gibi bir şey yani. Espresso'yu latte gibi sütle seyreltip içine de çeşni olarak biraz erimiş çikolata katarsan olur sana mocha. özetle; içtiğin kahve ve süt.

Kimi insan bazı mağazalarda birine rastlamak istemez. Nispeten daha ucuz ürün satan yerlerde tanıdık birilerinin seni görmesini pek istemezsin. Ama bazı mağazalar sırf marka büyüklüğüyle müşterisi olmasan bile psikolojine iyi gelir. Mesela yılda bir kere pahalı bir takım elbise markasından alışveriş yapar. Bakarsın sanki her gün orada mübarek. Bizim hocanın başına geldi, arkadaşları toplanıp x markadan takım elbise almışlar, olmadı, o da hediye çekine çevirdi. Gerçi oranın hediye çeki de farklı. Karizmatik bir karta yüklediler.

Sonra bir öğle arası beni de aldı gitti. 1700 TL vermişler bir takım elbiseye. Hoca da coştu, baktım orada 970 TL'lik yelek bakıyor. "Hocam ne yapıyorsun?" dedim. "Halukçuğum bu kış sert geçecek diyorlar" dedi. Adam 15 dakikada değişti.

Bazıları ise Starbucks gibi bir yerde görünmekten korkar, Mesela bu, bir erkeğin kadın pedi ya da prezervatif alırken görülme korkusu gibidir. Starbucks gibi yerlerde sıraya girdiğin zaman etrafındakiler ile de gereksiz bir sohbet etme çabası gözlemlenir. Çünkü medenisindir artık. Orası Avrupa toprağı sayılır. "Merhaba" demelisin. Orada herkes kibardır. Kimse "Oha çökelekli poğaça 12 TL olur mu lan!" demez. Diyemez. Kapıdan girerken kabul edersin euro ile ödemeyi, önündekinin çocuğu varsa, seveceksin o yavruyu. "Aaa sizin mi? Ne şirin. Cinsi ne?"

Benzer psikolojiyi sosyal medyada BİM'de dolaşmak ile Migros'ta dolaşmak diye kıyaslayanlar var:)

Çünkü Starbucks'ta küçük yoktur. Orada her şey büyüktür. En küçük içeceğin ismi "tall". Sonraki boylar graııde, veııti diye gidiyor. Düşünsene en küçük olana bile *kili* denilen bir dünya...

Starbucks gibi yerlerde sunulan şeyler insanın ihtiyaç duyduğu şeyler değildir, psikolojik olarak anlık yükselmedir. Starbucks da müşteriyi korur ve başarısı da buradan gelir. Uyuyana dokunmazlar. Ders çalışanın başına kimse dikilmez "Gençler hadi oralet..." diye. Elektrik, musluk su, wc bedava... Daha ne olsun. Uzakdoğu'da, Starbucks koltuğunda ölen müşterinin öldüğünü 17 saat sonra anlıyorlar.

Bir malın ederine kaç kat fazla ödersen ve karakterin de ne kadar aç ise, o kadar fazla haz alırsın. Bak Nusret sırasındaki ailelere.

Senin aylık et paranı, hatta kurbanlık kuzu bütçesini adam bir gecede eziyor. "Nusret pahalı" diye şikâyet eden gördün mü?

Böyle mekânlarda çalışanlar da havalı bir imaja sahiptir. "Ba-rista." Barmen ile kahveci arası ama eğitimlisi. Çünkü firma, onda çalışana saygı duyulmasını ister ki ben de gönülden katılıyorum. Aç bak, kendi sayfasında baristasına nasıl değer veriyor. Git köşedeki kahveciye "Barista" de, dört yerinden tornavida ile deşer seni "Anandır barista!"

Sıradaki insanların orada her gün gördüğü nesnelere dair yeni bir tanını beklentisi doğar.

“Havuçlu kek mi o?” Yok jant kapağı Anan evde yapar, yüzüne bakmazsın ikinci gün. “Blackberry muf-fin kalmadı mı ya!" Nasıl bir üzüntü anlatamam. Dolar iki katına çıksa, o kadar koymaz.

Ve tabii isminizin böğürülıııesi... “Haluk Beecy!" Şu kahveyi almaya gelirken görmen lazım adamı. Sanki Oscar ödülüne layık görüldü paşanı. "Eh bu kahveyi, ailem için alıyorum." Alay etme, adanı paket almış götürüyor eve:)

Tabii bir de ama "Ben bunu içemenı küfler var. Genelde hanımlar maalesef. Ola ki bir formül hatası olsun. “Ama benim bünyemde yok ki bu. İçemenı ben bunu üsssgünüm!" Ya sanki baristamız normalde kahveden yapılanı, baz esrardan yaptı vc klozete daldırıp çıkardı. Bunlar bir de baristaya yılışır. “Ya kimse sizin gibi yapamıyor. Başka baristaya aynısı dedim, o yapamadı. Alamadım aynı tadı." Telefon açık kalsa, kocası duysa kan akar.

Starbucks’ım geldi. "Hocanı, şu yanda bilmem ne dünyası var" diyorum. “Yok onlar benim formülü yapamıyor." Orada içinden bir çığlık kopuyor aslında da. Orta, sade diyen adanı ne ara kahveyi bilime dayadı da, formül tutmayınca içemiyor ki?

Sanki Starbucks’ta içine anne sütü koyuyorlar.

Bazılarına çok acırını. Kazara gelmiş. Normalde sevmiyor kahve vs. Ama bunu masadan yollamışlar. Mesela kız arkadaşı “White chocolate mocha yumuşak içim, lattesi köpük köpük, suyu da lütfen 92,5 derece sıcaklıkta olsun” istemiş. Bu gariban sırada beklerken, alacağı şeyi kalasında defalarca tekrar eder sanki vizeye girecek birazdan.

Aslında sana bir sır vereyim. Starbucks gibi yerlere ucuz diye gidilir. Ucuzdur çünkü. İçme bir şey, ellemezler ki seni. Öğrenciye bedavadır. Nişantaşı, Bebek gibi yerlerde otursa başka mekâna 75 TL gidecekken 15 TL ile yırtma şansıdır. Sorsan “Ben tokum" der Elinde fincan, gezer durur. Ben yan masadan boş kartonu önüne alan adam gördüm. Çünkü kovacaklar sanıyor garibini.

Benim asıl savaşım kahvaltının kişi başı 140 TL olduğu yerler ile. Organik zeytin gelir, tabakta 9 tane. 4 kişi umutsuzca birbirine bakar. Hayır ben gitmedim, arkadaşım gitmiş:)

Sakız Makinesi Felsefesi

Alışveriş merkezlerinde ya da yol üstü mola yerlerinde mutlaka gözüne çarpan, dekor görünümlü bazı para tuzakları vardır. En göze gireni de masaj koltuklarıdır. "At 1 lira, felç edeyim seni" koltukları. Bizim halkımız buna oturup dinlenmeyi çok sever. Son dönemde bazı koltukların 30 saniye beleş oturulunca alarm çaldığını gördüm. Besmele ile koltuktan fırlayan teyzeyi izlemek çok üzücüydü. Koltuktan özür diliyordu garibim. Ama konumuz koltuk değil. Konumuz, onun hemen yanında duran para yutucusu. Çocuk dostu kılığına bürünmüş kurt: Sakız makineleri. Aslında bunlar sürü halinde dolaşan makineler. Sakız makinesinin hemen yanında plastik top veren makine de yerini alır, Biraz uzağında ise en baba umut taciri. Hani şu üç kancalı ve asla attığın para karşılığında bir şey vermeyen ama pelüş oyuncak verdiği sanılan o zımbırtı. Nedense o kanca hep boşlukta kapanır. Neyse, biz

odağımızı sakız makinesine çevirelim. En azından bir şey veriyor, Bu arada ek bilgi olsun sana, bu kısa ayaklı sakız otomatları 400 Tl, civan, en havalı büyük otomatlar da 1500-2000 TL civarı, içine koyacağın sakız, para bile değil, İyi bir çocuk oyun alanının yanına koyarsan günde 50 tane 1 Tl, toplarsın, Yani İki ayda kendi maliyetini çıkartır, Tamam, hayatını kurtardığımıza göre asıl konumuza gelelim,

Sakız makinesine 1 TL, attığında neden kazanma hissi oluşur? Neden günlerdir orada bekleyen, markasız, şekeri bile olmayan sakızı alma isteği oluşur. Çocukların yoksa oluşmaz belki. Neticede bakkalda o marka sakıza para verip almazsın, Bilinen bir marka alırsın, Ama bir şekilde o makineye 1 TL'yi soktun. çevirdin ve sakız düştü, Neden İlginç geliyor bu?

Peki biraz daha degiştirelim, 1 TL, attın ve çevirdin ama sakız gelmedi, Şimdi hayat adil mi? Sinirlenme sebebin, sana yapılan haksızlık mı? Yoksa aslında bakkaldan 25 kuruşa alabileceğin sakız için fazladan ödediğin para mı seni kızdırdı? Sence ikinci bir para atsan ve tekrar çevirsen iki sakız verir mi? Ya da biri gelse, sana bu aklı verip gitse, sen de ikinci parayı atsan ve o da yutulsa? Şimdi suçlu kim? Bozuk makine mi, sana akıl veren adam mı, o adamı dinleyip ikinci kez aynı hataya düşen sen mi?

“Ne alaka şimdi sakız makinesi?” deme. Hayat da böyledir. Hayatta da olmasını umduğun bazı şeyler olmaz ve sen ısrarla şansını zorlarsın. Daha fazla çaba gösterirsin ve artık haldendir diye düşünürsün. örneğin bir sınavdan geçememişsindir. 50 yerine 47 ile kalmışsındır. Hatta nedense hoca bırakmıştır seni. Ama sen tekrar çalışırsın ve sınav bitince o notlarını da atarsın. Nasılsa artık İkincisinden 47’den 3 puan fazla alırsın değil mi? I ıh sonuçlar gelir, 35 almışsındır. Şimdi? Üçüncü bir para atmalı mı makineye?

Daha da kişiselleştireyim. Diyelim ki o beğendiğin insan yavrusu ile güzel zaman geçiriyorsunuz. Sana gülüyor, seninle gülüyor, uzun uzun bakıyor ama açılıp açılmamak konusunda hâlâ emin değilsin. Hem arkadaşlığını kaybetmek de var işin içinde. Ama riski denemeye karar veriyorsun. Kendince çok da batırmadan, orta karar bir çıkma teklif ediyorsun. Bu durumlarda genelde başına gelebilecek en kötü şey geliyor. Gri cevaplar... Nedir gri cevap? öyle bir cevap gelir ki evet mi, hayır mı, belki mi anlamazsın. Aslında anlamak da işine gelmez. Bir sonraki buluşmada her şey, sanki bütün bunları hiç konuşmamışsınız gibidir. Normal, nötr, E şimdi ne yapsak? İkinci bir para atsak mı? Anladın değil mi? Güzel, gel makineye geri dönelim.

Parayı attın ve ilk sakız geldi düştü aşağıya ama tam kalkacakken baktın ki, bir sakız daha düştü. Emin değilsin. Acaba o sakız önceden orada mıydı, yoksa sen mi şanslısın? O sakız oradaydı ise, ne kadar süredir orada? Pis mi? Haram mı? Onu almak etik midir? Kimin sakızı? İkinci sakızı çalarken seni gören oldu mu? Acaba 1 TL daha atsak mı? Niye atalım ki? Acaba ikişer ikişer mi veriyor, öğrensek mi? Ya da fazladan verdiği sakızın parasını mı ödesek?

Kafanda deli sorular... 1 TL yüzünden al başına dert Konu da öylesine saçma ki. At, hadi at! Bir lira daha at. Çevir. Hoppa yine iki sakız düştü. Ne kadar şanslısın! Son bir para daha

atalım mı? At ve çevir hadi! Aha yine iki sakız. Şimdi iş değişti. Anladık ki makine bizimle alay ediyor. Şanslı değiliz. Sadece makine iki sakız verip ayrıca mutlu olmamızı istiyor. Hayat gibi. 1 TL karşılığı dandik bir sakız almak isterken, 3 TL karşılığı 6 sakızın var. Bu mutluluk mu? Ekstradan 2 TL çöpe mi gitti, yoksa fazladan 5 sakızı satıp muazzam bir holding mi kurarsın?

Bazı insanlar sana sebepsiz yere iyi davranıyorsa, emin ol bir sorun vardır. Andrew Lewis isimli bir ağabeyimiz demiş ki: “If you are not paying for it, you’re not the customer; you’re the pro-duct being sold.” Yani bir şey bedava ise, satın alınan şeysensindir. özetle; çok az çaba ile bir şeyi çok başarılı avladığını düşünüyorsan, avlanan sensindir. Makinenin sahibi için, aslında o makinedeki sakız sensin. Bazen karşı cins sadece seninle mutlu olur, sana âşık olmaz. Bazen hayat sadece senin mutlu hissetmeni ister. Kolay kazandı isen, hemen harcama:) Beni dinle. Bekle, belki senden geri isteyen gelir.

IBS-Huzursuz Bağırsaklar

Bu kitapta bazı sayfalar var ki onlar acil durum için. Bu sayfa da bir acil durum sayfası niteliğinde.

Ben ömrümde dört kez ameliyat oldum. Birkaç tane de hastalık çektim. Hemoroit, kıl dönmesi, bel fıtığı, kasık fıtığı... Ama en zoru IBS idi. Onun ameliyatı da yok. “Hocam güney yarımküre haşat olmuş, İBS nedir?” deme. Otur kardeş soluklan, bu bayağı sağlam hikâye.

İrritabl bağırsak sendromu (İBS)... Kendisini doktorlar da tam çözemiyor maalesef. Hangi doktora gidersen git sana Duspatilin, Meteospasmyl gibi gaz giderici ilaçlar verir ve genelde işe yaramazlar. Aslında ilk 10 gün hafiflersin ama sonra o da işe yaramaz. Bazı özensiz doktorlar ise direkt antidepresan önerir. İşte bu da yanlıştır. Cahil enıştenin önerisini dinle daha iyi. “Soda iç, geğir, kalmaz bir şey...”

Nedir peki İBS? Bu hastalık stres ile ortaya çıkar. Genelde üniversite vize dönemi ya da üniversiteye hazırlık döneminde gaz sancısı ile başlar. Bir kabızlık, bir ishal karmaşası çıkar. Bir süre sonra ayakta durmak ıstırap olur. Karnında yılanlar dolaşır. Sebepsiz sıkıntı basar. Dışarı çıkmak istemezsin. Yemeklerden 40 dakika sonra sancıdan ölürsün. Arkadaşlar ile sinema bile hayal olur.

Şu anda benim ne dediğimi anlıyorsan, sen de İBS hastasısın. Ben 6 yıl çektim sorunumu çözene kadar. Bugüne kadar da şifalı

iksir otları satmadan, ücretsiz olarak binden fazla insanın kurtulmasına sebep ve tanık oldum.

Uzatmayayım, bu rahatsızlığın neden kaynaklandığından bahsedelim. Gaz-bağırsak dengenin bozulmasından oluşur. Mayalı yiyecekler, peynir, yoğurt coşturur. Ama asıl düşmanı, ambalajlı gıdalar ve şeker. Bunları tükettikten sadece 30 dakika sonra cam parçalan yüzer içinde. Stres ve gereksiz antibiyotik kullanımı da bu rahatsızlığı azdırır.

Çözüm mü? Şeker ve ambalajlı tüm gıdaları beslenme düzeninden çıkar. Mayalı tüm yiyecekleri de... Ama unutma, B12 vitamini gibi bağışıklık güçlendiren bazı şeylerin eksikliğini vitaminler ile gidermen lazım. Lavaş ye. Bir şey ne kadar az kabarırsa o kadar iyidir senin için. Şekeri kes. Sadece 1 ayda %50 iyileşeceksin. Sonra mı?

Günde iki defa 30 dakika yürü ki gaz çıksın. Ayakların sakın terlemesin ve üşümesin. Bu kadar. 1 yıl içinde %90 oranında iyileşeceksin ve eğer tekrar stres yapmazsan, ömrün boyunca rahat edersin.

Kişisel Markalaşma

Hani bazı insanlar vardır, ona sebepsizce saygı duyarsın, o hep aynı karizmadır. Herkes ona saygıdan temelli bir sevgi gösterir. O doğru insandır ya. işte sen de öyle olabilirsin, öncelikle bazı erdemler edinmemiz lazım ve bunların kalıcı olması lazım. Yani ruhun diyet yapmayacak, kalıcı olarak beslenme sistemini değiştirecek

Neler mi?

İlk iş dürüstleşeceğiz. Hadi, her zaman doğrucu musun? Bu arada kastım sadece yalan söylemen değil. Bazen eksik söylemek işine gelmez mi? Peki bilmiyormuş gibi safa yatmak? Başına iş almamak için çekimser kalmak? Gerçeği azıcık bükmek? İşte tüm bunlar, artık markalaşacağın insanlara karşı olmayacak

Bazı insanların gözünde değişemeyiz. Annen ve baban, kardeşin ya da uzun süreli ilişkin olan kimse senin bir anda değişmeni kabul edemez. Bir insandaki değişimi kabullenmek ve inanmak için en az onunla yaşadığın sürenin yarısında onu öyle görmen gerekir. Yani 20 yıldır seni tanıyan birisi, birden değişmene inanmaz. Kalıcı olmayacağını düşünür. “Ruh hali değişti, geçicidir...” der. Ama 5-10 yıl böyle devam edersen, artık annen baban bile kabullenir.

"Alkolü bıraktım” diyen birine hemen inanır mısın? Ya da daha önce sigarayı birkaç kez bırakıp tekrar başlayan birine?

Konu kişisel markalaşma olduğunda, seni yeni tanıyan insanlar konusunda şanslıyız. Yeni insanlara karşı iyi bir imaj oluşturmak daha kolay. Önce dürüstlük dedik. Sonra? Düzgün konuşmak. Ne demek düzgün konuşmak?

• Argo ve küfürden arınmış bir konuşma tarzı. Kısaltılmış bütün küfürler dahil. Çüş ve oha bile dahil.

• İnsanlara tombik, şişko, dombili, şapşal, sinsirella gibi unvanlar ile hitap etmediğin bir konuşma tarzı önemli. Birine dediğini duyan, kendisi için de söyleyeceğine emin olur.

• Akıcı ve düzgün bir Türkçe ile konuşmak varken özenti yabancı kelimeleri, hele ki anlamını bilmeden ve gereksizce kullanmamalısın.

• Konuşurken “Yaaaa, beeee, diyooosssuuun, innnnanmııııyo-oorum” gibi gereksiz

uzatmalar yapmamalısın. Bunlar çocukluk belirtisidir.

- “Bak sana yemin ederim..." “İnan bana bak.." “Şuradan çıkmak nasip olmasın ki...” gibi saçma sapan güven verme çabaları sadece senin yalancı olduğun hissini verir. Temizle bunlan dilinden.

- Mükemmel TRT Türkçesi olmasa da lütfen bir parça düzgün konuş.

- Hitap için “lan” kelimesini hiç kullanmamaya çabala lütfen.

- Beden dilini de güzel kullanırsak, süper olacak konuşmamız. Mimikler ve jestler... Kitabın “Tavsiye Kitaplar” bölümünde bu konuda kitap önerdim sana. İçin rahat olsun.

Kişisel markalaşmada sıradaki adım çok önemli: Genel kültür alanında gelişim. Lütfen bilmediğin konularda emin konuşma. Sosyal medyadan edindiğin popüler bilgiyi, kesin bilgiymiş gibi yaymaya çabalama. Bu alanda sana bolca kitap önerdim. Tarihi bil, özellikle de dünya tarihini.

Son olarak sırada doğru insanlar ile ilişkiler kurma var. Çünkü sen, çevren kadar varsındır. Çevren tüm çabalarını sıfır edebilir. Sen ne kadar kaliteli insan tanıyorsun, ona bakmak lazım.

Eşcinsellik

Baştan uyarayım ki ben ne bu konunun karşısındayım, ne de destekçisiyim. Hayır eşcinsel değilim. Hayır eşcinselliğe karşı da değilim, destek de vermiyorum. Çünkü benim bu ikisinden herhangi birini yapmam bir anlam ifade etmez. Ben ne toplumdaki sapkın beyinler gibi “Yakalım ölsünler, onlar hastalıklılar!” diyebilirim, ne de “Aa güzel bir şey, çocuklarımızı eşcinsel yetiştirelim" diyebilirim. Çünkü ikisine de karşıyım.

Peki konumuz ne? Bu arada bu bölüm, kitapta sana dair olmayan tek bölüm. Çünkü sen burada hitap ettiğim insanlardan değilsin. Eminim. Onlara yazdım bunu. Yanlış düşünenlere...

öncelikle cehaletin eşcinsellerden nefret etmesine karşıyım, Sonra eşcinsellerin kendini topluma örnek olarak sunmasına karşıyım. Bunu yapanların kimler olduğunu da, neden yanlış örnekler olduğunu da eşcinseller biliyor. Az sabredip okursan sen de öğreneceksin. Şimdi gelelim karşı olduğum başka noktalara. (Uyarıyorum ki bunlar benim fikrim. Başkasını etkilemek için kurduğum ya da başkasının etkisi ile oluşmuş fikirler değil.)

Yabancı diziler eşcinselliği normalleştirmeye çabalıyor. İzlediğim dizilerde bu çok normal ve önerilmesi gereken bir durum gibi işleniyor. Netflix üzerinden “How You Get Away With Murder?” isimli bir dizi izliyorum. Senaryosu, konu akışı enfes... Sorun mu? Sorun şu ki dizinin yapımcısı eşcinsel olduğu için her bölümde sevişen iki erkeği ortalama 2-3 dakika izlemeliyim. Homofobi deme buna. Ben 40 dakikalık bir dizide sırf beyin yıkamak için 2-3 dakika boyunca amaçsızca seks sahnelerinin izletilmesine karşıyım, İzlersen göreceksin, gerçekten her bölümde özellikle iki erkek dil dudak sevişiyor.

Bunları söylediğim için şimdi etiketleme ve fişleme meraklısı olanlar, hemen eşcinsel düşmanı diye ya sesindi ya da üzüldü. Dur, hemen gaza gelme. Beni öyle kolay çözüp atamazsın kenara. Hatan var, henüz çözmüş değilsin.

Türk dizilerinde ise eşcinsellik iki şekilde işleniyor: Ya yumuşak konuşan, “Ay, ayol...” diyen karakterler ile ya da seks işçisi karakterleri ile. “Arka Sokaklar” isimli dizi de ne yazık ki bunu yapanlardan biri ve 500 bölümdür topluma yanlış örnekler sunuyor. Bu yanlış örneklerin toplum içinde ve dahası bireyler üzerinde yarattığı sorunlara dair bir örnek anlatacağım sana. Ukraynalı bir aile var, aile dostumuz. Erkek çocukları bir gün okuldan eve geliyor ve Türk arkadaşlarının, çocukların annesi Rus olduğu için (çocuklar için de, aynen babaları için olduğu gibi Ukraynall ve Rus aynı şey) annesinin fahişe olduğunu söylediklerini ağlayarak anlatıyor.

Çünkü bu tarz diziler ve benzeri yanlışlıklar yıllardır Rus milleti ile fahişe kavramını iç içe sunuyor. Aynısını biz büyürken dönemin gazeteleri Almanlar için de yapmıştı. O zaman tüm Helga’lar ucuz kadındı, şimdi Nataşa kelimesini fahişe için kullanan bir top-lumumuz var.

İşte bu dizilere göre o kadar kolay ve basit ki eşcinsel tiplemesi yapmak. Hemen tarif edeyim. Bolca “Ay” ve “Ayol” kullanacaksın. Kelimeleri yayarak ve boş konuşacaksın. Her cümlen “Kıiız” diye bitecek. Tüm -ecek ve -acak eklerini de “yapçam, etçem” diye kısalttın mı, al sana eşcinsel. Lezbiyen taklidi gördün mü? Yok. Çünkü senarist onu uyduramıyor. Erkekler üzerinden yumuşatarak aşağılamaya çalışıyor.

Bu kadar basite indirgemek hoş mu? Tüm eşcinseller yumoş, tat 1 ış mı konuşuyor? Görelim mi? Aç interneti bak, bir oda dolusu erkeğin birbirine sürtündüğü çok meşhur bir video var. Ya da cami avlusunda birbirini okşayan hacılar... Hadi onu da geçtim, metroda oynaşan dayılar. “Açmayın dedeler" yazsana Google aramasına. Bak gözlerin nasıl kanıyor! Yöresel oyunlarmış efendim açıklamaya göre. Hokka oyunu diye bir şey var, Google’da aratırsın. Amaç, erkeklerin birbirine sürtünmesi. Niye? Çünkü gizli eşcinseller. Ama bunu gülerek ve topluca yapınca, olay kolaylaşıyor. Uyarıyorum, bu bahsettiklerimi lütlen 18 yaş altı kimse izlemesin.

Bu ülkede eşcinsellik kavramından hiç zarar görmeyen ve hatta fayda görerek para kazanan insanlar da oldu. Kimisine sanatçı de-nildi, hatta göklere çıkartıldı.

Eşcinsellik konusunda en çok akılları zorlayan iki soru var: Hastalık mıdır? Seçim midir?

Doğduğun yeri seçecek olsan, bu ülkeyi seçer miydin? Yoksa Avrupa’da zengin bir şehirde mi olmak isterdin? Veya Miami’de bir villada yaşayan zengin bir ailenin veliahdı olmayı mı seçerdin? Tamamen sana kalmış. Ama doğacağın bedeni seçemezsin. Hermaf-rodit yani hem kadın hem erkek cinsel organı ile doğan insanlar var. Onlar ne yapsın? Allah onları sen onlarla alay et, onlara acı, onları kibrin ile ez diye mi yarattı? Sen onlara bakıp ders alasın diye mi yarattı? Onlar ne yapacak? Daha anlaşılır bir hale getireyim. Çocuğun farklı doğarsa ne olacak?

Gerçi bazı illerde kadın cinsi olarak eşek ya da bilumum dişi hayvan seçenler, sağlıklı

heteroseksüel sayılıyor mu bilmiyorum. Ya da bir grup insanın demesi ile yaptıkları “normal” sayılıyor mu? Tavuğa tecavüz eden adam var ya! O normal mi? E karşı cins işte, dişi tavuk ya normal mi bu?

Eşcinsellik bulaşıcı değildir. Ya da tüm eşcinseller yedi yirmi dört üstünüze atlamaya hazır gezmiyor ve sürekli seks düşünmüyor. Sen ya da Mahmut ya da Melis ne kadar düşünüyorsanız onlar da o kadar işte. Onlar da para derdinde, yaşam arzusunda ve ay sonu hesabında. Gece ne yaptıklarından bize ne?

Eşcinsellik için çok fazla kavram karmaşası var. Trans birey, gey, eşcinsel...

Burada önemli bir soru var. Sana ne? Ha ailene sorun teşkil ederse tamam. Ama sana ne? Ben de karşıyım Kerimcan Durmazın özellikle eşcinsellik üzerinden ticari kazanç elde etmesine. Bunun bu kadar kolay özenilir olmasına ben de karşıyım. Yine aynı yere geliyoruz. Sırf toplum öyle görmeyi eğlenceli buluyor ve para getiriyor diye yıllarca kadın kılığıyla şov yapan erkekler var.

Eşcinsellik her ne kadar İslam ile çatışsa da Türk toplumu için eski bir kavram aslında. Osmanlı döneminde erkekler arasında cinsellik yok muydu sanıyorsun? İslam yok muydu o zaman? Eeel?

Cumhurbaşkanlığı tarafından Kültür ve Sanat Politikaları Kuruluna atanan Murat Bardakçıya ait olan Osmanlıda Seks kitabını al oku lütfen.

Benim karşı olduğum şey, ailelerin çocuklarını cahilce yanlış yetiştirmesi ve internet sitelerinin (özellikle de Youtube kanallarının) henüz kimliğini bulamamış insanların kafasını karıştırması.

Diğer yandan ise, LGBT yürüyüşünde 100 kişi yürüyor ama içlerinde 10 tanesi ne tür bir aşırılık yaparsa onlar cımbızlanıyor. Burada aynı zamanda LGBT topluluğunda da hata var. Kendi içinde marjinal giyineceğim diye imajını zedeleyene önceden doğru ayarı verirsen, senin hak arayışı yürüyüşün lekelenmez.

Birilerinin eşcinsel olmasını arzulayan toplum kitlesi vardır.

Eşcinselden tiksinme olayı vardır. Allah cezalarını verecek tamam, rahatla ve mutlu ol. E peki sen? Senin kurtulduğunun haberi geldi mi henüz? Hayır. Sana ne o zaman! O eşcinsel birey, sana göre pislik ya, sen başka açılardan cennetlik misin? Ne olursa olsun, başkasını kınama. Bir gün çocuğun veya torunun eşcinsel sevgilisi ile gelirse ne yapacaksın?

Arkadaşımın başına geldi bu durum. Oğlu sevgilisini tanıştırdı. Kadın aylarca depresyonda kaldı. Ne yapacaksın? Sen olsan ne yapacaksın söylesene?

Eşcinsellik doğuda ne kadar yaygın bilir misin? Erkek yurtlarında tecavüze uğrayan 12 yaşındaki çocuk kendisi mi istiyor sence? Sessiz kalan cahil ailesi mi, yoksa örtbas edenler mi, yoksa tecavüz eden pislik mi suçlu? Yok, o eşcinsel çocuk suçlu! 12 yaşında ruhu kirletilen ve darmadağınık bir psikoloji ile ortada kalan çocuk suçlu.

Evet eşcinsellik, “Onlara özen ve hatta böyle ol” diyebileceğe bir şey değil ama bu, onlardan köşe bucak koşarak kaçman gerektiği anlamına da gelmiyor. Aslında günlük hayatında o kadar eşcinselin elini sıkıyorsun ki farkında bile değilsin.

Tabii ki benim de tartıştığım şeyler var. Anlamadığını ve anlayamayacağım şeyler var. örneğin, eşcinsel bir çifte çocuk verilmesi büyüyen çocuğu etkilemez mi? Samimi söylüyorum, bunu bilmiyorum. Belki araştırmalara bakmak lazım.

Ayta Süzerinin TED konuşmasını izle lütfen. İzle ki iki pençe, reden de bak. Sonra yine nefret et istersen. Ama en azından neden nefret ettiğini de bil.

Aileler çocuklarını gözlemlemiyor ki. Hatta bırak gözlemlemeyi, çocuğun önünde sürekli kavga ediyorlar. Asla birbirlerine sevgi göstermiyorlar. Çocuğa da sevgileri yok. Çocuk, kadın-erkek iliş-kişindeki ideal sevgiyi ve yakınlaşmayı görmezse nc oluyor? Büyürken gördüğü kadın ve erkek İkilisi hep küfür, kavga, kıyamet...

Kimliğini bulamayana hemen “eşcinsel” damgası yapıştırma. İtersen gider, çekersen gelir. Elinden tutacaksın sadece. Gey, tra-vesti ile transseksüellik arasındaki farkı bilmeden herkesi etiketleme. Bilsen de etiketleme. Kınanacak bir şey olarak görüyor isen, tekrar soruyorum ya senin çocuğun?...

Dinlediğim kadarı ile alışveriş merkezlerinde tuvalete gitmek bile çoğu için bir eziyet. Hangi bölümü seçecek? Kadın mı, erkek mi? Görüntüsüne göre toplumun dışlamayacağı tarafı seçiyor mecburen. Dolayısıyla kimi zaman kadınlar tuvaletinde yan kabinde bir erkek olabiliyor aslında.

Sana gerçek bir yaşam öyküsü anlatıp konuyu kapatayım.

Seni 1965 yılına ve Kanada’ya götüreceğim. Reinıer çiftinin ikiz erkek çocuklan oluyor. Çocukların isimleri Brian vc Bruce. Bu çift eğitimsiz, yarı cahil bir karıkoca. Çocuklardan biri 8 aylık olduğunda o toplumun geleneklerine göre sünnet ediliyor. Ancak neşter yerine elektrikli iğne kullanılırken bir hata yapılıyor ve penis tamamen yanıyor. Aile o panik ile Baltimore’daki John Hopkins

Hastanesine gidiyor. Dünyaca ünlü Dr. John Money çıkıyor karşılarına. Kendisi o dönem ünlü ama sonradan öğreneceğiz aslında tanı bir şarlatan ve vicdansızın teki olduğunu.

Bu patates doktor diyor ki: “Madem penis yok artık, biz bu çocuğu kıza çevirelim.” Çünkü bu konuyla ilgili yıllardır ispatlamaya çalıştığı ve ödül almasını umduğu bir teorisi var: “Cinsiyet, yetiştirme tarzına göre şekillenir."

Sözde doktor olan bu patates insan için önemli olan tek şey bu teoriyi ispatlamak. Çocuk 18 aylık olunca teslisleri alınıyor. Erkek iken adı Bruce Reimer olan çocuk, Brenda oluyor artık. İkizi Brian da, Brenda (Bruce) da yıllarca bu gerçeği öğrenemiyor.

Artık kız çocuğu gibi giydirilen Brenda, cicili kız elbiselerini istemiyor. Zorla oynatılmak istenen bebekleri de istemiyor. Erkek kardeşi ile erkeklerin oynadığı şeyleri istiyor. Okul

hayatında da sürekli agresif tavırlar sergileyen çocuk, kimlik bunalımıyla boğuştuğu bir çocukluk geçiriyor.

Şeref yoksunu doktorumuz ise bilimsel makaleler ile sürecin ne kadar başarılı olduğunu duyuruyor her yerde. O tebrikleri ve ödülleri alırken, çocuğun babası suçluluk duygusu ile alkolik oluyor. Annesi ise intihara teşebbüs ediyor.

Brenda'nın doktor tarafından uzun süre boyunca kadınlık hormonu olan östrojenle tedavi edilmesi, kılların azalmasına ve göğüslerinin gelişmesine sebep oluyor. Brenda M yaşına gelince ailesi artık dayanamıyor ve başka bir psikolog desteği alarak gerçeği açıklıyorlar. Brenda suçu ailesinde değil, doktorda buluyor ve şunları söylüyor: "Bunu öğrenene kadar ne olduğumu bilmiyordum. Birdenbire neden öyle hissettiğim anlam kazandı. Artık bir çeşit ucube değildim. Deli değildim."

Yıllarca ruhu kendisini kız gibi hissetmediği için kafası karışan bir çocuk artık ne olduğunu ya da en azından ne olmadığını biliyordu. Kendi kararı ile adını David olarak değiştirdi. Göğüslerinden ameliyat ile kurtuldu. Plastik protez ve transplantasyon ile penise kavuştu. Testosteron tedavisi gördü.

Bundan sonraki süreç kolay olmadı David için. İki kez intiharı denedi ama kurtarıldı. 25 yaşında çocuklu bir kadın olan Jane ile evlendi. Topluma karıştı bir şekilde. Belki uyum sağladığı bile söylenebilirdi.

2002 yılında ikiz kardeşi aşırı doz antidepresan ile ölünce, Da-vid tekrardan karmaşaya sürüklendi. 2004 yılında ise, intihar ederek dünyadan ayrıldı.

Bu konuyu merak ediyorsan, bir kitap ve bir belgesel de mevcut. Kitap John Colapinto tarafından düzenlenmiş röportajlan içerir ve As Nature Made Him: The Boy Who Was Raised as a Girl olarak bulabilirsin.

Belgesel ise hemen izleyebileceğin şekilde Google üzerinden bulunuyor. Arama için "Dr. Money and the Boy With No Penis" yazman yeterli.

Lütfen izle ve bunu neden yazdığımı anla.

Beyin Hızını Artırmak

İyi sohbet etmenin en önemli gerekliliklerinden birisi hazırcevap olmak ve her yeni konuya hemen adapte olmaktır. Bazı insanlar konuştukça için daralır. Konu ilgini çekse bile için daralır üstelik. Ders dinlerken bile sıkılırsın. Beynini biraz hızlandırmak lazım. Çünkü dışarıdan gelen bilgiler sana hızlı ulaşıyor. Beyin onları alıp, işleyip cevap vermek ya da tepki vermek için biraz ağır kalıyor olabilir. Bu, kaderin değil elbette. Beynini biraz hızlandırmak mümkün. Öncelikle beslenmeni düzenlemek lazım ama diyetisyen moduna geçmeyeceğim. Su, en önemlisi su! Su olmadıkça baş ağrıları çekeceksin. Hiç aquapark denilen su eğlence kaydıraklarının olduğu bir yere gittin mi? Düşün ki o kaydıraklarda su yok ve insanlar 100 metre çıplak popoları üzerinde kayıyorlar. Kızarır hatta pişik olurlar. İşte beynin de o şekilde ısınıyor. Su, hem kanın daha hızlı dolaşması için hem de beynini soğutabilmek için lazım. Ceviz yemelisin. Hafızayı güçlendiren, algıyı ve nöral etkileri iyileştiren omega 3, omega 6 gerekli bize. Beyin faydalı yağa bayılır.

Beynin en önemli yakıtı glikozdur. Bunu iki şekilde temin edersin. İlk seçenek olarak meyveden, baldan, sağlıklı ekmeklerden ve patates gibi besinlerden alabilirsin. Ya da ikinci bir kaynak olarak glikoz şurubu içeren ve sağlığına aşırı zararlı abur cuburlardan alabilirsin. Ben İkincisinden kesinlikle uzak durmanı isterim.

Bir diğer olay ise beynini yavaşlatan şeylerden kurtulmak. Bazı şeyler sen hiç farkında olmasan da beynini ciddi oranda yavaşlatır. Halbuki beyin, sen tembellik için kanepede uzanıyorken bile çalışır. İç bakım yapar. Sistemi ve hafızayı düzenler. Psikolojini düzenler. Ama sen rutin olarak her akşam üç saatlik hepsi birbirinden basit diziler izliyorsan, beyin uyuşur. Hele ki bir grup insanın bir adada elli kez aynı hareketleri yaptığı amaçsız programları izliyorsan, tamamen temel bir beyne dönüşür. Bazılarımızdaki göbek kasları gibi hantallaşır, özetle, artık 3 saatlik Türk dizisi izlemek yok. 40 dakikalık kaliteli Türk ya da yabancı yapımları izleyebilirsin. Düşünsene 3 saatlik diziyi, tekrarı ile birlikte 4 saate dayıyorlar. Hadi sen sadece 180 dakika izledin diyelim, yeni bölümü yine çöp. Ama 40 dakikalık hızlı akan ve yaratıcı senaryosu olan bir dizi izlesen, 80 dakikada iki bölüm dizi izlersin. 180 dakikalık bir dünya zırvalık izleyeceğine, 80 dakikada iki bölüm dizi izledin ve sana tam 100 dakika daha kaldı. Zenginsin. Her akşam 100 dakika ekstra, ister kitap oku, ister sohbet et, ister kitap yaz.

Diziler demişken, beynini hızlandırmaya yardımcı olması için özellikle tavsiyem 20 dakikalık yabancı sitcom dizileri (Situation Comedy yani durum komedisinin kısaltması) izle lütfen. Hem komedi dizileri psikolojini düzenler hem de beynin mizah yeteneğini geliştirip o 20 dakika içinde hızlı tepki vermeyi, hızlıca komik ve eğlenceli olmayı öğrenerek güçlenir.

Satranç öğren. Tabu oyna. Mümkünse sessiz sinema oynayacak rehineler bul. Beyninin anlık çözüm üretmesini sağla. Tuvalette bir sudoku çöz. Ama subokusunu çıkartma. Günde 100 sudoku çözen bağımlı gördüm. O da zaman israfı.

Bolca oksijene ve tabii serinliğe ihtiyaç var. Aşırı sıcak iyi değildir. Yukarıda da dediğim gibi su içmelisin. Sıvı, soğutma ve oksijen taşıma için şart.

Sürekli aynı sohbetleri yapan insanlardan uzaklaş. Onlar beyninin fast ve junk food'larıdır. "Ya ama onların yanındayken kafam dağılıyor." Doğru ama maalesef hep onlar ile oldukça senin beynin paslanıyor. Aslında sen onlar ile birlikte hayatı düşünme-meyi seviyorsun. Uyuşturucu gibiler. Onlarla da görüş tabii ama yeni insanlar da olmalı artık.

Beyni kullanmam engelleyen şeyleri azaltmak demişken, sadece bir ekrana bakarak günde 2 saat hiçbir şey yapmadığını söylemiş miydim? Evet, o cep telefonu senden 2 saat çalıyor. Açıp baksana telefonda Instagram ve Whatsapp sende kaç saat kullanımda? Lütfen hadi bak günde kaç saatin çöpe gidiyor. Hiç değilse sosyal medyada sana bir şeyler katacak hesaplan ve kişileri takip et. Onun kıyafeti, diğerinin bacakları, öbürünün ne yediği sana gereksiz bilgi olarak depolanıyor sadece. Sonra bir telefon numarasını bile hatırlayamıyorsun. Yer kalmıyor ki. Çöp ev gibi beynin. Sosyal medya ne gösterse, hazırsın öğrenmeye.

Şehir efsanelerin olmasın. "Ya ben açken çalışamıyorum." "Bak saat 16.00 oldu mu ben anlamam." Bunlar sadece seni aptallaştınr. Her saat her dakika hazırsın. Sadece su içmedin bir süredir. Ya da meyve yemedin.

Hayal gücünü artırmak lazım. Sadece bariz görünen şeyleri değil aynı zamanda geleceği de hayal edebilmelisin. Beynin hayatın yeni hamlelerine hazırlanmalı. Bunu geliştirmek için "arkası yarın radyo tiyatroları" dinleyebilirsin. Beynin yaratmayı öğrenir. TRT'nin enfes bir radyo tiyatro arşivi var. Aç internetten, kulaklıklarını tak kulağına, kapat gözlerini.

Diğer bir tavsiye, zincirleme araştırma yapmayı öğren. Bir konu bul, sonra onu başka bir şeye bağlayacak şekilde araştırmayı sürdür. Sanki benimle Youtube için video çekiyormuş gibi, sürekli onun arkasında ne olduğunu bulmaya çalış. Beynin sürekli yeni bağlar kursun.

Türk kahvesi iç günde bir fincan. Bir iki kare düşük şekerli ve yüksek kakaolu bitter çikolata ye. Bir iki kare dedim dikkat, bir tablet değil. Mümkünse kaliteli açık çikolata al.

Yürü. Yürürken beynin %30 daha iyi çalışıyor. İspatı kolay. Kalk yürü. Kitabı bırak ama lütfen:)

Kaygılarını büyütme. Kaygılarının büyümesi yeni fikir üretme egzersizlerini baltalar, buna izin verme.

Yeni tatlar dene. Git markete bugün, yeni bir meyve bulup dene. Duyuların yeni tatlar ile gelişsin. Yemek yap. Farklı müzikler dinle, özellikle sözsüz müzikler keşfet. Lütfen beyninin yeni bağlar kurmasına izin ver. Yeni bilgiler ve yeni sesler duysun.

6-7 saat uyu. 8 saat uyu diyenlere bakma sen. Sadece 18 yaş altı isen 8 saat uyu. Az uyumak daha çok yaşam demektir. Beynin güne erken başlasın lütfen.

Beynin için son tavsiyem hiçbir şeyden veya kimseden nefret etmek ile vakit kaybetme. Zamanın ve hayatın değerli. Hayatına hak ettiği değeri ver lütfen.

Şans

Kulağına güzel gelecek bir konudayız bu kez. Şans!

Bu konuyu çok örnekli anlatacağım çünkü çok sevdiğim bir konu. Seminerleri de çok eğlencelidir.

öncelikle şans nedir ona bakalım mı? Mesela sana piyangodan bir şey çıkma ihtimali şans mıdır? Hayır, bu ihtimalin gerçekleşmesi şanstır. Demek ki şans, gerçekleşme ihtimali düşük olan bir şeyin gerçekleşmesidir. Düşük ihtimal olmalı. Yoksa “Oh, bugün de işten eve geldim” diye mutlu olmazsın. Bu bir başarı ya da şans değildir. Ya da günlerce çalıştığın bir sınavdan geçer not alman şans değildir. Kopya çekip yakalanmaman şanstır ama. Peki yakalanman? Adalet mi, şanssızlık mı? Burada etik ya da toplum ahlakı açısından tartışmalı bir durum oluşuyor, özetle; seninle felsefe yapacağız. Konumuz, senin şansın başkasından çalıntı ise, bu doğru bir şey midir?

örnek vereyim ki daha rahat anlatayım. Sınavda kopya çektin ve başkasının kazanacağı bir hakkı elde ettin. Mesela ilk ona girenler geçecek sadece. Sen de 10. oldun. Yani aslında 11. olanın hakkını çaldın. O geçemedi, kaldı. Şimdi sen hırsız mısın, değil misin? Bazı konularda bu böyle çalışmıyor. Mesela piyangoyu sen kazandın diye, kaybedenler senden nefret etmiyor. Haklarını çalmış olmuyorsun.

Bir de ihtimal konusu var. Mesela senin hayatta başarılı olma ihtimalin nedir? Gerçek aşkı bulma ihtimalin nedir? Seveceğin işi yapma ihtimalin nedir? Bu ihtimal düşük müdür, yoksa yüksek midir? Peki ihtimal kime göre düşük? Kim söylüyor sana bir şeyin olma ihtimalinin düşük olduğunu? Kim karar veriyor senin asla avukat ya da doktor olamayacağına? Sen mi? O zaman kendi kararın ile vazgeçiyorsun, ona çıkma teklif etmekten. Doğru mu? Yoksa başkalarının fikirleri ile mi yaşıyorsun?

Açıklayayım. Sence düşecek bir uçağa binme ihtimalin ne kadardır? Milyonda bir mi?

Peki daha önce arıza yapmış bir uçağın düşme ihtimali artar mı, azalır mı?

Bu arızanın hiç bilinmemesi daha mı iyiydi? Yoksa yaşanmış olması tekrar yaşanma ihtimalini azalttığı için daha mı güvenli?

Uçak kazasında ölme ihtimalin hangi durumda daha yüksek?

Başka bakış açısı kazanalım. Bilet aldığın bir uçağı kaçırman ve sonra o uçağın düşmesi, senin şansın mıdır?

Peki hiç bilet almadığın düşen bir uçakta olmaman, şans mıdır?

Karıştı mı biraz kafamız:) Tamam sakinleşelim hemen.

İki tane tavla zarını aynı anda atarak 6-6 getirme ihtimalin ile önce birini sonra birini atarak 6-6 getirme ihtimalin aynı mıdır?

Şansa müdahale edebilir misin? Peki senin kontrolün dışındaki şans nedir? Ona etkin olabilir mi? Bir şeyin gerçekleşmesi; diğer şeyin olma ihtimalini, yani şansını artırır mı? Sence?

Bana kalırsa, değişir.

Örneğin hoşlandığın kişiye doğru zamanda açılmak ya şans ile olur ya da önceden bilgi toplayarak. Demek ki şansını artırabilirsin. Ya onun konuşmaktan keyif aldığı şeyleri de öğrenirsen? Mesela en yakın arkadaşı sana ipuçları verse, doğru gün ve zamanda karşılaşmanızı sağlasa? Şansın da artar, bir çift olma ihtimaliniz de. Demek ki şansa müdahale edebiliyorsun. Ama hiç bu yardımları almadın ve seni reddetti. E şimdi sen şanssız mısın yoksa düşüncesizlik mi ettin? Biraz daha zekice davransan, belki de hayalın değişecekti.

Benim ergenlik dönemimde moda olan bir şans yüzüğü, şans bilekliği furyası vardı. Şimdi de var çeşitli uğurlu objeler. Onlar yanında olunca daha iyi hissediyorsun. Bu normal mi? Nesnelerin sana şans getirmesi mümkün mü?

Şimdi farklı bir örnek düşünelim. 10 sandalyenin olduğu bir odada olduğunu düşün. Her 5 dakikada bir sandalyelerin altındaki kapak açılıyor ve kim oturuyorsa uzayda boşluğa gidiyor. Rasgele oluyor bu. Son 3 sandalye kurtulacak. En başta şansın 10 sandalyede 3 iken yani %30 iken, şansın son 4 sandalye kalınca hayatta kalma ihtimalin ve şansın %75 oluyor değil mi? Peki oturduğun sandalyeyi değiştirir misin? Yoksa baştan beri sana şans mı getirdi?

Peki biriken şans diye bir şey var mı? Yani 4 kere yazı-tura atsan ve hep tura gelse, beşincinin tura gelme ihtimali daha mı yüksek? Yoksa %50 mi? Tombala oynarken kartın iki kez üst üste kazansa, değiştirir misin?

Yeri gelmişken sana enfes birkaç film önereyim mi? Tam 7 enfes film:

1.1998 yapımı Ateşten Kalbe Akıldan Dumana - Guy Ritchie

2.2003 yapımı Vegas’ta Son Şans - Wayne Kramer

3.1998 yapımı Croupier - Milce Hodges

4.1973 yapımı The Sting - George Roy Hill (Paul Newman da var bunda.)

5.1986 yapımı Coloıır Of Money - Martin Scorsese [Yine Paul Newman var, bir de mideniz kaldırırsa yaşlanmayan adam Tom Cruise var:)]

6.1995 yapımı Casino - Martin Scorsese (Bu sefer enfes adam Robert De Niro ve Sharon Stone var.)

7. 2008 yapımı ve puanı düşük olsa da enfes bir film 21 -Robert Luketic (Başrolde Kevin Spacey de var. House Of Cards öncesi...)

Kitap da önereyim, mutlaka ama mutlaka okunması gereken bir roman: Olasılıksız - Adam Fawer.

Şans için şöyle bir tanım yapabiliriz: Şans, olabilecekler hakkında fikir sahibi olmandır. Ya

da şanssızlık, senin bilgin dışında kalan şeylerin zamanı gelince vuku bulmasıdır. Dayanamam ben bir örnek daha veririm. Çok önemli bir iş mülakatına gideceksin ve ıslanmaman gerekli.

- Yağmur yağacağını öğrendin ve yanma şemsiye aldın. O gün yağmur yağdı. Şanslı değilsin. Tedbirlisin.

- Yağmur yağacağını öğrendin ve yanına şemsiye almadın. O gün yağmur yağdı. Şanssız değilsin. İhmalkârsın.

- Yağmur yağacağını bilmiyorsun ama yine de yanına şemsiye aldın. Yağmur yağdı. İşte şimdi şanslısın.

- Yağmur yağacağını bilmiyorsun ve yanına şemsiye almadın. Yağmur yağdı. Şanssız değil ihmalkârsın yine. Havaya bakabilirdin.

- Yağmur yağacağını öğrendin ve yanına şemsiye aldın. Ama o gün yağmur yağmadı. Olsun sen aklını kullandın.

Sen eğer başkalarının şans diye baktığı kumarda, garanti kaza-nabiliyorsan o zaman şansa ihtiyacın yok değil mi? Peki kumarda garanti kazanmak var mı? Yok!

Demek ki şans, isteğe göre ayarlanabilen bir şey. Tüm mesele senin ne kadar oluruna bıraktığında. Burada konu, hile yapmaya özendirmek değil.

Şöyle basite indirgeyeyim. Sınavda 10 soru çıkacak ise ve bu 10 soru, hocanın sana verdiği 100 sorunun içinden çıkacak ise şansın %10 mudur? Hayır, 100 soru verilmiş. %100 başarılı olacaksın. Senin unutma ihtimalin var diyelim. Başka? Senin 100 soruya yeterince çalışmama ihtimalin var. Vakit yetmedi, gezdin tozdun ve sadece 30 soruya bakabildin. Eee demek ki şansını sen azaltıyorsun!

Her konuda böyle. Birini ikna edeceğin bir konuda şansın evet-hayır kadar basit değil. %50 değil. Konuştuğun dilde kaç kelime var ve sen o dilde güzel ve doğru olan kaç sözcük biliyorsun? Sen kaçını yan yana getiriyorsun? İşte bu. Şans yok aslında, sen varsın.

Şansı yani ihtimalleri hayatına kendin getirirsin. Eğer hiç sokağa çıkmazsan hayatının aşkı ile karşılaşmazsın. Eğer hiç bilet almazsan, piyango asla sana çıkmaz.

Unutma ki şans kendiliğinden oluşup şekillenen ve senin koşullarını yöneten bir şey değildir. Sen kendi şansını oluşturursun ya da azaltırsın. Başkasına bakıp “Ama o çok şanslı” dediğin tüm konularda aslında tek farkın, onun yaptığı doğruları denememiş olmandı.

"Ama benim arkadaşım var ve...” Eee? Sen şansının farkında mısın peki? Emin ol senden daha şanssız insanlar var. Eğer şans var ise...

Tabii ki kontrol edemediğin koşullar var. Doğum yerin, doğduğun aile gibi. Ama öte yandan farkındasın ki hayatın, doğduğun yerden ya da ailenden ibaret değil. Tamam, hayatın akışı tamamıyla senin avuçlarında olmayabilir ama buna rağmen şansının kontrol edilebilir,

yükseltilip düşürülebilir bir şey olduğunu unutma. Bir tercih yapabildiğin, tercih yapma lüksünün olduğu her konuda kendi şansını kendin belirlersin.

Ahlak

Ahlaklı olmak. Ahlaksız olmak. Basit olmak. Ucuz olmak. Toplumun seni değersiz görmesi ve sana saygı duymaması. Ağır meseleler, değil mi?

Şimdi biraz düşünelim. Üç insan hayal et.

Birincisi Rusya'da doğmuş bir kız çocuğu. Babası uyuşturucu bağımlısı, annesi hayat kadını. Hayır, tüm Rusları genelleyecek kadar cahil değilim. Acele etme, bir dinle beni. Rasgele birini seçtik. Dinle önce. Bu kız bu ailenin içinde, erken yaşta ailesinden kopuyor ve sokaklarda yaşıyor. Aç. Paraya dönüştürebileceği bir eğitimi de yok. Fuhuş yapıyor. İşsizlik parası çeşitli sebeplerden yetmiyor. Bizi ilgilendirmez parasını nereye harcadığı. Tıpkı nasıl kazandığının da bizi ilgilendirmediği gibi... Ama istemeden, iğrenerek, canı yanarak 24 yaşına kadar geliyor bir şekilde. Birisi ile evlenecekken, geçmişi ortaya çıkıyor ve terk ediyor onu müstakbel öküz adayı. Bu kız bir gün bıkıyor kendisi olmaktan ve birikimini alıp uçağa biniyor. Kendisini etiketleyen o topraklara ve insanlara veda ediyor.

İkincisi, sekiz çocuklu bir ailenin sondan ikinci numarası. Erkekliğin, üreme miktarı ile ölçüldüğü bir ülkede doğuyor. Köyde büyüdüğü için yetinmeyi öğrenmiş. Mimar, doktor, mühendis olmak gibi bir hedefi de olmamış. Babası bir kez okşamamış başını. Annesi de bebeklikte bırakmış sevgi vermeyi. Askerlik sebebi ile şehir değiştirmiş. Büyükşehir görmüş. İnsan kalabalığını ve paranın kendisine aç olan alışveriş merkezlerini görüyor. Askerlik bitince aynı şehirde kalıyor. Birkaç ay boyunca farklı farklı yerlerde çalışıyor. Bir dönem hastalanıp işsiz kalıyor. Aç. Paraya dönüştürebileceği bir eğitimi de yok. Hırsızlık yapıyor. İki poğaça, bir meyve suyu çalıyor milyar dolarlık ciro yapan bir marketten. Yakalanıyor.

12,5 yıl hapis cezası isteniyor. Kaçıyor bir şekilde bu ahlaksız. Firar ediyor ona "Sen açlıktan öl" diyen sistemden.

Üçüncüsü, ahlaksız bir ailede büyüyor. Ahlaksız bir anne ve babanın çocuğu. Tek suçu o anne babadan doğmak. Toplum ona hep "Ahlaksız!" diyor. Fahişe ile hırsızın çocuğu o. Ailesi birkaç kez taşınıyor ama bulundukları ülkede şereften ve onurdan daha hızlı ilerleyen bir şey var. Dedikodu ve etiket. Etiketin görünmezdir. Sen okuyamazsın. Onu ancak yüreği kararmışlar okur. Kendilerinin siyah kanatlarını göremezler ama senin etiketini görürler. Bulundukları ülkede her dizide yabancı kadınlar fahişe rolünde gösteriliyor. Tüm polisiye dizilerde, tüm Rus kadınları 100 dolar. Her genç erkek tatil yörelerinde aç bekleyen kadınlara hizmet için koşuyor. Çocuklara karşı cinsel suçlarda dünyada ilk üçte bu ülke. Herkes inançlı ve bu aile dışında herkes çok şerefli.

Anne babası bir tatil köyünde çalışırken tanışmışlar. İki yıl içinde de Onur doğmuş. Onur ne kadar ironik bir isim değil mi? Aslında babasının umut olsun diye oğluna Onur adını vermesi, ne kadar ironik değil mi? Onur şimdi cezaevinde. Çünkü daha lise bitmeden annesi ile ilgili çok eğlenceli bir şaka yapan çocuğu yaraladı. Aç. Paraya dönüştürebileceği bir eğitimi de

yok. Katil adayı o.

Üçü de ne kadar ahlaksız değil mi?

Bazen, toplum seni ahlaksız yapar. Aile seni ahlaksız yapmak istemese de, bulunduğun coğrafya ve zaman dilimi ölçer senin ahlakını. Etek boyunu, başörtünü... Maaşına bile karar verir. Bazıları her ay maaşını üç misline katlar. Onlar ahlaklıdır. Ahlaksız sensin nasılsa. Eee bir kota var, bir denge olmalı. Ahlaklı ile ahlaksız sayısı eşit olmalı. Herkes yerse, olmaz. Ahlaksız olan elindeki iki poğaçanın birini verseydi, 12,5 yıl gecikmezdi belki Onurun dünyaya gelmesi. Onur da okurdu be üniversiteyi. Ahlaksız olan, dolmuşta gördüğü her mini etekliye "fahişe" diye bakmasaydı, bir anne severdi belki sığındığı ülkeyi. Kocası namus cinayetinden 12,5 yılın üstünü tamamlamak için cezaevine geri dönerken, o anne de Rusya'ya dönmezdi.

Ahlak, bacak arasından beyne çıkabilseydi, bu üç insan ayrılmazdı belki.

Sana tavsiyem mi? Ahlaklı ol! Ama sen ölç ahlakını. Hep sebebini merak ettiğim bir şey vardır. Plajda bazı zihniyetlere göre don ve sutyen ile (onlar için bikini böyle) gezen ve komple bacak gösteren kadınlarda sorun yoktur da, o etek bir parça dizüstü oldu mu neden ucuzdur artık ahlak?

Sana tavsiyem mi? Başkasının ahlakını ölçenden, ahlak üzerinden yargılayandan kork. Başkasını asıyorsa idam sehpasında, gün gelir o ipi sana geçirir. Ağzından ahlak lafı düşmeyenden uzak dur.

Toplumsal Gelişim

Toplumsal gelişim, aslında her ülke ve millet için farklıdır. Çünkü bir ülkenin kültür ve ahlak açısından gelişimi hâlâ 1600'lü yıllarda iken, başka bir ülke 2000'li yıllara ulaşmış olabiliyor. Toplumun gelişiminde etken olan araçlar eskiden kitaplar iken, şimdi internet var. Arada çok kısa bir süre için televizyon rol oynadı. Geri kalmış ve gelişmeye çabalayan ülkeleri hâlâ televizyon ile yönetebilirsin. Çünkü algı yönetimi için mükemmel bir araçtır televizyon. En azından bir süre daha böyle devam etmesi muhtemeldir. Hitler'in İkinci Dünya Savaşı boyunca radyonun gücünden faydalandığı bilinen bir gerçektir. Amerika ise yıllardır Hollywood filmlerini kullanır.

Tarih kitapları bile toplumsal gelişimi etkilemek için kullanılır. Hemen bir önceki cümleye bağlayayım. ABD 40 milyon civan Kızılderili'yi öldürmüştür. Aslında onları bu kelime ile nitelemek bile yanlıştır. Çünkü Kızılderili yerine kullanmamız gereken asıl kavram "gerçek Amerika yerlisi" olmalıdır. ABD, Kızılderili kellesi getiren vatandaşlarına her kelle başına resmi olarak 5-6 dolar veriyordu. Televizyonda ve sinema filmlerinde bize hep ezilen, mağdur ve tehdit altında gösterilen iyi yürekli kovboylann asıl mesleği kafatası avcılığıydı. Cengizhan ailesinin kara vebayı başlatmasından sonraki ilk biyolojik silah Kızılderililer üzerinde denenen çiçek hastalığıdır. Topraklarından sürülen Kızılderililere yardım amacıyla dağıttıkları battaniyelere özellikle çiçek mikrobu bulaştırarak birçok insanı öldürdüler. Sırf Kızılderililer yemesin, açlıktan ölsünler diye başlıca yiyecekleri olan milyonlarca

bizonu topluca öldürdüler. Ama ABD tarih kitapları ne bunları çok fazla paylaşır ne de Avrupa'yla birlikte milyonlarca insanı köle olarak sattıklarını. Köle pazarında satılan milyonlarca siyahi insanın, kat kat fazlası nakliye gemilerinde ölmüştür.

Biz ise Hollywood filmlerinden "pis zenci" ve "vahşi Kızılderili" kelimelerini öğrendik. Bizim toplum bile binlerce kilometre ötedeki, mazlum kovboylara özendi. Kimse soykırıma uğrayan Kızılderililerden olmak istemedi. Bu filmler TRT devlet televizyonu tarafından 2018 yılına kadar her pazar günü yayınlandı. Özetle; bizim toplumsal gelişimimizde de bolca yanlış gördük.

Dolayısıyla ilkönce televizyonlar düzelmeli. Çünkü en büyük eğitim organı televizyon. Sonrasında kanunlar değişmeli. Eğitimden kaçıp cahil kalmak isteyen korkmalı. Yoksa motive olmayacak. Eğitim sistemi ilköğretimden itibaren gereksiz derslerden kurtulup toplum saygısını öğretmeli.

Bir kadını dövmenin cezası nedir hiç merak ettin mi? Peki günlerce ve düzenli dövmenin? Peki kadın, kocasını polise şikâyet ettikten sonra kocasının yine dövmesinin cezası? Peki tüm bu olanların sonunda kendisinden boşandı diye adliyenin hemen çıkışında kadını öldürmesinin cezası nedir sizce? Tecavüzün cezası nedir? Cinsellik, en büyük sorunumuz. Bizim toplumumuzda maalesef kadına, çocuğa ve hayvana tecavüz görülüyor. Maalesef bunları okuyoruz ve izliyoruz. Cezaları daha da ağırlaştırılmalı. Eğitim düzeltilene kadar bizim yarınlarımızı ve insanlarımızı yasalar korumalı. Tecavüzün cezası, tacizin cezası, şiddetin cezası tek olmalı, ömür boyu hapis olmalı bence. Toplumdan çıkaracaksın onu hemen. Bu kadar ağır ve net olacak ki aklına bile getirenlesin. Kim itiraz edecek? Birisi çıkıp "Hayır ben eşimi düzenli olarak dövmek isteğindeyim, bu ceza fahiş" mi diyecek?

Aynı önerim trafik için de geçerli. Kırmızı ışıkta geçmenin, yaya geçidinde durmamanın, emniyet şeridi kullanmanın, makas atmanın... Artık benzer ne varsa, hepsinin cezası aracın sürücüden alınması olmalı. Para cezası değil. Sürdüğü aracı almalısın elinden. Süremesin. Ehliyeti alsan ne olur? Ehliyetsiz sürüyor o ayı. Ha bak alkollü araba kullanmanın cezası, yine ömür boyu hapis.

Toplumsal gelişim eğitimden geçer doğru ama o eğitimi verecek öğretmenler yetişmiyor, öğretmenler idealist bir bakış açısıyla ve toplum refahını yükseltme amacıyla yola çıkıyorlar. Bir süre sonra hedef, "KPSS ile kapağı bir yere atıp garanti memurluk' yönünde bir gelişme gösteriyor. Müfredat çok eski zaten. Çocuklann interneti tanımadığı yıllardan kalma köhnemiş ve eski müfredat var. Onu da değiştirmek lazım. Çünkü gelişime kapalı öğretmenin sığınacağı şey müfredat oluyor. Gerçek toplumsal gelişim, iyi bir eğitimle ve yasaların gücüyle olur.

Bazen bizim ülkenin Youtube trendlerine bakıyorum. Muhtemelen sen bu kitabı okurken de, Youtube Trendler sekmesinde yani en fazla izlenen ilk 50 video bölümünde yine aynı ya da çok benzer şeyler olacak. Dizi özetleri, dizi fragmanları, iki üç şarkı, birkaç ergenin ürettiği ve tamamen genç beyinleri zehirleyen sözde eğlencelik videolar. Ülkenin toplumsal gelişimi buradan da baltalanıyor maalesef. Elbette kaliteli içerik üreten de var. Ama maalesef

Youtube, o kanalları öne çıkartmıyor. Kendince haklı olarak, kendisine para kazandıracak olan içerikleri insanların gözüne sokuyor.

Eskiden tiyatro vardı. Toplumsal gelişimin temeli tiyatrodan olurdu. Bak Antik Yunan dönemi değil kastım, Osmanlı döneminde bile tiyatro önemli idi. Sinema tiyatroyu tahtından etti. Televizyon da sinemayı... İnternet de televizyonu... Sırada interneti yerinden edecek şey var. Halkımızın yüksek adrenalin seven ama koşmaya üşenen kısmı, fanatik futbol seyircisi oldu. Bir Barselona ya da Malmö seyircisini, yanında oturan adamı ya da çakmağını sahaya fırlatırken göremezsin. Bizde ise durum vahşet. Döner bıçağını bir önceki maç kaptırdı diye tuvaletteki pisuarı söküp sahaya atıyor. Futbol maçlarında küfür eden, hakaret eden takımı seyircisiz oynatacaksın. Bak nasıl adam oluyorlar tek tek. Dediğim gibi, gerçek toplumsal gelişim iyi bir eğitimle vc yasalarla olur.

Yeni fikir ve girişim üretmeye yani ARGE'ye para akıtacaksın. İşsizlik çözülecek. Bunun için herkes kendi kültürüne göre iş yapacak. Köye geri dönüşü sağlarsan işsizlik çözülür. Piknik alanlarını sanat ve spor ile buluşturacaksın. Spor salonlarını $ç_0$. ğaltacaksın. Mangal yapılan tüm yeşillikler dolu. Mangalın yasak olduğu yerler boş.

Bölünmeleri engelleyeceksin. Sağ-sol meselesi ya da Türk-Kürt sorunu yoktur. Yalnızca bu tip uydurma sorunlardan 1960'lı yıllardan beri ekmek yiyen vatan hainleri vardır. Bu ABD'nin ve İngilizlerin istediği şeydir. Genellemeleri engelleyeceksin. Din ve özgürlükler arasında denge kuracaksın. Kıyafetler ve önyargılar ile ilgili liderler tarafsız kalmayacak. Onlar dengeyi sağlayacak.

Yasalar ve toplum vicdanı önünde mini etekli olan da türbanlı olan da eşit olacak, öyledir zaten de, ben yine de yazayım işte. Siyasi partilerin propaganda ya da şov amaçlı kutuplaşma oluşturmasını engelleyeceksin.

Toplumun sergi, müze, seminer kavramlarını anlaması ve sindirmesi lazım. Bizde müze "eski şeylerin olduğu yer" diye bilinir. Koç Müzesini gördün mü? Hayır. Ama devlet müzeleri içler acısı durumda. Berlin'de sadece kültür sanat müzelerini gezmek bir hafta alır.

Sözde patates aydınlar "Biz Batının gerisindeyiz" der. Sanırsın Doğunun çok ilerisindeyiz.

Bizim toplumda eğitim ile öğretimin farkını bilmeyiz. Bunları aile mi verecek, öğretmen mi, onu da bilmeyiz. İkisi birbiri ile notlar dışında haberleşmez. "Bizim çocuğun notları niye düşük?" Böylelerine bir sormak lazım: "Senin notlar nasıl? Babalık notun? İletişim notun? Genel kültürün?" Ya öğretmen? Sigara-çay kokan öğretmen sınıfa girince "Açın kitapları, aynısını okuyalım" diyor. Bu şekilde ne gelişecek?

Yasalar şiddet seçeneğini toplumun elinden almalı. Çocuğunu döven aileler, öğrenciyi döven öğretmenler, ambulans şoförünü döven emniyet şeridi ayıları... Yaya geçidinde dayak yiyen adam var. Düşün ya! Yaya geçidinde durmamış, bir de dönüp geçen yayayı dövmüş.

Saygı eğitim ile gelmeyecek bize. Yasa gerekli. Kaldırıma park eden ayının arabasını al, bak ne oluyor. Youtube üzerinden uyuşturucuyu özendirene ömür boyu hapis ver. Sonra izle

bakalım neler oluyor.

Eğitim ile değişmeyen toplum ancak yasalar ile gelişecek. Çok üzgünüm.

Haberlerde görüyoruz, kimisi aynı suçtan defalarca yakalanmış, artık uzman olmuş. Hâlâ aramızda geziyor. Birinin canını alana kadar aynı hatayı yine yapıyor.

Ne zaman yaya geçidine gözün kapalı inebilirsen, işte o zaman gelişim tamamlandı demektir.

Sürü Psikolojisi

Tarihte Antik Yunan, Mısır, Çin, Bizans kültürlerine baktığımız zaman, yönetimin başarılı bir felsefesi olmuştur. Bütün bir sürüyü yönetmeye çalışmaktansa, sadece lider gibi gördüklerini yönetmek ye-terlidir. Sürü her zaman en öndekini takip eder. Sonu ölüm olsa bile,.,

Sürü psikolojisi (Bandwagon Effect) kavramı, ilk olarak 1848'de Amerikan politik eleştirilerinde kullanılmaya başlandı. Dan Rice adında bir palyaço, o zamanlar bando arabası (bandsvagon) kulla-narak politik tanıtım turlarına katılıyordu. Bizde de görülen bir olay aslında bu. Seçim dönemi patlak hoparlörlerden saçma sapan seçim şarkılarını çala çala gezerler ya, işte onun gibi düşünebilirsin. Bando arabası coşkulu müziklerle sokakları geziyordu ve "Bandoya katıl" sloganıyla insanlan toplanmaya çağırıyordu. Gerek bandonun etkisi, gerek şovmenliğin sebep olduğu çekicilikle Dan Rice kendi döneminde sürü psikolojisinden faydalanarak ciddi oranda oy toplamıştı. Sevmem palyaçoları. Stephen King okuyarak büyüdüm ama onun da etkisi değil inan ki. Bence çok iticiler. Bu palyaço da aslında istemeden sürü psikolojisi kelimesinin İngilizce karşılığı olan "Bandwagon Effect" (Bando Arabası Etkisi) kelimelerini ortaya çıkardı.

Aslında sürü psikolojisi normalde grupların oluşturduğu bir şeydir. Ama bazı insanlar, sürü kendilerini terk etse bile eski sürüye uygun yaşarlar. Hayvanlarda da gözlemlenir bu ama en çok insanlar bağımlıdır cehalete. Tabii grubun kendisi bir arada iken, bu çok güçlüdür. Grup ya da topluluk mutlu olsun diye hep ortak kararlara onay verilir. Hatta bazen yanlış bile olsa, çoğunluk doğru diyorsa, o artık doğrudur. Yanlış olanı da doğruya çevirir sistem. Çünkü aykırı olma korkusu vardır. Grup çıkarlarına aykırı olan cezalandırılır veya dışlanır. Bunun korkusu da yeterlidir zaten. Eğer birey özgürleşmek ve kendi farklı fikirlerini sunmak isterse, daha önceden uygulanan cezaları görüp ortak fikre bağlı olmaya geri döner.

Her zaman bu kadar ağır değildir. Bazen sürü psikolojisi'Yanlış bir şey söylerim de diğerleri bana güler mi?' korkusu ya da çekincesi halinde de ortaya çıkabilir. Bu da zaman ile özgüsen eksikliği oluşturur.

Sürü psikolojisinde diğer bir önemli olay ise riskin dağılımıdır. İlkçağlarda hayvan avlamaya tek başına çıkmak pek akıllıca değildi Ancak küçük av hayvanları için tek başına avlanırdı insanlar. Ama hedef büyüdükçe, insanlar bir araya geldi. Çünkü asın kendilerine saldırması durumunda fazla sayıda insanın kazanma şansı sardı, özetle, riski paylaşmak, ödülü artırır.

Ama bazı durumlarda aptallığı ve kaybı da artırır. Birisi risk alıyorsa onun peşine takılmaya bayılırız. örnek mi? Bak emniyet şeridi ihlalleri, önce şöyle bir bakar aynadan yetişkin ayı, gelen var mı diye. Trafik sıkışıktır ama bizim ayı tek başına girmek istemez emniyet şeridine. Çünkü mevcut sürüsü, üç şeritli sıkışık trafikte beklemektedir. Bu kadar araç duruyorken, en sağdan bu kadar bariz çıkıp gitmek risklidir. Ceza yazılabilir. Ama bir an aynada gelen arabayı ya da ambulansı görür. Onlar yanından geçince ayımız, yavru ayı olduğu günlerdeki sevinci yaşar. Diğer ayıların peşine takılır ve coşku ile ilerler emniyet şeridinden.

Böyle doyasıya vahşileşme aslında erkeklerin doğasında sardır. Hemen örneklendireyim. Asker uğurlama, düğün konvoyu gibi durumlarda gece yarısı bile tanı ilkel canlı gibi komaya basa basa sevincini paylaşanları görürsünüz. Ya da aslında duyarsınız. Çünkü o gece yarısı olmasını umursamaz. Hayvanca sevincini yaşar. İster ki o özgürce hayvanlaşırken, herkes uyansın. Hastası olan da, bebeği uyuyan da uyanmalıdır. Çünkü o hayvan mutlu bir günündedir. Şehü caddelerinde böğüre böğüre kornalar eşliğinde gezerken mutludur, ömründe bir kere askere gidiyordur, ömründe bir kere evleniyordun Ne var ki bunda? Mutlu olsun. Bilmediği (aslında bal gibi de bildiği) şudur ki onun gibi milyonlarca hayvan her gün benzer şeyleri yapacaktır. Daha ileri gidip, şehirdeki en işlek caddeyi trafiğe kapatıp sevgilisine evlenme teklif edecek, düğünde havaya ateş edip çocukları öldürecek, zevkle makas atarken iki aracın ölümlü kazasına sebep olacaktır. Ama önemli olan o ayının mutlu olmasıdır. Sürüsü olsun yeter ki. Sürüsü olmasa, yani tek olsa asla bunlan yapamaz. Sadece güveneceği ayılar ile birlikte bu kadar hayvanlaşabilir.

Ben Avrupa'da duymadım ki, havaya ateş edilsin. Bir Norveçli ya da Fransız bırak bunları yapmayı, aklından bile geçirmez.

Bir Finlandiyalı yol tabelasına ateş etmez. Bizde delik deşiktir. Çünkü daha önce onun sürüsünden bir enişte, dayı, kanka ateş ederek zevklenmiştir. O da etmelidir.

Rusya'da yağlıboya tablolar anacaddelere asılır. Kimse gidip bıyık yapmaz. Graffiti sanatı yapacağım diye içine etmez. Bizde mi? Tarihi eserlere ve asırlık ağaçlara tornavida ile "Mahmut, Zehra'yı seviyor" yazan bir ayı mutlaka vardır.

Ingiltere'de egzozu sadece yüksek ses çıkartsın diye ayarlatıp, sokaklarda böğürterek gezemezsin. O egzozu en iyi ihtimal ile ağzına sokup gaz verirler. Ama bizde, oh rahat! Sokak aralarında inleteceksin arabayı.

National Geographic bir belgesel yaptı bu konuda ve Youtube kanalımda da videosunu göstermiştim. Bir doktor bekleme odasında, önceden 5-6 tane deney çalışanı (yani çekim ekibi) oturuyor. Sonra içeri gerçek bir hasta giriyor. Doğal olarak en son sıra onda. Her 5 dakikada bir "Dıııt..." sesi duyuluyor. Çekim ekibinden olan tüm sahte hastalar bu sesi duydukça ayağa kalkıyor. Deneyin her şeyden habersiz kurbanı da, ilk zilden sonra onlara katılıyor. Sürü "Dıııt..." sesini duyup kalkıyor, sormaya da utanarak kalkıp oturmaya devam ediyor,

Sonra çekim ekibi tek tek güya içeri tedavi olmaya geçiyor ve en sonunda kurbanımız tek kalıyor. "Dıııt..." sesi geliyor ve evet kalkıyor. Tek başına, kimse yok, oda boş ama

kalkıyor, izle bak, bayılacaksın gülmekten. Dur daha bitmedi, işin ilginci birazdan odaya gerçek ikinci bir hasta daha geliyor ve o da önceki hasta ile birlikte uyguluyor bunu, önce soruyor “Neden kalkıyorsunuz?” diye. İlk gelen sadece “Herkes yapıyor” diyor. Sonradan gelen bahsedilen “herkes’ın hangi herkes olduğunu anlamasa da her “Duıt...” sesiyle kalkıp oturuyor.

Sürü psikolojisi bulaşıcıdır.

Kıtlık Prensibi

Kıtlık prensibini önce ekonomi açısından düşünelim. Diyelim ki ülkende para az. Sen bu parayı herkesi kurtarmaya harcayacak olsan, herkese yetecek kadar para yok. Ama yatırım çekecek şeyleri kurtarmaya harcarsan, o zaman onlar kurtulup ülkeni kurtarabilir.

Konserde güzel yerlerin önce bitmesi ama sonra satışların yavaşlamaması da kıtlık prensibine bir örnektir. Çünkü kötü yerlerde de kıtlık başlıyor.

Tamam daha basit ve hoş bir dil ile anlatacak olursam, bir şey azaldıkça kıymete biner. İki kişiyken tabakta 7 kurabiye varsa, herhangi bir sorun yoktur. Kardeş kardeş yersiniz. Ama son 3 kurabiye, tehlikenin belirtisidir. Çünkü birer tane daha alındı mı, ortaya nur topu gibi bir problem çıkar. Kimin kurabiyesi olacak o son kalan?

Kıtlık prensibi ülke ekonomilerini bile yönetir. Merkez bankaları, ülkenin para birimini değerlendirmek için piyasada kıtlık oluştururlar. Yani piyasadan TL çekilir mesela. Bu, azalan şeyin bir başka şeyi çoğaltmasına sebep olur, örneğin Merkez Bankası TL ile dolar alırsa piyasada dolar azalır, bu sefer de TL artar. Yani ne azalırsa, o daha da değerlenir.

Şimdi kendini bir dükkân sahibi olarak düşün. Diyelim ki dondurma yapıp satıyorsun. Hammadden nedir? Süt ve şeker. Süt aldığın yerler zam yapınca, doğal olarak sen de bunu fiyatlara yansıtırsın. Çünkü pahalı alıp aynı fiyata satmaya devam etmek anlamsız.

Ancak bazen fiyatları artırmak için başka sebepler çıkar. Açıklayayım. Piyasaya yeni girdin. Bir mahallede yeni bir dükkân açtın. Çok kaliteli dondurma yapıyorsun ve her gün 1000 kişi 1 top dondurma alıyor. Sen de 1 top dondurmayı 2 liradan veriyorsun.

Yani 2000 TL kazanıyorsun. Diyelim ki bu paranın yarısı masrafa gidiyor, günde 1000 TL senin eline kalıyor. E süper.

Zamanla mekânın çok tutuyor. Millet bayılıyor sana. Artık günde 3000 kişi geliyor. Burada sana iki seçenek çıkıyor:

1. 3000 müşteriye yetişmek için yeni birini işe almak. Yeni bir makine almak. Yani 1000 kişiye dondurma yapan sistemin, 3000 kişiye yetmeyecektir. Masrafları artırıp 3000 kişiye 1 top dondurmayı 2 TLden satmaya devam edebilirsin. Ama bu sefer 3000 x 2 = 6000 TL’nin yarısı kâr olarak sana kalmaz. Çünkü artık daha çok eleman çalıştırıyorsun.

2. İkinci bir seçenek ise “Madem 3000 kişi geliyor, demek ki seviyorlar” diye düşünüp 1

top dondurmayı 3 lira yapmak. Bu durumda 3000 kişiden 2000 kişi pahalı bulup gelmeyebilir. Ama artık 1000 kişi sana 1 top dondurma için 2 TL kâr bırakmaktadır. Yani aynı miktar dondurma üretip 2 kat fazla kazanıyorsun. Hatta öyle ki, fazla müşteriye ihtiyacın yoktur.

Bunu gerçek hayatta görürsün. Mesela Bursa'da enfes İskender kebap yapan bir yer vardır. Dükkân bir türlü büyütülmez. Kapıda kuyruk olur ama sahibi büyütmez. Fiyatı artırır ama müşteri aynıdır. Hatta kuyruk uzar ve günün diğer saatlerinde de yayılır. İşte bu kıtlık prensibidir. Ve emin ol sen içinden "Ben olsam açarım iki dükkân daha" dediğinde, hata yapıyorsundur.

Bazı giyim markaları yılda 4 sezon çıkartırlar. Sonbahar-kış-ilkbahar-yaz ve doğal olarak yılda 4 kez çeşit yenilerler. Ama iki marka var ki onlar 15 günde bir sezon yenilerler. Aslında çok çeşit ürettikleri hissini verirler. Bu da sende panik yaratır. Çünkü 15 günde bir gidip yenilere bakarsın. İçinden bir ses "Şimdi almalıyım" der. 3 ayda bir sezon değiştiren diğer markadan kazak almak için acelen yoktur. Çünkü 3 ay boyunca orada. Kredi kartında yer açmak için vaktin var. Ama bu 15 günde bir değişim seni panikletir. "Ya bir sonraki gelişimde bana uygun beden olmazsa?" korkusu içine yerleşir. Al sana kıtlık prensibi.

Bir başka örnek vereyim. Bir sınıfta 20 kız öğrenci, 20 erkek öğrenci olsun. Üniversitedesin. Artık hayata atılma zamanı yaklaşıyor ve 4 yıl içinde belki de ideal eşini bulacaksın. 20 erkek öğrencinin 10 tanesinin sadece dersleri ile ilgilendiğini varsayalım ki Türkiye şartlarında biraz hayal. Biz ona 5 tanesi diyelim. 20 kız öğrencinin de 10 tanesinin tamamen derslerine odaklandığını düşünelim. Dolayısıyla birbirinden hoşlanabilecek 15 erkek, 10 kız var. Bu hesaplamayı bozan bir durum daha var. Kızlardan 5 tanesi aşın güzel, erkeklerden de 5 tanesi çok yakışıklı. Ve eşleştiler... Şimdi ortamda "Eh idare eder" yakışıklılıkta 10 erkek ve "Herkes aslında güzeldir" durumunda 5 kız var. Yani her 2 erkekten bir tanesi açıkta kalacak. işte bu durum, kalan kadınları daha çekici ve değerli yapar.

Ben makine mühendisliği okudum. Emin ol, orada bu oran yok. 55 erkeğe 5 kız ortalaması ile okuyorsun. Her kız Angelina Jo-lie oluyor. Evet, üniversite böyle hesapların yapılması gereken bir yer değil ama samimi olalım ki o yaşlarda herkes âşık olmak ister. Bizimkine benzer bir ortamda da çirkin bir hesap ile bakınca erkek başına bir kol ya da el düşüyor. Şimdi bu ortamda kıtlık, kadınların lehine çalışıyor. Gördüğün gibi, azalan şeyin değeri artar.

Buzdolabını açtın ve bir baktın ki annen döktürmüş. Karnıyarık, zeytinyağlı dolma, içliköfte, pilavlar, makarnalar... Bakar mısın o sırada dünden kalan kısırın yüzüne? Ama öğrenci evindesin ve açtın dolabı ışık bile yok. Ampulü bile yemişler. Sanırım o sırada gördüğün bayat ekmek ve salça bile kıymetlenir.

Çok uzattım ama bu konuda enfes bir film var. Nash dengesi denilen bir durum var ki çok güzel açıklıyor bu durumu. Akıl Oyunları (A Beatiful Mind) filminde de oyun teorisinin en önemli araçlarından biri olan Nash dengesi işlenmiştir.

Adam Smith'in düşüncesi olan "Rekabet durumunda kişisel hırslar, ortak çıkarlara hizmet eder" mantalitesinden yola çıkılıyor ve bu mantalite üzerinden hareket ederek dahil olunan bir grup

"En iyi sonuç için gruptaki herkesin kendisi için en iyi olanı yapması gerekir" fikrini biraz daha geliştirip "Sadece kendisi için değil, hem grup için hem de kendisi için..." gibi bir fikirde bulunur.

Özetlersek, 4 kişi asansörde kaldığınızda "Hızlıca nefes alayım ki diğerleri oksijeni bitirmeden önce ben hepsini çekeyim" demen aptallıktır. Daha çabuk ölürsün. Peki toparlayalım. Bu konu genel kültür açısından önemlidir. Hayatta bazı şeylere neden fazla değer vermemen ya da neden zamanında stok yapman gerektiğini anlatmak istedim. En azından elindekinin değerini bil.

ikinci Bir Şans

İkinci şans, çok insanın talep ettiği ama hayatın çok az insana verdiği bir şeydir. Aslında ikinci, hatta üçüncü şans da verilir ama genelde sen o an orada değilsindir. Hayatta başarılı olan her insan bu ikinci şansı kullanmıştır. Peki sen kendine ikinci bir şans verdin mi ya da ona?

Başlamadan önce şuna karar vermeliyiz: İkinci bir şans mı, yoksa yeni bir şans mı? Yani daha önce başarısız olduğun şey için ısrar etmeli misin? Yeniden onu kazanmaya mı odaklanmaksın, yoksa yeni bir amaç için mi enerjini ve zamanını harcamaksın? Bazen vazoyu yapıştırmaya çalışmak zaman kaybıdır.

Araya minik bir felsefe sokayım mı? Ya senin ikinci şansın, başkasının birinci şansı ise? Ne dedim ben, değil mi? Biraz düşün, anlatacağım.

İkinci şans, bazen aptallığına doymamaktır. Seni bir kez sırtından bıçaklayana "Gel daha ölmedim, işimi bitir lütfen" demendir. Yanlış insana ikinci şans verme lütfen. Testere filminde geçen bir söz vardı: "Beni bir kez kandırırsan, ayıp senindir. İki kez kandırırsan, ayıp benimdir."

2009 yılında Chad Mureta, izlediği bir basketbol maçından dönerken bir geyik yola atlıyor ve ezmemek için yoldan çıkıp dört takla atıyor. Bu kazadan sonra sol kolu parçalanıyor. Doktorlar kesip kesmemeyi tartıştıklarında bile hastane faturası 100.000 doları geçmişti. Emlakçilik işi ile uğraştığı için bu fatura onun için korkunç bir rakamdı. Hasta yatağında yatarken, doktorların kendi telefonunu karıştırdıklarını görünce telefonlarda güvenliği artırmanın iyi olacağı fikri aklına geliyor. Daha hastanedeyken üvey babasından 1800 dolar borç alıp Hindistan'da uygulamayı yazdırıyor. Uygulama aslında şu an her telefonda olan bir özelliğin ilk icadı. Parmak izi taraması yapıyor. Dosyalara erişmek için bile güvenlik sağlıyor. Yayınlandığı ay 12.000 dolar para kazanıyor. Bugüne kadar ise 50 milyondan fazla indiriliyor. Hayat ona ikinci bir şans verdiğinde, onu gerçeklen kullanıyor yani.

İkinci şansı geçtim, üç hatta dördüncü şans için yaşama tutunan biriyle tanıştırayım mı

seni?

Soichiro Honda ile tanış. Otomobillere ilgisi olan bu beyefendi 1938 yılında karısının mücevherlerini bile rehin bırakarak, Toyota'ya sunmak üzere bir proje hazırladı. Toyota'da sunumunu izleyenler alay edip kovdular. Kapıdan çıkmadan önce de eğitimini sil baştan alması gerektiğini söylemeyi ihmal etmediler.

Birçok insan bu aşamada vazgeçerken, o daha da hırslandı. İki yıl boyunca nefret yerine inanç ile Toyota'ya kendisini ispatlamakla uğraştı. Nihayetinde başardı da. Hatta Toyota ona bir teklif sundu. Ama bu sefer de Japonya, İkinci Dünya Savaşına giriyordu. Savaşa hazırlanan Japon devleti tüm betonları kendi amaçlarına kullanacaktı. Soichiro Honda'nın ise kendi fabrikasını yapmak için betona ihtiyacı vardı. O da madem ihtiyacım beton, o zaman önce beton fabrikası kurmalıyım dedi. Birçok insanı da ortak olmaya ikna edip, bunu başardı. Tanı ihtiyacı olan betona kavuşacakken, bu kez de savaş sürecinde iki kez fabrikası

bombalandı.

Yine sıfırı gören Honda, bir süre başka işler ile uğraşıp bir kez daha kendi fabrikasını açtı. Ancak bu kez de Japonya depremi ile fabrikası yıkıldı. Hangimiz bu aşamada artık pes etmeyiz ki? O etmedi. Üstelik artık Japonya fakirleşmişti. İnsanların araba alma ihtimali azalmıştı. Hatta insanlar artık işe bisikletle gidip geliyordu. Üstelik araba yapılsa bile motorları çalıştıracak benzin yoktu. Kıtlık söz konusuydu.

Honda bu benzin yokluğunu çözecek motorlar üretip bisikletlere taktı. O kadar çok sattı ki artık komşu ülkelere dahi satılıyordu. Bir süre sonra, gelen siparişlere yetişemeyecek hale geldi. Elinde motor da kalmamıştı. O da tam 18.000 bisiklet dükkânına tek tek mektup yazdı. İcadının önemini açıkladı ve onlardan sermaye istedi. Mektuplar işe yaradı. Tam 5000 dükkân ona geri döndü. Artık parası vardı.

Otomobil sanayii için yola çıkan Honda, artık bisiklet ve motosiklet sektöründe liderdi. Honda o kadar büyümüştü ki ihracatta kendisi ile alay eden Toyotayı bile geçmişti.

Kendi ikinci ve hatta üçüncü şansını kovalayan bu güzel yürekli insan 1991'de dünyadan ayrıldığında, insanlara pes etmemeyi öğretmişti.

Gelelim sana. Sen kendine ikinci şansı neye göre veriyorsun? En başta dedim ya, kendine verdiğin ikinci şans, başkasının kaçıncı şansı? Sen dilediğin kadar hata yaparken, çevrendeki insanlara karşı tahammülsüz isen, sorun sensin. Yok tam tersi ise yani sen hep başkalarına şans veriyorsan ve kendini affedemiyorsan, bu daha kötü.

Neyi yarım bıraktın? İngilizceye ya da alıp bir kenara attığın o gitara ikinci bir şans versen mi? Peki ya şu kronik depresyonuna ne demeli? Kendini herkesten izole edip küsüyorsun ya tüm dünyaya ve seni sevenlere? Seni sevenlere ikinci bir şans vermeye, ne dersin?

Acaba evcil hayvan dükkânlarından hayvan almak yerine, sokaktan ya da barınaktan bir güzelliğe mi ikinci şans versen? Birinci sahipleri biraz ruhsuzdu. Hatta belki sokakta doğdu

kendileri. Sen, ikinci şansları mı olsan onların?

Son bir rica benden: Aşka bir şans daha ver. İkinci, üçüncü, onuncu şans... Ama asla sonuncu değil. Yaşamak için sana sarılacak birini bulana kadar şans ver. Ama ona, ama diğerine, ama düne... Yüreğini ısıtacak kimse, ona.

Neden Bu Kadar Kötüsün?

ömrümüz boyunca hepimiz hatalar yaparız ve yapacağız da. Kötülük yapmak ile hata yapmak arasında büyük bir fark vardır. Yaptığın şey sadece seni etkiliyorsa, bu hatadır. Ama sonuç başkalarını mutsuz ediyorsa, işte bu kötülüktür. Sen tekrarladıkça bu, karakterinin bir parçası haline gelir, içine, ruhuna siner kötü olmak. Artık doğru ve iyi bir şey yapmak seni mutlu etmez. Anlamsız gelir. Hatta etrafında iyilik yapan enayiler görürsün.

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de sebepsiz kötü insanlar görüyoruz. Hayvana tecavüz eden de gördük, orman yangını çıkartmak için kedileri yakıp ormana salan da... Ben kötülüğün lokal olduğuna inanırım. Bir, dünya çapında günahlar vardır. Bir de ülkelere, illere ve hatta yaşadığın mahalleye göre normal olduğu sanılan kötülükler vardır. Yaşadığın ilde akraba evliliği kavramı normaldir. Hatta birinci derece akraba ile evlenip sakat bir bebek dünyaya getirme riskini almak normal kabul edilir. Bence kötülüktür bu. Daha doğmamış birinin sağlığını riske atmak, katilliktir.

Peki kötülük yapmayı engelleyen nedir? Yani insanları iyi olmaya iten nedir?

Bir insan büyürken gerçek ve yeterli miktarda sevgi almalı. Bunu aileden, arkadaşlardan, sevdiği kişiden, hatta kendisinden bile görmesi gerekir. Mümkünse dengeli şekilde hem de. Bu kadarı da yeterli değil.

En az sevgi kadar önemli olan bir diğer ihtiyacın ise, saygı olacak. Olmalı. Eğer saygı görmek istemiyorsan, ya aşırı özgüven kaybı yaşamışsındır ya da depresyondasındır. Üstelik başkalarından gelen saygı yetmez. Bu, işin sadece yarısıdır. İnsan, kendisine saygılı olmayı da öğrenmeli. Bu yüzden de kaybedecek bir şeyleri olan ve hayatta bir yere gelebilmiş biri olmalısın.

Diğerlerine de saygılı olmak zorundasın. Başkalarına saygılı olmayı öğrenmelisin. Kurallara uymayı öğrenmelisin. Yazılı olmayan, hatta ülkende umursanmayan kurallara bile. Çünkü sen artık dünya insanısın. Kurallara uyma isteğinin sebebi ister dini inancın olsun, ister topluma saygın, ister kanunlardan çekinmen. Yeter ki senin ismin geçtiğinde insanların yüzlerinde gülümseme olsun.

Piknik yapmak için orman yakan ya da tarihi eserlere aşkını kazıyan kimdir, bilemem. Zaman, o insanları minibüste başkalarını taciz eden yaratıklara çeviriyor. Kendi kişisel sınırları yok onların. Dünya oyun bahçesi. Aslında onları tespit etmek zor değil. Bu tür yaratıklar genelde sokakta böğürerek konuşurlar. Ellerindeki çöpü yere atmaktan çekinmezler. Arkadaş çevreleri ile birlikte iken yani sürü halinde iken, başkalarına saldırmak, başkalarını taciz etmek, laf atmak normaldir. İş hayatında da kötü insanlan çok

bariz görebilirsin. Onların amacı başkalarını aşağı iterek yükselmektir. E-mail gönderirken bile amacı birilerini rahatsız etmektir. Tüm sorumlulukları başkalarına atmak yeterlidir. Toplantılarda da sadece olumsuz fikirleri vardır. Üstelik bir neden bile belirtmezler. Sadece "Olmaz!" derler. Patronun ya da amirinin yanında yalakaca dolaşır. İlginçtir ki çok az kişi fark eder bu gereksiz varlıklarını. Hatta ofis onu sever, tabii kendilerine de kazık atana kadar...

Bu çocukluktan başlıyor. Anne babası her istediğini veriyor. Ya da tam tersi hep kötü davranıyor. Yani hatalı imalat. Sorun, aslında ailenin yetiştirememesindedir. Çocuğun dışarıda etrafa zarar vermesini umursamıyor. Sonra o çocuk, başka çocukların oyuncaklarını sınır tanımadan almayı öğreniyor. Sahip olma duygusu her şeyin önüne geçiyor. Sonra da bir gün hoşlandığı biri ona hayır deyince, hayatta ilk "hayır'ını duyunca çıldırıyor. Bu incinmeyi hayatındaki tüm insanlardan çıkarmaya çalışan ezik bir insan doğuyor.

Kariyer hedefi olan ve yarın saygın biri olmayı planlayan, bir unvan sahibi olmayı, bir isim olmayı uman insan kötülük yapmaz.

Peki insanları kötü hale getiren ne?

Günah baskısı. Toplum baskısı. Aile baskısı. "El âlem ne der?" hapishanesi. Çocuk bu çıkmazlarda büyüdükçe nihayetinde için. den, özgür olmak isteyen ikinci bir kişilik fırlıyor. Başkalarına eziyet ederek o günahları yaşamak istiyor. Dedikodu, yalan, iftira her şey olabilir, ömrünün ilk yarısını ailesinin istediği insan olarak geçiriyor. İkinci yarısını yani kendi kontrolündeki dönemi ise ailesinin tam tersi bir insan olarak yaşıyor.

"Zaten kaybedecek bir imajım, kariyerim, karizmam, kalitem yok" rahatlığı insanı daha da çirkin ve vahşi olmaya iter. Aşağı inmenin sonu yoktur. En kötü ihtimal ne olabilir ki? Ne kaybedecek ki? Zaten toplum ondan nefret ediyor.

Aslında kötülük insanların bakış açısına göre değişiyor. Mesela birisi başkasından para çalsa, bizden de çalabilir diye kendimizi güvene almak için uzaklaşırız. Ama eğer bu hırsızlığın sonunda 10 milyon dolar gibi bir pay teklif edilirse bazı insanlar karşı tarafın da bunu hak ettiğini düşünür ve susar. Peki bu çizgiyi ne belirler?

Bu çizgi vicdan. Maalesef vicdan ailenin sana vermesi ile olmuyor sadece. Senin de sevmeyi ve sorumluluk almayı öğrenmen lazım. Mesela bir evcil hayvanı sev. Senin olmasa bile sokaktaki bir köpeği sevmeyi dene. Bundan daha kolay bir önerim yok maalesef. İçindeki buzu çözmek lazım. Ama en güzeli ne olur biliyor musun? Birinin seni sevmesi. İşte o, tüm kötülüğü yıkayabilir.

11 Adımda Psikolojik İntihar

Bu hayattaki en büyük düşmanın sensin. En büyük rakibin de aslında sen olmalısın. Birincilik yalnızca başkalarını geçmek olmamalı, her seferinde kendini biraz daha aşmalısın. Daha önce ne yapmıştın ve daha iyisini nasıl yaparsın? Ama maalesef biz hep kafamızı tam

tersine çeviriyoruz.

Fark etmesen de kendini öldürüyorsun, hem de bir kez değil, her gün birkaç defa. Peki nasıl öldürüyorsun? Zehir ile. Üstelik ev yapımı organik zehir ile. Nedir bu zehirler?

İnsanlar sana bakınca hareket eden, nefes alan ve hatta gülümseyebilen bir beden görüyor olabilirler. Ama bazı insanlar maalesef yaşayan ölüler gibi dolaşıyor. Umuyorum ki sen bunlardan birisi değilsin. Çünkü bu oran çok da düşük değil.

2003 yılında 14 milyon 238 bin kutu antidepresan satılırken,

2009 yılında 19 milyon 62 bin 74 kutu, 2012 yılında 37 milyon 351 bin 187 kutu, 2017 yılında 58 milyon kutu antidepresan reçetelendi.

Toplum kendini antidepresan kutuları ile ödüllendiriyor. Çünkü organik ve orijinal dopaminden mahrumlar. Serotonin desen, hiç yok. Oysa antidepresanlar, vücudun kendi dopamin ve serotonin salgılama olayını mahveder. Bağırsaklarını bozar ve kullanımı kesince daha da kötüye gidebilirsin.

kendine zehir ediyorsun. Lütfen her gittiği yerde sadece Instagram için hikâye çekmeye çalışanlar gibi olma. Başkaları için yaşama “Onlar ne der?” diye yaşama. Onların beğenisine layık olmak veya gazaplarından uzak durmak için yaşama.

2. Kıskançlık hastalığın var. Az ya da çok, mutlaka var. Sevdiğin insanı, birilerinin başarısını, hatta kendini yahu, düşün kendini bile kıskanıyorsun bazen. Geçmişteki mutlu halini kıskandığın anlar oluyor. Özeniyorsun o günlerdeki sana. Hayatı geri çevirmek ve o günde donmak istiyorsun. Hep o günü yaşasan şikâyetin olmaz. Bazen ise ileri seviyeye ulaşıyor bu kıskançlık sorunun. Sevdiğini kaybetme korkusuna dönüşüyor. “Ya şöyle ise?...” diye düşünceler geçiyor aklından. İşte bu koyu ve simsiyah bir zehir. Damarlarında ve beyninde sürekli dolaşıyor. Çünkü senin özgüven sorunun var. Kıskandığın ve güvenmediğin aslında sevgilin değil. Sensin. Onu kaybetmekten değil, sen kaybetmenin kendisinden korkuyorsun sadece. Alışmışsın garanti başarıya. Yeniden emek verip yeni birini bulmak, yeni birini kazanmak korkusu var içinde. Onu kaybetmekten değil, yeniden başlamaktan korkuyorsun.

3. Unutamadıkların ve arkada bırakamadıkların ile de kurutuyorsun kendi mutluluk çeşmeni. Keşkelerini ve pişmanlıklarını konuştuk az önce. Ama bunlar farklı. Bunlar daha çok, hayatın sana karşı adil olmadığını düşündüğün anlan, başkalarının sana yaptığı hataları geride bırakamamaman. Üstelik seni sevenlere ya da özür dileyenlere sürekli aynı şeyleri hatırlatman. Lütfen artık serbest bırak İnsanlar hep aynı şeylerden sızlanmanı dinlemek istemiyor. Şu an “Hayır ya yapmıyorum ki bunu” diyorsun. Evet efendim, damla damla akan bir musluk gibi küçük küçük yapıyorsun. O mutfakta pıt pıt damlayan musluk nasıl ki can sıkıcı ise sen de öyle oluyorsun işte bazen.

4. Bir diğer sebep, amaçsızlaşman. Aslında bunu doğru tanımlamak gerekirse, hedef bulamaman ya da seçememen demeliyiz. Dikkat et, odaklanma sorunundan bahsetmiyorum.

Hatta aşın odaklandığın ve takıntı haline getirdiklerin bile var. “Şu işe girmezsem ölürüm...” “Annemlerin istediği gibi birisi olamazsam, hayat kötü olacak..." “O beni sevmezse ne anlamı var?" “Şu olmazsa ben bir hiçim...” Hayatını dengelemiyorsun. Yaşamdan beklentilerin bir çok alana dağılmak. Birine âşık oldun mu, dünyan o oluyor. Bir şey satın alacaksan tek muhabbetin ona dönüyor ve insanlar da senden kaçıyor. Hedeflerin olmalı ve onlara ulaşmak için plan yapmalısın. Burası gayet mükemmel ama lütfen hep B planın da olsun.

5. Beyin ölümü. “Hayda bu da ne?” diyeceksin. Nasıl oluyor, hemen açıklayayım, örneğin; bir aşk acısı, bir KPSS ya da üniversiteye yerleşme sınavı başarısızlığı, bir süre iş bulamamak, senden kaynaklanmayan sebeplerden dolayı bir depresyon yaşamak beyin ölümüne sebep olabiliyor. Beynini kullanamaman bu kadar basit Yeni bilgiler sever beyin. Gün içinde kullanılırsa güçlenir. Ben nasıl ki spor yapmadım ve göbeğim var aynısı beynine de oluyor. Cehalet, en tatlı zehirdir. Narkozdur. “Ama ben bilmiyordum ki” bahanesine çok kolayca sığınırsın. O güzelim beynini uyuşturan geçici ve uçucu gereksiz bilgileri genelde sosyal medyadan alıyorsun. Televizyonda da 3 saat süren sözde yarışma programlarında insanlann birbirine bağırıp çağırmalarını izlemen aynı derecede zararlıdır.

6. Gıdalar ile zehirliyorsun. “Bu ne alaka?” deme. Depresyon yemeyi artırıyor. Serotoninin %80-90’ı bağırsaklarda üretilir. Farkında olmadan o güzelim serotonini engelliyorsun aslında. Nasıl mı? Suni tatlandırıcılar ve glikoz şurubu, bağırsak hücrelerini parçalıyor ve probiyotikler azalıyor. Seni asıl mutlu eden dostların, bağırsak ortamını sağlayan probiyotikler azalıyor. Serotonin, mutlu olduğunu fark etme hormonudur. Yani sen maçta bir gol atsan ve maç 1-0 bitse kazandın, mutlusun değil mi? I ıh, serotonin salgılanmayınca 100 gol de atsan, beyin yeterli bulmuyor ve dopamin ödülü de yetmiyor. Serotonin, tatmin olmanı sağlar. Doyduğunu anlamanı sağlar. Ama sen antidepresanlar ile, yapay şekerler ile serotonini yok ediyorsun. Bağırsaklarında serotonin üretilmiyor. Yedikçe mutsuz oluyorsun. Bağırsaklarındaki dost bakteriler dolaylı yoldan sana serotonin sağlar ama sen onları değil de kötü bakterileri besledikçe sonuç daha çok depresyon... Kilo almanın bir sebebi dc şudur: Gün içinde yediğin şeylerin %25’i bağırsaklarındaki probiyotikleri yani faydalı bakterileri besler. Ama onlar yok olunca? O kaloriler sana kalır ve kilo alırsın. Unutma ki depresyon aslında bir bağırsak hastalığıdır. Antidepresan alanlar genellikle kilo alır. Çevresinden soyutlananlar ise kilo verir. Özetle, yedikçe daha mutsuz oluyorsun. Seni sahte ve geçici olarak mutlu eden tek şey glikoz şurubundan gelen şeker. Kısa süreli mutluluk hissi yaratıyor. Burası çok ilginç ki sen o şekerden gelen mutluluk geçince daha çok şeker istiyorsun. Hele ki asitli bir içecek içinde ise bu glikoz ya da mısır şurubu... Günde 1 litre şekerli ve gazlı içecek tüketebilen var.

7. İnsanlar ile yani çevrendekilerle zehirliyorsun. Bazı insanlar fastfood gibidir. Tüketirsin ve eğlencelidirler. Hep aynı sohbetleri sunarlar sana. Aslında çok sıkılmazsın çünkü beynini çalıştırmana gerek kalmaz. Çöp konular ile eğlencelidirler. Ama sana faydaları değil zararları olur. Sadece o anı mutlu geçirirsin. O insanlardan kurtulmalısın. Senden aldığını kirletip sana geri veren insanlardan kurtulmalısın. Tamamen hayatından çıkaramıyorsan bile en azından daha az vakit geçir lütfen.

8. Kaçtıkların ile bir türlü yüzleşememen de seni zehirliyor. Ameliyat olmalısın ve erteliyor musun? O insandan, o işyerinden ayrılmalısın ama yapamıyor musun? Bırakmalısın ama bağımlı mısın? Yokluğundan, varlığından, eksikliğinden korktuğun her ne ise, yüzleş. Ne kadar geç olursa o kadar kötü olacak. Senden değerli kimse yok. Başkaları üzülür veya kırılır diye duygusal hamallık yapmak gereksiz, önce sen! Senin kimse ile kavgan yok. Hayat var önünde. Kendin için yaşamaya başla ve öyle devam et.

9. Devamsızlık yaparak zehirleniyorsun. Yarım bıraktığın her şey ile kendini zehirliyorsun. Başladıklarını bitirmiyorsun. Sen kendine inancını bu yüzden yitiriyorsun. Temiz sayfa açıyorsun. Hatta yeni defter alıyorsun. “Artık” ile başlayan sözler veriyorsun ama puf! Yine gitmiyorsun o kursa, spor salonuna, yine arıyorsun o geçmişteki insanı, yine bozuyorsun kendine ettiğin yeminleri, verdiğin sözlerini. E peki ne zaman yeni bir sen olacaksın? Neden sen kendinle yürüyemiyorsun, hep yalnızlığına ortak anyonun? Neden sen “sana” güvenemiyorsun? İşin kötüsü başkaları da bunun farkında. Sen sözlerini tutmayan birisin. Kendine ve geleceğine dair verdiğin sözleri tutmuyorsun. Üç gün sonra da böyle kararlı olacağına, farklı biri olacağına, yeni bir sen yaratacağına kendin bile inanmıyorsun ki. önünde uzun bir hayat var, kendi ellerinden tut ve kalemi eline alıp yeni bir sen çizmeye başla.

10. Erteleyerek kendini zehirliyorsun. Bir kapı var beyninde. Açıp hiç içine bakmadan bütün yapılacakları içeri atıyorsun. O kapının arkasındaki oda sonsuz büyüklükte değil. İlk başta attıklann sığıyordu. Ama ertelediğin her şey günden güne büyümeye, şişmeye devam eder. Bir süre sonra sığmazlar o odaya. Kapıyı zorlar içeri tıktıkların. Emin ol, bir gün kapıyı açmaya korkacaksın. Ertelediklerini unutman seni sorumluluklarından kurtarmıyor. Hoş, unutmaya çalışıyorsun sadece. En keyifli anında yine geliyorlar aklına. Onları birer saatli bombaya, zamansal bir mayın tarlasına çeviriyorsun. Bir gün beklemediğin bir anda ve yerde mayına basacaksın. Kendi mayın tarlanda acelen varken ve koşarken bir mayına basacaksın ve tüm acelen donacak. Yapmak istediklerin, keyif aldıkların etrafta beklerken sen o mayından ayağını kaldıramayacaksın.

11. Son zehir ise, özgüvensizlik. “Ben yapamam, tek başıma olmaz. Binleri akıl versin. Onun kanatlan ile uçabilirim ancak” Bitti üzgünüm. Senin yağlanmış ve bakımsız kanatlarım açma zamanın geldi Tavuklar gibisin. Kanatların, düşmeni yavaşlatmaya yarıyor sadece. Yukarı doğru komik ve basit zıplamalara yarıyor. Bu özgüvensizlik yüzünden yalnızca kümesine kadar sıçrayabiliyorsun acınası bir halde.

Peki çözüm? Aslında çözüm bu 11 maddeyi kabul etmen; kaç tanesi sende varsa, itiraf etmen ve elbette bunları sonsuza dek hayatından çıkarman. Artık senden sonuç istiyorum. Kıymetli poponu kaldıracaksın. 3 saatlik uyuşturucu diziler izlemek yerine bir “Yapılacaklar Listesi” yapacaksın. Bir yerlere gideceksin. Sen artık başlayacaksın. Hadi yüzleş kendinle bakalım tavuktan fazlası var mı içinde?

Bilişsel Çelişki

2012 yılında Maya takvimine göre kıyamet kopuyordu. Bu kitabı yazabildiğime göre çok da iyi bir tahmin değildi. Aslında Maya takvimi bitiyordu diyelim. Birçok kıyamet meraklısı, bunu dünyanın sonu olarak yorumlamayı istedi. Dünyada sadece iki yerin kıyametten kurtulacağına inanıyorlardı, (Neden böyle olduğunu sorma.) Fransa'da Bugarach köyü ve Türkiye'de Şirince köyü. Rivayete göre Hz. İsa Maden Dağına dev bir gemi ile inip inananları kurtaracaktı. Şirince köyü günler öncesinden doldu. İnanılmaz bir ilgi gören köyde, turizm patlaması yaşadık. İlginç şekilde köyün imamı da ortadan kayboldu. Ama bıı ilk değildi. Bahsedilen gemi de gelmedi.

ABD'li "Seekers" (Arayanlar) tarikatı, 21 Aralık 1954 sabahı büyük bir selin, dünyanın sonunu getireceğine inanıyordu. "Arayanlar'ın şarlatan lideri Marian Keech'in uydurduğu kehanete inanan tarikat üyeleri "kıyamet öncesi" 20 Aralık 1954'te Keech'in evinde topladı. Böylesine bir saçmalığa inananlar, sabaha karşı sel dünyayı yok ederken, inananları kurtarmaya gelecek olan uzay aracına yalnızca kendilerinin binip gideceklerine ve tüm dünyanın, bir sel ile yok olacağına eminlerdi. Bu üyelerin nasıl bu kadar derin şekilde ikna edildiklerini merak eden ve gizlice tarikata katılmış olan psikolog Leon Festinger da bu gruba araştırmaları için katılmıştır.

20 Aralık 1954'te vakit gece yarısını geçer, tabii ki ortada ne sel felaketi vardır nc de onları kurtarmaya gelecek olan uzay gemisi. Geleceği görebilen muhteşem tarikat liderleri Marian Keech'in kehaneti doğru çıkmamıştır. Kıyamete hazırlanırken her şeylerini satmış olan tarikat üyeleri ortada kalmışlardır. Şimdi sen sanacaksın ki tarikat dağıldı. Aksine, daha da güçlendi. Nasıl mı? Keech'e o gün sabaha karşı kutsal bir güncelleme mesajı gelir. Allah, tarikat üyelerinin iyi niyeti sonucunda dünyayı yok etmekten vazgeçmiştir. Kimse de demez ki: "Madem iptal olabiliyordu, biz neden uzay gemisi bekledik?" Festinger ve meslektaşları Arayanlar tarikatı üzerine "Kehanet Yanlış Çıktığında" (1956) isimli detaylı bir inceleme yaptı.

Sanma ki bu cehalet sadece 1960'lı yıllarda kaldı. Günümüzde kıyamet sığınakları satılıyor. Yeraltına gömülü bu sığınaklar nükleer saldırı, zombiler, depremler, seller ve diğer tüm tehlikelere dayanacak kalitede, tabii eğer inanırsan, içinde 3 yıllık erzak da ücretsiz geliyor. Peki dünyanın sonu gelmişken, 3 yıl fazla yaşasan ne olacak?

ABD'li sosyal psikolog I.eoıı Festiıger bu araştırmaları sonucunda, dünyayı yeni bir kavram ile tanıştırdı: "Bilişsel çelişki."

Şimdi bilişsel çelişkiyi daha anlaşılır olarak örneklendirmek gerekirse, diyelim ki sen Aslıyı seviyorsun. Ama öğrendin ki Aslının küçük şeyleri çalma huyu var. Bu bir psikolojik bozukluk. Şimdi buradaki bilişsel çelişki nedir? Senin hırsızlıktan hoşlanmaman ama Aslıdan hoşlanman. Hayat sana ikisini bir arada sunuyor, Şimdi ne yapacaksın? Sevmediğin bir huyu yüzünden sevdiğin kişiden uzak duracak mısın? Çünkü Aslı değişmiyor.

insan, birçok değere sahip olabilir, Futbol takımı taraftarlığı, bir dine dahil olma, siyasi bir partiyi tutma gibi genel toplumsal bir konu olabileceği gibi; daha özel birtakım konular da

olabilir, örneğin, komşusu haklımdaki düşünceleri, sevdiği bir yemek hakkındaki önyargıları vs…

Eğer bir konuya tamamen inanıyorsak, onun yanlış olmasını istemeyiz. Bilişsel çelişki kuramına göre, insanlar veya toplumlar İnandıkları şeylere karşı gelen konulara saldırma eğilimindedir. Bu siyasi, politik, dini konularda da böyledir. Hatla herhangi bir somut temele sahip olmayan konularda bile bu durum böyledir. Spor fanatizmi de bir anlamda bilişsel çelişkidir. Sporun amacı takım olmak ve birliktelik kurmak İken, insanların ayrışması hatla birbirini öldürmesi çelişki değil mi?

Sana karşı söylenen olumsuz şeylerde de, eğer değiştirilmesi zor ise ya nefret edersin ya da o görüş saçmaymış gibi davranırsın. Aileden öğretilen bilgilerin bazıları yanlış olabilir. Sonuçta dünyadaki tüm anne vc babalar, çocuklarına doğru ve akılcı bilgi aktarıyor diyemeyiz. Bazı Müslümanlara göre, Hristiyanlar cehenneme gidecektir. Bazı Hristiyanlara göre ise çoğu Müslüman teröristtir. İnsanlar genellemeleri severler. Genelleme yapmak kolaydır. Saçı şu renk olanların tümü şöyledir, şu tür kıyafet giyenlerin tümü böyledir gibi saçma ve mantıksız genellemeler vardır. Bilişsel çelişki tam olarak budur. Çünkü bir gün o genellediği kesimden birisine âşık olduğunda büyük bir çelişki içinde yaşamaya mecbur kalır.

Fastfood yiyen bir diyetisyen ya da doktor da bir bilişsel çelişki örneğidir. Zararını bilir ama mutlu olmak için yemeye devam eder. Seni üzen birine âşık olmak da buna bir örnektir. İki durumda da insan zamanla zararların çok da önemli olmadığını savunur,

Arjantin’de olmuş bir olayı anlatacağım. İktidar hatası ile ekonomik krizde sürünen Arjantin hani... Halka soruyorlar “İktidardan memnun musunuz?” diye. İktidar yanlısı diyor ki: “Çalıyor ama çalışıyor da... Hem zaten kim gelse çalacak, bunlar daha iyi.” Bak görüyor musun, kendisinden çalınmasını nasıl umursamıyor? Çünkü kör inancı, yanlış bildiklerinin üzerine çıkıyor. Her yeni çıkan yolsuzlukta “Sorun değil” diyor. Ya da iftira olduğunu düşünüp inanmıyor.

Peki sana bir başka bilişsel çelişki. Minibüse bindin ve oturdun. Sonra şoför her durakta durup yolcu aldı ve içerisi iyice havasız oldu. Ne yaparsın? Söylenirsin. Hâlâ yolcu alıyor. Ne yaparsın? “Yeter ama biz de insanız” diyorsun değil mi? Peki ertesi gün hep dolu geçiyor minibüsler ve bir tanesi tıklım tıklımken kapıyı açtı. Şimdi ne yaparsın? İçeride adamın biri söyleniyor “Yeter ama biz de insanız” diye.

Sıraya kaynayanlara laf eden ama acelesi var ise emniyet şeridinden gitmekten de çekinmeyen insanlar vardır.

Bazı, insanlarda Android ya da Apple cihazları çılgınca savunma huyu varılır. Aslında aldığına pişmandır. Bu sadece pahalı üründe değildir aslında dandik bir tost makinesini bile kusurlarını görmesine rağmen sanki uzay üssü almış gibi sahiplenen deli vardır. 'Abi bu makine ekmeği yakıyor" diyorum. "E tadı öyle güzel" diyor. Ekmek arası kanser yiyor adam inadından.

Buna en güzel cevabı Mevlana vermiş "Ya olduğun gibi görün ya da göründüğün gibi ol" diye.

Daha komik bir örneği ise işe girene kadar "Ne iş olsa yapanın!' diyen adam, işe girdikten bir süre sonra şikiyet eder "Böyle iş mi olur, eziliyorum, basarım istifayı" diye ama kriz, falan olunca p da çevresinden birileri kovulunca işine aşkı yine zirve yapar.

Bilişsel Cimrilik

Bilişsel cimrilik çok ilginç bir kavramdır. Aslında bir konuda önyargıyla oluşturduğun bir fikrinin olması ve yeni bir bilgiyi kabul etmemen bilişsel cimriliktir. Kabul etmek şöyle dursun, dinlemek bile saçma gelir, özellikle ülkemizde bolca örneğini görebilirsiniz. Daha genel bir tanım ile bilişsel cimrilik, bir konuda az ve yetersiz bilginin olması ve daha fazla bilgiye ulaşmayı reddetmendir.

Genelde cahil insanlarda görülür. Cahil insan demek üniversite okumamış olmak ya da çok şey bildiğini gösteren insanlar gibi olmamak demek değildir. Ailelerinden ve düşük kültürlü çevrelerinden edindikleri bilgi onlara yeter. Kendimi iyi açıklamam lazım, Düşük kültürlü çevre demek, fakir olmak ya da şehirli olmamak değil. Çünkü cehalet hangi çevrede bulunduğuna göre değişir. İlber Ortaylı tarih konusunda mükemmel bir kaynak iken, belki arabası yolda kalsa, araba konusunda cahil olmayan tamirci veya servis gelmedikçe, asla kendisi tamir edemez. Dolayısı ile ihtiyacın ne ise, ona göre cahilsindir ya da değilsindir.

Bilişsel cimrilerin bazıları, durumlarını daha kötü hale getirerek kendilerini toplumda ifşa ederler. Yani bilgileri olmayan konularda fikirlerini sunarlar. Bazen yanlış bilginin doğru olduğu üzerine yüzde yüz emindirler. İşin kötüsü kendisi gibi cahil insanlar ile aynı ortama geldiklerinde, o yanlış bilgi gerçeklik ve doğruluk kazanır. O ortamda gerçek bilgiyi savunana düşman olurlar. Sorgulamak ve daha fazla öğrenmek istemezler. Aslında böyle kalsa bir sorun yok. Çünkü kendi cehaletlerini de yaşayıp ölecekler. Ama başkalarının hayatına da müdahale etmeye başlarlar. Kendi yanlışlarını başkalarının hayatına da taşımak isterler. Daha kendileri bile düzgün değilken başkalarını düzeltmek isterler. Ellerindeki yamuk yumuk cetvelle başka bir doğruyu yanıltmaya çalışırlar. Cehaletlerinin temeli yanlış inançtandır. Bundan 100 yıl önce tarım toplumu iken doğru ve faydalı bilgi olarak kabul edilenler, günümüz şehir insanları için önemsizdir. Ama o dönemler bilgi bu kadar hızlı güncellenmiyorken, atalarımızdan, anne babalarımızdan aldığımız bilgi yeterliydi. Toprak hakkında köy yaşantısından, dededen öğrenilen bilgi, torun için de aynen faydalı ve doğru idi. Ama maalesef bugün bilgi çok çabuk eskiyor. Her gün daha fazla soru cevap buluyor ama aynı zamanda daha önce hiç düşünmeyi akıl etmediğimiz sorular ortaya çıkıyor.

Maalesef ne acı ki, bilişsel cimriler tüm bu yeniliklerin gelişmesindeki beyin fırtınası, fikir geliştirme, inovatif düşünce gibi kavramlara hiç destek olmuyorlar. Bir bilişsel cimri tıpkı koyun gibi çok rahat yönlendirilebiliyor. Tek yapman gereken sürünün duyması gereken kaval sesini çıkartmaktır. Onlar yıllarca aynı melodiyi dinleyerek yaşayabilirler. Çünkü onlar

cehaletleri ile mutlulardır. İşin ilginci sen onları kurtarmaya çalışsan da, onlar kendi cehalet havuzlarında yüzmekten kurtulmak istemezler. Hatta seni de kendi havuzlarına davet ederler.

önyargı insanın sahip olabileceği en kötü arkadaştır.

Sana tavsiyem, lütfen herhangi bir konuda sosyal medyadan, yarı cahil birisinden, her konuda fikri olduğuna inanan sözde bir arkadaştan edindiğin fikirle yetinme. Maalesef toplumumuzda özellikle sosyal medyanın gelişmesi ile cahil insan artık çok daha cesur. İnternet daha çok cahili bir araya getiriyor. Sen lütfen her konuyu en az üç kaynaktan araştır. Herhangi bir konuda fikrini söylemeden önce mutlaka emin ol. Çünkü mutlaka kirli bilgi sana da ulaşacaktır. Negatif ya da pozitif olmasının bir önemi yok. Yeter ki doğru bilgiyi al ve insanlara dağıt.

Beynin Ödül Merkezi

Mutlu olduğun anların aslında bir matematiği vardır. Beynin, bir ödül mekanizmasıyla çalışır. Peki bu ödül mekanizması nasıl çalışır?

Sevdiğin insan seni ilk öptüğünde, bir oyunda başarılı olduğunda, bir maçta gol attığında, uzun süredir almak istediğin kazak indirime girdiğinde mutlu olursun. Çünkü bu anlarda, beynin bir ödülü hak ettiğine onay verir. Bu ödül sistemindeki iki ana karakter, dopamin ve serotonindir. Kitabın farklı bölümlerinde de değindiğim bu iki kahramanın işlevlerine bakalım.

Dopamin aslında hayatımızın merkezinde ama birçoğumuz farkında değiliz. Nedir dopamin? Dopamin, sinir hücreleri arasında iletişimi sağlayan bir nörotransmitterdir. Bedenimiz için; kan basıncını ayarlamak, hareket etmemizi sağlamak, tansiyonumuzu yönetmek gibi hayati fonksiyonlara sahip bir maddedir. Yani do-paminin olmadığı durumlarda Parkinson hastalarında olduğu gibi kaskatı kesilebiliriz. Öte yandan dopamin yalnızca bedenimizin değil, hayatımızın da tansiyonunu ayarlar. Örneğin hafızayı güçlü tutan madde de dopamindir. Bir şeyleri öğrenmenin yolu dopaminden geçer, onun azaldığı durumlarda dikkat eksikliği yaşamamız da bundandır. Doping maddelerinin bu konuda sağladığı etkilerden biri, dopamini artırarak dikkatimizi söz konusu konuya yöneltmeyi sağlamasıdır.

Dopaminin mutlulukla ilgisine dönecek olursak, mutlu olduğunda ve hazzı hissettiğin anda beynin dopamin isimli nörotrans-mitterleri salgılar. Orta beyindeki ön tavan bölgesinden salgılanır. Birkaç adımda dopamine biraz daha yakından bakalım mı?

1. Dopamin, beyinde birkaç farklı noktaya iletilir. Bu farklı bölgelerden bir tanesi amigdaladır. Amigdala, beyninde duyguların ile ilgili olan bölümdür. Duygusal hafızanın ve duygusal tepkilerinin oluşmasında önemli bir role sahip olan bölgedir.

2. Dopaminin iletildiği başka bir yer ise, beynin ödül merkezidir. Bu bölge, vücuttaki motor fonksiyonların kontrol edildiği bölgedir. Çok mutlu olduğunda yaptığın komik ve garip birçok hareketin de sebebi budur aslında.

3. Daha sonra dopamin, prefrontal kortekse ilerler. Bu da odaklanma ve planlama gibi işlerden sorumlu bölgedir. Örneğin; görünce çok beğendiğin, âşık olduğun, görmekten mutlu olduğun kişiye odaklanmanı ve sadece onu görmeni sağlar. Zaman algın dahi gider. Dünya bulanıklaşır ve hedefine odaklanırsın.

4. Son olarak, hipokampüse gider. Hipokampüsün farkı, tem-poral lobda olmasıdır. Hipokampüs, anıların düzenlenmesinden sorumludur. Beynin amigdala bölgesi mutlu olduğunda hipokampüs bunu anılara kaydeder. O anın, o ortamın içine dahil olan ve senin o esnada bilinçli olarak farkında olmadığın pek çok ayrıntıyı kayda geçirir. Kokular, ışıklar, renkler, müzikler... Unutmaman için detaylı bir şekilde not alır ve mutlulukla o detayları eşleştirir. Bu sebeple aradan üç ay geçtikten sonra bile eski sevgilinin parfümünü herhangi bir yerde duyduğunda mutlu olursun.

Seni mutlu edecek herhangi bir şey olduğunda dopamin, bütün bu bölgelerden geçer ve beynin dopamine tepki olarak, tekrarını ister. Sosyal başarılar, seks veya yemek yemek gibi beyninin dopamin salgılamasına sebep olan durumlardan sonra beynin hep devamının gelmesini, tekrar edilmesini bekler. Örneğin bir paket çekirdek çitlemek, hiç sıkılmadan bir paket antepfıstığı yemek bunlara örnek olabilir. Tadını sevdiğin bir şeyi yemeye devam edersin. Aynı sebeple de güzel bulduğun bir insana sürekli bakma ihtiyacı hissedersin. Bir kere görüp, beğenip kafanı çevirmezsin. Yani beyin çevreden gelen uyaranlara bağlı olarak seni dopaminle ödüllendirir ve sen bunun tekrar etmesini istersin.

Kimi insanlarda başkasının başarısı ile tatmin olma ve dopamin salgılama söz konusudur. Futbol ve porno bu sebeple izlenir Bir başkasının elde ettiği bir hazdan keyif alan insanlar vardır Futbolun bir noktaya kadar daha masum olduğunu söyleyebiliriz ancak pornografi beyindeki ödül merkezini ve ölçme sistemini yanlış beklentilere yönlendirir. Bu tür içeriklerde çoğunlukla gerçeklikten uzak, aşırı mükemmel karakterler vardır. İzleyici kendi bedenini oradaki başarı ile ve fiziksel özellikler ile kıyaslar. Bu da mutsuzluğa sebep olur. Ya da yeni tanıştığı insanlarda o filmlerde ki özellikleri arar. Bulamadığı durumda da daima karşısındakini yetersiz bulacağı için, kaçınılmaz olarak başarısız ilişkilerin kahramanı olur.

Beynimize geri dönelim. Serotonini tanıyalım şimdi de. Serotonin, aslında bizim doyma hissimizden sorumludur. Bu serotoni-nin salgılanmasında başrol bağırsaklardadır, yaklaşık %80'i bağırsaklarda salgılanır. Serotonin düştüğü takdirde ise, doyma hissini yok eder. Yani mutlu oluyorsun ama doyamıyorsun. Bu psikolojik bir sorundur. Yaptığın bir işten hiçbir keyif almamak gibi düşünebilirsin bunu. Yapay tatlandırıcılar, koruyucu maddeler, mono-sodyum glutamat gibi maddeler bağırsak yapısını bozup faydalı bakterilerin azalmasına sebep olunca, serotonin salgılanması zarar görür. Aslında bağırsaklarında sebep olduğun başlıca bir beslenme problemi, nihayetinde seni depresyona götürür.

Bazen ise kokain ve amfetamin gibi yapay yollarla mutluluk arayışına giren insanlar olur. Kokain, esrar gibi uyuşturucu maddeler kullandığın zaman bir süre içinde beynin tolerans geliştirir. Yani ilk seferde beyninde salgılanan dopamin miktarına tekrar ulaşabilmen için, bir sonraki seferlerde aynı işi daha fazla yapman gerektiğinde beynin artık tolerans oluşturmuş demektir. Uyuşturucu bağımlıları bu yüzden zaman içinde kullandıkları dozları artırmak

isterler.

Maymun ve fareler üzerinde bu konuyla ilgili olarak ilginç bir deney yapılmıştır. Hayvan, bir butona bastıkça kokain benzeri bir maddeye ulaşır. Mutlu olan hayvanın, yemek-içmek gibi yaşamsal faaliyetleri unutup ölene kadar mutlu olmaya çabaladığı görülmüştür.

Kokain gibi uyuşturucu maddelerin sonucunda beynin, fayda-zarar analizi yapamaz hale gelir. Zararlı olduğunu bilse bile ödülü almak için aynı şekeri yer, aynı eroini kullanır, aynı sigarayı içer maalesef.

İşte buna, bağımlılık diyoruz. Beyin, eğer bağımlılık var ise en kolay ve en güçlü haz kaynağını ister. Çikolata, sevdiğinin sarılması falan yeterli dopamin yaratmaz. Daha güçlü haz için sadece kokain istersin. İlginç olan noktalardan biri, zamanla alışıp tolerans gösteren beyin, bir süre sonra o maddenin yokluğuna da alışır.

Mutlu olmak için iki açlık vardır:

1. Psikolojik açlık ki belli bir mutluluğu yaşama arzusudur. Örneğin sevgilinle buluşmayı istemen...

2. Fiziksel açlık ki buluşma olmayınca ortaya çıkan saldırganlık ve depresyon gibi...

Kimilerinin kokaini çalışmaktır, kimilerinin futbol, kimilerinin alışveriş ya da sekstir. İşte bağımlılık ve takıntı böyle ortaya çıkar. İşin ilginci bu tip aşırı odaklı mutluluklarda başka şeyler yüzünden dopamin üretemeyiz. Bu durum da, neden başka şeylerden mutlu olmadığımızın açıklamasıdır. Ve yoksunluk depresyonu getirir. Bu depresyon iki ana maddeden oluşur: Kaygı ve üzüntü. İkisi de derinlemesine ve abartılı olarak gözlemlenir. Eskiden seni mutlu eden şeyler, artık yalnızca gülümsetir ya da normal seviyede birisi olmanı sağlar.

Hoşumuza giden besin maddelerini yahut deneyimleri tabiatta bulunmayacak derecede yoğunlaştırabilme ve doğal olmayan bir şekilde ulaşılabilir durumda tutabilme yeteneğine sahibiz, örneğin, alkol adlı maddeyi içeceklere karıştırıp tüketebiliyoruz. Tabiatta bolca ama dağınık bir halde bulunan şekeri yahut et tadı

veren glutamat adlı aminoasidi, çok yoğun bir şekilde gıda ürünlerini daha cazip hale getirmek için kullanabiliyoruz. Bir bitkinin yaprağını rulolar halinde sarıp yakarak dumanını soluyabiliyor ve böylece içindeki nikotin gibi aktif maddelerle zihinsel ve bedensel durumumuzu değiştirebiliyoruz. Yahut, pornografik içerikleri, özellikle bu dönemde dijital ortamlarda engelsiz bir şekilde depolayıp onlara istediğimiz an ulaşabiliyoruz. Bu “yoğunlaştırma’ özelliğimiz, tabiatta rastlanmayan bir şekilde ödül sistemimizi zorlamakta ve böylece aslında sıradan olan birçok kimyasal madde ve uyarana karşı hızla bağımlı hale gelebilmekteyiz.

öte yandan kimi durumlarda kimyasal olarak fazladan dopamin alınması, insanlarda gerçeklik algılarının değişmesine sebep olur. Parkinson hastalığının tedavisinde kullanılan dopamin hormonunun normalin üstünde olması, hastayı gerçekdışı hayallere ya da kumar,

bilgisayar oyunu gibi oyunlara yöneltebiliyor. Tedavi için stratejik öneme sahip olan dopaminin doz ayarlamasında dikkatli olunması gerekiyor. Kumar dediğim zaman bunu sadece kâğıt oyunlarından ibaret sanma. Hız yapmak da kumardır aslında. Üstelik riski yalnızca paran değil, hayatındır.

Marka Bağımlılığı

Neden bazı markaları çok severiz? Neden belli bir ürüne değilse bile o logoya, o markaya bağımlı hale geliriz? Çünkü marka bağımlılığı diye bir şey vardır.

Markalar üç türdür: Global, lokal ve glokal markalar.

Global markalar, bundan 10 yıl öncesinde aslında çok tanınmazdı. Ama hem internetin satın alma işini kolaylaştırması ile hem de fiyatların daha ulaşılır olması ile Türkiye'nin tanımadığı marka kalmadı. Eskiden assolistler valizler doldurmak için Avrupa'ya giderdi. Şimdi tüm o markalar ülkemizde de var. Ne büyük nimet değil mi? Bazı global markaların ürünlerine sahip olmak, tüketiciye kendisini özel hissettirir. Güya o ürünlere sahip olan insanlar, global bir elitlik kazanır.

Lokal markalar, eskiden çok sağlam markalar olarak görülürdü. "Türk malı" kalite sembolüydü. Ama nasıl ki domatesin iyisi yurtdışına gidiyorsa, bazı sektörlerdeki ürünlerinde kalitelisi yur-tiçinden ziyade dışarıya sunuluyor. Bugün kaliteli tarım ürünlerinde bile öncelik yurtdışı pazarınındır. Peki iç talep nasıl karşılanıyor? Çin'den gelen ancak "Yerli malı" ya da "İtalyan babacığım bu" denilen ürünler ile karşılanıyor. Diyeceksiniz ki: "Hocam olur mu öyle? Uzakdoğu'dan gelen ürünü yerli malı diye satan mı var?" E yüzde yüz yerli üretim elektronikler var ya:)

Ha bir de glokal markalar. Bunlar ise kendine hep yabana isimler üreten ve dünyaya açılmasa bile yabancı havası vermeye çalışan markalardır. Simit Sarayı, Nusret, Kahve Dünyası gibi markalar da dünyaya açıldılar, üstelik Türkçe isimler ile. Demek ki Türkçe isimler ile marka yaratabiliyoruz. Peki "Honeyci" nedir ya? Bal bu! Dünyanın en iyi bal üreten 2. ülkesiyiz. Bingöl balı, dünya birinciliği aldı. Biz hâlâ ezik ruhumuz ile "Honeyci" diye bal markası üretiyoruz. Ç harfini "ch" yapanlar var bir de. Oktay Sinanoğlu bizi uyarmıştı aslında da, neyse, örneğin Madame Coco, English Home gibi markalar da Türk markasıdır. Peki neden isimleri yabancı? Çünkü yabancı markalar güven yarattı.

Eskiden markalar, bağımlılığı kaliteli ürün üreterek sağlardı. Sonra baktılar ki kaliteli mal satınca müşteri bir kere alıyor ve en az 5 sene daha gelmiyor. Üretimin ve tüketimin devamlılığını sağlamak için garanti süresi bitince bozulacak ürünler üretilmeye başlandı. ARGE'lerde buzdolabı kapağı testi yapan robotlar vardır. Aynı şekilde Ford markası koltukları test eden bir robot popo üretmişti. Demek ki ürünlerin ömrü ayarlanabiliyor. E o zaman garanti bitince bozulsunlar! Apple daha yeni itiraf etti; her yeni güncelleme ile pilleriniz çabuk bitiyor diye üzüldük ve biraz yavaşlattık diye.

Markalar artık insanlar için prestij kaynağı oldu. Nasıl ki Starbucks kahve bardağı veya termosu, içinde ıhlamur olsa bile bir imaj sağlıyorsa, aynı durum birçok farklı marka için de

geçerli durumda.

Marka bağımlılığı garanti değildir. Çünkü seçenekler hızla artıyor. Telefon piyasasında Nokia'nın başına gelen kaybolup gitme, herkesin başına gelebilir. İşte bu sebeple şimdi tüm markalar ürünlerini kiralıyor. 2,5 yıllık kontratlar imzalatıyorlar. BMW, Volvo ve Mercedes arabayı sana direkt kiralıyor ve istersen her yıl, istersen 2 yılda bir üst versiyona geçiyorsun. Yazılımlar, photoshop vs. de kiralanıyor. Yani artık markalar müşteri kaybetmemeyi garantiye alıyorlar. Eskiden çok ödeyerek sahip oluyordun, şimdi az az ödeyerek hiç sahip olamıyorsun.

Peki biz neden bağımlıyız markalara?.

Marka çeşitliliği mi? O zaman neden Apple az seçenek sunuyor, Samsung çok seçenek sunuyor?

Prestij kattığı için mi? Evet bazı insanlar bazı markalar ile kendilerini daha havalı hissediyor. Bu kişilik ile alakalı bir şey.

Mutluluk hissi mi? Erotik bir şey izlersen beyin bir doz dopamin salgılar. Ama sonrasında o etkilemez. Maç izlerken 1-1'lik skoru 2-1 yapan gol yüksek keyif ve haz verirken, 5- 1'lik gol seni tatmin etmemeye başlar. Bırakıp en önemli anda tuvalete gidersin belki de.

Eşitlenme ve sosyal statü mü? "Başkasında var, bende niye yok? Bu büyük ailenin parçası olmalıyım..." hissi güzeldir. Kimileri için falanca marka giyinen kadınlar daha kaliteli ve elit kabul edilirler.

Satıcı ile ilişki mi? Hayır, artık satıcıları görmeden internetten alışveriş yapıyoruz. Sadece alışveriş siteleri değil kastım. Yemeği bile köşedeki, hiç görmediğin 10 metrekare dönerciden söylüyorsun. Belki adamın dükkânı çok kötü. Ama yemek sepeti puanı yüksek.

Ha demek ki biraz da başkalarının fikirleri yüzünden bağlıyız markalara. Onlar beğendikçe, satın aldığımız ürün ile onların beğenisini de satın alıyoruz.

Çünkü markalar size sevgi puanı bonusu getiriyor. Burada aslında markaların değerlendirildiği platformlar çıkıyor ortaya. Zomato gibi siteler mekânları puanlar, Booking.com gibi yerler tatilleri puanlar. Ama Instagram insanları puanlıyor. Üstelik her giydiğini... Bu aslında kadınlarda daha fazla görülüyor. Yani erkekler araba ile hava atıp tatmin olmaya çabalarken, maalesef marka ile güçlü insan olma durumu kadınları daha çok yoruyor.

Markalar da bu sebeple Instagrama reklam için binlerce liralık bütçe ayırıyor. Hiçbir işi olmayan ama sadece takipçisi var diye reklam panosu gibi yaşayan insanlar var. Bu şahıslar sadece Instag-ram için var. Markaların reklam alanı artık bu tip insanlar. E tabii markalar da bu ucuz reklamı sevdi. Çünkü televizyonda hedefine ulaşan reklam yapmak zor ve pahalıydı.

Markalara bağımlıyız çünkü bunlar satın alınabilen mutluluklardır. Youtube'da bu konuda bir video hazırlamıştım. Ama dopamin, kolay satın alınan bir şeydir. Sevdiğin ürünü al, hop

gelsin dopamin.

Aslında bir ürün satın alırken en büyük desteğimiz olan marka severler ailesinin yani başkalarının yorumları bazen aldatıcı oluyor. Çünkü ekşi sözlükte ya da alışveriş sitelerinde bazı yorumlar asbnda sahte ve satın alınmış yorumlar olabiliyor. Çünkü o da bir tür reklam...

Eskiden marka üretmek, hele ki güvenilir marka üretmek çok zordu ama artık iki ayda, üç tane fenomen ile istediğin markayı ulaşılmaz ve imaj yaratan bir ürün haline getirebiliyorsun. Cololokko marka taytlar artık ihtiyaç duyulan bir şey oluyor. O olmadan uyuyamıyor-lar. Adam işyerinde terfi alıyor, ofis hediyesi tayt. Şaşırmıyor üstelik...

Eskiden maddi şartlar marka bağımlılığını engellerdi. Çünkü pahalı markalardan bir ürün almak ya da aldıysan daha da fazlasını almak çok mümkün değildi. Maaş sınırlardı. Şimdi kredi kartı mucizesi var. İlk taksiti sen, sonrasını devlet ödüyor nasılsa. Çek gitsin! Ne yeni model mi? Böl böl böl!

Tabii bir de işin “algı yönetimi” kısmı var. Bu konuda da video hazırlamıştım. Burada sana güzel bir genel kültür bilgisi vereceğim. Türkiye’de 82 milyona yaklaşan ülke nüfusunun 54,3 milyonu internet kullanmaktadır.

Aktif sosyal medya kullanıcı sayısı 51 milyona ulaşmıştır.

Cep telefonu kullanıcı sayısı toplam 59 milyon ile nüfusun

%73'üne ulaşmıştır.

Sosyal medyayı mobilden kullanan kişi sayısı 44 milyona ulaşmıştır.

Türkiye’de herhangi bir cihazla internette geçirilen toplam süre

7 saat, sosyal medyada geçirilen süre ise 2,5 saattir.

İnternetten alışveriş yapan kişi sayısı ise 31,7 milyon olmuştur. Hal böyleyken interneti yöneten Google ve Facebook’un -ki

Instagram ve Whatsapp da Facebook’un kurucusuna aittir- reklamları ile seni ve algılarını yönlendirmesi kaçınılmaz oluyor. Hangi üründen bahsedersen, kendi anlaşmalı olduğu firmayı sana sunuyor. Facebook geçen yıl Trump’ı nasıl başkan yaptığına dair mahkemede ifade verdi. Amerika’nın başkanını seçen adam, senin alacağın akıllı telefonu ya da çantayı mı değiştiremeyecek?

Burada komik olan şey, aslında yurtdışında hiç trend olmayan şeylerin Türkiye’de çılgınlık olması. Ölüyorlar o bir çift plastik çarık için. Köylü adam zorunluluktan giyince “Aaa ne kadar banal!” Kendi giyince karizma!

Markaların bir de zamana ve mekâna göre değerlenmesi var. Mesela falanca ucuz marketten aldığın ayran, muhteşem kola karşısında gariban kalıyor. Ama Sütaş çıkıp “Artık

ayrandan utanmayın!” deyince sorun çözülüyor.

öbürü çıkar “Dönerimiz ile hamburgeri adam etmeye geldik!” der televizyonda, reklamlarda. Bir tanesi “Lahmacundan utanmayın" der. Zaten lahmacundan nasıl utanayım?! 2015 yılında 50 TL olan lahmacun bu yaz 75 TL olmuş. Bir tanesi bak. Ha burada aslında marka, lahmacun. Bir tatil yöresinin ücretli plajındaki lahmacun 75 lira. Neden? Aslında 5 lira lahmacun ama kalan 70 TL sen ben içeri girmeyelim diye...

Kimi zaman marka bağımlılığını markanın kendisi dayatır. Masum sayılabilecek versiyonu sana sürekli indirim kuponları vermeleridir. 100 TL değerinde bir şey alırsın, hop bir sonraki alışveriş için 30 TL indirim. “E tamam, yaptığım harcamadan düşün indirimimi” dersin. Yok olmaz, bir daha gel. Gidip 30 liralık bir şey alacak olursun, ı ıh, 200 TL üzeri alışveriş yapmanı isterler. Neyse bir gün olur 200 TL’lik bir alışveriş yaparsın, 30 TL düşer ama bu sefer de 40 TL indirim kuponu verir. E böyle böyle hep eline yapışır. Falanca yerde sinemaya gidersin ya da kahve içersin. “10 kez bize gelin, 1 kez bedava” der. Aslında senin 7 kez alacağın varsa 10 kez hedefe odaklanıp 1 bedavanı alıp mutlu olursun.

Bağımlılık yaratmak için indirim kuponları kadar masum olmayan başka bir yol daha vardır. Gıda ürünlerindeki katkı maddeleri, uyuşturucu gibi seni o tada bağımlı hale getirir. Güya dondurma imajı ile tüm plajlara sahip çıkan marka, aslında ürünlerinde “dondurma” ibaresini geçirmiyor! “Çocuk dostuyuz, bebeklere faydalıyız!” diyen marka, aslında çocuklar için zararlı olan glikoz şuruplu, katkı maddesi içeren ürünler satıyor.

Son olarak, taciz ile marka sadakati oluşturmak. Bunu spor salonları çok sık kullanır. Bir defa gidersin ve bir daha peşini bırakmazlar. Sürekli ararlar. Bu da bir çeşit reklamdır ve kimi insanlarda bir sadakat duygusu yaratır.

Aptal Çita Sendromu

İnsanoğlu şimdiye dek en yüksek hızı Usain Bolt ile 44,72 km/s hızla gördü. Ama Usain Bolt bu hızını sadece 20 metre, yani 1,6 saniye boyunca koruyabildi.

Bir çita ise, 120 km/s hızla kısa koşu yapabilir. 70 km/s ile 5,5 km boyunca koşabilir.

Aslan maksimum 80 km/s, kaplan maksimum 60 km/s hıza çıkarken, çita hız konusunda rekora sahiptir. Çitanın zaafı ise gece görüşünün çok iyi olmamasıdır. Bu sebeple gündüzleri avlanmak zorunda kalır. Bir çita, avlanmadan önce avını uzunca bir süre gözler. Enerjisinin %42’sini 3 saatlik bir yürüyüş ile avını bulmaya ve onu incelemeye harcar. Bunun içerisinde avının yani hedefin değişmesi payı da vardır. Çünkü avı, başka avcılardan kaçırılabilir ya da avlanabilir. Avını belirledikten sonra bir kalori hesabı yapar, harcayacağı enerjiye değip değmeyeceğine karar verir. Avını seçtikten sonra rüzgârı arkasına alacak şekilde, avına göre yüksekte kalan bir konum belirler. Kısa koşularda daha fazla hız yapabildiği için olabildiğince avına yaklaşır. Gizlenir ve bekler. Avlarının günlük rutinlerini, ne zaman savunmalarının düştüğünü, ne zaman su içmeye indiğini bilir. Çita her avlanmada %10’luk bir başarı şansı olduğunu bilir ve bunu iyi hesaplamaya çalışır.

Ne kadar enerjim var?

Gördüğüm av ne kadar mesafede ve beni fark edince ne kadar uzağa kaçabilir?

Ben onu yakalamak için ne kadar enerji harcarım?

Eğer yakalayamazsam bir sonraki sefer ya da seferler için ne kadar enerjim kalmalı?

Yani yakalamak için ne yapmalıyım ve ne zaman kovalamaktan vazgeçmeliyim?

Özetle; bir çita tüm bunlan bilerek, kendini bilerek her gün ve her an hesaplama yapar. Bunu yapmayan aptal çitalar ne yazık ki doğada hayatta kalamazlar.

Bizler de kimi zaman aptal çita sendromuna tutuluyoruz. Evet, kimi zaman biz de aptal çitalarız. Onlardan farkımız, ölmeyi bedenen değil, psikolojik olarak yapıyoruz.

Çünkü bu bir yaşam koşusudur. Yani Curriculum Vitae... Yani CV. Latince bir kelimedir ve "yaşam koşusu" anlamına gelir.

Bizler de aptal çita olduğumuz kimi zamanlarda iş hayatında hiç başarılı olma ihtimalimiz olmayan işlere heves ediyoruz. Avımızı takip etmeden koşmaya başlıyoruz. Sonra av kaçıyor. Aradaki fark açılmaya başlıyor. Hani uzaktaki araba ile yan yana gelinin ve artık iki araç da duruyor gibidir ya 1-2 saniye için. Ama sonra diğer araç gazı kökler ve onu tekrar yakalayamayacağını bilirsin. İşte onun gibi... Başarısızlık kötüdür ama daha kötüsü, senin başarısızlığı kovalamaya devam etmendir.

Çitalar gibi avımızı takip etmiyoruz. Tanımıyoruz. SWOT analizi yapmıyoruz. Fizibilite nedir, bilmiyoruz. Bunu sadece iş olarak da düşünme lütfen. İlişkilerde de aynı durum sıklıkla ortaya çıkar. Kafayı takıyorsun onu seveceğim diye. Sonra o şendeki kusuru görüp seni terk ediyor. Sen kovalamaya başlıyorsun. Olmayacağını fark etmeden arkasından koşuyorsun. Sonra? Çitanın vücut ısısı 46 derecenin üzerine çıkınca kendine zarar vermesi gibi sen de yakıyorsun sinir sistemini. Arkasından da gelsin depresyon...

Okul hayatında da yapıyorsun bazen bunu. Açıkçası ben kötü bir öğrenciydim ama bu eğitim sisteminin suçuydu, öğrenciliğimde kendimce bir sistem geliştirmiştim (ki tavsiye etmeni). Bakıyordum ki bazı derslerden kalacağım garanti. Vizelerde işi yakmışım, son atış olarak finaller kalmış. O derse çalışmayıp kalan derslere bölerdim enerjimi. Geçebilme ihtimalimin daha yüksek olduğu derslere yönelirdim. O derse son akşam yalandan bakardım. Sonra finale girerdim. Artık imece usulü geçebilirsem diye şansımı denerdim.

Bizlerin en büyük kusuru, hata yapabileceğimizi düşünmüyoruz. Çita düşünüyor. Her on avı için koşmaya başladığında, sadece bir tanesinde avını yakalayacağını biliyor ve kalorileri boş yere harcamıyor. Olmama ihtimalini de hesaba katıyor. İşte bu başan getirir. Olacağına inanacaksın ama "olmazsa ve olmadı" kavramlarını da fark edebileceksin.

Senden bağımsız şeyleri de kontrol edeceksin. Rüzgârı, mesafeyi, yüksekliği... Büyük resmi yeterince görmeden hedefine saldırmayacaksın. Hayatta her hedef, her amaç aslında çitanın avı gibidir. Sen atıldığın anda, o da senden kaçmaya başlar. Kazanacağın

üniversitenin puanı o yıl yükselir, alacağın telefona zam gelir, sevdiğin kişiyi başka biri daha sever. Gerektiği yerde pes etmeyi bileceksin ki bir sonraki şans için kendi ayakların üzerinde durabilesin.

Hayat sana başka amaçlar, başka koşular ve hedefler verecektir. Hedefini değiştir ve yeniden koş! Boşa çıkan çabalarına üzülme. Çünkü onlar sayesinde 10 koşudan bir tanesi başarılı oluyor. Geriye kaldı 9 koşu. Koş, çünkü bir tanesinde avını yakalayacaksın.

Fomofobi

“Fomo” yani “fear of missing out”. Türkçe meali, bir şeyleri kaçırma korkusu.

Fomo, bir çeşit kaygı bozukluğu ve “gelişmeleri kaçırma korkusuyla gereksiz yere pişmanlık duyma” davranışı olarak tanımlanır.

Eskiden mahallelerde cam önüne yastık atan, bütün gün sokağı, insanları izleyip haberleri toplamaya çalışan teyzeler vardı. Onlar bütün sokağa hâkimlerdi, her şeyi bilirlerdi. Başkalarının yaşamlarının dışında kalmak onlarda da kaygıya sebep olurdu. İşte bu teyzelerin devamı, günümüzde ikiye ayrılmış durumda: Fiziksel fomolar ve sanal fomolar.

Fiziksel fomofobikler, belirli ortamların, çok gidilen mekânların dışında kalamazlar. Kaldıkları zaman çok şey kaçırdıklarını hissedip kaygılanırlar. Bu yüzden hem her yerde olmak isterler, hem de bunu mümkün olan bütün sosyal ağlarda yüksek sesle paylaşmak isterler.

Bir de sanal fomofobikler vardır. Onlar genelde tam bir asosyallik örneğidir. Sanal ortamın dışında kalamazlar. Üstelik dışında kalamadıkları o sanal ortamlarda çok fazla arkadaşları vardır. Ancak gerçek hayattaki ilişkilerini yönetmeyi bilemezler. Belki ilişki başlatmak konusunda bir nebze daha başarılı olabilirler ancak devamı hiçbir zaman gelmez. Onlar daha çok sanal ortamda sürekli yorum yapma, konum bildirme, fotoğraf-bilgi paylaşarak başkalarından onay alma telaşındadırlar. Dahası, bu insanlar bir tarikat çemberi gibi birbirlerine karşı bir muhtaçlıkla yaşarlar. İçinde oldukları tarikatın kurallarına uymadıklarında da psikolojik şiddet ile cezalandırılırlar. Birbirlerinin hesaplarını kontrol edip beğeniler saçmak, takibe takip ile yanıt vermek, ortak trend üretmek ve uymak, gruplar kurup yarı samimi yarı sahte konuşmalar ile iletişimi sürdürmek, ortak konularda nefret ve saldırı halinde olmak gibi anlamsızca yazısız kuralları vardır.

Bir fomofobik mutlaka Avrupa’daki şehir sembolleri ile poz verir. Borç harç bu ülkelere gider.

Çevresindekilerin beğendiği konserlere kendisi istemese bile gider ve eğleniyor gibi yapar. Çünkü bütünün parçası olma açlığı vardır.

Bir de kültürel fomofobi vardır. Yeni çıkan kitaplar ile kahve fincanı pozları şarttır onlar için.

Bir sinema filmi hakkında yorum yapması, hele ki mümkünse o filmin galasına yalvar yakar bilet bulup gitmesi şarttır.

Mutlaka Mevlana ve İlber Ortaylı konulu saçma sapan capsler paylaşması ve anti cahil

olduğunu ispatlaması da şarttır. Özlü söze bayılır zaten.

Fomofobi biraz da, birileri bir yere giderken onların peşlerine takılmak, olmazsa orada olup bir şekilde onlar ile aynı ortamda bulunma açlığıdır. Bunun bir de resim karesine girme açlığı versiyonu vardır. Fomofobik olduğu için illa ki mutlu ya da mutsuz bütün pozlara girecek. Yoksa dünyanın sonu gelir.

Forumlarda ve sözlük ortamlarında fomofobinin yansımaları çok daha büyüktür. Psikolojik rahatsızlığa kadar ulaştığı olur. O insanlar da her konuda yorum yapmak ister. Küfür etmek ister. Nefretini sunmak ister. Güzel bir olaysa onun da başına gelmiş olmasını ister ya da yalan söyler. İlgi çekmek, ortamda ve gündemde yer edinmek için başkasının başına geleni kendi yaşamış gibi anlatır.

Fomofobi günümüzde anlamsız üzüntü, stres ve depresyonlar üretiyor ne yazık ki. Bu insanlar başkalarının tatil fotoğraflarına, eğlence anılarına, yemek ve gezi paylaşımlarına bakıp kendini yıpratırlar. “Ben neden fakirim, eziğim vs...”

Fomofobikler, günlük hayatta göremedikleri ilgiyi sanal ortamda görmek için yoğun çaba harcar. Çoğunlukla sosyalleşme ve iletişim güçlüğü de yaşarlar. İş hayatı, özel hayatı ya da okul hayatları hiçbir zaman yeterince doyurucu değildir. Reddedilmeye duyarlıdırlar, dışlanma ve başarısızlık korkuları da oldukça fazladır. Diğerlerinin neler yaptığını, kimlerle nerelere gittiğini, neler giydiğini bilme arzusu bir tür takıntı haline gelmiştir böyle insanlarda. Küçük yaşlarda yaşıtlarıyla oynadıkları oyunlarda dışlanan, özgüven eksikliği çeken çocuklar yetişkin olduklarında maalesef başka bir grubun parçası olarak kendilerine yön bulmayı severler.

Saçmalama Korkusu

Kimi insanlar, ciddi ortamlarda uygunsuz veya saçma bir şey yapacak olmaktan korkarlar. Aslında fark etmesek de birçoğumuz aynı fobiyi bilinçaltımızda taşıyoruz.

öncelikle seninle minik bir test yapalım. Sana birkaç soru soracağım:

1. Metro ya da tren beklerken rayların yakınına gidip “Ya atlasam ne korkunç olur ama!” diye kendini yokladığın oluyor mu?

2. Peki sebepsizce kendini balkondan aşağı bırakma arzusunu hissedip sonra demirlerden uzaklaştığın oluyor mu? “Ya birisi iterse?” demiyorum, “Ya atlarsam?” hissi geliyor mu?

3. Peki öğretmenin, patronun, ailenden bir büyük konuşurken “Yeter!” diye bağırıp susturasın geliyor mu?

4. Bir adım daha öteye götüreyim, toplu taşımada birden bağırarak sövmek ya da birilerini dövmek istediğini hissediyor musun?

5. Birisi seni kızdıracak bir şey yaptığında ona çeşitli şiddet yöntemleri uyguladığını bütün gerçekliğiyle hayal etmeye başlıyor musun istemsizce?

6. Hoşlandığın kişiye çok yakın duruyorken kendi içinde ona dokunma arzun ile savaştığın oluyor mu?

7. Birisi kucağına bir bebek verecek olduğunda içinden “Kesin düşürürüm, bir salaklık yaparım” diye düşünüyor musun?

8. Araba sürerken birden direksiyonu 90 derece kırma arzusu?

9. Hiç olmayacak bir yerde herhangi bir şekilde gaz kaçırma fobin var mı?

10. Hadi çok kolaylaştırayım. Ameliyat olmaktan değil belki ama narkoz ile zırvalamaktan korkuyor musun?

işte tüm bunlar beynindeki limbik ile prefrontal savaşından kaynaklanıyor. Limbik sistem heyecandan, etrafı analiz etmekten, senin görmediklerini görmekten hoşlanır. Prefrontal korteks ise mantıklı olmam sağlayan sistemdir. Aslında “Balkondan aşağı kendini bıraksan ne eğleniriz be!” diye hayal kuran ve o hissi sana yaşatan da kendi beynin, “Saçmalama, yaşamamız lazım!” diyen de kendi beynin.

Saçmalama korkusu, her zaman bu kadar korkulası değildir. Kimi zamanlarda bu korku, paraşüt ya da el freni gibi çalışır. Hoşlandığın kişiyle dört yıl aynı okuldaşındır, sen açılamadan üniversite biter. Yabancı dilin iyidir ama sen konuşamazsın. Çünkü tam “Coııld you bring me a glass of tea?” diyecekken ağzından “Bana 12-13 kısa iki ağız anahtar lazım ciğerim” çıkacakmış gibi hissedersin. Yani yabancı dilde bile saçmalamak korkunçtur.

Saçma konuşmak ile boş konuşmak arasındaki farkı çözemeyen bir toplumuz maalesef. Beyin fırtınası saatleri vardır bazı eğitim sistemlerinde. Orada “What if” yani “Şöyle olsa” diye serbest fikir geliştirme amaçlı beyin fırtınaları yapılır. Orada mümkün olduğunca saçmalaman, en uç noktaya çıkman beklenir.

Tarihte de saçmalayan önemli karakterler olmuştur, örneğin 1. Dünya Savaşı sırasında Fransız orduları başkomutanı Mareşal Ferdinand Foch’un “Uçaklar hoş oyuncaklar ama askeri bir değerleri yok.” sözü, daha sonraları sıklıkla hatırlanmıştır.

Buna benzer bir örnek olarak, 1944’te Twentieth Century Fox'unbaşkanı Darryl F. Zanuck’un “Kim bütün akşam oturup bir kutuya bakmak ister ki? Televizyon 6 ay içinde silinip gidecektir” sözü vardır ki televizyon, aradan geçen bunca senede bile silinip gitmiş değil.

Bir de tabii sosyal saçmalama korkusu var. Aslında davranışsal saçmalama. Bu noktada korku artık özgüveni baltalamaya başlar. ilk başlarda çözülmesi daha kolaydır. Zamanla kemikleşir ve sen onunla yaşamaya alışırsın, örneğin topluluk önünde konuşmaktan ölesiye korkan insanlar vardır.

Ya da bir ortamda dans etmekten, farklı bir kültüre ait yeni bir ortamda bulunmaktan, restorana girmekten korkan insanlar vardır. Dersin ki: “Gel farklı bir şey deneyelim, suşi yiyelim.” Gelemez, ödü kopar. Lüks restoranlarda sipariş veremez. Hep her zamankinden yer o. Arkadaş ortamında eğlenceli bir oyun, tabu, sessiz sinema oynamak istersin. O

arkadaş hemen kaçar çünkü saçmalama vc rezil olma fobisi vardır.

Dolayısı ile bu insanlar risk almayı sevmez. Risk aldıkça hep bir saçmalık gelip onu bulur. Zaten onun da hiç suçu yoktur.

Saçmalamak aslında çocukken sevimli bir olayken, belli bir yaşlan sonra bir özgürlük olmaktan çıkar ve halta bazen kişinin toplumsal itibarının azalmasına sebep olur.

Bazıları bu konuda çok esnektir. Gönlünce saçmalar. Toplum ona “Utanmaz!” diyebilir, “Eğlenceli...” diyebilir, “Farklı..." diyebilir. Ama bazılarına göre saçmalık olan giyim tarzı, bazılarına göre karizmadır.

Peki bir fikrin saçma olduğuna kim karar veriyor? Yani senin saçmaladığını kim söylüyor? Toplum! Hangi ülkedeysen, hangi ilde, ilçedeysen ve hatta hangi 3-5 kişi seni yorunıluyorsa orada toplum onlardır. Sen de aynı insanların yargıları ve önyargıları içinde yüzüyorsun ve onların sana sunduğu kısıtlı atmosferi dünya sanıyorsun. Lütfen seni saçma bulan insanlardan arın.

Saçmalamak, eğer başkalarına ve senin itibarına kalıcı zararlar vermiyorsa, kötü bir şey değildir. Beynin kendini dışarı boşaltmasıdır. Yeter ki kimseye negatif bir etkin olmasın.

Çünkü bazılarına göre saçmalık olan şeyler, bazıları için 300 milyon dolarlık bir sanat eseri oluyor.

Gönlünce ve seni mutlu edecek saçmalıklar dilerim. Bırak biraz da toplum sana katlansın.

İstifçilik

“Cimrilik" bölümünde bahsettiğimiz gibi Sigmund Freud'un felsefesine göre çocuklar, anal gelişme döneminde tuvalet eğitimini katı kurallarla ve sağlıksız biçimde alırlarsa, yetişkinliklerinde cimri ve istifçi insanlara dönüşebiliyorlar. Freud bu durunu "anal liksasyon" adını verir.

Peki insanlar ne biriktirir? Her şey! aklına gelebilecek birçok şeyin istifçiliğini yapan insanlar vardır. İçinden tonlarca çöp çıkarılan evler defalarca haberlere konu oldu. Yalnızca eşya değil, hayvan istifçiliği yapan insanlar var. Daha kötüsü, duygu ve insan istifçiliği yapan insanlar var, hatta belki sen de onlardan birisin.

Çocuklukta iki temel sebeple istifçilik tetiklenebilir:

1. Maddi durumun yetersiz olması ve yetişkinlikte de devam eden yokluk korkusu.

2. Koleksiyon alışkanlığının yanlış gelişmesi ve zamanla obses-yoııa dönüşmesi.

Bir evden taşınırken yakınlarından birisi elinde siyah büyük çöp poşetiyle gelip çöp olanları atmaya çalışır ve sen "Hayır onu atma, kullanırız” diye diye biriktirdiğin çöplerin yansından fazlasını yine elinde tutarsın.

Güzel geçen bir günün sonunda, olduğun mekânlardan bir peçeteyi, bir broşürü, bir taş parçasını, bir çiçeği yıllarca saklarsın. Belki bu durum sende çöp ev oluşturacak kadar ciddi boyutlarda olmayabilir ama emin ol birçok çöp evin oluşumu, içinde olduğun benzer hislerle başlıyor.

Tarihte yer etmiş bazı istifçilere uzanalım. 1900'lü yıllara gidelim. 1923 yılında Homer ve Langley Collyer kardeşlerin babası

vefat ediyor. Altı sene sonra, 1929’da da annelerini kaybediyorlar Daha sonraları bu iki kardeş, kendilerini eve kapatıp kapıyı pencereyi çiviliyorlar. Dışarıdan kimsenin gelmesini istemiyorlar ve kendileri de yalnızca arada bir çöp toplamak için dışarı çıkıyorlar. 18 yıl boyunca bu tuhaf hayatı sürdürüyorlar. 1933’te Homer geçirdiği rahatsızlıkla kör oluyor. 1942 yılında bu kardeşlerle yapılan bir röportajda Langley e neden bu kadar çok gazete biriktirdiği soruluyor ve Langley “Homer’ın gözleri açılınca ona okuyacaktım” cevabını veriyor.

1947’de iki kardeş birkaç gün arayla o çöp evin içinde vefat ediyorlar. Bu süre zarfında toplam 140 ton çöp toplamışlar. Homer’dan yalnızca 3 metre ötede ölmüş olan Langley’in cesedine tam üç hafta sonra ulaşılmıştır. Evden 14 adet kuyruklu büyük piyano, röntgen cihazı, otomobil şasisi, on binlerce kitap, yığınla eski gazete balyaları ve daha yüzlerce garip şey çıkarılmıştır. Daha sonraları ev yıkılmış ve o bölgeye küçük bir anıtsal park yapılmıştır.

Kimi zaman istifçilik yalnızca hayat şeklinde değil, insanın ölüm şeklinde bile belirleyici olabiliyor.

Gelmiş geçmiş en büyük istifçi, BBC'nin de belgeselini yaptığı Edmund Trebus'tur. 1918-2002 yılları arasında yaşamış olan istifçi, gelmiş geçmiş en büyük Elvis Presley albüm koleksiyonlarından birinin sahibi olmuştur.

İstifçiliğe sebep olduğu düşünülen ve insanın sosyalliğiyle alakalı bir sorun olan Diyojen Sendromu'na değinmeden geçmeyelim.

Genellikle yaşlı ve entelektüel insanlarda rastlanılan bir sendrom olan Diyojen Sendromu, insanların toplumdan uzaklaşması olarak görülür. Zamanla bu insanlar öz bakımı yetersiz olan ve umarsızca kir içinde yaşayan, dağınık insanlara dönüşürler. Sendroma geçiş sürecinde empati ve utanma gibi sosyal duygularını kaybeden insanlar Diyojene benzetildikleri için hem halk arasında hem de psikiyatride bu şekilde adlandırılırlar. Normalde sosyokültürel seviyesi yüksek insanlar olmalarına rağmen zaman içinde antisosyalleşip çevreleriyle teması keserler ve genellikle çöp toplayarak yaşamlarını sürdürürler.

Dispozofobi olarak da adlandırılan bir diğer rahatsızlık, insanların kendi gereksiz eşyalarını bile çöpe atmasına engel olur. Dışarıdan çöp toplamazlar ancak kendi eşyalarından hiçbir şekilde ayrılamazlar. Faturalar, belgeler, evraklar, asla kullanılmamış olan eşyalar...

Kimi insanlar da aşırı şefkat duygusuyla sokaktaki hayranları evlerine toplar. Niyet olarak çok güzeldir belki ancak bir süre sonra evde kişinin kendisine yer kalmaz. Hayvanlar sokakta daha rahat yaşayacak duruma gelirler.

Çöp bilgi istifçiliği yapan insanlar vardır. Yıllar önce yaşanmış ilginç bir olayı, gelişmeyi, bir maç sonucunu asla unutmazlar. Unutmaktan da çekinirler. Bu bilgiyi satabilecekleri bir ortam beklerler. Yeni bir şeyde gözü yoktur böyle insanlann, eski bilgiyi unutmamak onlar için yeterlidir.

Download istifçiliği yapanlar vardır. Bizim toplum internet ile geç tanıştığı için bu istifçiliğe yenik düştü. İnternet bulunca her şeyi indiren, yedekleyen, yedeğin yedeğini indiren insanlar var ne yazık ki...

Anı istifçiliği yapan insanlar vardır. Onlar sadece güzel anılar ormanında yaşar. Tohum olarak atar, büyütür ve artık güneş girmeyen bir orman yaratır. O ormanın içinde karanlıkta ölene kadar anı ağaçlarına sarılır. Mutlu an istifçisidir ve artık yenilerini istemez.

Bir diğeri, insan istifçiliği... Bu insanlar aslında başkalanyla öylesine tanışır. Her alandan bir tanıdığı olsun ister. Hep yeni binleriyle tanışır. İnsan istifçilerinin eski versiyonları bu insanlann kartvizitini toplardı. Şimdikiler sosyal medyadan ekliyor. Herkesin ortak tanıdığıdır bu. Aslında ticaret dünyası bunlann yüzü suyu hürmetine döner. Bel fıtığı doktoru da tanır, kuaför de bulur, bijuterici kankası da vardır. Ama bu insanı ikinci kez görenler, ancak işi düşenlerdir. Otobüste, uçakta yanındadır ve onun tek amacı senin ne iş yaptığındır.

İsraf istifçileri vardır. Sahip olma duygusu, eziklik duygusu ile birleşir ve bu yüzden her yeni çıkan telefon bundadır. Dolabında aynı markanın her rengi vardır. 300 çift ayakkabısı

vardır. Arkadaşım iki tane ayağın var, bu neyin çabası? Ahtapot musun?

Sinema tekniklerinden hoşlananlar için bu konuyla ilgili güzel bir film önerisinde bulunacağım. Citizen Kane, yani Yurttaş Kane filmi...

İstifçilik, kabul etsek de etmesek de hepimizde bir parça vardır aslında. Önemli olan, o bir parçalık kısmı büyütmemek ve ona yenik düşmemek. Yoksa bir şeyleri elinde tutmak istemenin, bazı eşyalarının hep seninle olmasını istemenin kimseye bir zararı yoktur ama bu senin hayatını zorlaştıracak noktaya gelirse, orada bir otokontrol yapmak şarttır.

Satılık Mutluluk

İnsan mümkün olana inanmak ister. Mutluluğun para ile takas edilebileceğine inanır. Aslında ihtiyacına göre değişir ve bazen doğrudur da.

İnsanların mevcut durumuna çabucak adapte olup yaşadıklarını normal olarak kabul etmesinin terimsel karşılığı “hedonik adaptasyondur. Hedonik adaptasyon sonucunda hayatında karşılaştığın güzel, ilginç, yeni, heyecan verici olaylar kısa sürede olağan bir hal alır ve neticede o şey, mutluluk sebebi olmaktan çıkar. Bu noktada hedonik adaptasyon mağduru olan kimi insanlar, sürekli mutluluk ateşini harlamak zorunda kalırlar. Ateşe odun atmak için farklı yollar seçerler. Kimileri alışveriş ile tatmin olmaya çalışır, kimileri kendi işini kurarak veya sevdiği işi yaparak, kimileri çevresindeki insanlara para harcayarak, kimileri bağış yaparak, burs vererek...

Satın alınabilecek en pahalı şey nedir sence? Başkalarının yaşamları! Sanal yaşamlar satılıyor yıllardır. Kastım bilgisayar oyunları değil yalnızca. Second Life adında bir sanal yaşam oyunu var. Binlerce insan sanal dünyada bu simülasyona giriyor. Burada sanal olarak işe giriyorsun. Sanal arazi alıp değerlenince satanlar var. Şaka yapmıyorum, sanal Starbucks dükkânları var ve buralarda işe giriyorsun. Diğer sanal karakterler gelip senden kahve alıyor.

Ne yazık ki insanlar bu gibi sanal gerçekliklerin içinde kendilerine ikinci bir benlik arıyorlar. Farklı bir yaşamı satın almaya çalı-şıyorlar. Bu tarz oyunlara olan bağımlılık da tam olarak bu sebeple gelişiyor.

Kimi zaman insanlar mutluluğu sigara, alkol, uyuşturucu gibi yöntemler aracılığıyla satın alırlar.

Kimi zaman satın alınan mutluluk, tüp bebektir. Çocuk sahibi olmak için yüz binlerce lira harcayan insanlar, mutluluklarını tüp bebek tedavisiyle satın alırlar.

Kimi zaman ise bir işitme cihazıdır, bir kalptir, bir yaşam süresidir.

Kimi zaman öğrencilikte ucu ucuna parayı denk getirip bir akşam kebap yemektir.

Kimi zaman bir konser biletidir, sevgiliyle en önden alınan... Kimi zaman bir maç biletidir.

Çaydır, simittir. Bir yudum gülümsemedir.

Belki bir şekilde satın alınır mutluluk, belki bir şekilde bir be delle kavuşursun o mutluluğa ama onu kalıcı kılamazsın. Satın alınan mutluluklar, kalıcı olamazlar.

Haksızlık

Birileri sana haksızlık yaptığında ne hissediyorsun?

. Adaleti kendin sağlamayı mı düşünüyorsun?

. “Kader bu” deyip ilahi adalete mi sığınıyorsun?

. Rakibe göre saldırıyor ya da bekliyor musun?

. Haksızlığı başka büyük bir güce mi şikâyet ediyorsun?

Peki, başkasına yapılan haksızlık seni nasıl etkiler? Bunun cevabı, başkasının durumuna göre değişiyor. Basit bir soru ile başlayalım. Haksızlık kime göre ve neye göre ölçülür? Sen ekmek alabiliyorsun. Hatta maddi durumun biraz daha iyi ki bu kitap eline geçti. Peki, çöpten ekmek alıp yiyenler? Onlara haksızlık değil mi? O adam isyan etmeli mi? O adam bu dünyaya sen ona bakıp kendi haline şükret diye mi gönderildi? Bazı insanlar, sen onlara bakınca kendi haline mutlu olman için mi yaratılıyor? AIDS hastası olarak doğan bebek? Onun uğradığı haksızlık? Neden geri sayan bir saat ile doğuyor?

Bir başka bakış açısına geçelim mi? Bazıları der ki: “Falanca dine inananlar asla cennete giremeyecek." Madem öyle, adil olan yaratıcı Allah neden hâlâ Brezilya yağmur ormanında bir kabilede bebeklerin doğmasına izin veriyor? Haksızlık değil mi? Asla İslam ile tanışmayacak. İslam dinini geçtim, belki hiçbir din ile tanışmayacak. Taşa, güneşe inanıp ölecek. İşte buradaki haksızlık, senin cahil olman ve o insanlara karşı önyargılı olman. Eğer öyle değilsen, sorun yok tabii ki.

Haksızlık sana yapılınca mı daha çok sesin çıkıyor, başkasına yapılınca mı? Sana yapılınca, değil mi? I ıh, yanlış cevap. Sana her gün onlarca haksızlık yapılıyor ve gık demiyorsun. Soruyu değiştireyim, daha açıklayıcı olur. Sana yapılan haksızlıklara mı daha çok akıl üretiyorsun, yoksa başkasına akıl vermek mi daha kolay?

İşyerinde memnun olmayıp yıllarca “İstifa edeceğim, ay sonu kesin çıkıyorum!” diye blöf yapan ama her terfi almayışında ya da her maaş artışını beğenmediğinde söylenip çalışmaya devanı eden kim?

Sevdiği insan kendisini kırsa bile çekip gidemeyen kim? E hadi çek resti. Sana karşı bir haksızlık varsa konuş hadi!

öğrencilik olarak bakalım olaya. Sınıf ortalamasından düşük not alınca niye haksızlık olduğunu düşünüyorsun? Bir dersten kalınca açık yüreklilikle “Ya benim eşekliğim, hak etlim" diyor musun?

Kredi kartı ekstreni görünce neden kızıyorsun? Neden mutsuz oluyorsun? Harcayan ben miyim? Çöpten ekmek toplayan adamın kredi kartı var ııı? Mutlu ol işle, ekstre geldi. Ne

güzel ki kredi kartın var. O adama istese de vermezler.

Hadi 5 soruluk minik bir anket yapalım seninle.

1. Kasada önüne küçük bir çocuk kaynamaya çalışsa veya 1,90 boyunda iiiyarı, serseri tipli bir erkek önüne kayııasa? Her ikisine dc aynı mı olur tepkin?

2. AVM'nin ortasında, tuvaletlerin orada iki kişi bir kişiyi sıkıştırmış tehdit ediyor ve sen bağırıp yardım isteseıı güvenlik hemen yetişecek, ne yaparsın? Peki gece mezarlığın yanından yürüyorsun, kimse yok. İleride loş ışıkta birini tehdit ediyorlar? Hem de 10 kişiler. Bağırsan kimse duymaz. Telefon mu edersin? Polisin gelmesini mi umarsın? Oradaki bir kadın ve ona tecavüz ediyorlar. 10 kişi!?

Ne yaparsın?

3. Bir trafik kazası gördün. Civarda sadece sen varsın ve hastanın boynundan kanlar fışkırıyor ama boynuna elini basmalısın ki kanama dursun. Ne yaparsın? Peki o kişinin AIDS'li olduğunu bilsen ne yaparsın?

4. Yolda birisi senden 5 TL istedi. İyi giyimli, çok güzel bir kadın... Ne yaparsın? Peki o kişi bir seks işçisi ise? O kişi travesti ise? O zaman o kötü insan mıdır? 5 lira mı daha değerlidir artık?

5. Bunda ekstra dürüst ol lütfen. Diyelim ki Çiftlikbank olayındaki dolandırıcı Tosun seni de dolandırdı. Bir gün sen onu şehirde bir yerde kıstırdın. Sana dedi ki: "Çanta içinde 100.000 dolar var, senin bende kalan paran da bu kadardı. Sen bu parayı al beni de sal, eğer ihbar edersen bu parayı da yıllarca alamazsın.' Sen de çantayı gasp edip, adamı polise veremeyeceğine göre... Alır mısın parayı? Senin için adalet yeterli mi? Yoksa genel haksızlık mı çözülmeli?

Kesinlikle senin de haksızlık ve adalet terazin toplumun geri kalanı gibi birbirinden farklı işliyor.

Peki haksızlık bizde nasıl bir duyguya sebep oluyor?

Bazen hayranlığın ortaya çıkmasına sebep olabilir. Örneğin birisi sadece evlilik yolu ile çok zengin olur ve toplumun bir kesimi ona hayran olur. Hem de milyonluk bir kesimi... Diğer bir o kadar milyonluk kesimi ise sosyal medya üzerinden nefret eder. Ama haksızlık çözülse, aynı evliliği ve boşanmayı kendisi yapsa aslında sorun yoktur.

Haksızlık, haksızlığı uygulayan ile değil, mağdur ile ölçülür. Yani sahada Hagi ya da Alex daha az kart görürdü. Ve onlara yapılan sert hareketler dalıa az tolerans görürdü. Tamam itiraz edeceksin. Peki Messi diyeyim, Ronaldo diyeyim rahatla. Çünkü futbol denilen tiyatro gösterisini izlenir kılan, tribüne seyirci çeken bir isme, sakatlama amacı ile saldıran kişinin engellenmesi gerekir.

Maç boyunca haksızlık eşit dağıtılmaz.

Aynı mantık ile toplumun sevdiği kişiler haksızlık jokerini doğru kullanırsa gücü işe yarar. Büyük markalar nasıl ki reklam için fenomenlere para ödüyorsa, fenomenlerin kınadığı markalar ise hemen özür diliyor. Telafi için her şeyi yapıyor. Sana yapılan haksızlığa şikâyet sitelerinden veya ekşi sözlük gibi bir yerden ses çıkart vc çok destek gelsin, bak o zaman haksızlık nasıl çözüme gider. Dolayısı ile önemli olan işlevi değil, boyu. Yani sen ne kadar büyük dikilirsen karşılarına, çözüm ve adalet o kadar kolay olur

Peki ya bu haksızlık özgürlüğüne dair ise? Lawrence McKinney, ABD'de işlemediği bir suçun hükmünü 31 yıl boyunca hapiste yatarak ödedi. Çöpe giden hayatına karşılık McKinney rekor bir tazminata kavuştu. ABD kendisine 1 milyon dolar tazminat ödedi. 31 yıla, 1 milyon... Nasıl?

15 gün hapis yatsanız ama sonra hatayı fark edip size 100.000 TL ödeseler üzülür müsün?

Peki 1 aya 250.000 TL?

Ya iş haksızlık değilse?

Bir yıl başkası yerine hapis yatmak için 10 milyon dolar teklif etseler? Haksızlığa razı olur musun?

Sana yapılan haksızlıklarda güçlü ol ama önce zeki ol. Şu sıralamayı takip et lütfen:

- Sana haksızlık yapan neden yaptı? Yine yapar mı? Yani, düşman tespit!
- Uğradığın haksızlık nedir? Maddi veya manevi? Başka zararlar açar mı sana? Yani, hasar tespit!
- Yapılan haksızlığın zararını giderebilmen için bir şikâyet makamı var mı ve sana yardımcı olur mu?

Zaten bunları bilmiyorsan sakın ağlama. Ha bunlara cevap bul-duysan, o zaman işimiz zamanla hakkımızı almak.

İki uyarım var. Salcın ola ki haklıyken haksız duruma düşme. Ve sakın ola ki kendi salaklıkların yüzünden başkalarına musallat olup bedel ödetmeye kalkma. Senin hatan, senin ödemen gereken bir faturadır. Dürüst ol, gerisi kolay. Boşu boşuna düşman olma kimseye.

Bir Şey Neye Göre Pahalıdır?

Pardon, bir şey mi almak istiyorsun? Hem de uzun süredir mi? Çok mu lazım? Para da biriktirdin biraz. Gerisi için de kredi kartı var değil mi? 10 dakika bekletsem, sonra alsan? 5 dakika bile sürmez okuman, gel hadi lütfen. Alacağım ben sana onu, söz.

Günümüz dünyasında bir şeyin pahalı olması artık sadece para birimi ile ölçülmüyor. Evet dolar uçtu, euro kondu vs... Peki bir ürünü ya da hizmeti alınanı engelleyen şey, alım gücün mü? Haşiri Peki ne?

Aslında bu kez mini-ekonomi dersi olarak başlayıp, satış teknikleri olarak ilerleyip, paranı istediklerini almak için saçmana cesaret verecek bir yazı ile beraberiz.

Bir ürün ya da hizmet neye, nelere göre ucuzdur?

- Benzer işlevde ya da fonksiyondaki alternatifine göre
- Senin o dönemki maddi gücüne göre
- ödenen para/alınan keyif, haz, başarı hissine göre
- İlk kez sahip olma ve/veya yaşama hissine göre
- Bulunulan ortama, şartlara, kişilere ve sosyal statüye göre
- Almak için harcayacağın paranın yeniden eline geçme hızına ve kolaylığına göre
- Ruh haline göre

Şimdi bu maddelere biraz daha detaylı bakalım:

Benzer işlev ya da imkândaki alternatifine göre:

Bugün internetten bir şey alacaksan, akakce.com ya da cimri.com gibi bir sürü site var ve fiyatları kıyaslayabiliyorsun. En ucuzunu, en kalitelisini ve hatta en çok sorun çıkartanını bulmak artık çok kolay. Ekşi sözlük ve Sikayetvar.com sayesinde de iyi kötü fikir edinirsin. Gerçi şikâyet siteleri son dönemde bana göre çok da tarafsız gelmiyor ama tabii ki bu benim fikrim. Veya yurtdışında bir tatile gideceksen, TripAdvisor sana daha önce oraya gidenlerin tavsiye ve puanlarını pat diye sunuyor. Sana da Booking.com'dan en ucuz fiyatı almak kalıyor. Yurtdışından bir şey alacaksan da

FindTheBest.com emrinde.

Peki alternatifi ucuz mu? Diyelim ki GoPro kamera alacaksın. Muadili olan SJ5000+ yarı fiyatına ve sen aşırı profesyonel bir şeyler istemediğin için ikisi de işini görüyor. İşte bu durumda iki katı para vermek saçma. Demek ki muadili ile kıyaslarken aynı olan noktalarına değil, pahalı olanın nesi gereksiz ve fazla, ona bakmalısın. İleride lazım olur diye bir ürün veya hizmet alma. Fırsat siteleri, sattıkları kuponların birçoğunun kullanılmadığını sana söylemiyorlar tabii ki. O yüzden spor salonuna yazılacaksan, 3 ya da 6 aylık dönemli ödeme kabul edenin daha ucuz olduğunu bil. Çünkü 12 ay için bir seferde 3000 TL ödemektense, 6 ay için 2000 TL daha ucuz olacak. Çünkü 1000 TL'yi hiç gitmeyeceğin bir dönem için ödemek israf...

Alacağının alternatifini buldun. Hesap kitap da tamam. Peki şimdi soru şu: Satın almanın alternatifi var mı? Kiralamak? Birinden ödünç almak? Yani sana tam olarak bugünden itibaren ömür boyu lazım mı? Az beklersen daha iyisi çıkar mı? Daha iyisi çıkınca onu mu alsan, yoksa bunun fiyatı düşer mi? Demek ki seçtiğin ürünün yatay ve dikey alternatifi varmış.

Senin o dönemki maddi gücüne göre:

Bu noktada “Kredi kartı pistir, para tuzağıdır, çirkindir” muhabbeti yapmayacağım korkma. Bundan biraz daha farklı bakalım mı? Şimdi cebindeki para, hedeflediğin ürün ya da hizmeti alacak bütçenin ne kadarını karşılıyor? Araştırmalar gösteriyor kibir malı alacak paranın %30'u bir insanda var ise, satın alma hayali plana dönüşüyor. Geri kalan kısım için “Hallolur bir şekilde’ hissi çeliyor. %60-70 arasında ise, satın alım için kesin karar oylaması başlıyor. Verilen oy 1, açılan sandık 1, alınan mal 1.

Peki daha önce aldığın altı farklı cep telefonu nerede? Sahiden nerede? Dört adım önceki telefon neydi? Şeydi, Panasonic? Yok yok Nokia. Aman onunla “Alo” denmiyordu ki. Akıllı telefon ayn bir şey ya.

Tamam tamam korkma hemen, gereksiz olduğunu savunmayacağım. Ama senin için bugün, doğru zaman mı? .Mesela Ocak 2015’te dolar 2,33, Mayıs 2015’te 2,66 ve Ağustos 2015’te 3 TL Demek ki, ocak ayında 3000 TL’mi dolara çevirseydim, şimdi 3865 TL vardı elimde. Bu kitabın yazıldığı 2018 sonunda, 5,4 TL Tabii ki, iPhone 10 da biraz ucuzladı. O zaman alım menzilimde olmayın ürün, şimdi daha alınabilir. Peki, “Bu çok adil bir tahmin olmadı’ diyeceksin. Dövize yatırım bir risk vs. vs...

Her ne olursa olsun, bugün elindeki parayı bir kenara koyup biraz beklemek ve üzerine bir şeyler katmak her zaman işe yarar. Sonsuza dek bekleme tabii ki ama ürünün piyasaya çıktığı ilk 3 ay içinde sahip olman da şart değil. Çünkü ilk çeyrek satışları firmalar için önemlidir ve fiyat kırılmaz. Nasılsa sabah 05.00’te yeni model akıllı telefon için kapıda bekleyecekler. Yeni modeli kaldırım taşı olsa, alan olacak.

Ödenen para/alınan keyif, haz, başarı hissine göre:

Bir hizmete ya da ürüne ödediğin para bazen insanlara saçma, çocukça ya da aptalca gelebilir, özellikle hobiler ve bağımlılıklar... İnan, niyetim içtiğin sigaradan sana laf koymak değil. Onun parasını hesaplamayacağım. Aksine, iç. Zift iç, ama iç. Çünkü günlük keyif veren ve stresi azaltarak kalp-beyin sağlığını destekleyen her harcama doğrudur!. Tek kelime edemez kimse. Yarını Allah sana garanti etmediğine göre, sorun yok. Ama söylemeden geçmeyeyim ki zehir içiyorsun. Üstelik içmeyene de çok kötü kokuyorsun.

Gelirin 100 TL ise, bunun 80 TEsi de temel yaşam ihtiyaçlarına gidiyorsa, o zaman kalan kısmın yarısını dilediğin şeye harcayabilirsin. Lâkin eğer sen 100 TL kazanıp 30-40 TL’sini bağımlılıklarına harcıyorsan ve sonra ekonomi hesabına giriyorsan, ufak bir sorunun var. Gerçi sen kredi çekersin nasılsa değil mi?

Beynin ödül sisteminde dopamin salgılanır demiştik. Her başarında beynin seni dopaminle ödüllendirir. Gol mü attın? Beyin dopamin salgılar ve mutlu olursun. O senin ödülündür. Güzel bir elbise mi aldın? Dopamin salgılar ve mutlu olursun. Başarma hissi, mutluluk... Hepsi dopamin. Peki sana sorayım. O elbiseyi dikmenin 30 gün, satın almanın ise 30 saniye süreceğini düşünürsek, hangisindeki dopamine ulaşmak daha kolay? Satın almak. Al, al, al hepsi senin. Satın aldıktan 24 saat sonra niye eskisi kadar güzel değil? Çünkü artık sana

dopamin salgılatmıyor. Senin o artık. Garanti senin. Peşinden koşmana gerek yok. Yakalarsan yani satın alırsan geriye bir başarı kalmaz. Sahip olma hissi sana dopamin salgılatır. Eee şimdi? Alacak yeni bir şeyler bulalım o zaman. Yeni dopaminler...

ilk kez sahip olma ve/veya yaşama hissine göre:

özellikle kadınların yaptıkları alışverişten sonraki 30 dakikalık süreçte aldıklarını iade etme arzularının, ilginç bir pişmanlık ile paralel geliştiğini gözlemlemişler. Yani aldı, sahip oldu ve artık önemi yok. İade edebilir. Bu yüzden de internet üzerinden giysi satan yerler “Al sen al, beğenmezsen geri alırız” demeye baydırlar. Çünkü müşteri adayı bu güvenceyle “Pişman olursam ne olur?” korkusunu aşıyor.

Bazı yerleri gidip görmek şarttır. Mesela Paris’e gittiğinde diyeceksin ki: “Güzel tabii ama böyle değildi sanki filmlerde.” Bak bunu Roma, Barselona ya da New York için diyemezsin işte. Bazı

yerler bir kez gidip görmek için idealdir. Dersin ki: "Eh. ölmeden burayı da gördük." Hindistan’a bir kez gidip “Ooo tekrar gitmeliyim” diye çıldıran çok insan göremezsin. Demek ki ilk sefer en güzeli ve onun için de ödemeye değer.

Peki bütçen kısıtlı ise? İşte o zaman olay değişir. Yine git gör ama mevsim, sezon hesabı yap. Ya da isteklerini bir sıraya koy ve önce görülmesi gerekeni öne al. Macera ve fantezi sonraya kalsın.

Bulunulan ortama, şartlara, kişilere ve sosyal statüye göre:

Sinemaya gidersin ve canın mısır çeker. Dersin ki bir mısır alayım da âdet yerini bulsun. Bir bakarsın 100 gram mısır 19 TL Kola 8 TL. E film zaten 20 TL. Pahalı mı? Hayır. Fahiş ve adice ama pahalı değil. Çünkü alma kararı sana bağlı. Yaşamsal ihtiyaç değil! İlaç da değil. Almazsan ölmezsin. Ha tabii eğer sevgilin ya da çocuğun ile gitmediysen...

İş için gittiğin lokantada, mükemmel bir anlaşma yaparken etrafta “Anne!” diye gezen bir çocuk ister misin? Hayır, değil mi? İşte o yüzden oradaki balık 100 TL zaten. Su da 7 TL. Çünkü o restorana bir aile iki çocuğu ile gelemez. Gelse sadece su içse 20 TL eder. İşte o balık da 100 TL ile pahalı değil.

Ya da Kapadokyaya gerçekten bilinçli olarak ve isteyerek gittin diyelim. 1 saatlik balon turu için 200 euro istediklerinde “Yuh, ben kendim uçarım!” diyemezsin. Çünkü sen istedin o tablonun içinde olmayı. Öde ya da unut gitsin.

Paranın eline geçme hızı ve kolaylığına göre:

İnsan evladı, para kolayca ve aniden gelince bir garip oluyor. Başı gözü oynuyor maalesef. Sonra da “Bu benim hakkımdır artık canım, bir şey almayacak mıyım?” diyor. Bak bu doğru bir şey. Alacaksın.

Senin hakkın. Tek şeye dikkat et: O gelen para yine gelecek mi? yok eğer bir seferlik piyango gibi bir şey ise önce tüm kredi ve borçlarını kapat sonra istersen paralar ile yaprak

sarma yap ye.

Ruh haline göre:

Geldik finale. Senin kafa yapına göre de değişiyor o “pahalı" kavramı maalesef. Eşine kızarsın ya da sevgilinden ayrılırsın, saçarsın parayı. Hayatta adil olmadığına inandığın dengeyi protesto etmek için bile harcarsın bazen, yarın hiç yokmuş, hiç olmayacakmış gibi.

Ne yaparsan yap, iki tavsiyem var:

Birincisi klasik, birikim yap. Ama emeklilik fonlarına dikkat..

İkinci ise, en son ne zaman kendine hediye aldın hatırlamıyorsan, lütfen kendine bir şeyler al. Ama ihtiyaç değil, hediye!

Ruh hali ticaretin başarısını belirler. Doğru ruh hali yaratılırsa, herkese her şey satılır. Burada doğru ruh hali kavramı ikiye ayrılıyor. Toplum ile birlikte ve bireysel. Toplum ile birlikte hareket etme konusunda örnek vereyim. Sevgililer Günü, yılbaşı, Anneler Günü... Anladın muhtemelen. O gün herkes sevgilisine hediye alırken, senin elinde bir demet maydanoz ile buluşmaya gitmen, patatesliktir. O gün bir tane güle 10 lira verirken için cıs edecek Ya da erkek arkadaşına hediye seçerken, hiç giymeyeceği kazağı almanın bilinçsizliğini yaşayacaksın...

Asıl mesele ise, seni bireysel olarak pahalı şeyler almaya iten durumdur. Öncelikle satıcılar... Başarılı satıcı sana satar. Bunu engellemek zordur. Ama bazen ise bir şeyi sen, kendi kendine satarsın ya da aldırırsın. Açken alışverişe çıkma. Açlık duygunu, alışveriş yaparak doyuruyorsun. Ama diğer yandan, uzun süredir para biriktirdiğin bir şeyi almaktan da sakın vazgeçme lütfen. O senin hakkın.

Bir Şeyin Fiyatı Neden Yükselir ya da Neden Yüksektir?

Temelde bir şeyin fiyatının yüksek olmasına sebep olan üç farklı durum vardır:

1. Piyasada az bulunması - altın vs...

2. Yeterince bulunsa bile arzın fazla olması - akıllı telefonlar.

3. Piyasada yeterince bulunsa bile ulaşılmaz kalması için uygulanan satış politikası - Ferrari’nin bazı modellerini paran olsa bile direkt alamıyorsun.

Unutma ki bir şeyin az bulunması yeterli değil. İsteyen de olmalı. örneğin ben bugün bir yağlıboya tablo yapayım. Eh piyasada o tablonun kopyası da olmadığına göre az bulunan bir şey olacak, evet. Ama hiç kimse o tabloyu istemedikten sonra o tablonun biri-cikliği, az bulunuyor olması para etmez.

Az bulunma konusunda tuz, tarihi bir örnektir. Tuz, çok eskiden beri bilinen bir değerdir. Tevrat’ta bile Lut Gölü (yani Ölü Deniz) ile alakalı tuz kelimesi anılmaktadır. Günümüzde ilaç üretiminden buz tutan yolların trafiğe açılmasına, suyun yumuşatılmasından sabun üretimine

kadar 14 bin çeşit alanda kullanılsa da bir dönem kıt bir kaynak idi.

Çinliler, Romalılar, Fransızlar, Venedikliler, Habsburglar ve diğer birçok yönetim, savaşlar için para bulmak üzere tuz vergisi koymuştu.

Roma ordusunda bazen askerler maaşlarını tuz olarak alıyordu. İngilizcede “maaş” kelimesinin karşılığı olarak kullanılan “salary” kelimesi, Latince “salarium” kelimesinden gelir. Salarium, eskiden Romalı askerlere verilen tuz tahsisatı ile ilişkilendirilmiştir.

Romalılarda tuz, sofrada servis edilirdi. Sofrada tuzluk olması, zenginlik göstergesiydi. Tuz, diğer yandan da bir anlaşmanın bağlandığını simgelediği için bir ziyafet sofrasında tuzluk bulunmayışı, düşmanca bir eylem olarak yorumlanır, karşı tarafta kuşku uyandırırdı.

Sadece tuz değildi kıymetli olan. Yine eski dönemlerde kıymetiyle öne çıkan bir diğer şey ise baharattı. Baharat denince birçoğumuzun aklına aynı ülke geliyor: Hindistan.

Hintliler Hindistan’a “Hindistan” demiyor. Kendi dillerinde ülkelerinin resmi adı “Bharat”. “Bahar” Arapçada koku anlamına gelir. “Baharat” ise çoğuludur, yani kokular demektir.

Baharatın ilk kullanıldığı yer, Uzakdoğu olarak kabul edilir. Avrupa’da ilk tanınan baharat ise, karabiberdir. 15. yüzyılda tek bir karabiber çuvalı, bir insan hayatından daha değerliydi. Yine aynı tarihlerde “spices” (baharat) kelimesi “nakit para” anlamında kullanılırdı. O yıllarda bilinen ilk baharat az bulunduğu için çok pahalıya satılan, karabiberdi. O dönemlerde bir ürünün pahalı olduğunu ifade etmek için “Karabiber gibi pahalı” denildiği de kayıtlarda yer almaktadır.

Üstelik karabiberin ağırlığının, neredeyse gümüşün değerine eşit olduğunu da söyleyebiliriz.

10 gram karabiber ile 7 tane inek takas edilen bir dönem...

Sonra nasıl oldu da en değerli şey altın oldu peki? Altın neden değerli?

Periyodik tabloda 2014 yılı sonrası son dört keşfi de eklersek 118 element var.

Altın uzun yıllar boyunca para birimi olarak kullanıldı. Doğaya biraz yaklaşırsak, insanların para birimi olarak neden altını seçtiğini anlayabiliriz. Periyodik tabloya bakacak olursak, sağ tarafı bir işimize yaramıyor. Kimya profesörü Andrea Sella, bir açıklamasında “İşte burada asil gazlar ve halojenler var. Bir gaz hiçbir zaman bir para birimi olamaz. Küçük bir şişe içinde para birimi olarak biraz gaz taşımak hiç de pratik değil” diyor. Ve ekliyor:

“Bir etken de bu elementlerin renksiz olması. Şişenin içinde ne olduğunu nasıl bilebilirsiniz ki?”

Diğer iki sıvı element cıva ve brom, günlük sıcaklık ve yerçekimi düşünüldüğünde pek bir uygunsuz olurdu. Ayrıca ikisi de zehirli. Para olarak kullanmak için pek de güzel bir unsur değil. Aynı sebeplerden arsenik ve onun gibi diğer maddeleri de kullanamazdık.

Alkali metaller ve toprak alkali metaller de çok tepkisel. Birçok kişi okullarda sodyum ve

potasyumu suyun içine damlatınca ne olduğunu hatırlar. Önce bir kabartı ve sonrasında patlama. Patlayıcı nitelikli para birimi çok da iyi bir fikir değil.

Radyoaktif maddeler zaten olmaz. Paranın seni kanser etmesini istemezsin değil mi?

Geriye toryum, uranyum, plütonyum ve radyoaktif olarak parçalanmadan laboratuvar ortamında yapay olarak üretilmiş ruther-fordyum, seaboryum, ununpentiyum, einsteinyum kalıyor.

Tabii bir de az bulunan toprak metalleri var ki, bunlar altından bile az bulunuyor. Ne yazık ki kimyasal olarak bunları birbirinden ayırmak oldukça zor. Yani hiçbir zaman cebimizde ne olduğunu bilemeyecektik.

Bütün bu durumlar, bizi periyodik tablonun ortasındaki geçiş metallerine ve sonrasına götürüyor. Burada adına aşina olduğumuz 49 adet element karşımıza çıkıyor: Demir, alüminyum, bakır, kurşun ve gümüş...

Fakat ayrıntılı olarak incelendiğinde hepsinin sakıncalı bir noktası olduğu fark ediliyor. Örneğin; eğer demir pas tutmasaydı, para için güzel bir kaynak olurdu. Çünkü çevrede çok fazla var. Ama çok büyük boyutlarda bozuk paralar taşımak zorunda kalabilirdik.

Sol tarafta titanyum, zirkonyum gibi sert ve dayanıklı elementler var. Fakat onlar için de problem farklı: Eritmek oldukça zor. Bu elementler para birimi olarak kullanılacak olsaydı, para üstü vermek ıstırap olurdu.

Listeyi 118 maddeden 8 maddeye kadar indirdik. Platinyum paladyum, rodyum, iridyum, osmiyum ve rutenyum. Tabii ki ek olarak gümüş ve altın.

Bunlar soylu maddeler olarak biliniyor. Çünkü diğer maddelerden ayrı durarak zor tepki veriyorlar.

Ayrıca oldukça da nadir bulunuyorlar ki bu da para birimi olması için önemli bir ölçüt.

Gümüş ve altın dışındaki tüm nadir elementlerin temel sorunu, çok az bulunuyor olmaları. Bu yüzden çok küçük oranda taşımak zorunda kalırdık, dolayısıyla da çok kolay kaybedebilirdik.

Ayrıca eritmek de oldukça zor. Platinin erime noktası 1.768 santigrat.

Geriye iki madde kalıyor ki bunlar da altın ve gümüş.

İkisi çok yaygın değil ama bulmak da çok zor değil. İkisinin de görece olarak düşük erime noktası var ve böylece bozuk para, külçe, takı haline getirilmesi bir nebze daha kolay.

Gümüş ise havada çok ufak miktarda kükürtle temas eder etmez kararıyor. Onun için altına böyle özel bir değer veriyoruz.

Altının bu kadar değerli olmasının nedeni, kimyasal olarak ilginç olmamasından da kaynaklanıyor.

Gördüğümüz gibi uygun bir para biriminin katı, taşınabilir olması ve zehirleyici olmaması gerekiyor. Ayrıca adaletli bir şekilde, az bulunması gerekiyor, öte yandan altının sarı ve parlak renkte olması, onu periyodik tablonun (bakır dışında) tümü gümüş renkte olan diğer elementlerinden ayırıyor. Bakır, havada nemle karşılaşınca yeşile dönüyor.

Peki neden altın artık para birimi olarak kullanılmıyor?

1973 yılında dönemin ABD Başkanı Richard Nixon'ın, dolar ile altın arasındaki bağı koparması bir dönüm noktası oldu. O tarihten beri tüm para birimlerine dolar üzerinden değer biçildi.

Nixon'ın bu kararı almasının gerekçesi, aslında oldukça basitti: ABD'nin altın stokları tükeniyordu.

Bu da altınla ilgili problemin ana nedenidir aslında. Altının kaynağı o ülkenin ekonomi durumuna değil, maden ocaklarında çıkarılan stoklara bağımlıdır.

16. yüzyılda Güney Amerika'nın ve geniş altın kaynaklarının keşfi ile altının değeri düştü; diğer her şeyin fiyatı ise arttı. O günden beri sorun, altın arzının çok sınırlı olması, örneğin 1929'daki Büyük Buhranda altın stoklarını kullanan birçok ülke ekonomik krizden kaçabildi. Bunu yaparak basılı paraya değer kazandırdılar ve ekonomilerini canlandırdılar.

Altına olan talep, bazen de çok çılgınca olabiliyor. Arzın sabit olması yüzünden de, altın fiyatları büyük iniş çıkışlar kaydedebiliyor. 2001 yılında 260 dolardan işlem gören 1 ons altın, 11 Eylül saldırıları sonrasında 1.921 dolara çıktı. Şimdiyse 1.220 dolar ci-vannda seyrediyor. (1 ons altın 31 gram altına denk gelir. Bu da yaklaşık 4,5 tam altın eder.)

Bazı şeyler ise yerine göre fahiş pahalanır. Örneğin patlamış mısır. "Kıtlık Prensibi" başlığında bu konuyu detaylı konuşmuştuk. Havaalanı, sinema gibi yerlerde fırsatçılık vardır. Aslında bu fiyat bir yerde senin de tercihin çünkü o mısırı evden götürme fırsatın da var.

Peki güneş gözlükleri neden pahalıdır?

Altı üstü beş gram plastik, iki tane cam... Oysa markalı çerçeveler 500 liradan başlıyor. Numarasına göre inceltilmiş, platinum kaplamalı camlar da 800-1000 lira civarı...

Luxottica, 1961 yılında İtalya'da küçük bir atölye olarak kurulmuş bir gözlük şirketi. Muhtemelen adını hiç duymamışsındır. İşin sırrı biraz da burada zaten. İsmini bilinçli olarak ön plana çıkarmıyor. Çünkü Luxottica Group, bugün gözlük piyasasının yüzde 70'ini elinde bulunduruyor. Başta Ray-Ban olmak üzere Vogue, Oakley, Persol, Giorgio Armaıı, Bvlgari, Burberry, Cha-nel, Coach, DKNY, Dolce & Gabbana, Polo Ralph Lauren, Pra-da, Versace gibi asli ve fason markaların hepsini ve daha fazlasını

Luxottica üretiyor. Üretimde tekeli kuran Luxottica, doksanlarda Amerika ve dünyadaki perakende satış ve dağıtım tekelini de eli ne geçirdi. Şirket, bugün Amerikanın en büyük gözlük mağaza zincirleri olan Lens Crafters, Sunglass Hut, Sears Optical, Target Optical ve

Pearle Vision'u elinde bulunduruyor.

1999 senesinde Ray-Ban gözlükler Amerika'daki dükkânlarda ortalama 30 dolara satılıyordu. Luxottica, Ray-Ban i satın alıp bir süre sonra üretimini durdurdu. Bir sene sonra yeniden piyasaya sürdüğünde aynı gözlükler artık 150 dolardı. Suni bir şekilde yaratılan kıtlık ve etkili pazarlama (üçkâğıt) teknikleriyle Ray-Ban bir anda pahalı ve arzulanan bir marka haline getirildi.

Ardından Luxottica, Oakley'i satın almak için teklif götürdüyse de Oakley CEO'su bunu kabul etmedi. Bunun üzerine Luxottica şirketi, Oakley marka gözlükleri kendi perakende dükkânlarında satmamaya başladı. Kenar köşe dükkânlara düşen Oakley'in satışları ve borsa fiyatı müşteriye ulaşamadığı için tepetaklak oldu. Böylece Luxottica, iflas aşamasına gelen şirketi 2007 senesinde yok pahasına satın alıp gözlükleri tekrar mağazalarına koymaya başladı.

Sağlık sigortası şirketlerinin bu yüksek faturalardan şikâyetçi olacağını düşünebilirsin. Ama olmuyorlar. Neden? Çünkü Lu-xottica Amerika'daki en büyük ikinci gözlük ve göz muayenesi sigorta şirketi olan EyeMed Vision Care'nin de sahibi. Gruba bağlı diğer sigorta şirketleriyle birlikte Luxottica bu piyasanın da yarısına hâkim. Yani gözlüğünün başına bir şey geldiğinde tamirat servisi için çaldığın kapı da, yenisini almak için gittiğin kapı da aynı yere çıkıyor.

Kimi büyük markaların da kendi ürünlerinin prestijiyle ilgili korumaya çalıştıkları bir değer politikaları vardır. Eğer Burberry elinde kalan ürünleri indirimle satarsa marka "ayağa düşmeye" başlar. Bu durum, gösteriş yapmak için bir trençkota 2.500 dolar veren züppeleri rahatsız edecektir. Dolayısıyla Burberry, marka değerini ve müşteri tabanını korumak için elinde kalan ürünlerde indirim yapmak yerine onları yakmayı tercih ediyor. Güya yakıyor tabii.

Bir diğer fırsata dayalı pahalılık ise çilingirlik, oto servis gibi hizmetlerde sıkça görülür. Dağ başında kaldıysan otomobilinin tamiri çıkan faturaya razı gelmek zorundasındır.

Türkiye'de bir diğer pahalı şey ise makaron. İyisi 6 TL ile 10 TL arası... Ama yemesen yokluğunu da hissetmezsin. Tanesi 50 gr, yani 20 tanesi 1 kg ve kilosu 150-200 TL.

Yani "Aslanım bir kilo karışık kuru pasta gibi doldur" desen 200 TL fiyat çıkar:)

E iyi de Nusret'te bile 500 gr t-bone biftek 50 TL.

Gerçi Nusret neden pahalı, et neden pahalı?... Neyse sakin...

Bir diğer ürün, Ugg botlar. Okunuşu "AG" bot. Anlamı ugly yani "çirkin" kelimesinden gelen Ugg botlar. Aslı Avustralya'da üretilse de biz Amerikan şirketininkini biliriz. Yurtdışında ucuz olan bu botlar Türkiye'de fahiş fiyatlar ile satıldı. Sebep mi? "Onda varsa bende nasıl olmaz?!"

Gelelim bebek ürünlerine... Bu ürünler aslında her teoriye ters. Hem kumaş az kullanılıyor,

hem müşterisi çok. Ama pahalı yine de. Gerçi şortların pantolonlardan, mini eteklerin ise uzun eteklerden pahalı olması da bir garipliktir.

Peki sanat eserleri neden pahalı?

Bir sanat eserinin yüksek fiyatla satılmasında belirleyici rol oynayan durumlardan bir tanesi “provenance” kelimesiyle açıklanır. Yani o sanat eserinin şeceresi, yani eski sahipleri... Bir tablo, daha öncesinde o tabloya sahip olanlara göre pahalanır. Örneğin Elvis Presleyin 1977’de giydiği pis donu bile 2012 yılında 10.000 pound yani 13.000 dolara satıldı.

Mark Rothko’nun 1951 yapımı No 6 adlı eseri 186 milyon dolara satılmıştır.

Willem de Kooning’in Woman III adlı eseri 162,4 milyon dolara satılmıştır.

Aynı sanatçının Interchange adlı bir eseri 2015 yılında 300 milyon dolara satılmıştır.

Kıymetli sanat eserlerinin bir etkisi de sergilendikleri müzeye ve o ülkeye turizm geliri sağlaması. Futbol açısından bakıldığında Messi ve Ronaldo'nun oynadığı takıma maddi katkı sağlaması gibi...

örneğin Louvre Müzesi’nin bileti 15 euro. Geçen yıl müzeyi 8,1 milyon kişi ziyaret etmiş. Küçük bir kıyaslama yaparak bu rakamın önemini gösterecek olursak, 2017 yılında tüm Türkiye’yi toplamda 32 milyon kişi ziyaret etti. Özetle, sanat eserlerinin ülkeye ciddi bir turizm geliri sağladığı görülmektedir. Bu durum da tek bir sanat eserinin yüzlerce milyon dolara satılmasının bir diğer sebebidir.

Mutluluğu Hak Etmek

> "Kim olduğunuzla mutlu olmadan, hiçbir zaman sahip olduklarınızla mutlu olamazsınız."
>
> Zig Ziglar

Mutluluk da hayatındaki diğer şeyler gibi bir bedel ile gelir. Her şeyin bedeli ya sahip olmadan önce ya da sahip olduktan sonra ödenir, Fastfood restoranında önce öder, sonra hesabı düşünmeden rahat rahat yersin. Geleneksel lokanta ve restoranlarda ise yersin ve yaklaşık tahmin ettiğin bir hesabı en sonda ödersin. Yani sahip olurken, henüz bedelini ödememişsindir.

Peki mutluluk nedir? Hedefler belirleyip o hedeflere ulaşmaktır. Beynin dopamin ödülleri salgılamasına izin vermektir. Bunu nörobilim tarafı ile anlatmayacağım. Hedeflerin olacak ve sen onlara ulaştıkça, beynin minik gülümsemeler ya da büyük kahkahalar atacak. Hayatını doğru parçalara ayırırsan ve doğru hedefler koyarsan istediğin sıklıkta mutlu olabilirsin. Oysa sadece üniversiteye girme hedefi ile koca bir yıl mutlu olmayı beklediğinde, mutluluk ödüllerinden uzak kalan beynin tek bir bilete ikramiye çıkmasına bağlıyor kendini. Teselli ediyorsun kendini “Evet mutsuzum ama bir yıl sonra çok mutlu olacağım” diye. Katlanmak deniyor buna. İnsanoğlunun en büyük hatasıdır, katlanmaya çalışmak. Tamam, yine sabırla isyan etmeden bekle hayatının otobüsünü. Ama otobüsün gelmeyeceğini

bildiğin sürelerde de hedefine doğru bir durak kadar yürü en azından.

Yaşayan her insan mutlu olmayı hak eder. Kimisi öldükten sonra gelecek olan mutluluğu bekler. Hele ki dünyaya çok avantajlı şartlarda gelmediyse... Ailesinin milyonlarını reddedip sokaklarda sıfırdan bir hayata başlayan kaç örnek duydun? Doğuştan ona gelen avantajlara sırtını dönen kaç kişi duydun? Ama doğuştan gelen dezavantajlar vefalıdır. Seni bırakmak istemez. Kimileri bunun yüzünden mutluluktan uzaklaşır. Çünkü bacaklarından birim trafik kazasında kaybedince spor yapamaz diye dünyası yıkılır. Ya da güzelliği o bacak sanır. Ama Paola Antonini öyle düşünmedi Kimileri onun resimlerine bakarken “Ama hocam o şanslı, çünkü güzel kızmış” diyor. Aynı şansı komple ister misin?

Bazı şeyleri arkanda bırakmak gerekir ki, mutlu olabilesin. Başarısızlıkları ve kayıpları unutman gerekir. Aynen Paola Antonini’nin olmayan bacağına değil, elinde olanlar ile ne yapabileceğine bakması gibi.

Mutluluğu hak etmek için önce bazı şeyleri hazmetmek gerekir. Evet, dünyanın bir yerlerinde senden çok daha “şanslı” insanlar doğuyor. Evet bazı insanlar hayatlarını çok kolay kazanıyor. Evet üzgünüm ama bazıları çok daha kolay yaşlanacak. Para ve huzur ayaklarına gelecek. Ama şunu unutma ki bunlar seni ilgi-lendirmiyor. Hayat başkalarının ne kadar güzel yaşadığıyla değil, senin sayılı günlerini nasıl harcadığınla ilgili. Artık sağına soluna değil, kendine bak.

Bazı insanlar mutluluğu kazanmak için resim yapar. Sanat eserini bitirince ya da onu satınca mutlu olur. Kimisi örgü örüp satar. Yemek yapıp satar. Kimisi inandığına mutlu olur, kimisi mutlu olduğuna inanır. İkisi de kendine inanmaz ne acı ki. İkisi de mutluluğu hak etmek için kendini harcadığını anlamaz, tamamen bitene kadar. Başka nasıl açıklarsın ki sevdiği için intihar edenleri?

Mutluluğu hak etmek için biriktirmen lazım. Dünya bir takas yeridir. Herkes, her gün milyonlarca şeyi takas eder. Bir kısmı para ile ürünü takas eder, bazıları hizmetini satar, bazıları iyilik yapar ve karşılığını yine iyilik ile ödetir. Sen? Sen mutlu olmak için ne yatırım yaptın?

Üç şekilde mutluluk sana gelir:

1. Şans ile. Hiçbir şey yapmazsın ve gelir. Düşük ihtimalle ama olabilir. Neden olmasın? Tek sorun, beklemen lazım, öylece beklemen, örneğin bir bilet alacaksın ve bekleyeceksin. Hızlandıramazsın, garantileyemezsin, şansını artıramazsın... Yani mudahale edemezsin.

2. Çaba gösterip direkt yaparsın, gelir. Her neye ulaşmak istiyorsan, onu inşa ederek; kendi mutluluğunu inşa ederek... Diyelim ki seni mutlu eden şey, güzel bir bahçe. O zaman çiçek dikeceksin. Toprak ile uğraşacaksın. Sulayacaksın her gün. Sebepsizce ölen çiçeklere (azmayacaksın. Kuş cıvıltısı da eklemek istersen kuşlara ev yapacaksın. Sonunda muhteşem bahçende huzurlu ve mutlu olacaksın.

3..Başkalanndan hazır mutluluk satın alarak mutlu olabilirsin. Mümkün mü? Evet. Bahçeyi

uzmanlarına hazırlatırsın. Bir de bahçıvan tutarsın. Al sana paranın gücü! Başka nasıl olabilir? Birini çok mutlu edersin. O da sana yansıtır. Para ile değil de, sevgi ile mutluluk satın alırsın. Özetle, mutluluğu yine hak edersin.

Sence yukarıdakilerin hangisi daha kalıcıdır? Hangisi daha çok dopamin salgılatır? Unutma ki para ile satın alınan mutluluk her zaman ikinci eldir.

Mutluluğu hak etmenin ve kazanmanın bir de akıllıca bir yolu vardır. Petrol bulmak gibidir. Bir koyup on almak ister misin? Evet, bu da mümkün. Anlatmıştım size, uzun zaman önce sokakta ters çevrilmiş kasalar üzerinde oyuncak ve kitap satan çocuklardan oyuncak bir polis arabası satın almıştım. O oyuncak araba, kaybettiğim çocukluğumu bana getirdi. Baktıkça rahmetli dedemin öpmeye hasret kaldığım nasırlı ellerinde bu oyuncağı ilk gördüğüm günü hatırlarım. O kadar zor ki çocukluğundan bir şeylere dokunmak.. Lütfen geçmiş ile bağlarını atma. Onlar senin köklerin... O gün o çocuklardan hem çocukluğumun bir parçasını aldım hem de onların çocuksu ve organik sevincini... Onlar çoktan büyüdüler ve belki o günü de unuttular ama ben bunca sene sonra bile aynı şeye mutlu olabiliyorsam bu pazarlıktan kârlı çıkmışım demektir.

Mutluluğu hak etmek için ödenen en sağlam bedel zamandır, ödemesi ayda 30 taksit, kavuşması bir gündür. Hangi bir gün işte...

Hangi gün, orası sürpriz. Bunu sana organ nakli bekleyenler, kanser tedavisi görenler, evlat edinilmek için koruyucu aile bekleyenler söylemez, söyleyemez ama umarım sen de öğrenmezsin. Defalarca hak edip hiç sahip olamamak kadar da sabır isteyeni yoktur bak.

Hedefi de doğru belirlemek lazım. Yani ne ile mutlu olacaksın? Ne mutlu edecek? Ne doyuracak seni? Bir tabak makarna mı? Menemen mi? Pizza mı? Kebap mı? Pirzola mı? Ne? Çünkü hangisini yersen ye, midenin bir hacmi var. Mutluluk da böyle aslında. Tuttuğun takım en büyük rakibini 3-0 ya da 5-0 yenerken oley! Ama 60-0 yense halen zevk alır mısın? Sevinmenin bile bir yerden sonra ucuzlaşma durumu var. Ya da başka açıdan bakalım mı? Hiç olmayacak bir mutluluğun bedelini ödemen ve olması için beklemen kimin hatası? örneğin Türkiye 3. Liginden bir takımın tüm maçlarına gidiyorsun, forma alıyorsun, her türlü desteği sunuyorsun ve Süper Lig'i kazanıp bir gün Barselona'yı yenmesini hedef koyuyorsun. Olmayacak! Bu mutluluğu hak etmek için boşuna zaman harcıyorsun. Daha basitleştireyim mi? Müdürlük pozisyonu bekliyorsun ama tembelsin, olmayacak. Torpilin bile yok. o muhteşem karizmatik insanın seni fark edip peşinden sürüneceği günü hayal ediyorsun ama olmayacak. Üzgünüm olmayacak. Hayat sana gül bahçesi sunmazken, sadece dikenlere denk gelmen garip değil mi?

Dünyanın en mutlu insanı kabul edilen Matthieu Ricard, aslında Fransız bir genetik bilimci. Ancak yaklaşık 40 yıl önce ülkesini terk ederek Hindistan'a yerleşti.

Matthieu Ricard, Fransa'da Pasteur Enstitüsünde Moleküler Biyoloji okudu. 41 yıl önce Fransa'daki tüm rahat yaşantısını ve bilimsel çalışmalarını bırakıp kendinde eksik hissettiği huzuru bulmaya, Hindistan'a gitti. Hindistan'da Budizm okudu ve 30 yaşında keşiş oldu. Şimdi ise Nepal'de bir manastırda yaşıyor ve Dalai Lama'ya danışmanlık yapıyor.

Bir araştırmada Matthieu Ricard'ın kafasına tam 256 elektrot yerleştirildi ve MR görüntülerine bakıldı. Beynin sol prefrontal beyin zarında, bugüne kadar kaydedilen en yüksek seviyedeki faaliyet görülmüş. Mutluluğa dair çok yüksek bir kapasiteye sahip Ricard'ın beyni.

Basitçe şöyle açıklayalım: Bu bölgede değerler +0,3 ile -0,3 arasında ifade ediliyor. Ricard'ın -0,45'in üzerinde... Mutluluk hormonunun gösterildiği alanlar sürekli etkin ve kocaman!

Mutsuzluğu hak etmek ise çaba ister. Emek vereceksin. Kötü olacaksın. Mutsuzluk için bazen ise hiç hareket etmeyeceksin. Ama ne olursa olsun, faturayı başkasına keseceksin. Asla sen tembel değilsindir. Asla sen yanlış değilsindir. Mutluluk senden kaçıyordur ya da kader adaletsizdir. Peki sen doğru yerde beklediğine emin misin? Yeterince emek verdiğine emin misin? Kopya çekerken yakalanıp öğretmeni öldüren insan gördük biz bu ülkede... Emeği ziyan olmuş ve çok kızmış. Masum bir araştırma görevlisinin canını almak istemiş. Mutluluğuna engel oldu diye önce defalarca bıçaklamış, sonra vurmuş silahla. Hak ettiği mutluluğu kopya ile çalmaya çalışırken üstelik...

Peki mutluluğu çalmak? O da hak etmek midir? Bunun cevabı sende. Şimdi soruyorum sana. Mutluluğu hak etmek için yeterince "sen" oldun mu? Her alanda yeterli bir "sen" inşa edebildin mi? Hiç gelmeyecek bir otobüsü, aslında yol bile geçmeyen bir durakta beklerken, neden oraya durak yapıldığını soruyorsan, dön bir daha bak beklediğin yere sadece sen mi durak diyorsun? Zira orada duran sadece sensin. Durma, devam et lütfen. Bekleme yapma. Oradan sadece yalnızlığın geçer.

Unutma ki hayat, daire çizip kendine gelmendir. Kimileri buna kişisel gelişim der, kimileri ise olgunlaşmak. Ama kendinden çıkarsın yola, varacağın yer de sensin. Başkasına varanlar asla mutlu olmaz.

"Mutluluk kendiliğinden olan bir şey değil, bilinçli bir seçimdir."

M. Barthel

Değişim Korkusu

Değişmek, değişebilmek, değişmeyi istemek...

Birisi için değişmek...

Ya da değişememek...

Değişmek ile gelişmeyi karıştırmamak lazım. Değişmek, her zaman iyi değildir. Bazen değiştiğin ve dönüştüğün yeni sen, aslında senden çok uzak, garip bir canlıdır.

Öyle ya da böyle değişim korkusu seni durdurur. Eğer değişti-ğinde çıkacak sonuç çok da iyi değilse, demek ki değişme korkusu kötü bir şey değil. Ama ya başarını engelliyorsa?

Değişim korkusunu aile öğretir. Çünkü onların çizdiği çerçeveden çıkmanı istemezler. Farklı

siyasi görüşe geçme, farklı insanlar ile görüşme hatta evden çıkma.

Avustralyalı hemşire Bronnie Ware, The Top Five Regrets of the Dying adlı kitabında yıllar boyunca evlerinde ölümü bekleyen hastaların en çok neye pişman olduklarını listeliyor:

1. Keşke başkalarının benden beklediği hayatı sürmek yerine düşlerimi gerçekleştirme cesaretim olsaydı.

2. Keşke bu kadar çok çalışmasaydım.

3. Keşke duygularımı dile getirmeye cesaretim olsaydı.

4. Keşke arkadaşlarımla ilişkimi sürdürseydim.

5. Keşke kendime daha çok mutlu olmak için izin verseydim.

Değişmenin kardeşi, değiştirmektir. Birini, bir şeyi veya kendini değiştirmek. Değişmek ve değiştirmek için sana bir hedef lazımdır. Değişelim de, neye göre? Ya da ne kadar değişeceğiz? Nerede duracağız? Sadece saçları değiştirmek yeter mi? Yoksa seni beğenmesi için tarz komple mi değişmeli?

Değişme korkusunun sebebi başlarda ailenin yarattığı baskı ve sınırlardır. Sonraki sebep ise, riskler ve sonuçlardır. Yani değişerek risk alırsın.

Değişmeyi tamamlamak kadar, değişen seni korumak da önemli. Üstelik belli bir süre o yeni sen olarak kalmalısın. Sürekli de değişemezsin. “Eski sene de geri dönemezsin. Yani insanlar senin değişmiş haline alışana kadar geri adım atmayacaksın, yeni bir şekle ya da eski sana dönüşmeyeceksin. Çünkü sürekli değişirsen, bu sefer karaktersiz olursun.

Değişimler tepki getirir. Sen değişince ailen, sevgilin, arkadaşsın bunu pozitif ya da negatif tepki ile karşılar. Peki sen? Onların tepkilerine göre geri adım atar mısın? Burada önemli olan değişmenin zamanlaması ve süresidir. Minik değişimler ile yeniye dönüşürsen, kimse yadırgamaz. Ama eğer birden yeni biri olursan... İçine şeytan girdi diye dövülerek öldürülen insanlar var bu ülkede.

Değişim korkusunun bir sebebi de değişmenin düşmanı konfor alanındır. Seni zehirleyen ve sıcacık saran konfor alanın. Değişsen ne olacak ki? Değişmek risk. Hem sen böyle daha iyisin. Gerçi öyle nasıl olursun bilmiyorsun da!

Alışkanlıkların ve bağımlılıkların değişme korkunun besin depolarıdır. Sigarayı bırakamazsın, yeni bir yaşam kuramazsın, istifa edemezsin, sevmediğin insandan ayrılamazsın... Değişemezsin. Çünkü sen çekiniyorsun. Bak kibar oldum, korkuyorsun demedim.

Değişim terazisi önemlidir. Sonuçları iki kefeye de doğru ve adil dağıtmalısın. Sonuçta kazanacak mıyız, riske değer mi? Sevdiklerimizi kaybeder miyiz?

Markalar ve firmalar da değişme korkusuna sahiptir. Yıllarca mahalle arasındaki o bildik tat

hiç değişmez ama hiç de büyümez. Ama şehirlerarası yolda güzel köfte yapan bir yer, tüm ülkeye yayılıp büyür ve köfteleri artık lastik gibidir. Demek ki değişmek aslında kontrollü olmalıdır.

Değişim korkundaki etken madde, belirsizliklerdir. Belirsizlik-ler bir insana bağlı ise, o zaman konuşmalısın ya da onu gözden çıkarmalısın. Ama belirsizlik bir bilgiye bağlı ise, yani bilmediğin bir şeye, o zaman cahilsin veya tembelsin. Bir zahmet öğren, en kötü ihtimal ile ne olabilir. Korkunu etiketlendir. Onu doğur. Ona bir isim ver.

SÖZLÜ DÖVÜŞ SANATI

Kendini Dinletebilmek

Kendini kimlere dinletmek istersin? Sevgiline? İş arkadaşlarına? Ailene? Seni dinlemesini çok istediğin herhangi birine?

İnsanlar için hayalet olmak çok üzücüdür. Sen konuşurken, onların sen yokmuşsun gibi yaşantılarına devam etmesi de... Sen konuşurken o sadece telefonuna ya da tabletine bakar. Arada bir kafasını kaldırmaya bile üşenerek mırıltılar çıkartır. En iyi ihtimalle ise konuştuklarını özetler sıkılarak. Halbuki senin tek istediğin, dinlenmektir. Üstelik amacın, derdini dinlemesi bile değildir. Yani var olduğunu fark etmeleri bile değildir. İşten konuşursun, dinlemezler. Onları ilgilendiren ve faydalarına olacak bir şeyi bile anlat-san, seni din-le-mez-ler. Maalesef.

Peki ne yapmalısın?

öncelikle sus. Konuşmaya başladın ve fark ettin ki gözleri senden uzağa ve telefonuna gitti. Eli klavyede... Orada sus! Bu sessiz bir protestodur. İlk susmanda bunu anlamaz. Beyni fark eder bir eksiklik olduğunu. Sen her zamankinin aksine, kendini ezdirmeyeceksin ama o ilk seferde fark etmez. İkinci kez sustuğunda o da irkilecektir. Sus.

Sus ki bir şeylerin değiştiğini fark etsin. Sus ki dinlemek için senin dünyana geri gelsin.

Kendini dinletebilmene etki eden bir diğer faktör ses tonundur. Ses tonun çok önemli. Lütfen sesini güçlendir. Bak bağır ya da böğür demiyorum. Ama mıy mıy mıy aynı tonda ve ezik konuştuğun sürece sıkıcısın. Kıs televizyonun sesini ve izlemeye çalış, bak nasıl sıkıcı. Güçlü ve doğru tonlayan bir ses her zaman iyidir.

Belki diksiyon sorunun vardır. Ricam Suna Okur ya da Can Gürzap isimli yazarlara ait kitapları incele lütfen. Bak incele dedim, al demedim. Beğenirsen alırsın.

Bir başka yapman gereken şey, soru sor. Kısa konuş, soru sor. Soruların cevaplarını aldığın anda kibarca söz kes ve bir sonraki amacına ilerle. Konuşmanın hep bir amacı olsun. En sevdiğim insanlar konuşmaya başlarken amacını söyleyen insanlardır. Özetler ne konuşmak istediğini. Enfes değil mi? Bilirim ki, konu uzun ya da kısa. Bir diğer nokta, ilgi uyandırmaksın. Konu başlıklarını önemsizden önemliye doğru dizersen, insanlar seni daha aç dinlerler.

Bir diğer konu ise zamanlama. 40 yaşındayım ve 25 yıldır telefon ile kime ulaşırsam ulaşayım, ilk sorum şudur: “Müsait misin?”

Birinin kapısını çaldın ofiste ya da bir arkadaşına uğradın, lütfen önce müsait olup olmadığını sor. Çünkü değilse, konuşmanın önemi yoktur. Çişi gelmiş olabilir, üzgün olabilir, senden önce biri kızdırmış olabilir, o an yapacağı önemli bir iş olabilir... Her ne olursa olsun eli boşsa bile sana uygun olmayabilir. İşin kötüsü seni bir an önce aradan çıkartmak isteyecektir. Sen susmadıkça o daha da gerilecektir. İşte sen orada engel damgası yiyorsun. Sonra birisine senden bahsederken ya da kendi iç hesaplaşmasında “Patavatsız, sorunlu insan, hep uygunsuz zamanlarda geliyor” gibi genelleme yapacaktır.

Seni ne zaman görse yüzüne baktığında, alnında bir yapışkan sarı kâğıt görecek: “Dikkat et yine geldi!’’

Kendini dinletmek istiyorsan beden dili, mimikler ve göz teması çok önemli. Çünkü sürekli konuşurken göz temasından kaçman karşı taraf için güvensizlik hissi yaratır. Gözlerine sapık gibi dik dik bak demiyorum ama lütfen gözlerini de odada gezdirme. Bunu en acı şekilde çiftlerde gözlemledim. Doktor karıkoca ile yemeğe çıktık. Adam futbol hastası. Mahalle maçı görse izler. Yeşil çimeni çeksinler, onu da izler. Futbolcu ya da inek olsun üzerinde, hiç önemli değil. Biz konuşuyoruz, eşi konuşuyor ama adamın gözleri arkamızdaki ekranda. Maçı kesiyor güya belli etmeden... Çöp bir iletişim yani.

Peki saygısızlık karşısında ne yapmalısın? Diyelim ki, arkadaş ortamında birileri ile konuşurken Mahmut sürekli lafını kesiyor. İşin kötüsü Mahmut şakacı birisi ve insanlar onun seni engellemesini sıkıcı

bulmuyor ya da rahatsız olmuyor. Sürekli blok yiyorsun, anlatacağın şey de hiç oldu zaten. Şimdi burada tartışmak ya da sert girmek mümkün ama tavsiyem, kalk ve uzaklaş. Bu insanlarda bir şaşkınlık ve odak düzenlemesi yaratacaktır. Hemen açıklayayım. Mah-mut sözünü bir kesti, iki kesti ama üçüncü kestiğinde sen sözün sana geri gelmesini bekleme. Kestiği anda ayağa kalk. Tek kelime açıklama yapmadan tuvalete git. En az üç dakika kalmalısın. Bırak yokluğun boşluk oluştursun. Mahmut da bitirecektir soytanlığını. Şimdi dön. Ama tripli değil. Yüzünde gülümseme ile. Dönünce “Bir konuşma yapmam gerekliydi de buradan sonra bir yere yetişeceğim” de. Bu sözü söyle. Bam!

Şimdi işler döndü. Mesaj verildi. Benim vaktim kıymetli! Konuşmazsam yokum! Mahmut sen de benim gözümü öp. Bu kadar! İpler ve mikrofon şimdi sende. Lütfen artık kesintisiz ve özgüvenli konuş. Gülümse!

İş toplantılarında da olabilir bunun benzeri durumlar. Burada sana sihirli bir önerim var. Tüm toplantılara not defteri ile gir. Üstten telli ve düz beyaz sayfalı bir bloknot ile gir toplantılara. Not al Arada bir yüzlere bak ve konuş ama arada bir de not al. Bu sana birçok avantaj sağlar. Öncelikle insanların fikirlerine değer verdiğini gösterirsin. “Güzel fikirleriniz var ve not alıyorum” mesajı verir. Sen konuşmuyorken elin kolun boşta kalmaz. İnsanlar sana bir şey söyleyecekken not aldığını görünce öylesine konuşmazlar. Gerçekleşecek taahhüt ya da hedefleri dinlersin. Sana yalan söylemek daha zordur. Daha birçok faydası var. Ama asıl gücü, kendini dinletmektir.

Diyelim ki bir patates sürekli sözünü kesiyor ya da sana saygısızlık yapıyor. Ama bunu öyle sinsice yapıyor ki millet farkında değil, sadece sen görüyorsun. Bir dahaki sefer seni bloklayıp konuşmaya başladığında derin ve duyulacak bir nefes al. Ve şimdi o not defterini kapat. Yumuşak ama keskin bir şekilde. Kalemi de kapat. Defteri de not alırken tuttuğun pozisyondan uzaklaştır, sağa ya da sola doğru uzaklaştır. Yani: “Not almakla işim bitti. Benim için toplantıya ara verilmiştir.” Bu imajı kararlı ama kibar olarak verebilmen çok önemlidir. Eğer gücün ve otoriten varsa 'Dilerseniz beş dakika ara verelim ve Mahmut Bey kendi fikirlerini bu arada sîzlere sunsun” diyebilirsin. Ama bu bir atom bombasıdır.

Mahmut haritadan silinir. O yüzden bu son kısmı yapacaksan, emin olmalısın.

Bazen insanlar seni dinlerken konuyu değiştirmek ister. Bunu hemen söylemen gerekir. Diyeceksin ki: 'Evet, ben de konuyu değiştirmek istiyorum ama çözerek. O yüzden iki dakika içinde çözelim ve geçelim. Ben de çok uzamasını istemem.” İşte bu kadar. Bırakma onu, konuyu değiştirmesine ve kaçmasına izin verme.

Toparlarsam, insanlar seni dinler ama sen dinletmelisin. Sıranın sana gelmesini bekleme, istekli ol lütfen.

Fikir Değiştirme

Fikir değiştirme başlığını, vazgeçirmek ve ikna etmek diye ikiye ayırabiliriz.

Başlarken bilişsel cimriliğe değinelim. İnsanların en az kanıttan en fazla bilgiyi çıkarmaya çalışmasına bilişsel cimrilik deniyor Kimi insanlar her zaman doğru bilgi için çok uğraşmazlar, edinebildikleri kadarıyla çıkarsamalar yaparak devam ederler. Bu tip insanlar aklını kullanmayı pek sevmezler.

Bu başlığın altında bilişsel cimriliğe girmemin sebebi, fikir değiştirme üzerinde etkisi olmasıdır. Bir insanın fikrini değiştirmek istiyorsan “Sen yanlış biliyorsun!” demeden önce çerçeveyi genişletmen gerek. Bilişsel cimri olmamalı, etraflıca öğrendikten sonra doğrusunu yanlışını savunmalısın.

İnsanların en yanlış fikirleri önyargıdan oluşur. Genelde tartışmalar görürsün. “Şu akıllı telefon mu, yoksa şu marka mı?” Birisi “İlla ki şu olsun” diye ısrar eder. Diğer markayı daha önce kullanıp kullanmadığını sorarsın, “Ya bırak kim kullanır!” der.

Peki hiç tecrübesi olmayan bir konuda fikri var ise ne yapacağız?

İnsanları ikna etmek için önce senin ikna olman lazım. İnsanların fikirleri balon gibidir. Kararlar ise balonların içine konulduğu kutulardır. Dolayısıyla önce kutudaki diğer balonu çıkarmalıyız. Hem de patlatmadan... Zarar vermek niyetinde olmadığımızı göstererek havasını indireceğiz, sonra kendi balonumuzu içeri koyup şişireceğiz.

Karşı tarafın mevcut fikir balonunu söndürmek için fikrinin direnç oluşturacağı noktaları bilmelisin. Sadece kendi fikrini dayatmak işe yaramaz. Çünkü genelde bu durumlarda üç çeşit tepki gelir:

1. Tartışır ve kabul etmez.
2. Kabul etmiş gibi yapar ama uygulamaz.
3. Seninle tüm iletişimi kapatır.

Hangisini istersin? Hiçbirini, değil mi? Bizim amacımız bu üçünden daha farklı. Bizim amacımız en az direnç ve tartışma ile kendi fikrimizi kabul ettirmek.

Bu arada en önemli etken, zamanlama. Bir erkeği araba sürerken, maç izlerken, tadilat-tamirat yaparken vs. dürtme. Hiç doğru zaman değildir. Fikir değiştirme konuşması için en uygun zaman erkeklerde yemek yedikten sonraki 30 dakika ile 2 saat arasıdır.

Kadınlarda bu zamanlar değişkendir maalesef. Ana etken, sana sevgi duyacağı bir an olmalı. Yani zor bir zaman aralığı ama bulmalısın. Zaten erkeklerin sorunu da bu aralığı hep yanlış anlamaları.

Fikir değişikliği yapmak için diğer bir önemli aşama aslında aynı fikirde olduğunu göstermektir. Diyelim ki ailen senin tatile gitmeni ya da X ilde üniversite okumanı istemiyor. Şöyle bir giriş yaparsan konuyu çok güzel yumuşatır:

“Evet, başka bir ilde okumak, sizi çok özlememe sebep olacak. Şimdiye kadar bir hafta bile sizden uzak kalmadım, emin olun kendi başıma yaşayacak olmak benim de gözümü korkutuyor. Üstelik evet kabul ediyorum ki, başka ilde olmak mali olarak da büyük getirecek...”

İşte burası alıştırmaya başladığımız, yumuşatıcı kattığımız, fikrimizi usul usul verdiğimiz kısım. Devamı şöyle...

“Ben de bu maddi yükü kaldırmak için ne yapabileceğimi araştırdım. Zaten yabancı dilim de fena değil, orada bir çeviri bürosunda iş bulma imkânım var...”

Sakın kesin ifadeler kullanma. Karşıya “Ben planı şaptım zaten” mesajı vermeye çalışmıyoruz. Senin amacın-, ihtimalleri araştırdığını, sorumlu olduğunu ve hazırlıklı olduğunu düşündürmek. Emrivaki yapmak değil. Devamı ise şöyle olmalı:

“Orada ailemden ayrı kalmayı ben de istemem ama özgüvenimi geliştirmem lazım. Sürekli sizin küçük çocuğunuz olarak kalmak, her zorlukta size sığınmak istemiyorum. Kendi ayaklarım üzerine kalkmalıyım. Size yakışır bir evlat olmalıyım. Baba/anne, sen kaç yaşında başladın hayata? Sen ne zaman ailenin üzerinden aldın kendi yükünü? Sen ne zaman hazırdın kendi kanatların ile uçmaya? İzin ver ben de göreyim. En azından bir dönem sadece. Söz, yapamazsam yine küçük evladın olarak odama dönerim Ama başarırsam, işte o zaman sizin verdiğiniz eğitimin ve emeğin karşılığını ispatlarım.”

Sakin bitir ve bir süre sus. Sus, bırak onlar birbirine baksın. İnsanların fikrini değiştirmek istiyorsan önce şunu sormalısın kendine: “Ben olsam neye itiraz ederim?” Senin savunduğun fikrin açıkları neler? Çünkü sana sorulan ilk soruda “Aaa ben onu düşünmemiştim” dedin mi, biter.

Olayı büyütmelisin fikir değiştirmek için. Mesela alışverişte uygulanan bir teknik var. Mağazaya girersin. Seni karşılayan görevli, ne istediğini sorar. Sen dersin ki: “Bilmem ne beden kazak..." Sadece 3-4 dakika içinde tezgâhın üzerinde kazak, çanta, ayakkabı, kemer her şey vardır. Olay büyür. Çünkü taktik şöyle işler:

1. Müşteriyi mağazada olabildiğince uzun tut. Harcadığı vakit karşılığında bir borçlanma ve zahmet duygusu oluşsun.

2. Olay bir kazak için 195 TL verip vermemek olmasın. Olay bu kadar çok şeye 400 TL vermek yerine bari en azından 205 TL kâr edip, sadece kazak alarak çıkmak olsun. Çünkü olayı 400 TL'ye çıkarttıklarında sen "Ne kurtarsam kârdır" diyeceksin.

İşte bu kadar basit, önce büyüt, sonra razı et.

Yani insanlar ile anlaşacak isen ve kendi fikrin olsun istiyorsan önce çok çok çok fazlasını iste. Bırak bu büyük isteklerine karşı direnç oluşsun. Sonra asıl hedefe odaklan, böylece onlardan istediğini koparırsın. Turist pazarlarında vardır bu. Bir hediyelik beğenirsin, 100 TL olduğunu söylerler. Sen dersen ki: "95 olur mu?" Cevap hayırdır. Çünkü bilir ki 95 veren 5 daha verir. Ama dersen ki: "Almak istiyorum, 60 olur mu?" işle o zaman bir pazarlık başlar.

"Buzları kırmak." Bu kavramı seveceksin. Bazen bir konu, tek başına konuşmak için fazla büyüktür. Bilirsin ki karşındakinin tepkisi sert olacaktır, önce onun senin için bir iyilik yapmasını sağla. Sana ait hissetsin. Senin için bir şey yapmanın karşılığında seni de sahiplenir. Sonra yeni sorunlarını çözmek için de gönüllü olur. Ama bilmediği şey şu ki bir sonraki sorun, zaten o. Yani konu her kim ise, onu kendisine karşı kullanmalısın.

Unutma, insanlar öğrendiklerini benimserlerse, onu mutlak doğru kabul ederler. Ta ki birisi gelip o bilgiyi kalıcı şekilde çürütene kadar. Senin yapacağın şeyin ya da teklif ettiğin yeni fikrin onun eskiden getirdiği inançlarına tamamen ters düşmemesi, ona zararının olmaması, daha önce aynı açıdan ona anlatılmamış olması gereklidir. Bunlar ile çakışan her şey sıkıcıdır, tekrardır, aklı

na yatmayacaktır.

Fikir değiştirmede başlangıçlar çok önemlidir. Nasıl ki bir restorana gittiğinde kötü bir başlangıç çorbası içersen, artık geleceklerden şüphen oluyorsa, aynı şey fikirler için de geçerlidir. Giriş cümlesinin görevi büyük. Gel bakalım yanlış giriş cümleleri neler?

"Tamam biliyorum kızacaksın ama..."

"Bak daha önce hayır dedin ama..."

"Beni sadece beş dakika dinler misin bu kez?"

"İnat etme işte bak ben de haklıyım."

"Ya tamam sen de haklısın ama bir de beni dinle."

Bunlar daha başlamadan bitmektir. Sakın ola ki bunlar ile fikir değiştirmeye çalışma. Doğru başlangıçlar ise şöyle olmalı:

"Son kez farklı bir açıdan konuşalım mı?"

"Ben düşündüm ve haklı olduğunu gördüm. Nerede hata yaptığımı anlamaya çalışıyorum."

"Peki kabul. Dün haklıydın. Oturabilir miyim?"

Bu kadar basit işte. Önce onun pozitifleşmesini sağla. Önce içinden şunu demeli: “Ha şöyle... Gel bakalım...”

Direnci kırmalısın. Sonra hemen kendi başına gelen ve sana ders veren bir başka olay anlatmalısın. Yalan söyle ya da uydur demiyorum. Ama bir şey olmuştur illa ki. Örnek:

“Senin bakış açını arkadaşıma anlattım bana hak versin diye, o da senin gibi düşündü. Hatta o senin de ötene geçti.”

Bak zekice burası. Sonra arkadaşın abartsın güya. Çok kötü senaryolar çiz. Felaket senaryoları... Örnek:

“Dedi ki, ben şehir dışına bırak bir dönem okula gitmeyi, beş gün bile dayanamazmışım. Yıllardır beni tanıyor aslında. İlk başta aklıma yatmadı ama dedi ki, aile kuzusuymuşum. Kendime bakmayı beceremezmişim ve açlıktan ölürmüşüm. Benim aklım ermezmiş çalışmaya vs...”

Abart işte... Bırak bir yerde sana karşındaki desin ki: “Yok artık, o kadar değil canım. Abartmış. Yok yok o kadar değil de...”

Şimdi yer değiştirdiniz işte. Bırak senin fikrini o savunsun. Mesela de ki: “Sence şehir dışında sürünecek kadar ezik miyim? Benden hiçbir şey olmaz değil mi?” Bu cümleleri bitirirken, ses kısılması ve depresif bir surat, işin sosudur. Ve bam! Şimdi o sen oldu. Seni ezilmekten kurtarmak için, ruh sağlığındaki çöküntüyü tamir etmek için sırada onun şefkatli kolları...

Baştan söyleyeyim bu biraz acımasız bir yöntem ama hiç çıkış yolu kalmadı ise, çare sensin maalesef.

Yalnız bu işin bir sırrı var. Sakın ola ki “Hadi git yat, bunu yarın konuşalım” gibi atmosfer dağıtan sözler ile ortamdan çıkartılmana izin verme. Bu psikolojik ortam tekrar sağlanmaz. Ruhlarınızın empati kablosu ile birleşmesi, güneş tutulması gibi çok nadir bir olaydır.

Üzgünüm, bu sayfada omzundaki iyi melek olamadığım için.

Ayar Vermek, Had Bildirmek

Kimi zaman çevrenden birileri sana istemediğin bir şey söyler, rahatsız olacağın bir şey yapar. Belki bir süredir de devam eden bir durumdur ve sen kibarlık olsun diye hep susmuşsundur. Peki susmasaydın, bir şeyler söylemek isteseydin? Bu sayfada, artık susmak istemediğin şeyler karşısında kimsede derin yaralar açmadan ayar vermeyi, insanlara haddini bildirmeyi öğreneceğiz.

Bu konuda en fazla kullanacağımız tekniklerden biri, yükseltip vurmak. Farz edelim ki işyerinde birisi seni kızdıracak, üzecek bir söz söyledi. İşte bu teknikte önce o kişiyi yükseltiyorsun, sonra bir anda bam! Yere bırakıyorsun. Şöyle:

“Sen benim kardeşim gibisin demiştim ya... Aslında daha ötesiymişsin. Çünkü kardeşim bu dediğini dese, bir daha yüzüne bakmam!”

Bir diğer teknik ise susmak... Hoş olmayan bir tartışmadaysan, karşındaki gittikçe ses tonunu yükseltiyorsa veya kötü bir üslupla konuşuyorsa, sus. Bir süre susarak onun biraz daha sinirlenmesini sağla. Genellikle bu aşamada seni de tartışmaya dahil etmek için daha rahatsız edici sözcüklerle konuşmaya başlar. Söyleyeceği ilk hakareti, ilk kötü sözü cımbızlayıp ona geri atman gerekiyor. “Gerçekten böyle mi düşünüyorsun?! Tam olarak şunu mu dedin?!”

Kimi zaman da bir topluluk içinde, bir arkadaş grubunda, toplantıda veya sahnede konuşurken herhangi bir konuda laf koymaya çalışanlar olur. Bu noktada en işe yarayan teknik, eğer mümkünse o kişiyi olduğun konuma çağırıp, herkes ondan bir şeyler beklerken onun öylece tıkanıp kalmasını izlemektir.

Benzeri durumlarda işe yarayan bir diğer teknik ise karşındakinin kontrolü kaybetmesine sebep olmaktır. Bunu nasıl yapabilirsin? Öncelikle karşındakinin tepkisini belli etmesine izin ver.

O tepkisini ortaya koydukça sen de araya sürekli “Neden sinirlendiğinizi anlamıyorum...” “Evet, belki ama bu konuda bu kadar tepkiye gerek var mıydı emin değilim...” gibi cümleler serpiştir-melisin. Belki henüz abartılacak bir tepki vermemiştir ama sen bunu birkaç kez yaptıktan sonra artık gerçekten aşırı davranacak ve kontrolü kaybedecektir. Kontrolü kaybettikten sonra senin fazla bir şey yapmana gerek kalmaz genelde, olduğu yere kendi kendisini gömer, kendi üstüne toprak atar.

Kimi sohbet ortamlarında aynı fikirde, aynı görüşte olmadığın birileri sözü senden alıp sürekli seni baltalayacak, senin fikrini boşa çıkaracak görüşler bildirir. Böyle durumlarda mikrofonu ondan almak için söyleyebileceğin bir anahtar cümle vardır. “Evet, neden böyle düşündüğünü anlayabiliyorum çünkü senin dahil olduğun grup bu anlayışta. Aynı zihniyete sahip olman çok normal.” Bu noktadan sonra, o kişinin kendisi de dahil olmak üzere ortamdaki herkes onun “dahil olduğu grubu ve sahip olduğu anlayışı"

merak eder ve senden açıklama bekler. İşte bu noktada mikrofon yeniden sana geçer. Artık grupları, zihniyetleri anlatmak zorunda değilsin. Kendi fikrini anlatmak için avantajlı olarak

öndesin çünkü ilgi artık senin fikirlerinin üstünde.

Bazen ise kaba davranarak, küfür veya hakaret ederek seni susturmaya çalışan insanlarla karşılaşırsın. Bu insanlarda en çok işe yarayan yöntem ise, uzun cümleler kurup arada istediğin lafı koymaktır. Böyle insanlar senin cümlelerinin başlangıcını ve sonunu iyi anlarlar. Ortada söylemek istediğini söyleyip haddini bildirebilirsin. Başında ve sonunda "Evet, sen de haklısın" demen yeterlidir. Dinleyenler senin koyduğun lafı anlar, merak etme ama öyle insanlar yalnızca haklı olduklarını anlar.

Kimi zaman herhangi bir grup içinde bir fikri, bir projeyi, bir planı anlatırsın. Gruptan biri sürekli olmayacağını, hatta hangi sebeple olmayacağını da anlatır ve planını basit, işe yaramaz gösterir. Böyle insanlara karşı şunu söylemelisin: "Peki, böyle olmayacak. O zaman nasıl olacağını anlatır mısın lütfen? Sen daha tecrübelisin,

nasıl olacağını bilirsin. Rica ediyorum, pozitif konularak anlatabilir misin?" Emin ol kendisi bile şüphe duyacaktır. Pozitif bir şey söylemeyecek ve "olmaz'lara takılıp kalacaktır.

Bazı insanlarda tuhaf bir yüzsüzlük vardır. Zamanında kendi yaptığı hataların üstünü örterler, hatta neredeyse kendileri bile unuturlar. Böyle insanlardan çirkin bir tavır gördüğün zaman onun geçmişte pişmanlık duyduğu konuyu ve senin onu affettiğini hatırlatıp güncel konuya bağlaman gerekir. Bu durum, onda bir toparlanma yaratacaktır.

En etkili yöntemlerden biri de yokluğunu simüle ettirmektir. Herhangi bir konuda senin yokluğun, kalanlara bir sorumluluk bindirecektir. Hoş olmayan bir şeylerle karşılaştığında "Ben çıkayım o zaman" gibi sert bir tepki vermek yerine, "Bensiz daha faydalı olacak iseniz..." gibi bir cümleyle kendini yok etmeye çalış. Eğer gerçekten sana ihtiyaç varsa herkesin toparlanmasını sağlayacaktır bu durum. Bir değişiklik olmazsa anla ki sen orada fazlalıksın.

Bazı durumlarda da seni köşeye sıkıştıran insandan uzun bir açıklama beklemek etkili bir yöntemdir. O biraz konudan kaçmaya çalışacaktır. "Hepimizin zamanı bol, anlat lütfen" diyerek başkalarını da onu dinlemeye yöneltmelisin. "Söyle söyle çekinme, bana katılmadığını ve bunların zaman kaybı olduğunu söyle..." diyebilirsin. O hemen ters yöne gidecektir. "Hayır ama..." Buradan sonra dağıtman lazım: "Eh o zaman katılıyorsun?" O farklı açıklamalar yapmaya çalışacak ama anlattıkça tutarsızlaşacaktı!.

Kimi insanlara "Bana amasız bir cümle kurar mısın?" demek, iyi bir susturucudur. Genelde kuramazlar ve söz sende kalır.

Son olarak, sürekli senin fikrini çürüten insanlarla karşılaştığında sorumluluğu onlara yıkarsan senin fikrini denemeye daha yatkın olacaklardır. "Şöyle şöyle olursa, başımıza şunlar gelirse sen yine sorumluluğu alacaksan, olur. Benim fikrimi iptal edelim, söz sende" gibi şeyler söyleyip ondan bir garanti beklediğinde kendisini sorumluluk altında hissedip geri adım atacaktır çünkü hayatta çoğu şeyin büyük bir garantisi yoktur.

Susma Sanatı

Susma sanatını “susabilmek ve susmayı okuyabilmek” diye ayıracağız. Çünkü suskunluk ve sessizlik ile mesaj verebilmek mümkündür ve güçlü bir yöntemdir.

Bu sayfada suskunluğun nasıl bir silah olduğuna ve bazen o silahı nasıl da kendi kafana dayadığına bakalım.

Bazen sana bir şeyler anlatan insanların sözünü kesmezsen, daha da anlatırlar. Üstelik çoğu zaman asıl dertleri senin suskunluğunun sonrası ortaya çıkar. Suskunluk, karşı tarafa çok fazla şey düşündürür. Örneğin, “Beni dinliyor. Diğerlerinden farklı olarak kendi konuşma sırası gelsin diye değil, gerçekten dinliyor. Diğerlerine anlatamadığımı da anlatayım...” der. Psikologlar bu yüzden çok iyi dinlerler aslında. Başka bir ihtimal ise, yalan söylüyorsa senin gerçeği anladığını veya bildiğini düşünür. Senin suskunluğun onun dökülmesine sebep olur. Ya da suskunluğunda emin bir şekilde karşındakine bakıyorsan, çok kızgın olduğunu düşünebilir. Boşluğa bakıyorsan, söyleyeceğin bir şeyi unuttuğunu düşünebilir. önüne bakarsan, bir hata ettiğini düşünebilir. Gözlerin kapalı, dudakların düz bir çizgi halindeyse, çok ağır bir söz söyleyeceksin de kendini zor tutuyorsun gibi bir mesaj verilir. Veya bakışlarının odağı sürekli değişiyorsa karşındakini ciddiye almadığın anlamına gelebilir.

Uzun süreli sessizlikler gergin hissettirir. Birisi mutlaka sessizliği bozacaktır. Genelde sessizliği bozan kişi saçmalamaya daha meyillidir. Bu açıdan ilk buluşmalarda suskunluk, karşı tarafı tanımak için güzel bir yoldur.

Bir insanın susarken ne yaptığı da onun kişiliğine ve sana verdiği değere dair çok şey söyler. Suskunluk zamanında telefonuna mı bakıyor, boşluğa mı dalıp gidiyor? Ne yapıyor? Suskunluk olunca gözlerini senden kaçırıyor mu? Sessizliği seninle paylaşan insan çok güzel insandır. Tabii burada beden dili çok önemlidir, beden dilini okumayı bilmelisin. Beden dili üzerine yazılmış çok sağlam iki kitap önereceğim. Allan Pease, Beden Dili ve Joe Navarro, Beden Dili adlı eserleri mutlaka okumalısın.

İnsan üç farklı şekilde konuşabilir:

- Doğruyu söylemek
- Yalan söylemek
- Susmak

Senin tercihin hangisi, o önemli...

Bazen de susmak sana çok şey katar. En azından bilgisizliğin ya da cehaletin karizma gibi görünür. İnsanlar genelde konuşurken ve fikir sorarken aslında kendi fikirlerinin onayını ararlar sende. Sen sessiz kalma oranını artırdıkça sana “İyi dinleyici" etiketi yapıştırılır. Ve sessiz onaylarınla bile bazen insanların en sevdiği ve en çok danışmak istediği insan olursun.

Falcılar, kader tahmincileri gibi şarlatanlar susmayı çok kullanır. Cümleye başlar ve susar. Mistik olur ve gerisini senin beden dilini okuyarak veya ağzından fırlayanlarla tamamlar.

Sonra şaşırırsın: “Aha beni biliyor bu!” E sen anlattın zaten.

Clint Smith’in bir Ted konuşmasında suskunluk ile ilgili söylediği çok güzel bir cümle vardı: “İnsanların söyledikleri şeylere dikkat etmeye o kadar zaman harcıyoruz ki söylemediklerine dikkat edecek zamanımız kalmıyor.” Kendisi bir öğretmen ve her ders yılının başında öğrencilerine dört temel öğreti veriyor ve hepsinin bu öğretilerin altına imza atmasını istiyor:

- Eleştirel oku.
- Bilinçli yaz.
- Açık konuş.
- Gerçeği söyle.

Bazı ülkelerde ise bu öğretilerin yerini cehalet ve suskunluk alır, ne acı ki... Okumadığı için, bilmediği için korkar, susar. Yazamadığı için, fikrini aktaramadığı için susar... Açık konuşamaz çünkü suskunluğunun sebebi yine korkudur. Hatta bir süre sonra susa susa şehir efsanelerinden korkacak hale gelir. Hep susar. Gerçeği söyleyen kişi olmak istemez.

Emin ol, sessizlik büyük bir işkencedir. İnsanlar kendilerini ifade edemediklerinde çaresizleşirler, kapana kısılmış hissederler.

Teksas A&M Üniversitesi’nden Heather Lench’e göre, can sıkıntısının günlük yaşanması yararlı bir işe yol açması anlamına geliyor olmalı. Nasıl ki korku duygusu tehlikeden kaçmaya, üzüntü duygusu gelecekte yapılacak hataların önlenmesine yarıyorsa, can sıkıntısının da benzer bir işlevi olmalı.

Lench, can sıkıntısının insanın en önemli özelliklerinden biri olan merak duygusunun ortaya çıkmasında etkili olduğuna, insanları yeni şeyler denemeye ittiğine inanıyor. Bir deneyde gönüllü denekler boş bir odada 15 dakika tek başına bırakılmış, bu sırada yapabilecekleri tek şeyin bir ipi çekerek ayak bileklerine elektrik şoku verme olduğu söylenmiştir. Deneklerin çoğunun can sıkıntısını gidermek için bu yola başvurduğu görülmüştür.

Cehennem, kimileri tarafından hiç kimsenin ağzının olmadığı ve tüm insanların içinde oturduğu bir oda olarak tasvir edilmiştir. Sessizlik, etkili bir cezadır.

Tabii bir de bunlardan farklı, acınası sessizlikler vardır. Yabancı dil bilmezsin ve konuşamazsın. Acınasıdır. Hatta bu yüzden yurtdışına çıkmaya korkarsın.

Birini seversin ama cesaretin ile özgüvenin arasında kalırsın ve susarsın. Acınasıdır.

Eğlenceli, kahkahalı arkadaş ortamında 1-2 cümlelik fikrin sorulur ama sen orada değilsindir. Susarsın.

Sadece kendine yetecek kadar çalıştığın dersten sunum, proje ya da iş toplantısında soru gelir ve susarsın.

Ama en acısı sanıyorum ki çok sevdiğin birine dürüst olmak ile susmak arasında kaldığında susmayı seçişindir.

2017 yılında ABD'de Orfield Laboratuvarı -9 desibellik sessiz bir oda yaptı ve bir deney doğrultusunda insanlan bu odada yalnız bıraktılar. Kalın cam elyaf, iki kat yalıtılmış çelik ve 30 cm kalınlığında betonla çevrili olan bu odada kalan insanlar bir süre sonra halüsinasyonlar görmeye başlıyorlar. Odada en uzun süre kalarak rekoru kıran kişi, 45 dakika oturabilmiştir.

Ancak 2018'de Microsoft, -20 desibel ses düzeyiyle dünyanın en sessiz odasını yaptı, insanlar kalp atışlarının sesini duyabiliyorlar. Microsoft'un ürünlerini test etmek ve tasarlamak için kullandığı bu oda birçok insanın ilgisini çekiyor. Bu odada kalma rekoru ise, 12 dakika. 2 desibellik kalp atışı çok net duyulabiliyor. Karın guruldaması, beyin, bağırsaklar... Hatta insanların en çok rahatsız olduğu şey, göz kırpma sesleriymiş. Yani bu odada gerçek anlamda kendini dinleyebiliyorsun.

Finale gelirken, sessizlik sanatını bir silah olarak kullanmanın yolundan bahsedelim. Karşındaki kişi sana kötü bir şey söylediğinde, hakaret ettiğinde sus. Çünkü sessizlik, karşındakinin kendini duymasını sağlar. Karşıdan duyduğun hakareti birkaç cümle sonra "Tam olarak şöyle olduğumu mu düşünüyorsun?" gibi bir cümleyle geri yansıt ve yeniden sus. Bu noktada sessizlik artık senin lehine çalışacaktır.

Çatışmadan Sağ Çıkmak

Bazen biç istemesek de, bazı sohbetler çatışmaya dönüşür. Çare yoktur. İki taraf da geri adım atmaz ve iş inada biner. Artık iş sözlü savaşın son safhasına gelir. Büyük meydan muharebesi. Hani filmlerde önce son sahne gösterilir ve sonra geri sarılır ya, gel önce geri saralım.

Birisi ile aslında çok canciğer değilsin ama iş ortamında, okul ortamında ya da arkadaş ortamında bir şekilde idare ediyorsun. Ama bir gün bir muhabbette sana sert vuruyor. Şimdiye kadar birbirinize tacizleriniz olmuştu ama bu kadar bariz ve başkalarının önünde laf koymak olmamıştı. En kötüsü de başkalarının konuşmadan yaptıkları yorumlardır. Aynı ortama girdikçe çıkan gerginlik... Aynı atmosferi paylaşmaya mecbur olduğunuz her an ikiniz de daha fazla hissedeceksiniz yaklaşan son savaşı. işin ilginci, suskunluk hâkim oluyor bu evrede. İki taraf da elindeki cephaneyi harcamak istemiyor.

Artık ikinizden birinin pes etmesi gereken son bir tartışmaya hazırlanıyoruz. Bir gün ikiniz baş başa kaldığınızda ya da herkesin önündeyken o patlama anı gerçekleşiyor. Şimdi tanı o ana geri geldik. Soru şu: Kim en son ayakta kalacak ve kim kime saygı ile boyun eğecek?

Burada bazen puanı izleyenler verir, Sen de bilirsin kimi haklı bulduklarını. Bazen açık açık fikirlerini duymaya hiç gerek yoktur. Ama zaten mesele de bu değil mi? O "Haklısın" onaylarını toplamak. Hatta karşındakinin bile bunu kabul etmesi.

Peki nasıl? İyi bir sözlü meydan muharebesinden hiç kan kaybetmeden nasıl çıkarız? On adımda kazanan olmayı öğreneceğiz.

1. Adını sen koy

Burada çatışmanın yerini, zamanını ve şeklini senin seçmen büyük avantaj sağlar. Hiç beklemediğin bir sohbetin ya da toplantının ortasında bu tartışmanın başlamasındansa, senin uygun olduğun ve moralinin hazır olduğu bir anda konuyu gündeme getirmen çok iyi olacaktır.

2. Şaşırt ve savunmasız yakala

Zamanı ve mekânı senin seçmen bir avantajdır. Ama en büyük avantaj, seyircileri de seçmen olacak. İşte o zaman deplasman da seninle sahaya çıkar. Çevrede sana değer veren, saygı duyan insanlar ne kadar olursa o kadar iyi. Eğer başarabilirsen onun acelesinin olduğu, yoğun olduğu ve kafasının dağınık olduğu anda saldırabilirsen çok daha iyi.

3. Çerçeveyi sen çiz

Aranızdaki anlaşmazlıkta muhtemelen ikinizin de haksız olduğu konular var. Peki sen haksız olduğun alanları biliyor musun? Sadece inkâr ederek kurtulamazsın. O zaman ne yapmalıyız? Mümkünse tartışma başlangıcı için sorular sorarak yaklaşımını göster. Bu sorular onun bakış açısını çürüten, konuyu senin açından gösteren ve cevap vermesi durumunda sadece senin istediğin tarafın tartışılacağı sorular olmalı.

4. Soğukkanlı ol, sinirlenen olma

Soruların imalardan ibaret olmamalı sadece. Kesin ve bariz üç soru sor ve sakin ol. Öyle başlangıç yap ki içinde asla hakaret olmasın. Sinirli değilsin. Sakince konuşmaya geldin. Amacın, yapıcı olmak, öyle değilse de öyle görün lütfen. Hem karşındaki, hem seni tanıyanlar ve izleyenler “Aslında o iyi niyet ile başlattı" demeliler. Buna karşın, karşı tarafın gerginliği senin avantajın tabii ki. Eğer normalde sizli bizli bir diyalogunuz varsa “Siz" hitabından çıkma. Lakap ya da çirkin hitaplar yok. Amacımız çirkinleşmek değil, etik bir şekilde tartışmayı kendi avantajımız doğrultusunda sonlandırmak.

5. Silahsızlandır

İlk konuşan sensin, bunun verdiği imkânla sorularını sormadan hemen önce 5-6 cümle ile karşı tarafın söyleyebileceği her şeyi (ya da en azından sana sorun açmayacakları) sen söyle.

“Evet biliyorum böyle böyle hatalarım olduğunu söyleyeceksin. Hatta şu yanlışımı da yine gündeme getireceksin. Ve ben bunları zaten biliyorum ve konuşurum ama önce sen lütfen sakince cevap verir misin?...”

İşte bu. Böylece onun diyeceklerini yani silahlarını aldın ve eline mermisi olmayan silahlar verdin. Dışarıdan eşit gibisiniz ama artık onun mermisi yok.

6. Gerginliği kontrol et

Hiç balık tuttun mu bilmiyorum ama balık tutarken misinayı hissetmen gerekir. Balık bir kere

kancaya takıldı mı, çırpınır. Sen çok hızlı çekersen ağzı yırtılır. Ya da kanca, misina kopar, özetle, rakibin daha tartışanından kaçar. O yüzden aşırı agresif olmamalısın. Ama aynı zamanda oltayı yani misinayı çok gevşek bırakırsan da kaçar. Şimdi sihirli kalıbımızı ve kelimemizi öğreniyoruz.

"Sakin olur musun lütfen?"

“Tamam ama sakince anlat."

“Tamam gerilmeden ve sakince anlatırsan anlarım."

Bu cümleler karşı taraf sakinse bile durduk yere gerilmesine sebep olur. Harika bir ayar tutturmaksın ki ne sen istediğini almadan ortam fazla gevşesin, ne de kavga çıksın.

7. Metafor silahlarını kullan

Evet, sıra geldi büyük silahlara. Metafor, yani bir şeyi başka şeye benzetme. Biz bunu sorunları basitleştirmek, hedefi küçültmek ya da şaşırtmak için kullanacağız. Diyelim ki karşı tarafın hatası sana güvenmemek, senin hatan ise üç işi batırarak güvenini bozman. Yani işyerinde bazı hatalar yapmışsın. Şunları kullanmalısın:

“Ya tamam ben batırdım. Ama bu bir gemi ise hepimiz içindeyiz. Sizin batmanızı niye isteyeyim? Ben de batarım yürekten bağlı olduğum bu gemi ile.”

“Senin bu projeye baba tavrı ile yaklaşmanı ve benim yaptığım hatayı çocukça görmeni anlıyorum ama çocuklar hata yapar ve babalar öğretir. Bunu eşit şartlarda olmayan güçlerin savaşma çevirmek adil değil ki. Üstelik çözüme katkısı yok”

“Evet vazo kırıldı ve artık yapıştırmanın anlamı yok Şimdi yeni bir vazo yapmam için destek olacak mısın? Çünkü ben artık kırmanın kolaylığını değil, yapmanın zorluğunu öğrenmek ve buraya ait olmak istiyorum.”

Bu örneklerin tamamında benzetme ve olayı odağından kaydırma var. Metafor hayat kurtarır.

8. Yumuşat ve biz dilini kullan

Sırada karşı tarafı saldırgan, seni ise mağdur göstererek sözde barış antlaşmasına geçmek var. Şu sözü söylemen çok önemli:

“Tamam sen haklısın.” Nefes al, biraz dur. “Veya ben haklıyım." Geçmişi değiştirmiyor ki.

Bu çok akıllıca bir manevradır. Duymak istediğini kısa süre için verince birden afallar, mutlu olur ve sakinleşir. Sonra sen eşitliğe geç. Ve hiç durmadan devanı etmelisin: "Gel bitirelim artık ve çözüm üretelim." Biz diline geç. Biz dili sihirlidir.

9. Barış çağrısı

Bu noktada eğer izleyenler var ise onlara da dönerek, “Ya lamam ben artık tartışmak

istemiyorum, çözüm üretmek istiyorum. Eğer sen de yapıcı olacaksan gel şöyle yapalım, ben elimden geleni yapmaya hazırım” dedin ve kendi işine yarayan formülü ortaya sakince sürdün. Bunu çok ince bir şekilde ve göze sokmadan yapman lazım. Hemen ardından “Ama dilersen bu konuşmayı defalarca yapalım ve boşa zaman harcayalım” demelisin.

Bunu yapıcı istek gibi göstermen, seni melek yapar. “Bak hatasını kabul etti ve uzlaşma için çözüm üretiyor” derler. İşte jüri de senin yanında. Artık tek olay karşı tarafın diz çökmesi.

10. Son vuruş

Karşı taraf aslında kendince olayın tam irdelenmediğini, senin kendine göre yonttuğunu, adil olmadığını söyleyip durabilir. Senin son çabanı güzel sergilemen çok önemli.

Şununla başla:

"Bak ben hatalı olduğumu, haksız olduğum noktaları gördüm ve kabul ettim." Aslında biz böyle bir şey demedik. Demedik çünkü tartışma o noktalarda sıkışsın istemedik.

“Ve senin haklı olduğunu kabul ettim.” Aslında inanılmaz pozitif görünen ama nötr bir cümle,

“Artık yeter. İkimiz de bundan bir şey kazanmıyoruz ki." Yani uzatma!

Final vuruşu ile onu ateşkes (daha doğrusu teslim antlaşması) İmzalamaya zorunlu hale getireceğiz:

“Eğer sen diyorsan ki, bu kadar tartışına yeter vc dost olamasak bile İşimize bakalım. En azından kavga etmeyelim arlık. O zaman gel çözüm üretelim. Şunu, şunu, şunu yapmamız zaten bizi rahatlatır."

Bu cümleyi dediğin anda diyecek ki: “Bu saydıkların sana uygun olan ve senin önerdiğin çözümler.”

Hemen buna karşı “Beni seni boş ver lütfen. Yine başa dönmeyelim. Sen de yorulmadın mı, sen, ben, sen, ben? Biz, biz! Biz varız. Başa dönmek için çabalayacaksan tüm bu konuşmaları çöpe atmak ister misin?”

Cevap veremeden onun adına konuş.

“E hayır. Sen de istersin ki artık bitsin bu anlaşmazlık.”

Buradan sonra bağlama cümleleri kurup konuyu kapat ve havada duran bir elin olsun. Kimse uzatılan eli havada bırakmak istemez. Uzlaşma, senin %80 başarın ile bitsin yeter. % 100 kendine yontma sakın.

Yasak Kelimeler

Siyasi bir yazı başlığı gibi görünüyor olabilir ama değil, korkma. İş hayatında veya gün içinde kullanmaman gereken bazı kelime ve cümle kalıpları ile ilgili. Maalesef bunları kullandığında sıkıcı bir sohbete sahip oluyorsun.

Toplantılarda veya arkadaş gruplarında sohbet öldüren bir havan var mı bilemem ama dikkat etmediğin bazı kelime kalıplan hatta maalesef cümle öbekleri kullanıyorsun. Seninle konuşanlar veya dertleşmeye çalışanlar için sıkıcı olabilirsin. Daha kötüsü, işte veya okulda etrafında gri bir iticilik tabakası ile geziyorsundur belki de. Her iş toplantısında baş muhalefet ya da fikri sorulmaya çekinilen kişi olmak istemiyorsan, lütfen aşağıdaki kelimelere dikkat... Bu arada bunlar sadece iş hayatı değil, arkadaş sohbetinde de aynı etkileri yapar. Ona göre oku lütfen.

Başrolde "keşke" var. Birisi bir konuda başarısız olduysa, bu ke limeyi kullanarak ahkâm kesme lütfen. Bir toplantıda kullanılması ise acınasıdır. Zaten masaya oturulmasının amacı "Ne yapacağız'" sorusuna gelecek cevaplardır. "Keşke" bir ofise girmemelidir. Toplantıda bunu kullananlara otorite gözü ile bakıldığını sanan liderler var. Çalışanına vicdan azabı yaşatsan ne olur ki? Ders alamadıysa zaten kapalı kişiliktir. Özel hayatta keşkeden kesinlikle uzak durulması gerekli. "Keşke" kara listededir.

"Aslında" kelimesi gri listededir. Yani dikkatli kullanılmalı ve bir konuşma sürecinde bir kez tüketilmelidir. Antibiyotik gibidir. Ancak bolca açıklama ile yutulabilir. Bir arkadaşına bile "Aslında var ya..." diye başlayan bir cümle kurduğunda sonrasında muhteşem bir açıklama bekler. Ve sen o beklentiyi karşılayamıyorsan, aptalca fikirler üreten biri olarak etiketlenebilirsin.

"İmkânsız" kara listenin ağır toplarındandır. Bunun da iki sebebi vardır. Bir şey imkânsız ise, zaten konuşmaya gerek yok. İmkânsız değil ise, sahibine inanç kaybettirir. Yani "imkânsız'ı kullanacak kadar tecrüben var ise, kısa kes. İmkânsız dedikten sonra o konu üzerinde konuşman, emin olmadığını gösterecektir. İmkânsız diyen, konuyu kapatır.

"Benim sorunum değil" yabancı filmler izleyen nesilde moda olan bencil bir laf. Senin sorunun değil ise niye karşımda duruyorsun? O zaman sen git, ben kendim çözerim. Gri listede olmasının tek sebebi ardından kısa ve mükemmel bir açıklama ile sorumluluktan kurtarma ihtimalidir. Ama unutma, kimse bunu duymayı

sevmez. Bu cümle insanda yalnızlık yaratır.

"Müsait değilim" kalıbı kimi zaman o kadar yanlış zaman da ve yanlış kişilere karşı kullanılır ki sonra da sizin için müsait olunmaz. Parasını ödediğini sandığın çalışanların bile sana müsait olmaz (ki ona maaş deniyor). Aile hayatında da dikkat etmelisin buna. Kredi kaybettiren laflardandır. Neden müsait olmadığını belirgin ve kısaca açıklamadığın sürece hakarettir ve şöyle anlaşılır: "Senin ablak düşüncelerine ve işlerine dakikalar harcayamam."

"Ama." Geldik sohbet katiline. Bunu kullanan mutlaka karşısındakini öylesine, sadece lafı bitsin de kendi mükemmel fikirlerini saçacak fırsat oluşsun diye dinliyordun Ben karşınıza geçip desem ki: "Çok şerefli, onurlu, saygı duyulası birisiniz ama..." Ne? Ama ne?! Ne oldu peki şimdi, at mı çaldım? Gördüğün gibi, bu kelime kendinden önce gelen her şeyi silip atar. Hatta shift+delete. Kara listede bir numara!

"Yine de sen bilirsin" tam olarak şöyle kullandır: "Bence şöyle olmalı ama yine de sen

bilirsin.” Türkçesi: “Bende yapacak yürek yok, başıma da iş almam, tahminen de şöyle zira emin değilim, başarırsan ben alırım bir pay ama patlarsa ben demedim.” Bunu diyorsan hiç kimse seni başına lider etmez. Para de olsan bile sadakat göstermez. Saygı törpüsüdür.

“Bakarız” motivasyon katilidir. İzin istenir: “Bakarız...” Bir iyilik istenir: “Bakarız...” Çok önemli takvim ile alakalı bir soru sorulur ki kendini ayarlasın: "Bakarız...” Cumhurbaşkanı sanki paşam. Neye bakacaksın? Nedir bu ticaret, tehdit, sömürü? Sırf karar yetkisi sende diye insanların zamanı ile oynayarak nefret kazanamazsın ki!

Yanlış Yönlendirme Sanatı

Yanlış yönlendirme hayatın birçok alanında karşılaştığın durumlardan bir tanesidir. Kimi zaman sen birilerini yanlış yönlendirirsin, kimi zaman birileri seni yanlış yönlendirerek kontrol altında tutmaya çalışır.

Aslında bu kitle yönetmeye kadar giden bir konudur. Toplumun en altında insanları yanlış yönlendirmek yankesicilik ile başlar. İllüzyon gösterileri de aslında yanlış yönlendirmedir. Ama hükümetler insanların algısını başka yöne çekip bir şey yapıyorsa işte bu kitleseldir. Bazen amaç iyi değildir. Bazen olaylar ile dikkat farklı yerlere çekilir. Bazen kötü olaylar, bazen iyi olaylar...

Coca-Cola’nın Zero ürününde yaptığı şey, yanlış yönlendirme için iyi bir örnektir. Aslında şeker yok değil. Var. Ancak şeker diye belirtilmiyor da şekerin farklı isimleri ve türevleri belirtiliyor. Bu tuhaf isimlerin ne anlama geldiğini bilmeyen tüketici de şekersiz olduğunu düşünerek içmeye devam ediyor.

Bazı markaların ve bazı ürünlerin senin sadece ilk satın alma fiyatına odaklanmanı sağlamasında da bir yanlış yönlendirme örneği görülür. Örneğin Playstation asla 700 TL değildir. Her zaman her oyun için ekstra bedeli vardır. Ama bizim zamanımızda 10.000 oyun gelirdi:)

Yanlış yönlendirmenin kullandığı en önemli araç dikkattir. Dikkatini, odağını değiştirdiğinde yönünü değiştirmiş olursun. Peki dikkat nedir?

Dikkat, beynine durmaksızın giden uyaranlardan birini seçmendir. Trafik sesi, odadaki koku, az önce gelen mesaj, e-maillerin, olmuş ve olacaklar hakkındaki kaygı ve düşüncelerin...

Beyinde dorsolateral prefrontal korteks bölümü vardır. Beynin muhakeme etme, planlama ve davranışlarını düzenleme işleriyle ilgilenen bölümdür. Karmaşık planlama ve karar alma süreçlerinde ciddi rol oynar. Bunun gelişiminde hasar ya da sorun var ise “Beni çok yorma lütfen” tarzı insanlar çıkar. Bu kısım zarar gördüğünde bireyin, kendisine yapılan haksızlıklar dahil olmak üzere tüm haksızlıklara karşı duyarsız kalmasına sebep olan bölgedir. Günümüzde buradan hasar almış kişilere ne kadar haksızlık içeren bir teklif verirsen ver, kendileri o sırada bir şey aldı mı o teklifi kabul ederler. Diğerleri 10 alırken kendileri 1 alsa bile... Kârlarını diğerlerinden bağımsız düşünürler. Eğer kârları var ise haksızlık önemli değildir, Bencilce ve mücadeleci olmayan bir düşünce hâkim olur. Bu

insanlar yanlış yönlendirilmeye daha açıklardır. Ne acı ki bu hasar Türkiye'de genetiktir...

Bir de dikkatin arzu ile kesişmesi vardır. Bu konuda psikoloji tarihinin meşhur deneylerinden biri olan Marshmallow Deneyine değinelim. İlk kez 1970 yılında Walter Mischel'in uyguladığı bu deneyde 4-6 yaş arasındaki çocuklann önüne birer adet mars-hmallow koyuluyor. Eğer çocuk 20 dakika onu yemeden beklerse bir tane daha verileceği söyleniyor. Kimileri beklemeyip yerken kimi çocuklar da 20 dakika bekleyip daha büyük ödüle ulaşmaya çalışıyorlar. Çocukların tepkisi her ne kadar çeşitli faktörlere bağlı olsa da alacağı zevki erteleyebildi çocukların akademik hayatlarında daha başarılı insanlar oldukları gözlemleniyor.

Dikkat kendi içinde dört farklı versiyona sahiptir: Seçici dikkat, bölünmüş dikkat, değişken dikkat, sürekli dikkat.

Seçici dikkat, dikkatin belli bir uyarıcıya odaklanıp diğerlerinden izole olabilmesidir. Mesela otobüste iki kişinin konuşmasına odaklanmak bir seçici dikkat örneğidir. Benzer olarak birine saati sorunca önce saate öylece bakıp sonra soruyu anlaması da bir örnektir. Dikkatte seçicilik ve algıda yavaşlama... Buna "stroop etkisi" denir.

Bölünmüş dikkat, birden fazla uyarıcıya aynı anda dikkatini verme çabasıdır. Telefonla konuşurken araba sürmek, dersi dinlerken düzgün not almak gibi durumlar birer bölünmüş dikkat örneğidir. Yalnız önemli bir nokta var ki bu, düşünmeyi azaltıyor. Bu sebeple telefon ile konuşan birinin elinden bir şeyi almak veya eline bir şey tutuşturmak daha kolaydır.

Değişken dikkat, dikkati birden fazla bilgi kaynağı arasında sürekli değiştirebilmektir. Bazı insanlarda dikkat bozan uyaranlara karşı koyabilme yeteneği vardır. Güçlü bir özelliktir aslında ve akıcı konuşmayı sağlar.

Sürekli dikkat, dikkati uzun süre belirli bir odak noktası üzerinde sabitleyebilmektir. Bu tip insanlar ciddi bir iş yaparken kendilerine verdikleri süre içinde dikkatlerini yalnızca önemli olan konuya verirler. Herkesin başarabildiği bir şey değildir ancak başarabilenler için de çok güçlü bir özelliktir.

Beyin aslında sen hiç farkında olmadan dinler, görür. Hipnoz ile geçmişteki olayları tekrar görebilenler var. Halbuki beyin kayıttan oynatıyor. Bazen beyin kötü anıları bir objeye ya da kokuya etiketler ve sen de hiç farkında olmadan mutsuz olursun, tedirgin olursun.

Beynimiz biz istemesek bile her zaman çalışır. Bir çok sensör ve reseptör vardır. Gece yataktan düşmeme sebebimiz de bu. Aslında şu an oturduğunuz yerde sizi sabit tutan, dengede tutan bilinç ile aynı. Üstelik sen düşmek istesen bile beyin buna izin vermiyor. Sürekli çalışıyor vücut aslında. Sadece gözleriniz kapalı ve siz uykudasınız.

Beynini içinde farklı bir insan gibi düşün. Bunu daha iyi anlaman için bir çizgi animasyon önereceğim: inside Out.

Eğer çevreden önemli, araştırılması gereken, odaklanılması gereken bir soru gelirse, beyin dikkati oraya çevirir. O sırada ana uyarana odaklar. Mesela otobüste kolunu büksem,

cüzdanını çalabilirim.

Yanlış yönlendirmeyi etkili olarak kullananlardan bir diğeri de basındır. Gerçekte seni ilgilendirecek bir fiyat değişikliği, bir gelişme, bir olay olmuşken seni daha az ilgilendiren başka herhangi bir şey ilginç gösterilir ve algılar yanlış yönlendirilir. Dikkatin gündeme gelen duruma odaklanacağı için kimi zaman basın gündem yoluyla kitlesel bir yanlış yönlendirme yapabilir.

Son Sözü Söylemek

Akıl silahtır, zekâ ise mermidir... Yani cephanendir. Eğer sadece boş bir silah ile korkutmak istiyorsan, tüm ömrü boyunca bunu yaparak bir yerlere gelen ve kalmayı başaran insanların sayısı çok fazla. Ama silahı sen göstermeyeceksin. Çünkü o silah çekildi mi, ateş edilmek zorunda. Yani birinden daha zeki olduğunu hissettirdiğin anda karşı taraf sonuç görmek ister. Elinde boş bir silah olduğunu anlamayacak. Aslında silahı bile kendisi görecek.

Tiyatroda bir âdet vardır; silah birinci perdede gözükürse mutlaka patlar. Son sözü söylemek işte böylesine önemlidir. Hiç konuşmadan da son sözü söylemek mümkün ve işte bunu başarmayı öğreneceğiz. Yani boş silah ile savaş kazanmayı… Çünkü bilecekler ki, senin silahın gözükürse patlar.

öncelikle son sözü söylemek ne değildir, onu anlayalım. Çünkü bunu birçok yerde yanlış ve ilişkileri baltalayacak şekilde kullanıyoruz. Örneğin çiftler arasındaki sevgi yarışında, iki taraf da son seni seviyorumu kendi söylemek ister. Son sözü söylemek bu değildir. Kimileri de birisiyle laf dalaşına girdiği zaman son sözü söylemezse rahat edemez. Bu insan tipinin bir de pazarlıkçı versiyonu vardır. Pazarlık ederken mutlaka son fiyatı kendileri vermelidir. Yoksa pazarlık yapmış saymazlar kendilerini. Oysa ne yazık ki bu da son sözü söylemek değildir.

Bazı insanlarda son sözü söylemek takıntı halini almıştır. Bu takıntı yalnızca sohbeti ucuzlaştırır. Çünkü insan son söze yaklaştıkça çirkinleşir.

Aşil ve kaplumbağa paradoksunu bilirsin. Kaplumbağa, Aşil'den 10 metre önden başlar ve paradoksa göre Aşil, kaplumbağanın son olduğu yere her varışında, kaplumbağa biraz daha yol almış olur. Son sözü söyleme takıntısını da buna benzetirim. Yaklaştıkça bir adım daha uzaklaşma çabası...

Bazen karşıdaki insandan son sözü beklemek ömürdür. Whatsapp'ta yazıp gönderemeyenlere uyuzumdur. Son parça bir türlü çıkmaz elinden. Çevrimdışı olsan ayıp. Teknolojiyi kullanarak eziyet, budur işte. Yazar, siler, yazar, yazar... Bir türlü son söz gelmez.

Bazen son söz ağzında büyür. Söyleyemezsin o gün o masada. Kalır içinde. Ya da gözyaşı olur akar içine içine.

Son sözü söylemeyi bilmek bütün ilişkilerin için gerekli. Çünkü bazen birinin sözü uzar ve senin artık lafını kesip son sözü nazikçe söylemen gerekir.

En acımasız olanı dakikalarca yanlış bilgi üzerine yapılan son söz konuşmalarıdır. Sana ithamda bulunur. Laf koyar. İddialarını sıralar ve en temelde duran şey, her şeyi üzerine kurduğu konu yanlıştır. Sen haklısındır. İşte orada bırak uzun konuşsun. Ne kadar çıkarsa o kadar sert düşecek çünkü. Engelleme, döksün içini. Bazı insanlar haklı bir sebep buldu mu kendince bir sürü alakasız şeyi de kusar atar içinden.

Son sözü söylemek için iş hayatında yetkinin olması lazım, öyle kolay değil. Ebeveyn-çocuk ilişkilerinde çocuk isen biraz zordur son sözü söylemek. Çok az ailede “Baba akşam Mahmut-lardayım” dedikten sonra kapıdan çıkar gidersin.

Geriye kaldı ikili ilişkiler. İşte burada kimin son sözü söyleyeceği ilişkinin ilk başlarında belirlenir. Son sözü söyleyen ilişkiyi son güne kadar da yönetir. Dikkat edin, bir süre sonra bu iki taraf için de sıkıcı olmaya başlayabilir. Yani karşında iradesi yumuşacık olmuş birisi işine yaramaz. Hep gözünün içine bakıp nasılsa son sözü senin diyeceğini bilen ve karar sana ait olacak diye tedirgin veya umursamaz olan kişiden bıkarsınız, örnek vereyim, bakalım tanıdık gelecek mi?

X: Aşkım nereye gidelim? (Aktif ve güçlü olan.)

Y: Sen nereye dersen kuzum... (Asla son sözü söyleyemeyen ve ezilmiş olan.)

X: Ya tamam bu kez sen seç işte sinema mı, konser mi? (Umudu azaldığı için kendinden iki seçenek verdi.)

Y: Ya sen hangisinde mutlu olacaksan... (Başı derde girmesin istiyor. Tartışma olmasın. Huzur ve barış. Alışmış zaten hep onun istemediği yerlerde olmaya.)

X: Bu kez sen bir şey söyle istedim işte. Anla beni, zorlama lütfen. (Birazdan bağıracağım. Çirkeflik is loading.)

Y: Ama fark etmez benim için... (Son acınası çabası ile tuzağa düştü bile.)

X: Ya niye hep pısırıksın/ilgisizsin/umursamazsın... (Seç beğen al, nur topu gibi kavgan hayırlı olsun ama zaten alışıksın.)

Son söz rest ise, iş değişir. En başta dedim ya o silah gözüktü ise ateş etmeyi bileceksin. Ben zekâ gelişimi için poker oynadım. Kumar amaçlı değil, panik yok. Pokerde bir an vardır ki elinde aslında bir şey yoktur. 100 fasulyenden 10 fasulye koyarsın ortaya. Karşı taraf da 10 fasulye koyar. Bilirsin ki onda da bir şey yok. Eminsindir ya. Senin elin kötü ise, onun da kötüdür.

Arada hemen tavla oynayanlar için örnek vereyim. Kınkları çokken senin karşıdan daha cesur olman gibidir. Ya da okeyde çili okey sende iken, ökeye dönme cesareti gibi diyebiliriz. Risk almak daha kolaydır.

Dönelim poker masasına. 10 fasulye kaybetsen dünya batmaz, daha 90 fasulyen var ama sen son sözü söyleme bağımlısısın. Karşı taraf 10 fasulye daha iter ortaya. Sen çekilsen kaybın aslında 10 fasulye ama ah o egon yok mu, o egon... Onun 20 fasulyesine karşılık

tüm fasulyelerini itersin korkutmak için. Elinde hiçbir şey yok. Ama son söz ile rest çekersin. Sonra ne mi olur?

Bu oyunun sonu için seni ilişkilerinin 4. yılında olan bir çiftin masasına götüreyim, kararı sen ver.

X diyor ki: “Ben bir süre daha sakin olalım biraz dinlenelim derim. Ara vermeyelim ya da ayrılmayalım ama az görüşelim.”

Y bunu hakaret kabul eder ve restini çekerek tüm fasulyelerini diğerinin suratına çarpar:

"Yo yo ayrılalım. Görelim nasıl oluyor!”

İki taraf da bilir ki, olması gereken... Nedir olması gereken? Senin hikâyende neydi? Ama biz küçük bir yangına benzin dökerek çok yakmışızdır kendimizi.

Dönülmez noktadan ötede, çitlerin ve dikenli tellerin ötesinde ne var diye merak eden insan yalnız kalınca kaybolup ağlamamak..

Bazen ise son sözü söylemek önemlidir. Çünkü ilişkiniz o son söz söylenmedi diye uzar da uzar. Yürüyen bir ölü olarak son söz ile fişinin çekilmesini bekler. Ama o son söz asla söylenmez.

İşini son söze bırakma. Onu söyleyecek vaktin ve şansın olmayabilir.

1. Öncelikle beklemeyi ve dinlemeyi bilmelisin. Karşı tarafın tamamen bitirdiğine emin olmak için onun sözünü özetle ve maddele. Diyeceği her şeyi tamamen çıkartsın. Diş macunu gibi sika sika yuvarla. Sen final konuşmasına başlayınca konuşma başa dönmesin.

2. Onun haklı olduğu yerleri özet geçip onu anladığını göstermen önemlidir. Böylece onu yükselt, umutlandır ve sonra hızla indir. Şok etkisi istiyoruz.

3. Derin bir nefes alıp sessizlik oluştur ve 3-4 saniye sonra kesintisiz bir şekilde 3-4 cümle ile vurup bitir. Bunu yaparken yarı memnun bir gülümseme sunman iyi olur. Yani konuşmanın artık senin için de sıkıcı olduğunu bilsin. Bitirdiğini anlasın.

4. Son söz içinde “Kesin kararım...” “Yüzde yüz inanıyorum ki...” “Artık eminim ki...” gibi kesinlikler kullanmalısın.

5. Bitirdikten sonra onun yüzüne bakma. Çünkü söz hakkı ona geçti sanır. Mümkünse ayağa kalk. El sıkışın ya da dinlediği için teşekkür et.

6. Mühürleme kısmına geçiyoruz. Tekrar konunun açılmasından rahatsız olacağınızı belirtin.

Son söz bir ayrılık konuşması ise üzgün olduğunu defalarca belirtmek ile zaman kaybetme lütfen. Umut verirsin.

Son söz bir istifa ise, yalanlara sığınma. Kendin için en iyi olanı istediğini ama aynı zamanda

da o firmadan bir şeyler öğrendiğini anlat.

Son sözün bu ikisi ise ekstra zaman ya da rüşvet verilirse aldanma. Biraz süre tanınırsa iyileşir diye düşünme.

Son sözün, kan bağın olan birine ise, yut gitsin'.

Ters Psikoloji

Bazı insanlar senin onlardan istediklerini değil, istemediklerini yapmak ister, özgür irade diye kabullenirler. O kadar ki, bazı durumlarda temel inanç ve din sistemlerine ters düşmek bile ortaya çıkıyor. Burada demek istediğim şey, tüm inançsızların bilinçsizce, sırf inat olsun diye inanmıyor olduğu değil elbette. Ama ailesinden dini anlamda aşırı baskı görüp tam tersi bir çizgide yetişen ve inancını da o şekilde belirleyen insanlar da var.

Ters psikoloji aslında sana uygulanmadığı sürece güzeldir. Başkalarının üzerinde veya sana faydası dokunacak şekilde uygulandığında seversin, örneğin bir çocuğa tersini söyleyip düzünü yaptırabildiğinde eğlencelidir. Ama sevgilin ya da arkadaşın “Beni eve bırakmana gerek yok” dediğinde ikiniz de bilirsiniz ki, yüksek ihtimalle artık bırakmak zorundasındır.

Kadınlar bunu iyi kullanır. Şöyle bir sohbeti her fani tadacaktır:

Kadın: “Sinemaya gidelim mi aşkım?”

Erkek: "Yani çok istemiyorum, maç var akşam.”

Kadın: “İyi sen bilirsin.”

Erkek: “Ya ne oldu ki şimdi?”

Kadın: “Yok bir şey tamam ya.”

Erkek: “Neye bozuldun aşkım, anlamadım ki...”

Kadın: “Yok tamam bozulmadım.”

Erkek: “Sinema mı? Bak tamam gidelim. Sen mutlu ol.”

Kadın: “Yok yok sen maçını izle. Benim yüzümden eksik kalma.”

Erkek: “Ya aşkım tekrarını izlerim.”

Kadın: “Hayır istemiyorum dedim. Konu kapandı.”

Tam buradan sonra kadın sinemanın yanında ikinci bir başarıyı daha kazanır. Erkek ne ara haklı girdi ve haksız çıktı anlamaz bile. Yani, ters psikoloji erkekler üzerinde işe yarayan bir tekniktir

Çocuklarda ise algoritma farklı çalışır. Çocuğun diyelim ki senin istemediğin bir şey yaptı. Dövme, küpe, giyim tarzı vs... Mesela bir gün sadece merak ettiği için geçici dövme ile gelir

eve. Ve sen patlarsın, bağırırsın. Sonra? Daha geçici dövme olduğunu bile söyleyemediği halde peşin olarak azarı yemişken, o çocuk gidip kalıcısını yaptırır. Bağırmak ve tehdit, ters psikolojinin anahtarı ve çözümü değildir.

Demek ki erkeklerde garanti, çocuklarda riskli. Peki kadınlarda? Burası çok karışık. Çünkü kadın beyni her duruma aynı tepkiyi vermiyor. Çünkü kadın beyni kombinasyon ve permütasyondan oluşuyor. Kadın için bir kıyafet alışverişi birçok kritere uygunluk gerektirir:

*

- Evdekiler ile uyumlu olacak ama çok da benzer olmayacak
- Sezona uygun olacak ama her zaman giyilecek gibi olacak.
- Pahalı olmayacak ama aşırı ucuz da olmayacak.
- Çanta ve ayakkabılar ile eşleşecek ama başka bir arkadaşı ile pişti olmayacak.
- Güzel olacak ama zarif de olurken asla aşırı olmayacak.
- İnternetteki, mağazadaki, sezon içi ve sonu fiyatlar ile kıyaslanacak ama aynı zamanda başkasının üzerinde görülmeden en kısa sürede alınacak.
- Parası ödenecek ama kredi kartında yer tutmayacak.
- Yeni olacak ama yırtık olacak.
- Yaşa uygun olacak ama genç gösterecek.

Daha sayılır ama bunlar ters psikoloji değil mi?

İnsan bir şeyi yapmak için çeşitli motivasyonlar arar, örneğin daha zengin olmak, daha güçlü olmak, daha başarılı olmak, bir şekilde olduğundan daha iyi olmak gibi... Uzar gider ama bunlar iç ve pozitif motivasyonlardır. Bazen ise, dış ve negatif motivasyonlar oluşur. Peki bunlar nedir?

- Birinin ya da sistemin seni cezalandırması
- Muhtemel bir durumun tehdit oluşturması
- Utandırılmaktan korkmak
- İlişkini veya konumunu kaybetmekten korkmak

Tüm bunlar öyle ya da böyle senin bir şeyleri yapman için temel sebepleri oluşturur. Ters psikoloji burada devreye giriyor. Çünkü bunların hiçbiri seni motive etmiyorsa, ters psikoloji çözüm olacaktır. Ama nasıl? Başkalarında nasıl işe yarıyor?

örnek bazı olaylara bakmak lazım. Mesela alkol ile yeni tanışan bir insana “İçme!” demen muhtemelen işe yaramayabilir. Ama onu alkol dolu küvete sokman kalıcı çözüm olabilir.

Biraz barbarca belki ama yapıldığına tanık oldum. Playstation oynamaktan ders çalışmaya vakit bulamayan bir ergenimize 48 saatlik hafta sonu boyunca, içinde sadece Playstation olan bir odadan çıkmama cezası vermek de aynı derecede yanlış belki ama aşkım sona erdirdi.

Bu arada ters psikoloji, tek mermisi olan bir silahtır. İlk atışta hedefi indiremezsen kaçman gerekir. Çünkü karşındaki ona ters psikoloji uyguladığını anlarsa, artık uzlaşma ihtimaliniz sıfırdır.

İkili ilişkilerde de ters psikoloji görünüyor. “Kaçan kovalanır” tabiri vardır toplumda. Aynı şekilde diğerine aşırı ilgi sunulması da bıktırabiliyor. Yani ironik şekilde üzerine gittikçe sana olan talep azalır, kaçtıkça artar.

Ters psikolojiyi markalar da müşterilerine uygular. Çok bariz bir örneğine geçmeden önce sözde indirimlerin aşırı etkisi olmazken, 3 gün sora fiyatların yükselecek olması alışveriş iştahını neden açıyor sence? Ters psikoloji.

Şimdi seni Coca-Colanın bir başansızlık hikâyesine götüreyim.

1886 yılında bir öğleden sonra. Eczacı Dr. John Pemberton hazırladığı içeceği, birkaç sokak ötede bulunan Jacobs Eczanesi’ne götürdü. Bu yeni içecek, Jacobs Eczanesi’nde bardağı beş sentten satışa sunuldu.

Dr. John Pembertonın muhasebecisi olan Frank Robinson içeceğe “Coca-Cola” adını verdi ve bu adı kendi elyazısıyla yazıya döktü. Bugüne kadar Coca-Cola adı hiç değişmeden aynı şekilde yazıldı.

Pembertonın ölümünün ardından Atlantalı işadamı Asa Griggs Candler, yaklaşık 2.300 dolara işin haklarını satın aldı. Candler, şirketin ilk başkamdir ve markaya gerçek vizyonunu kazandıran kişi olmuştur.

1893’te Asa G. Candler Coca-Cola’yı bir icattan bir markaya dönüştürdü. Ücretsiz tadılması için kuponlar dağıttı ve içeceğin dağıtımını yapan eczaneleri Coca-Cola markalı saat, takvim gibi tanıtım ürünleriyle donattı.

Coca-Cola Şirketi, taklit içeceklerin çoğalmasını engellemek için reklam kampanyaları yaparak Coca-Colanın orijinalliğini vurguladı. Bu sırada Coca-Cola’yı taklitlerinden ayırmak için farklı bir şişe şekli oluşturmaya karar verildi.

Indiana’da bulunan The Root Glass Company adlı şirket, karanlıkta veya kırıldığında bile tanınabilecek bir şişenin tasarlanmasını öngören yarışmayı kazandı. 1916 yılında herkesçe bilinen orijinal şişenin imalatına başlandı.

Türkiye’ye geliş hikâyesi ise daha ilginç...

1964 yılında Coca-Colanın Türkiye’ye gelişi “Dünyaca Meşhur Coca-Cola Şimdi de Memleketimizde” sloganı ile duyuruldu. Şirketin ilk yatırımları İstanbul ve Marmara Bölgesi’nde gerçekleşti. İstanbul Meşrubat Sanayi Anonim Şirketi (İMSA) 3,5 milyon liralık

sermaye ile kuruldu.

Coca-Colanın Türkiye'deki ilk fabrikası 16 Eylül 1964'te üretime başladı. Bugün İstanbul'da İncirlik Kavşağı olarak bilinen bölgede inşa edilen fabrika Coca-Cola Şirketinin 1916. fabrikası oldu.

Coca-Cola'nın Türkiye'ye gelişi 18 Eylül 1964'te 19 araçlık "Coca-Cola Kervanı" ile Türk halkına duyuruldu. Beyazıt'tan yola çıkan Coca-Cola Kervanı, bando ve alkışlar eşliğinde bütün İstanbul'u dolaştı. Kervan, Taksim Anıtının çevresinde şeref turu atarken o günün gazetelerini okumayanlar neler olduğunu anlamaya çalışıyordu. O günün gazetelerini okuyanlarsa bu şenliğin nedenini biliyorlardı. Renkli ve pırıl pırıl Coca-Cola kamyonları gazete sayfalarında çoktan yerini almışlardı. 21 Eylülde düzenlenen "Gizli Define" adlı kampanya Coca-Cola'nın ilk kampanyası oldu. Kapağın altına bakma alışkanlığı yaratan bu kampanya ile toplam 400 bin lira tutarında hediye dağıtıldı.

İşte bu Coca-Cola 1893'ten 1985 yılına kadar aynı formülle, yani orijinal tadı ve unvanı ile satıldı. 1985 yılında ne oldu ise, şirketin başına gelen Kübalı CEO Roberto Goizueta yeni bir formül çıkarılacağını duyurdu. Yeni formüllü kolaya "New Coke" ismi verilmişti ve bu kola piyasaya çıkmadan önce haftalarca yoğun bir reklam kampanyası yürütülmüştü. Bu reklamlarda sıklıkla '90yıldır beğenerek içtiğiniz kola, daha da iyi hale geldi" deniyordu.

Amerika için gündem oldu bu konu. Yeni tadı herkes merak ediyordu. 23 Nisan tarihinde yeni Coca-Cola piyasaya sunuldu. Şovlar ile meydanlarda tanıtıldı. Ama rezalet bir tadı vardı İşin kötüsü, güya eski kola üretimi de durdurulmuştu. Bu aslında Coca-Cola'ya zarar verecek bir durumken, iki güzel olay oldu.

1. Herkes meraktan yeni kolayı denedi. Ama herkes derken, herkes.

2. Eski kola o kadar değerlendi ki stoklar ve depolar sıfırlandı. Karaborsa oldu eski "orijinal'' tat.

Halk telefon ve mektup tacizine başladı. Ofiste şikâyet mektuplarına yer yoktu artık. Üstelik telefon santrali de bloke olmuştu Bazı işadamları "Madem kullanmayacaksınız, eski formülü bize satın" dediler.

(Pepsi şirketi bulduğu bu fırsatı değerlendirmek için atağa geçti ve "Coca-Cola tadını Pepsi'ye benzetmeye çalıştı ama beceremedi" temalı reklamlar yayınlamaya başladı. Niyeyse Pepsi reklam konusunda inanılmaz beceriksiz.)

11 Temmuz'da elindeki tüm stokları eriten firma müjde verdi. Geri dönülüyordu.

Sence bu yoksunluk sendromu yaratmak için harika bir ters psikoloji uygulaması değil mi?

Satışta çok başarılı bir teknik vardır. İnsanlara önce muhtemel bir indirimli kampanyadan bahsedersin. Sonra da o kampanyanın artık geçerli olmadığından bahsedersin. Hatta daha 1 gün önce bitmiştir. Ve bir dakika önce satın alıp almamayı düşünen müşteri, sanki o indirim onun anayasal kazanılmış hakkıymış gibi satın almaya odaklanır. İster. İndirimli fiyat

onun namus meselesidir. Ya da aslında almak ve almamak arasında kaldığı kazağın az önce Online mağazadan ayrıltıldığı üzgün bir şekilde söylendiğinde, sence ne olur?

Benzer bir durumu restoranlarda şef garsonumuz yapar, Mönüde asla bakmayacağın bir şeyin mutfakta aşırı talep yüzünden muhtemelen kalmadığını söyler ve bunun için çok özür diler. Artık sen de merak edersin onun ne olduğunu. Niye o kadar çok talep görüyor? Ne şanslısın ki melek şef garsonumuz son kalan porsiyonu da sana ve senden sonraki 50 kişiye getirir. O bir melek.

Daha önce anlatmıştım ama yine anlatmak isterim çünkü bu hikâye buraya tam oturuyor. Bir grup çocuk yaşlı bir adamın bahçesinde top oynuyorlarmış. Her seferinde çocukları oynamaları ama gürültü yapmamaları için uyaran adam sonunda isyan etmiş. Ama zekice bir şekilde gidip artık top oynamalarından gayet hoşlandığını ve hatta günlük 100 lira ödeyeceğini belirtmiş. Özellikle de daha erken gelmelerini ve düzenli saatlerde oynamalarını rica etmiş. Çocuklar mutlu tabii. Ertesi hafta maddi zorluk çektiğini ve sadece 80 lira ödeyebileceğini söylemiş. Çocuklar söylenmiş ama hem top oynayacaklar, hem de 80 lira kötü değil. Adanı birkaç hafta sonra artık sadece 10 lira verebileceğini söyleyince, çocuklar 'Bu paraya yapılacak iş değil" diyerek gitmişler.

Ters psikoloji tekniklerini asla dolaylı sebeplere, semptomlara ya da sonuçlara uygulamayın. İşe yaramaz. Gerçek sebebi öğrenip, ona ters psikoloji uygulamalısınız.

Örnek vereyim. Mesela okula gitmekten nefret ettiğini söyleyen 8-9 yaşında bir çocuğu zorla okula götürmek de işe yaramaz. Okula gitmesini engellemeye çalışıp okulu özleyeceğini sanmak da işe yaramaz. Çünkü aslında sorun okulda kendisi ile alay eden saygısız bir çocuktur. Sen bu sorunu asla öğrenmezsen, tedavi çöpe gidecektir.

Her şeyi de ters psikoloji sanmamak lazım. Kız/erkek arkadaşın gelip gözlerinin içine bakarak “Bir süre ayrı kalalım” ya da “Ben ayrılmak istiyorum” dediğinde bunu ters psikoloji sanman acınasıdır. Aksine böyle bir durumda saygılı bir şekilde pozitif ya da negatif bir tepki vermeden çekil ve sessizliğe bürün. Belki de duygularından emin değil ve sensiz kalınca, yani yoksunluk yaşayınca, o da daha olumlu olacak ve özleyecek.

Ters psikolojiyi zaman özürlü insanlarda kullanabilirsin. Hep geciken birine “Yarın 13.00’te sen orada ol, biletler benden dediğinde gelme isteğini artırırsın. Tabii bunu aslında buluşma teklif etmekten çekindiğin kişiye dolaylı teklif için de kullanabilirsin.

Çocuklarda ters psikoloji kullanırken kalıcı basar bırakabilirsin. Lütfen daha iyi notlar alabilmesi için bir çocuğa“Ya hiç mi 100 alamayacaksın! 90 bile alamazsın!” diyerek motivasyon uyguladığını sanma. Sen ona güvenmediğini bu kadar bariz anlatırken, bu durum çocukta öğrenilmiş çaresizliğe yol açabilir.

Ters psikoloji nasıl uygulanır?

Acele etme. Hedef kişiyle asıl konudan önce genel konuş. Seçmesini istediğin ama aslında asla tercih etmeyeceği şeyi güzelleştiren bir konuşma yap. Sakin konuş.

Senin için bir çıkar ve fayda olmadığını hafifçe vurgula. Seçeneklerin de senin için bir önemi ve farkı yoktur aslında.

Aslında onun iyiliğine olduğunu ve seçiminin sonucunu da bilmek zorunda olmadığını hissettir.

“Yapamaman normal..?

“Ya zaten kimsenin senden böyle bir beklentisi yok..?

“Acele etmene gerek yok..?

“Sen başkasına bakma, onlar seni tanımıyor ki..?

Bu gibi kalıplar ile motivasyon sağlamak işe yarayacaktır. Bu yolla kendisi bile farkında olmadan senin istediğin tercihe yaklaşmış olacak. Tabii olur da işler kötü giderse panikleme. Ters psikoloji olduğunu belli etmen hoş olmaz.

KENDİNE GELİŞME

En Kötü Günün

Canın mı sıkkın? Olmadı mı, olmuyor mu? Hangisi, bilemem. Üzüntün yaptığın bir şeye mi, yoksa yapamayacağına mı? Ama bir iyi, bir de kötü haberim var. Senden seçmeni istesem önce kötüyü isteyeceksin, insan sever çünkü önce bedel ödemeyi.

Önce kötü haber: Kimse gelmeyecek! Seni toplamaya kimse gelmeyecek. Evet birileri çabalayacak ama neticede bu senin derdin üzgünüm. Gelenler zaten kopyala-yapıştır, faydasız şeyler söyleyecekler. Ama yalnızsın. İnsanlar acıya dayanıklı olması için gelişti yüzyıllardır. Fiziki acıya, soğuk havaya, kısmen de kötü davranışlara. Ama tarihin hiçbir döneminde insan, ani kötü gelişmelere karşı güçlü olamadı.

Sen... Et ve kemikten biraz fazlası olan sen... Ruhu üzgün, beyni yorgun, üzülmekten kramp geçirmiş duyguların ile sen... Sana sadece zaman fayda edebilir. Ha dürüst olayım, sihirli bir gelişme olmayacak muhtemelen. Bir mucize hakkım olsa ve onu şimdi kullansam diyorsun, biliyorum. Ondan bir tane var tüm ömründe ve hiç istemediğinde olacak sadece.

Gelelim iyi habere. Yeterince karardın zaten. Yoksa yazarım bak daha uzun uzun.

İyi haber şu: Sen varsın. Senin, “sen’in var. Yalnız değilsin, sen varsın. Dur dur, sövme hemen bana. Bu muydu deme içinden. Evet bu. Şimdi önünde kendine sarılman ve sahip çıkman gereken 48 saat var. İstersen uyu, istersen çık dolaş ama 48 saatte her şey sakinleşecek. Şu anki kötü hissetme düzeyin 10 üzerinden 10 ise, 24 saat sonra 7 olacak, 48 saat sonra ise 2-3. Tamam belki tamamen geçmeyecek ama en azından beyin ve kalp tekrar çalışacak.

Kimse sana mucize veremez üzgünüm ama en azından sen kendine geldiğinde ve hasar tespit yaptıktan sonra bir şeyleri değiştirmeye, yenilemeye, geliştirmeye, temizlemeye, enkaz kaldır maya, yeniden umutlanmaya başlayabiliriz.

Sakin ol ve usulca o umutsuzluğu yere bırak. Kapat gözlerini re unut şimdilik seni.

Gereksiz İnsanlardan ve İlişkilerden Kurtulmak

Bak baştan söyleyeyim, sana zararı olan insanlardan öyle kolayca kurtulamazsın. Onların senden gitmesi gerekir. Bıktırman bile gerekebilir. Bazılarından ise sifonu çekerek kurtulman lazım.

Çünkü onlar senin enerji ve yaşam isteği vampirlerin. Bazıları kene gibidir. Zaman ile kanını emer ve senin ölmeni istemez. Hep onu besleyecek kadar hayatta kal ister.

İnsanlara sorumluluk yüklersen, keyif aldıkları şeyden bile kaçarlar. Şimdi dilersen şu gereksiz insanları bir sınıflandıralım mı’

Sen de düşün bir yandan bakalım sende kimler var?

İstemezükçüler: Osmanlının çökmesine sebep olan tiplerdir bunlar. Ne yenilik çıksa, hemen “İstemezük!” derlermiş. Devletin yüksek makamlarına çöktükleri için de, maalesef koca

imparatorluğu çürütmüşler. Tanıdık geldi mi? “İcat çıkartma, ne gerek var?...” diyen ve daha sen fikrini söylemeden otomatik itiraz eden kişilere ihtiyacımız yok. Hemen hayatından atamazsın ama yüzlerine “He he” de, sen bildiğini oku lütfen, tamamen kurtulana kadar.

Boş tavsiyeciler, sahte rol modeller: Bunların her konuda fikri vardır. Ailenin işe yaramaz enişteleridir genelde. Kendi başarısı ya hiç yoktur ya da saçma sapan bir alanda başarılıdır. O da 10 sene önce falan... Ama sen ya da aileden birisi bir işe girişsin, hemen karışır. Tecrübe ve anıları ile ziv ziv ziv söylenir. Onda tanıdık da bitmez. Her olayın en ilginci de onun başına gelmiştir. En güzel aksiyonlarda mutlaka o bulunmuştur. Uçan kuşun ona teşekkür borcu vardır.

Kötümserler: Bunlar her cinsten çıkarlar. Aileden çıkar, akrabalardan çıkar, arkadaşlardan çıkar... Bazı türleri, el âlem denilen bir görünmez topluluktan korkar. Her zaman ağızlarında sakız olan bazı laflar vardır:

"Bizi el âleme rezil etme, maskara etme!”

“Hem sonra el âlem ne der?!”

“E millet aptal mı, onlar yapardı! Bir akıllı sensin!”

“El âlemin ağzı torba değil ki büzesin!”

Sen ne zaman bir şeye cesaret etsen, hevesini onlar kırar. Hep başkalarının küçük başarılarını sana örnek sunarlar:

“Bak Selma teyzenin kızına avukat olacak, kız NASA’yı kazandı"

Böyle gereksiz, yarısı doğru, yarısı sallama bilgiler sunar. İtiraz edemezsin asla, “Anne NASA öyle bir yer değil” diyemezsin. Senin de illa ki Selma teyzenin çocukları gibi garanti bir hayatın olmalıdır. Selma teyzenin pedagojik başarısını sorgulayan yoktur.

Yancılar: Bunlar, sen ne zaman bir fayda üretsen ortaya çıkarlar. Kurtlar avlandığı zaman ortalıkta gezinen çakallar gibilerdir. Sen üretirsin, onlar sebeplenirler. Nerede sorumluluk varsa oradan kaçarlar. Asla kötü gününde veya bir derdinde onları göremezsin. Bunlar kopya bile hazırlamaz. Kopyası olandan otlanırlar. Çünkü hem hazırlamak hem de yakalanma riski onlar için çok fazladır. Güzel kızın, yakışıklı erkeğin, zengin olanın yanındadırlar. Hep otlanır. Hep kırıntılar ile beslenir. Dikkat çekmeden radann altında yaşarlar. Onları kedi-köpek besler gibi beslersin farkında olmadan. Ve bir gün tam ihtiyacın olduğunda uygun fiyata satarlar seni

Borçtan yaşayangiller: Her şeyinden borç ister. Zamanından, parandan, arkadaşlarından... Kendisi bir tane insan tanımaz ama seni kefil edip her belaya bulaşır. İnsanlar seni tanıdığı için onu insan yerine koyarlar. Yancılardan farkları ise, daha acımasız olmalarıdır. ödemeyecekleri borçlar alırlar. Bir yana senden otlanır.

Ama yetişkin bir “borçtan yaşayan vampiri” seni ölene kadar sömürebilir. Onlar ile ev

arkadaşı olmak, ölümün demosudur.

Yalan dünya insanları: Doğruyu bilmezler. Sadece yalan söylerler. Üstelik yalanını kapatan yalanı da söylerler. Hastalık gibidirler. Kendi yalanlarına başkalarını da, seni de çekerler. Nadiren doğru söyledikleri için artık bünyeleri alışmıştır. Ağızlarından çıkanı çok ayırt edemezsin. O kadar geç anlarsın ki onların gerçek yüzünü, maalesef yalanlarına seni de bir yerden katmışlardır çoktan.

Çukurcular: Genelde onları arkadaş sanırsın. Senin gelişmenden nefret ederler. Onlar ile aynı çukurda sürün isterler. Ama bir üst çukura çıkacak olursan, anında planlarını yavaşlatırlar. Yengeç mantalitesi konusunda değindim bunlara özellikle.

Daha çok benzer zararlılar var. Ama lütfen bunların farkına vardıkça, sök at bahçenden.

Bir Hobi Bulmak

Günümüz dünyasında yediden yetmişe, hepimiz yoğun bir koşuşturma ve durmak bilmeyen bir hareket içerisindeyiz. Sürekli bir yerlere yetişme telaşı, iş rutini, toplantılar, sınav telaşı, ailevi veya maddi sıkıntılar, ikili ilişkilerimizde yaşadığımız can sıkıcı durumlar, doğal yaşamdan kopuşlarımız... Dört duvar arasında, gri bir dünyada var olma çabasındayken hepimiz zaman zaman durup nefes alma ihtiyacı hissediyoruz.

Çevremizde birçok kişinin hayalidir, vakti geldiğinde şehir hayatından uzaklaşmak, küçük bir kasabaya yerleşmek, sahil kenarında ufak bir evde yaşamak.. Varsa köyüne dönüp toprak, bahçe ve birkaç hayvan ile ilgilenmek... Kısacası insanlardan, sıkıntılardan, savaşmaktan, stresten “kaçmak” istiyoruz.

Bazılarımız bunu başarabilirken, bazılarımız bir ömür bu döngüye maruz kalmaya devam eder, bazılarımız ise bu hayatın stresini kabullenip çıkış yolu olmadığına, zihnini rahatlatabilecek herhangi bir çözüm yolunun imkânsızlığına inanır. Evet, bu koşuşturmayı yok edemeyiz; ailemizi, sevdiklerimizi bırakıp uçsuz bucaksız yerlere bir anda yerleşemeyiz. Çünkü sorumlu olduğumuz kimseler, çalışmak zorunda olduğumuz bir iş ve maddi olanaklara duyduğumuz ihtiyaç söz konusudur.

içinden çıkamadığımız, kaçamadığımız bu monotonluğu, yoğun stresi olduğu gibi kabullenmek mi gerekir yoksa kendimize bizi iyi hissettirecek keyifli anlar mı yaratmak gerekir? Ne yazık ki çoğumuz sisteme yenik düşüyor, kabulleniyor ve kendimiz ile baş başa kalmayı unutuyoruz. Birçoğumuz akşam işten eve geldiğinde yemek yiyor ve genellikle televizyonun karşısında uyukluyor. Ama sabah uyandığımızda içimizdeki o sıkıntıların, çözemediğimiz problemlerin, yaşadığımız çatışmaların etkisini ilk andaki gibi hissediyoruz. Sanki hiç dinlenmemişiz, hiç gece olmamış ve hiç uyuyamamışız gibi... Bu durumda ise "bitmeyen gün sendromu’ yaşıyoruz.

Yoğun stres altında olmak duygusal sağlığımızı olumsuz yönde etkilediği gibi, fiziksel olarak da vücudumuzun tepki vermesine sebep oluyor. Solunum sıkıntısı, bağışıklık problemleri, obezite, kas ağrıları, kalp-damar hastalıkları gibi... Kısacası fazla ve kontrol edilemeyen

stresin günlük yaşantımıza etkisi çok büyük.

Rutin düzenimizde stresten uzak duramadığımız bir gerçek. Bu sebeple, o bizi yönetmeden biz onu yönetmeyi öğrenmeliyiz Yalnız bir parça stresin bizi motive edici, güdüleyici olduğunu da unutmayalım. Amacımız onu yok etmek değil, kontrol altına alıp sağlığımızı olumsuz yönde etkilemesine izin vermemek. Peki ne yapmalıyız?

Eğer kargaşanın tam ortasındaysan ve nefes alacak bir vakit bulamıyorsan, tatil günlerini kanepede elinde telefon veya tablet ile geçirmeye ayırıyorsan, bunun sonucunda yeni haftaya aynı yorgunluk ve stres ile başlıyorsan hayatında bir şeyleri değiştirmenin, hayatına renk katmanın vakti gelmiş demektir. Bu rengin adı da “hobi".

Hobi, boş kalan zamanlarında, zorunlu işlerinin dışında, gönüllü olarak zaman ayırdığın, seni geliştiren, rahatlatan uğraşlardır. İster kendinle baş başayken, istersen sosyal bir ortamın içinde severek yaptığın işlerdir. Kendini en iyi ifade etmenin, gizli yeteneklerini keşfetmenin, varoluşumuzdan gelen üretme ve yaratıcılık güdümüzü besleyebilmenin bir yoludur hobi.

Kendini kimi zaman işyerinde, kimi zaman yakın çevrende yıkıcı tartışmalar, can sıkıcı durumlar içerisinde buluyor; öfkeni kontrol etmek, sözlerini yutmak zorunda kalıyor, kısacası duygularını ifade edemediğin anlara maruz kalıyorsun. Bir kaçış ve rahatlama noktan olmadığı için duygularını dışarı yansıtamıyor, negatif enerjini boşaltamıyorsun. Bu anlarda hobine sarılmak, içine atmış olduklarını dışa vurman için harika bir fırsat olabilir. Hobi,

gün içerisinde yaşadığın stresi kısa bir süre de olsa yok edip tek bir şeye odaklanmanı, anı yaşayıp keyif almanı, endişe ve kaygılan azaltmanı sağlar. Kaygı ve endişelerden uzak kaldıkça soruna eskisi gibi bakmayıp daha ılıman ve yapıcı yaklaşacak, sorun çözme noktasında daha verimli düşündüğünü göreceksin.

Araştırmalar gösteriyor ki hobileri olan insanlar, iş hayatlarında; hobisi olmayan çalışanlara göre daha tutkulu, problemlere karşı yaratıcı çözümler üreten, daha pozitif ve başarılı oluyorlar. Bu da kişisel motivasyonunu artırdığı gibi, özgüvenine de olumlu etkiler katıyor.

Fiziksel olarak aktif yapılan hobiler (örneğin; spor, yürüyüş, dans kursu, paintball vb.) vücudun endorfin salgılamasına sebep olacağı için ruh halinde de olumlu değişimleri hissedecek, zihinsel yeteneklerinin arttığını göreceksin. Ayrıca sosyal çeneni genişleterek yeni arkadaşlıklar da edinebilir, iletişim becerilerini destekleyebilirsin.

Zihinsel yeti ve beceri gerektiren hobiler; yeni bir dil öğrenme, satranç, enstrüman çalmak, çizim yapmak, yeni yemek tarifleri keşfetmek, örgü-takı ile uğraşmak, bahçe işleri yapmak, ahşap işi yapmak, kısa film çekmek, rölyef sanatı ile uğraşmak, amatör bir biçimde astronomi ile ilgilenmek, fotoğrafçılık ve buna benzer onlarca hobi arasından ilgi ve yeteneklerine göre en uygun ve sürdürülebilir olanını keşfetmek sana kalmış.

Türkiye’de hobi kültürü ne yazık ki yeterli düzeyde değil. Bunun en büyük sebebi, Türk insanının boş vaktini en çok televizyon başında geçirmesi. Sanal dünyanın hayatımızdaki büyüleyici etkisini de göz önünde bulundurursak hobilere zaman ayırmak gün geçtikçe

zorlaşıyor. Fakat son zamanlarda ülkemizde dans, spor ve fotoğrafçılık kurslarının rağbet gördüğünü söyleyebiliriz.

Peki diğer ülkelerde popüler hobiler neler? örneğin İngiltere'de futbol ve aşçılık; Hollanda'da bisiklet, bahçecilik, marangozluk; Fransa'da "petanque" denilen açık alanda oynanan bowling; İtalya'da motor sporları, şarap yapıntı ve tadımı; Hindistanda takı

tasarımı, "poi" denilen alevli performans sanatı, mum yapımı; Çin'de kaligrafi, origami, tai chi; Japonya'da "shuuji" adı verilen geleneksel kaligrafi, "ikebana" denilen çiçek aranjmanı; Rusya'da dantel, kanaviçe, örgü yapımı başta gelen hobiler arasındadır.

Hobi meselesi mühim konudur. Ruhunu dinlendirir. Ama hobiyi illa ki pul biriktirmek, ahşap boyamak sanma lütfen. Müzik aleti çalmak da değildir sadece. Hele ki Playstation oynamak hiç değildir.

Bazı kriterleri vardır öncelikle;

1. Hobin, yalnız yapılan bir şey olmayacak. Üzerine sohbet edebileceğin, insanlar ile birlikte yapılan bir hobin olmalı. Fotoğrafçılık mesela. Grup halinde gezerek kuş resmi çeken bir ekip ile tanışmıştım. Hem fotoğraf çekiyorlar, hem sürekli açık havadalar, hem yürüyorlar, hem farklı illeri görüyorlar, hem genel kültür olarak kuş türlerini öğreniyorlar... Daha ne olsun?

2. Kapalı mekânda olmaması iyidir. Hiç hareket etmeden 2-4 kişi Playstation oynamak bu yüzden hobi değil.

3. Kitap okumak, yürümek, koşmak, yüzmek gibi şeyler hobi değildir. Yaşam alışkanlığıdır.

4. Düzenli yapabildiğin bir şey olmalıdır. Yılda 3 kez dağa tırmandın diye "Hobim, dağcılık" demek biraz komik olur.

5. Gitar çalmak hobi değildir. Bir grup içinde çalmak veya dışarıda insanlara çalmak hobidir.

6. Hobi başına iş açmamalı. Yani zorunlu olmamalısın. Evcil hayvan beslemek de hobi değil bu yüzden. Çünkü yapamayacağını anlayınca resim yapmayı bırakırsın ve boyalarını dolaba kaldırırsın. Evcil hayvan öyle mi? Bir canın sorumluluğunu alıp sonra yapamadın diye sokağa atmak gaddarlıktır.

7. Hobin zamanla tutkuya dönüşsün ama takıntı olmasın. Sonra odalar dolusu gazoz kapağı biriktiren adama dönüşme.

8. Yarım bırakılacak kadar uzun süren şeye de hobi diyemeyiz. Zaten yabancı dil öğrenmek de hobi değil, genel kültür ve kişisel gelişimdir.

9. Üretkenlik içerirse enfestir, örneğin numaralı yerleri boyadığın kitaplardansa, kafana göre resim yaptığın bir tuval daha mantıklıdır.

Hobi kültürü küçük yaşlarda kazandırılması gereken en önemli alışkanlıklardan biridir aslında. Tatil geldiğinde kontrolsüz ve bilinçsizce bilgisayar oyunlarına sarılan çocukların, ileride stres anlarını öfke ve saldırganlık ile dışa vuran, ruhsal sağlığını korumakta zorluk çeken, yoğun baskı altında depresif davranışlar gösteren birer birey olma yolunda gitmeleri muhtemeldir. Bu da iş ve ikili ilişkilerinde başarısızlık, akabinde ise özgüven eksikliği yaratacaktır. Bir şeyler değişene kadar döngü kendini tekrar edecektir.

Başarılı bir insan olabilmek için akıl, ruh ve beden sağlığımızı dengede tutmamız gerekmektedir. Dünya çapulda başardı insanlann kendilerini rahatlatmak için iş dışında edindiği hobilerden bazıları: Richard Bransonın satranç tutkusu, Jack Dorsey'in doğa yürüyüşleri, Bili Gates'in briç ve tenis tutkusu, Warren Buffet'in ukulele çalması gibi...

Yaşadığımız müddetçe sahip olduğumuz en büyük semtin "kendimiz" olduğunu bilmeli ve varlığımızın değerinin bilincine varmalıyız. Stresin en büyük düşmanı, kişinin içsel motivasyonu ve huzurudur.

Kendi kaçış planını hazırlamaya, başardı insanların izinden gitmeye var mısın? Bugün seni sen yapan yeteneklerini bir kâğıda yaz, neleri yapmaktan keyif aldığını, nelere vakit ayırmaktan hoşlandığını ve neyi sürdürebileceğini bir düşün. Bugün monoton, stresli ve keyifsiz hissettiren hayatına bir renk katmanın tam sırası. Kalk ve değişimi başlat!

Kitap Almak ve Okumak

Kitap seçimi ayrı konudur, okuması ayrı konudur. Çünkü doğru kitap seçimi için öncelikle kendine çeşitli alanlar seçmelisin, örneğin bu kitap içinde tavsiye kişisel gelişimler de var, roman önerileri de var. Ama ilk noktayı kitap seçerek koyacağız. Çünkü kitap okuyacak vakit az ve değerli. Günde 100 sayfa okursan, baş tacısın. Kendine tabii bu iyilik... Belgesel izlemek veya kitabın filmini izlemek asla yerini tutmaz. Çünkü okumak, kitap içindeki karakterleri kafanda canlandırır ve hayal gücün genişler. Kelime bilgin artar ve beynini saçma kelimelerden arındırırsın. Ve en önemlisi de, kelimeleri dizmeyi öğrenirsin. Farkında isen ben mesela bu kitap içinde biraz daha devrik cümle yapısını seviyorum. Çünkü anlatmayı akıcı hale getiriyor. Kitap sayesinde kendine ait bir üslup geliştirirsin.

Ben kitapçılara musallat olmuşumdur. 1-1,5 saat otururum. Önce raflar arası turlarım. S çizerek değil ama. Önce yeni çıkanlar... Sonra kişisel gelişim ve finans... Sonra romanlar... 8-9 kitap oldu mu, tamamdır. Artık oturacak bir yer ararım. Boş yer var ise güzel. Ama yok ise bazen yere bile otururum. Sonra her kitaba 5 dakika vereceksin. Başını, arkasını, indeksini ve ortasından bir yeri tadacaksın. İkişer sayfa okumak yeter çoğu zaman. Akıcı mı, yoksa anlatım kabızlığı var mı; anlarsın kısa sürede. Eline yapışır iyi kitap. Sayfalarından kalite akar, bal akar. Sayfa başına birkaç yeni bir şey öğrendiğin ya da hissettiğin kitaptır o. Ama orada almayacaksın. Hemen gir internete, ucuzundan getirt. Anlayamıyorum kitapçıları. Tamam mağaza kirası, çalışan maaşı vs. Ama internete böylece müşteri kaybetmek ahmakça. Mağazada iken verdirt siparişi bana orada dokunmatik ekrandan, yolla evime. Müşteriyi kaçırma. Türk, sevmez inovasyonu. Dünyada birileri yapacak ki, o da yapsın.

Onlar evine gelir. Kargosunu açmak, kimileri için yeni ısırılacak çikolatanın ambalajını soymaktır. Asla ambalajlı gıda yememelisin demiş miydim? Peki işlenmiş et yeme dedim mi? Dedim, değil mi? Tamam ebeveyn modu kapatıldı.

Günde 50 veya 100 sayfa okuyacaksın en az. Kitap lambası da şart. Kitap arasına sıkışan cinsten. Güzel ve özel bir kitap ayracı öneririm. Kitap okurken de bir şey iç lütfen. Çünkü ufak ufak uykun gelebilir ilk başlarda ama içecek seni ayık tutar. Zamanla zaten kitaba kapılırsın.

Okuma saatlerin olsun. Olabildiğince o saat dilimlerinde oku. En çok dikkat etmek gereken konu ise, lütfen biri bitmeden ikinci, hatta üçüncü bir kitaba musallat olma. Çorba oluyor. Hatta yarım kalan kitaplar bile oluyor.

7 Kişilik Hatası

1. Yarına bırakmak. Kendine fazladan tatil hakları vermenden bahsediyorum. Aslında minimal hali bir saat sonraya bırakmak, öğleden sonraya bırakmak ve daha kötüsü ise pazartesiye bırakmak. Görevlerini sürekli ileri atarak mide hastası olursun sadece.

Tek şansın, üzerine yük yıkabileceğin birisi olabilir. Bir ofis için çalışmayan dişli çarksın.

Gıcırdıyorsun sadece...

2. Onaylı yaşam bağımlılığı, özgüven konusunda sorunun var arkadaşım maalesef. Birisi onaylamadıkça, risk alamazsın. Bırak riski, ayakkabı bile alamazsın. Peki çözüm nedir? Bir sabah çizgi çizerek yalnız kalabileceğini ve yalnız başarabileceğini fark et. Yoksa aniden onay verecek kişilerini kaybedince, çökeceksin. Ofisteki en sıkıcı insansın. Ya birilerini onaylarsın ya da birileri seni onaylar. Üret lütfen. Ve ürettiğine inan, ona sahip çık.

3. Kişisel mıknatıslaşma. Her şey sana kötü, her şey sana karşı değil mi? Değil arkadaşım. Maalesef dünya için o kadar da önemli değilsin. İnsanlar trafiğe sana sorun çıkartmak için çıkmıyor. Ve sen bir gün ölüp gidince ya da istifa edince o ofis batmayacak. Rahatla biraz ya! İnan ki sen de sosyalleşebilirsin. Başkaları da senin için önemli olabilir. Aslında sen ilgi değil, saygı odağı olmalısın.

4. Hayalet kişilik. Aslında bazen avantajlısın. Çünkü fark edilmezsin, görünmezsin. Ama yalnızsm. Güçsüzsün. “Ben” demeye çekinme lütfen. Yemek masasının ucuna ilişip gece bitmeden kaçangillerden olma artık. Sen de birazcık sesli gül. Sen de biraz tepki al.

5. Hayatı eksik yaşamak, “Aman kimse kızmasın...” "O ne der?' “Kim kırılır?” Sana ne! İş hayatında ya da özel hayatta çok mu umursuyorlar senin kırılmanı? Tabakta son kalan tatlıyı hep ikram etme. Bencil ol, lütfen. Biraz kendin için yaşa. Kimseyi kırmayınca,

kimseyi kaybetmeyeceksin sanma. İşleri bitince senin yokluğunu kim fark edecek ki?

6. Zaman müsrifliği. Bilmezsin ki sağlıklı yaşadığın ve yapabildiğin süre, şu hayatın sadece 1/28'i. Uyku, iş, kişisel ihtiyaçlar vs. çıkartılınca, işte bu kadar. Sadece 2-3 yal yaşıyorsun be gafil. Ama sen uyu. Pazar günü 13.00 e kadar uyu. öl. Aman kendine bir şey katma. Daha çok çalış ya da. Geberene kadar çalış. Yaşama, nasılsa televizyonda var. Keşke dünyaya gelmeseydin de, anne karnına internet bağlatsaydık. Lütfen uyan ve tekrar uyuyana kadar kalori yak!

Evet işte size 7 kişilik hatası. Bak bunlar nasıl da sensin değil mi? Senden bunları çıkartsak, pamuk gibi birisi çıkacak. Keşke bu 7 hatayı yapmasan ve çok daha pozitif birisi olsan. Efendim? Anlayamadım. 6 tane mi yazılı sadece yukarıda? Evet haklısın, bir de sözde mükemmeliyetçiliğin, simetri hastalığın, her rengi boyadın bir sarısını unutmuşluğun vardı. Ofiste başkalarını eleştiren sen, kimseye hayır diyemeyen sen, kanalizasyon kazılarım ya da trafik kazalarını izleyen sen, fikrini saçan dayılar gibi sen:) Unuttum haklısın. Al işte şimdi, yedil

Psikolojik Açlık

öncelikle, şunu bilmeliyiz. Doyamamak durumu var bu tür açlıkta. Psikolojik açlık yaşayan biri, bir resmini 1000 kişi beğense bile “Neden 1001 değil?” der mesela. Psikolojik açlığın alt kademeleri vardır:

1. Beğenilmeye açlık

5. Cinsel açlık

6. Güce açlık

7. Yaşamaya açlık-öğrenmeye-gelişmeye

Beğenilme açlığı, genelde aileden başlar. Anne ve baba yeterince sevgi ve ilgi vermedikçe, büyüyen insanoğlu dışarıdan daha fazla takdir ister. Ama sorun şu ki, takdir ve beğenilme bazı bireylerde ilgi ile karışır. Yani iyi ya da kötü bir şekilde ilgi görsün yeter.

Bu; küçüklükte bir şeyleri kırarak, büyüyünce de insanlan kırarak dikkat çekmek yönünde gelişir. Önemli olan bir şekilde ilgi odağı olmaktır. Bugün Instagram'da sadece çıplaklık, ucuzluk, cinsel eğilimler ile ilgi çekmek isteyen ve bir şekilde başaran kişiler için tatmin olmak budur. Toplumun küçük bir kesimi kendisini takip etsin ve ilgilensin yeter. 1 milyon takipçisi olsun ama 10 milyon hakaret etsin, bu muhteşem bir şeydir. Sonuçta 11 milyon insansının ilgisi var. Gerçi 1 milyon takipçi demek, 1 milyon seven kişi demek değildir.

Saygıya açlık ise bazen tehlikelidir. Çünkü saygıya aç insan, saygı görmek için elinden geleni yapar. Şirketlerde görürsün, yalaka, ona buna her türlü şirinliği yapan ve bir makama geldiği anda herkesi ezmeye, ötekileştirmeye çalışan ezik karakterler vardır. Bunların en kolay gözlemlendiği durum ise. öğretmenliktir. Çok yüksek oranda ya da değil demeyeceğim ama çocuklara şiddet uygulayan patates öğretmenlerin otorite sapığı olma sebebi budur. Yetişkinler asla ona sevgi ve saygı göstermeyeceği için çocuklan odaklanır, önce sözlü taciz, sonra şiddet, hatta bazen cinsel tacize kadar gider. Açtır. Ve açlığını her gün daha fazla insanı altına aldığını hissederek tatmin etmek ister.

Sevgiye aç olan insanları her zaman birilerine asılırken, arkadaş olmaya çabalarken görebilirsin. Aslında iyi ve kötü çeşitleri vardır. Sevgiye aç ama topluma saygılı olanlar, iyi arkadaş olurlar. Dost olmak bile mümkün ve sağlıklıdır. Ama sevgiye aç ve saldırgan olanların durumu kötüdür. Birine yapıştı mı, bırakmaz. Arkadaşlıkları yapışkan, sevgililikleri ise kıskançlık kafesidir Biraz başını okşarsan, elini kaparlar.

Kendi başarına açlık, aslına bakarsan güzeldir. Ama özgüven diye bir yan faktörü vardır, özgüveni olup da başarıya aç olanlar, her zaman kendilerini geliştirirler. Kendisi ile yarışırlar. Kendini daha ileri taşımaktır açlığı. Ama bir de özgüvensiz açlık var. O her yöne saldırır. Kendisini nasıl geliştireceğini ve nasıl daha sevilesi bir insan olacağını bulamaz. Bir gün tango kursundadır, bir gün yabancı dil, bir gün gezi turlarına katılır. Aslında renkli bir yaşam gibi görünse de maalesef kök salamaz. Derin ilişkiler kuramaz.

Cinsel açlık, toplumlar arasında değişkendir. Bizim ülkemizde cinsel açlık ve cinsel cehalet yüksektir. Maalesef damacanaya tecavüz eden insanların olduğu bir ülkedeyiz. Kadınların cinsellik talebinde bulunması ahlaksızlıktır. Erkeklerin çokeşlilik yaşaması ise "Hadi aslanım, yürü bel" mantığındadır. Anadolu'da hâlâ tarh hasadını yapıp parasım cebine koyunca hemen Rusya ve benzeri ülkelere gidip, tüm parasını 1 ayda bitiren yaratıklar görmekteyiz.

Seks, bizim toplum için açlıktan ziyade kıtlıktır. Çünkü hayvana dahi tecavüzün olması,

insanların ne bulursa yediği toplumludaki kıtlığa benzer. Kimlik olarak eşcinsellik, gizli kalmaktadır. Gerçi bu konuda kitapta bir bölüm var uzatmayacağım.

Güce açlık ile saygıya açlık bazen karışır. Mesela patates öğretmenler gücü ele geçirince, saygı görmek için eziyet ederler. Ama benim bahsedeceğim şey, biraz daha aslında iktidar manyaklığı. Bunların saygı görmek için çabaları yoktur. Herhangi bir pozisyonda olsunlar, o mevkinin tüm gücünü ahlakdışı olsa bile sömürür. Yolsuzluk falan önemli değildir. Haram-helal gibi konuları hemen aşar. Önemli olan elindeki güç, kendisine yarın için ne ga ranti edebilirse tümünü çalabilmesidir. Başkalarının yaşamasına yetecek kadar oksijen kalmayacak olsa bile umursamaz. Toplumun kanserleridir bunlar. Her ülke bu tip insanlar yüzünden çöker.

Geldik en güzel açlığa: Yaşamı ve dünyayı keşfetme açlığı. Bunları aslında sosyal medyada görüp “Nasıl vakit buluyorlar yal." diye inceleriz. Sosyal medyalarında mutlaka 1-2 dakika harcarız Onların gerçek mutlulukları bizde kıskançlık yaratır. Biz gezemiyoruz, vakit yok, peki onlar nasıl?... Gelişmek ve dünyayı keşfetmek yok ise amaçların arasında, dünyaya gelip giden bir papatyadan ne farkın var?

Güçlü Biri Olmanın 9 Adımı

Güçlü olmak:) Zor olay. Her şeye karşı güçlü olmak lazım. Seni kıranlara, seni aptal sananlara, senden bir şeyler bekleyenlere, senin güçlü olmanı görmeye ihtiyaç duyanlara. Gerçi önce, sen sana karşı güçlü olmalısın. Aşama aşama güçlü olmayı konuşalım mı?

önce nelerde güçsüzüz, zaafların nedir, onu bir bilelim. Nasıl can kırıkları saplanmış ruhuna? Hesabı temiz yapmak lazım. Bana dürüst olacaksın. Kim senin vicdan azabın? Kim senin aşk acın? Kim seni çok üzdü? Kimin karşısına çıkıp doyasıya ağlamak istersin? Sahi en son ne zaman ağladın? Sana film önereyim mi? Çünkü ağlaman lazım mümkünse. İçinden bir şeylerin akıp, çıkması lazım. Hachiko: Bir Köpeğin Hikâyesi diye bir film var, izlemelisin.

Peki içinde kalanlar? Neleri yapamadık seninle şimdiye kadar biz? Ne istedin olmadı? Engelleyen para mı, yetenek mi, zaman mı. ailen mi? Ne? Bunca yıl yapılmayacak kadar imkânsız mı? Korkuların, çekincelerin neler? Onun bunun ne diyeceğini dert ediniyorsan, hepsini boş ver. Bırak kendi dünyalarında sürünsünler. Sana sen lazımsın

Bağımlılıkların, zaafların? İşte bunlardan haber ver. Bunlar seninle asıl sorunumuz. İnsanlar? Sigara? Başarını engelleyen uyku! Tembellik? Aşk? O? Biri mi var bağımlı olduğun? O olmadan her şey yarım mı? Emin ol, mutlaka olmalı dediğin her ne ise, onsuz öleceksin. ;O zaman demir al lütfen. Artık seninle bunlara prangalı duramayız.

Bunları yaparken sakın ola ki insanların sana yorumlarını referans alma. Varmak istediğin yere tombik, bodur, aptal olarak ulaşacak isen, onu dert etme! Kimsenin fikri sana yük olmasın.

Motivasyon kaçağı nerede? Nerede yakıt kaybediyoruz? Yükselmemizi engelleyen ne? Kim

bizi üzüyor? Kim bize “Sen yapamazsın!” diyor?

Kim var? Kime ihtiyacın var? Kime gerçekten ihtiyacın var? Fazla yükleri at. Aile dışında ne köprün varsa at gitsin. Yık duvarları. Yıllardır seni korusun diye yükselttiğin, ışık geçirmeyen duvarları yık.

Bizim dönecek bir kalemiz olmayacak. Biz artık sadece yürüyeceğiz. Gittiğimiz yer, ertesi yıl anı olacak. Anlıyor musun? Kıçını kaldır! Yolumuz uzun! Sana hayal satmıyorum. Çok zor şartlar göreceksin hayatta. Ben 40 yaşıma gül bahçesinden geçerek gelmedim. 50 yaşında durmak için de yürümüyorum canım kardeşim. Sen de geleceksin. Beni bir gün nerede düşersem, orada bulacaksın. Sonra da kafanı kaldırıp benim de gidemediğim yerlere gideceksin.

Anı kişilerden kurtul. Hayalet kişilerden kurtul. Evet biliyorum, bir iki gün vardı ki çok güzeldi. O vardı. İçin umut doluydu. Ama onlar puf!... Şimdi yenilerini yapacağız seninle. Kalıcı olacak yeni anıların.

Tek olmayı, kendine yetmeyi öğreneceksin. Kendinle barış. Kendini geliştirmeyi bırakma. Çünkü bir gün çift olmayı öğreneceksin. Sonra da üç, ne bileyim belki dört. Tüm yaşamın bir gün biri sana dönüp, “İyi yaşadın be, ha?” dediğinde gülümseyebilmen için. Madem geldin bu dünyaya, önce bu dünyayı bil.

Seçici ol, gösterişli değil. Sen seç. Hayatına dahil ettiğin kişileri seç. Zamanını planlı bir şekilde ziyan et. En nefret ettiğim şeylerden biridir, başkasının kontrolünde işleyen zaman. Kendi işimi bile bu yüzden kurdum. Eski patronum evine gitmekten nefret eden, sevgi yoksunu birisiydi. O yüzden her akşam 19.00 yaklaştı mı, toplantı başlatırdı. Kendi sıkıcı hayatına gitmemek için, hayattan nefretine bizi ortak ederdi. O günden beri kimse ile 20 dakikadan daha uzun toplantım olmadı.

“Hayır”ı kullan. Yalnızlıktan korkma. Sırf bunun için bölüm var bak kitapta. “Hayırın Gücü” bölümü, oku lütfen.

Diğerlerinin sana gelmesini sağla. İlginin, sevginin, saygının... Elinde satacak bir sen olsun! Genel kültürün olsun. Mizah yeteneğin olsun. Eğlenceli ol. Gül, somurtma. Hep dertlerinden bahsetme.

Olmadığın kişi olma! Onu olmak, onu yaşamak için zaman ve güç hatta para kaybedersin. Başkalarının görmek istediği kişi olmak da yasak!

Yürümeye ve gelişmeye devam et. Kendini kutla ya da düşersen ağla ama bir gün... Ertesi gün kaldır kendini, yürümeye devam et!

Birini Nasıl Tanırsın?

Birini tanımak ile ilgili internet üzerinde o kadar saçma sapan anketler ve sorular var ki ben bile şaşırıyorum. İnternete hemen gir ve “Birini tanımak için sorular” yaz, hemen ilk 3 sırada çıkan linklere tıkla, aşağıdakileri göreceksin. Bak şaka yapmıyorum sorular şunlar:

En çok keyif aldığınız iç mekân/dış mekân aktivitesi nedir?

Yani ormanda mı, yoksa evinde gazozla mı taciz ediyorsun? Bu nasıl bir sorudur? İlk buluşmada bunu sormak, hangi IQ fukarasının fikridir?

Yapmayı en çok sevmediğiniz iş nedir?

Bu kadar olumsuz, bu kadar "Ben sıkıcıyım" sorusu olmaz. Sakın bunu kimseye sorma.

Vücudunuzun en çok sevdiğiniz bölgesi nedir?

Türkçesi: "Are you sex?" Oldu olacak sen çıkart göster en sevdiğin yerini. Dünya fetiş derneği buluşması değilse, o kadar gereksiz bir soru ki.

En son elini tuttuğunuz kişi kim?

Yok ananın gözü. Oturup eski sevgiliyi anlatınca mutlu olacak kadar mazoşist misin? Nasıl bir fantezidir bu?

Peki bu saçmalıklardan uzak durarak, biz ne yapmalıyız konusuna gelelim. Soru-cevap ya da anket değil de, davranışlar ile sınayalım lütfen. Daha insansı olacaktır.

Öncelikle cömert ol, dahasını bekliyorsa teşekkür edip karşılık vermek yerine, uzaklaş.

Senden ne sıklıkla iyilikler istiyor? Bunları görevinmiş gibi yansıtıyor mu sana? Onu hayal kırıklığına uğrattığını ima ediyor mu? Bir şeyi yapamazsan canın sağ oluyor mu?

Tanımaya çalıştığın insanın sadece sözlerine, konuşma şekline, vaatlerine odaklanırsan o zaman resmin tamamını göremezsin. Kendi sevmek istediğin insanı görmeye başlarsın.

Başkalarının onun hakkındaki fikirlerini dinle. En iyi ve en kötü olanları sil. Sonra ortalamaya bak lütfen.

Onunla iken oy hakkın yüzde kaç? Kaç kez senin istediğin filme gidiliyor ya da senin istediklerin ne derece öncelikli?

Ne kadar üretken? Fikir üretmek, kastım... Seninle yeni bir yere gitmeye, sana yeni bir şeyler sunmaya, hayatına yeni renkler katmaya ne kadar aç? Üretici mi, sadece tüketici mi? Yemek yapmayı sevmesi bile bir fikirdir. Üretkenliğini gösterir.

Eleştiri konusunda da önemli bu. Üretici mi, tüketici mi? Sadece bir şeyleri kötülemeyi seviyorsa uzak dur ondan.

Senden utanıyor mu? Yoksa seninle arkadaş gruplarında olmayı seviyor mu? Başkalarının yanında seni kullanıyor mu? Siz mi oluyorsunuz?

Seni ne kadar tanıyor? Bak, sen onu demiyorum. O seni ne kadar tanıyor? Sıkıldığın ortamlara sürüklüyor mu seni? Seni öğrenebiliyor mu? Aynı hatayı ikinci kez yapmamayı başarıyor mu?

Gözlerini hatırlıyor musun? Bak bu çok önemli işte. Gözlerinin içini bildiğin insanı tanıyabilirsin ancak. Rengini demiyorum, içini. Gözünden beynine akabilecek kadar baktığın insanı tanırsın. Sevgili olmak değil mesele. Arkadaşının dahi gözlerini ezberliyorsan, işte o dostundur. O senin tanıdığındır, insan gözleriyle, kelimelerle olduğu kadar kolay yalan söyleyemez.

Kredin ne kadar? Sana sabrı ne kadar? Saçma sapan bir yere götür onu. Geliyor mu? Boş araziye gidip taşla kafanızı ezdirme tabii. Ama onun tarzına uymayan bir yere götür. Ne kadar dayanabiliyor? Dayanamıyorsa, ne kadar dürüstçe bunu söylüyor?

Ve işte bu. Sana genelde ne kadar dürüst Seninle başarısızlığını paylaşıyor mu? En çok neyinden utandığını biliyor musun? Başkalarından gizlemek istediklerini biliyor musun? Biliyor musun aslında içindeki çocuğun kim olduğunu?

Son dilim pideyi, pizzayı kim gömüyor? Sen mi, o mu? Paylaşıyor musunuz? Hesaplar hep senden mi? Sen nesin? Veznedar mı, fedakâr mı, annesi misin, babası mısın, nesin sence?

Kırgınlık, küskünlük ne sıklıkta? Trip tasması ile gezdiriyor mu ilişkinizi? Sürekli kurallar koyuyor mu? ikilemde kalıyor musun?

Ya ben ya o... Ya şu ya bu... Şu olmazsa beni sil... Var mı bunlardan birkaç doz sizde?

Beraber zaman geçirmeniz nasıl? İlişkiniz size bir şey katıyor mu? Yoksa sadece sinema perdesine bakarak zaman mı öldürüyorsunuz? Seninle geçirdiği zamanı bir şeye mi denk getiriyor? Zaten gitmek istediği bir yere giderken...

iyimser mi, kötümser mi? Hayalci mi? “Her şey ne kadar harika!” diye kafası güzel gezenden de, “Bu dünya cehennem!' diyen arabesk ruhtan da sana fayda gelmez. Haritanı şaşırırsın.

Senden beklentisi ne? Senin ondan ne? Beklentiniz sadece dostluk ise güzel. Ama çıkar ise ve o çıkar çıkmaz ise ne olacak?

Seni sınırlıyor mu? Yeni insan tanımana izin vermeyip kendi yaşam kutusu içinde mi boğuyor? Yoksa beraber yeni güzel ilişkiler kuruyor musunuz?

Aşk, sevgililik gibi şeyler sizi inceltiyor mu’ Ya da üçüncü birisi aranıza girince 2+1 mi oluyorsunuz, 1+1+1 mi, 3 mü?

Peki yol ayrımları’ Belki iş bayatı, farklı üniversiteler, farklı şehirler, zaman dilimleri sizi kısa ya da uzun süreli ayırıyor. Bu esnada ne oluyorsunuz? Ne kadar kopuyorsunuz? Ya da kopmuyorsanız, diğeri için aşın esneyen hanginiz?

Konuştuğunuz konular ne? Onu mu, seni mi konuşuyorsunuz? Yoksa 1/4 sen, 1/4 o, 1/4 ortak geçmiş ve 1/4 gelecek mi? İşte bu mükemmel orandır.

Yokluğunu ver ona. Evet, bakalım kaç gün sonra aklına geleceksin. Sana gel mi diyecek, sana mı koşarak gelecek? Dozu artır bakalım, ne olacak.

Peki çatışmalarda ses yükseliyor mu? Yoksa birisi alttan mı alıyor?

Birini nasıl tanırsan tanı, şunu unutma, aslında kötü ya da iyi insanlar olması değil mesele. Önemli olan senin o insanlara ne kadar zaman harcadığın. Uzun zaman kendince çabalarsın ilişkinizi ayakta tutmak için, ona yardım etmek için ve bir gün giderken sana der ki: “Sen beni tanımamışsın, ben buydum ve buyum. Ayn-ca yaptıklarını sen istedin, ben senden yapmanı istemedim.”

işte bu yüzden geç olmadan tanı. Hayal ettiğin kişiyi görmeyi kes ve onu biraz olsun gerçekten tanı.

Sıkıcı Sohbet ve Sıkıcı insan Olmak

Hayatta birçok şeye karşı bıkkınlık hissediyor, birçok şeyden sıkılıyorsun. Bazen okulundan, bazen işyerinden, bazen direkt yaptığın işten, bazen yaşadığın şehirden, ülkeden... Bazen ise insanlardan... Hatta bazen kendinden...

Kimi zaman da sıkıcı olan, sen olabilirsin. İnsanlar senden sıkılabilir. Dürüst ol kendine lütfen. Sıkıcı bir insan mısın? “Belki” mi? Peki neden? Seni sıkıcı yapan nedir?

Sıkıcı biri olmanın birden fazla sebebi olabilir. Öncelikle, bütün hayatın hep bir önceki günü kopyalayarak geçiyor olabilir. İnsanlar sana geldiklerinde sende herhangi yeni bir şey görmüyorlarsa, sana her geldiklerinde önceki şeylerle karşılaşıyorlarsa bir süre sonra gelmeyeceklerdir. Sonunu bildiğin filmi her seferinde aynı heyecanla izler misin? Çıkmaz sokak olduğunu bildiğin yollara hep aynı heyecanla girer misin? Girmezsin, biliyorsun artık ne göreceğini ya da ne göremeyeceğini...

İnsanların, sana her geldiklerinde farklı bir şey görerek ayrılmalarını sağlamalısın. Görüntünü, kılığını, kültürünü, dinlediğin müziği, çok inandığın bazı fikirleri değiştirebilirsin. Bu da çok okuyarak, çok izleyerek, çok görerek, çok dinleyerek, çok arayarak ve deneyerek olur. Bir arkadaşınla bir ay sonra görüştüğünüzde sende yeni bir müzik dinlesin örneğin. Senden yeni bir müzik türü öğrensin, yeni bir belgesel duysun senden. Farklı bir kültüre ait bir şey görsün sende. Bütün bunları asla zoraki, suni bir ruh haliyle yapma. Bir görevi yerine getirir gibi değil... Sana gerçekten işi geldiği için, kendini iyi hissettirdiği için, yenilikler sana bir şeyler katıp seni heyecanlandırdığı için yap lütfen. Zoraki yaptığın süre ce gerçek bir gelişim ve yenilik olmayacak

Değişimler noktasında seni durduran şeylerle karşılaşıyor ve pes ediyor olabilirsin. Örneğin başkalarının fikirlerine, yorumlarına yenik düşüyor olabilirsin. Yeni bir saç modeli deneyeceksindir, bir arkadaşın çıkıp “Yok, o model sana yakışmaz” der. Farklı tanda bir pantolon alacaksındır, “Sen kilolusun, gitmez bunlar sana" der. Bir spora başlayacaksındır, yeni bir spor dalı öğreneceksindir, “Boyunun uzun olması lazım, sen yapamazsın şimdi onu" der... Üzgünüm ama bunların sonunu getirmek pek mümkün değil. Mümkün olan şu ki, sen kendine onlardan uzak ve yeni bir yol çizebilirsin. Evet, o yolda giderken de onların sesleri sana gelecek. Ama kulaklıklarını takıp yeni bir müzik dinlemeye ne dersin?

Seni geliştirmeyen çevrenden kaç ama farklı tarzlardan, farklı kültürlerden kaçma. Hiç giymediğin renkte bir şey giy. Hiç görmediğin, bilmediğin bir kültüre merak duy, belgeselini izle, üzerine yazılmış bir iki kitap oku.

İnsanların seni sıkıcı bulmasının bir diğer sebebi, sohbet ortamlarında kendine yer yapamaman, sıkıcı bir sohbet oluşturman olabilir. Hoşsohbet bir insan olmak doğuştan gelen bir özellik değildir, geliştirilebilir. Youtube kanalımda bununla ilgili birkaç farklı videom var, oralardan detaylı olarak bilgi edinebilir, tavsiyelere bakabilirsin. Bu bölümde sohbetlerde kaçınman gereken şeylere de değinelim istiyorum.

öncelikle sürekli kendinden bahsetmek... Bir sohbeti baltalayan, sıkıcılaştıran en önemli noktalardan biridir. Çevrende çok kibar bir iki arkadaşın, dostun varsa ve onlar senin kendine ait detayları anlattığın sohbetleri gayet güzel dinliyorsa, çok iyi bir şey yaptığını zannetme. Onlar kibarlıktan sıkıldıklarını belli etmiyorlar. Ama emin ol, içlerinden bir an önce o masadan kalkıp gitmeyi diliyorlar.

Diğer bir nokta, anlattığın herhangi bir şeyi çok abartmak ve hatta işin içine yalanlar karıştırmak... Gerçekçiliği her insan sever, gerçekçilik insanlara güven verir. Ama sen, başına gelen en önemsiz olayları bile bire bin katarak anlatırsan, insanların senin anlatılarına olan güvenini de sarsarsın. Bir gün gerçekten önemli bir şey yaşadığında da insanlara yine abartı gelir.

Sohbetlerde çok fazla negatif ifadeler kullanmak, sohbeti çekilmez kılan bir diğer noktadır. Birileri sana bir planı, bir projeyi, bir tatilini, bir gezisini anlatırken sen sürekli onlara en olumsuz ihtimalleri sıralıyorsan; emin ol, o insan son kez anlatıyordur sana, bir daha aynı hatayı yapmayacaktır. Üstelik kazara haklı çıkarsan, sıraladığın yüzlerce olumsuz ihtimalden bir tanesi gerçekleşirse şans eseri, hemen “Ben demiştim” diyorsan... Deme lütfen. Evet demiştin ve evet haklı çıktın. Ama bu haklılığın sen dahil, hiç kimseye faydası yok. Sen demiştin diye kimse madalya takmayacak Kimse seni kâhin ilan etmeyecek. Şans eseri denk geldi ve haklı çıktın, hepsi bu. Böyle manasız bir biçimde insanlan uzaklaştırma kendinden lütfen.

Seni sıkıcı yapabilecek birkaç önemli noktaya değinmek istedim. Umarım burada anlattığım “sıkıcı” sen değilsindir. Eğer sen isen de umarım bir farkındalık oluşturabilmişimdir.

Son olarak, hoşsohbet olmanın geliştirilebilir bir şey olduğunu unutma. Dilerim her sohbetin aranan kişisi olursun. Dilerim çevrendekiler sensiz bir geziye, konsere, yemeğe gidecek olduğunda “Sen gelmezsen tadı çıkmaz” derler, dilerim gerçekten hissederek derler.

Pasif Kimliğin

Hayat döngümüz almadan vermeyi, savaşmadan kazanmayı, çabalamadan elde etmeyi pek sevmez. Nasıl ki bitkinin çiçek açması için yeterli miktarda suya, ışığa, oksijene, ısıya ihtiyacı varsa, nasıl ki bir ıstakozun büyümesi ve gelişmesi için kendi kabuğunu kırmaya ihtiyacı varsa sen de hayatta var olabilmek için ve hayallerindeki Sene ulaşabilmek için üzerindeki sert kabuğu kırmalı, “Buradayım!” diyebilmelisin. Kabuğumuzu kırmaktan, savaş

meydanında yer almaktan neden bu kadar korkuyoruz?

İşyerimizde, ailemizde, arkadaş topluluklarımızda veya toplumun herhangi bir yerinde mutlaka denk geldiğimiz bir kişi vardır ve bu kişi içinde bulunduğu toplumun en pasif, en sessiz ve en kurban olmaya mahkûm kişisidir. Bu insanları duruşlarından, konuşmalarından, kendilerine olan güvensizliklerinden rahatlıkla tanıyabilirsin. Hatta belki şu an aklında birisi canlandı bile.

Peki sen de onlardan biri olabilir misin? örneğin, işyerinde patronuna veya iş arkadaşına hayır diyemediğin için kendi görev ve sorumluluğunun üzerinde iş alıyor musun? O akşam sinemaya gitmek istememene rağmen, sadece kırmamak adına sevgiline, eşine veya arkadaşına eşlik ediyor musun? Bir mağazaya girdiğinde satış görevlisine ayıp olmasın diye sırf hayır demeye çekindiğin için aldığın lüzumsuz kıyafetlerin var mı? Arkadaş toplantılarında bir kere bile gidilecek yeri sen seçemedin mi?

Kısacası kendini, duygularını, düşünce ve isteklerini doğru biçimde ifade edemiyorsan, içine atıyor, saklıyorsan; eleştirilmekten, toplum tarafından dışlanmaktan korku duyuyorsan pasif bir kimliğe sahipsin demektir.

Belki bu durumu şimdiye kadar hiç bu kadar derin düşünmedin, belki kendine bile dürüst olmaya çekindin. Ama şu an bu yazıları okumayı tercih etmişsen, kendinin farkına varmak, kendinde değişiklikler yaratmak ve yeni hayatına “Merhaba...” demek istiyorsun.

insanların söylediklerine yeri geldiğinde hayır demek, “Ben de buradayım ve varım!” demek istiyorsun ama bir şekilde içindeki olumsuz ses seni susturuyor. Senin yeteri kadar iyi olmadığını, eğer fikrini söylersen seni aşağılayacaklarını, kırıldığını ima edersen veya dile getirirsen bir daha seninle olmayacaklarını düşünüyorsun. Sana değer vermeyeceklerinden ve hatta bunun sonucunda yalnız kalmaktan korkuyorsun. Herhangi bir grupta liderlik yapmanın, güldüren kişi olmanın, eğlenceli ve pozitif bir kimlikle aranan kişi olmanın sana ne kadar uzak olduğuna inanıyorsun, öncelikle şunu bilmelisin ki, bu düşüncelerin hepsi senin inançların ve önyargıların.

Toplum ne yazık ki pasif kimlikleri olan insanlan sever çünkü onlar her yere uyum sağlar, hayır demez, kabulleniridirler. Onlarla çatışma durumunda kalmak söz konusu olmadığından kolay sindirilirler. Pasif kimlikleri yaratan, toplumdur. Kişi doğduğu andan itibaren, seçemediği bir çevrenin içinde dünyaya gözlerini açar. O çevre insanı, kültürlerini, değerlerini, dini ve siyasi görüşlerini aralarına yeni katılan bir kimliğe empoze etmeye çalışır. Bu kaçınılmazdır ve kişinin en savunmasız yaşlarında bu yargılan muhakeme etmesi güçtür.

Pasif kimlik kendi varlığının ve değerinin kıymetini bilene kadar o çevreye mahkûm olarak yetişir. Bir süreden sonra pasif için hayatın normali de bu olur. Bir nevi kabullenir, kendisine dayatılan bu rolü benimser.

Zamanla şöyle düşünmeye başlar:

“Zaten benim yapım bu.”

“Ben çekingen bir insanım.”

“Ben istesem de girişken ve atak olamam.”

Tüm bu cümleler bir kabullen iştir. Pasif kişi de sanki kendi iradesiymiş gibi algılar ve kendi fikri gibi söyler. İlişkilerinde de geri planda kalan; seçen değil, seçilen rolünü oynayandır. Liderlikte hep başkalarına atfedilen bir yetidir.

Peki gerçekten seni sen yapan bu mu? Bir ömür boyunca böyle kalmak; çevrende, ailende böyle hatırlanmak, böyle anne baba olmak ister misin? Yoksa dönüşümün çağrısına kulak vermek mi istersin? Değişim uzakta değil, senin elinde ve tam bugün başladı. Bu kitabın son sayfasını okuduğunda, başlangıçtaki Sen ile yeni Sen’in arasındaki farkı göreceksin.

İnsanlar yıllarca bir şeyler almak veya bir şeyleri başarmak için çabalayıp dururlar, uykusuz kalırlar, ailelerinden uzak kalırlar, maddi manevi sıkıntılar yaşarlar. Birçok insan bir meta uğruna büyük mücadeleler verir. Eminim üniversite sınavını kazanmak için geceleri uykusuz kaldın, yarın sabahki toplantıda hata yapmamak için sunumunu defalarca kontrol ettin, maça çıkmadan önce birçok idman yaptın... Kısacası defalarca kendi potansiyelini zorladın. Şimdi en önemli şey için yani içindeki Sen için, karakter yatırımı yapma vakti.

“Bir şeyleri değiştirmek isteyen insan önce kendinden başlamalıdır” der ünlü filozof Sokrates. Hadi o zaman...

Artık bu Pasifin kim olduğunu biliyorsun, bunun gerçek sen olmadığını, toplumun sana bu kimliği yapıştırdığını biliyorsun. Bu kimlikten kurtulmak için yapman gereken ilk şey kabullenişi ve kendine olan inançsızlığını bir kenara bırakmak.

Kişisel dönüşüm, kendini bilmek ve tanımak ile başlar. Pasif olmanın en büyük sebeplerinden biri de kendine duyduğun özgüven eksikliği.

Özgüven nedir? Özgüven başarı ile beslenir ve ilk adım olarak bir şeyleri başarabileceğine inanmalısın. Başardıkça kendine olan güvenini kazanacaksın, kazandıkça da başarma duygun güdülenecek. Küçükken hepimizin büyük büyük hayalleri vardı, zamanla toplum baskısı, özgüvenimizi yavaşça emdi, hayallerimizi de eritti. Hayallerimizin olmaması cesaretsizliğe, başarısızlığa ve özgüvensizliğe sebep oldu.

Başarmak; iyi bir üniversiteye yerleşmek, terfi elde etmek, istediğin bir arabaya almak veya hayal ettiğin evde yaşamaktan öte bir şey.

Başarmak; ruhun ve kendin ile el ele verdiğin savaşın zaferidir.

Başarı, bir sonraki başarma sebebin olacak ve bu duyguyu bir defa daha yaşama ihtiyacı hissedeceksin. Asla çıkamam dediğin o sahneye çıktığında bir korkunu yenmiş olacaksın. Cesaret edip açılamadığın o kız, kahve teklifini kabul ettiği gün cesaretsizliğini yıkmış olacaksın. “Yapamam" deyip sınır koyduğun her ne sırsa, hepsini yavaş yavaş yok etmeyi isteyeceksin. Unutma ki kendine koyduğun sınırlar, senin limitlerin olacak.

özgüveni beslemenin bir diğer yolu da geçmişi geçmişte bırakıp yeni bir yola çıkmaktır. Geçmişin acı ve tatsız yanı kimi zaman zarar verirken, kimi zaman ise güç katar. Bu olaylın nasıl yorumladığın, üstesinden nasıl geldiğin ile alakalıdır, örneğin, terk edilmek ne kadar yaralayıcı olsa da affetmeyi ve unutmayı başarabildiğinde ne kadar dik durduğunu görecek, güçlendiğini hissedeceksin.

Kendine acımak ve olumsuz yönlerine yoğunlaşmak senin güvenini zedelediği gibi, bir zaman kaybıdır aynı zamandı Karakterin ve sahip oldukların, seni sen yapan değerlerdir. Kendinden şikâyet etmek yerine kendine kalabileceklerine odaklanmak, enerjini olumlu yanlarını geliştirmeye, değiştirmek istediğin yanlarını tekrar gözden geçirmeye harcamaksın.

Değişimin amacı başkası gibi olman değil, bütünüyle Sen olman için. Eğer değişime hazırsan ve Pasif kimlikten kurtulup, kendine güvenen bir kişilik yaratmak istiyorsan önerdiğim bazı uygulamaları hayatına adapte etmen faydalı olacaktır.

“özgüveni yüksek kimseler ile bir arada ol.” Özgüven bulaşıcıdır. Bu yüzden bir süre özgüveni yüksek insanlarla vakit geçirdikten sonra onların tutum ve davranışlarını benimseyerek hayata farklı bir açıdan bakıyor olacaksın.

"Konfor bölgeni terk etmeyi öğren? Evet bu kulağa çok hoş gelmese de kabuğunu kırmak zorundasın. Yeni dünyaya adım atmak için bunu yapmalısın.

“Korkularının içinden geç? Korkularının üstesinden gelmek için önce onların içinden geçmelisin. Onları yendikçe özgüvenin de güçlenecek.

“Sorumluluk al.” Hata yapmaktan korkma, insanlar ne der diye çekinme.

“Mutlaka sosyal çevreni genişlet? Aktif olarak kalabalık arkadaş gruplarının içinde yer al. Enerjik ve aktif insanların davranışlarını gözlemle, kendine tüyolar edin.

Hepimiz hür zihinlerle hayata gözlerimizi açtık, yüksek hedefleri olan minik çocuklardık. Kimimiz toplumun bize biçtiği role maruz kaldık. Ama artık farkındayız ve bu role sığınmak için hiçbir sebebimiz yok. O halde değişim başlasın...

PARA-KARİYER

Para

Para öyle ilginç bir kavram ki, asla yetmez. Şeker gibi değildir. Yani aşırı tüketince, “Oh, yeter bu bana!” demez kimse. Daha çok kar gibidir. Sıktıkça erir gider avucunda. Sen istediğin kadar çoğuna sahip olmaya çalış, bir gün güneş açar ve hepsi erir. Eğer doğru yönetemezsen tabii...

Bilgisayar oyunlarında bir algoritma vardır. Sen oyunda seviye atladıkça, oyun da o oranda zorlaşır. Yani asla senin için aşırı kolay ve sıkıcı olmaz oyun. Ama çok da zorlaşmaz ki pes etmeyesin. İşte hayat da aynen böyledir. Hep bir umudun olur ama asla arkana yaslanmanı istemez.

önce 100 lira kazanırsın. 125 liradır ihtiyacın. 25 lira borç alırsın. Bir ekmek, 1 liradır.

Sonra 200 lira kazanırsın. 250 liradır ihtiyacın. 50 lira borç alırsın. Bir ekmek, 1 liradır.

Sonra:) 1.000 lira kazanırsın. 10.000 liradır ihtiyacın. 10.000 lira kredi çekersin. Artık iki ekmek, 2 liradır.

En sonunda ama artık son dönemde, durum şudur: Birikmiş paran vardır. İhtiyacın artık çok azdır. Ve senin için ekmek, yasaktır.

Tüm bu yaşam süren içinde önemli olan paran ile ne satın aldığındır. Aldığın eğer ki güzel anılar ise, iyidir. Çünkü bu kitaptaki kapitalizm konusunda da okuduğun üzere, hayat sana hep yenisini alacağın şeyler satmak ister, iPhone al 3-4-5-6-7-8-X-XL-XXL, ama mutlaka al. Kılıf al, uygulama satın al, taşınabilir batarya al, ekran koruyucu al, şarkı satın al... Hep al. Sakın ilk satın aldığın ile yetinme, iPad al. Yanına Macbook al. O da yetmez iWatch al, iPod al.

İlginç değil mi? Aslında tüm bu cihazların yaptığını sadece telefon ile yapabiliyorsun. Ama olmaz, önemli e-maillerin var dünyayı kurtaran. Şeker kırmak değil mesele. Candy Cnısh oynayan 13 milyon Türk’ten biri değilsin ki sen...

Para sana lazım. Ama kazandığının %80’ini harcarsan lazım. Alışveriş dünyasının efendisi senden bir sonraki aşın maaşını istiyor. Sen diyorsun ki: “Yok ki bende o para...” O da gülüyor ve diyor ki: "Kredi kartın var ya, sen çek, önümüzdeki ay ödenin.”

İş Arkadaşları

Lise arkadaşlarının beş taneden fazlası ile görüşüyorsan, bu mükemmel bir haber. Çoğu insan o kadar eskiye ait bağlara sahip değil artık. Bu arada görüşmekten kastım da, yüz yüze tabii. Öyle sosyal medya dürtmeleri değil yani. Üniversite için de durum çok farklı değil ama iş arkadaşlığı farklıdır.

öncelikle çalıştığın iş yüzünden konuşacak konunuz vardır. Bir başka meslektaşınız, gün içinde yaşadığın bir sorun, muhatap olmak zorunda kaldığın insanlar, öğrenciler, yöneticiler, müşteriler... Sizin için hepsi birer konudur. En kötü işgününde bile yardım isteyebilirsin.

Annen, baban, sevgilin, eşin yardım edemez ama onlar yardım edebilirler. Yükünüzü hafifletirler. Gerçek bir iş arkadaşı senin çoğu derdini bilir. Çünkü tanık oluyordur. Düşünsene sabah 9 ile akşam 18 arası senin yaşantına tanık oluyorlar. Yani 24 saatinin uykuda geçen 8 saati dışında kalan 16 saatin tam 9 saatine canlı canlı şahitlik ediyorlar. Bu zamanın ne kadarı ailen ile geçiyor? Günümüz telefon ve tablet dünyasında, onların gözlerine ne kadar bakabiliyorsun? Baksan bile, gün içinde yaşadığın stresi neden tekrar hatırlamak isteyesin ki? Kısa özet geçmek hatta bazen yalandan pozitif günler uydurmak daha kolaydır. Çünkü işteki derdi eve taşımamalısın. Kapı paspası sadece ayaklarını değil, işteki dertlerini de orada silmeli. Merak etme kaçmıyorlar, ertesi işgünü yine seninle olacaklar. Ama iyi haber sana, iş arkadaşların var ise, onlar da orada olacak.

Tabii her şey bu kadar pembe değil. Çünkü iş arkadaşların çeşitli tiplerde olacaklar. İyi olanlar ve kötü olanlar. Ve tabii alt grupları. Gel gel, bak ne cinsler var gör...

Tavşanlar: Bunlar sevecen, kendi halinde, herkese gülücük saçan ama çok yakınlarına gidersen kaçan cinslerdir. Sevmek için dokunamazsın, öğretmenim Fatih beni elledi!” diye panik atak yaşarlar. Toplantılarda o susar. Yoktur o. Kimse de demez ki: "Biz buna niye maaş veriyoruz? Fikri yok, cismi var." Çok kişisel alanlarına girme, arada bir çay ver, gülücük saç yeter. Çünkü ilginç bir şekilde çalışkan ve faydalı oluyorlar. Elleme işte dursun orada.

Köpekbalıkları: Bunlar iş-koliktir. Başarmak için yaşarlar. Başaramazsa, farklı yerden saldırır yine de çözüm üretir. Yollarına çıkma. İzle ve öğren. Avlanırken yakınlarında olma. Uzaktan izle. Çünkü neyi yediklerine bakmazlar. Patronlar sever bunları. Çünkü patronları primle ve onların sevmediği, kovabilecekleri elemanlar ile beslerler. Toplantılarda onu sürekli konuşurken görünün. Sen sunum yaparken bile söz ona geçer. Her fuar, her yurtdışı gezisi onlar içindir. Evlenmek son düşünceleridir. Erken gelir, geç çıkar. Uzak dur ama izle.

Tilkiler ve çakallar: Bu ikisini ayırt edemezsin. Bunlar sinsi sinsi gülerler. “Erdinç, bugün nasılsın?” dersin. “iyiyim, ne oldu ki?” der. Tüm ofisi izler. Gün içinde yarım kapasite çalışır, yarım kapasite gözlem yapar. Kimi yalayabilirim? Kim, kiminle savaşta? Kim güçlü? Patron nerede, patron nerede? Onu gözden kaçırmaz asla. Toplantılara ilk o koşar. Sinsi sinsi kenardan keser. Göze batacak veya itiraz edilecek fikirde asla olmaz, olsa da söylemez Fikirlerini e-mail ya da fısıldayarak iletir. CC ve BC sever bunlar. Sana e-mail atarken, mutlaka birini eke koyar. Sana tuzak kurar ileriye yönelik. Bunlar ile iyi geçinmeye ve yatırım yapmaya boşuna çabalama, çünkü karaktersizlerdir. Asla iyilik göremezsin. Bir gün mutlaka seni de ısırır. Sakın zayıf düşme. Ve mega tavsiye: O patron için ya da bir başkası için atıp tutarken sakın ona katılma.

Çünkü seni harcar ertesi gün.

Maymunlar: İnsana en yakın bunlardır. Genetik olarak değil, dostluk olarak:) Saldırmazlar. Çok zorlamazsan da ısırmazlar. İyilik verirsen, iyilik alırsın. Kötülük verirsen, hemen tepki vermez Tek gezmezler. Genelde kendi aralarında bir haberleşme sistemi vardır, sen anlamazsın. Ortak hafızaları güçlüdür. İş dışında da görüşürler. İş ortamındaki köprü

bunlardır. Herkes bunlar ile iyi geçinir. Geçinmek zorundadır. Çünkü ortalama bir maymun çalışan, 8-10 yıl kadar aynı işyerinde çalışabilir. Uygun beslenme şartlarında, ilk işyerinden emekli olanı bile görülmüştür. Savaşmazlar. Ama eğer onların çığlıklarını duyarsan, emin ol sana tek saldırmazlar. Ve iş hayatın cehenneme döner. Onlar ile iyi geçin. Yardım et, yardım iste. Toplantılar ve ofis onlar sayesinde verimlidir. Şempanze, goril, babun... Birçok cinsi vardır.

Papağanlar: Her işyerinde mutlaka bir tane vardır. Çalışmaz. Evet sıfır iş. Kimse onu kovmaz. Tüm gün sosyal medyadadır. En çok insanı o tanır. En saçma firmalardan, en saçma departmanlardan insanlar tanır. Tatile gidecekse, mutlaka bir otelden indirim ayarlar. Ofiste asla çalışmayan tek kişidir. Bakımlıdır bazı cinsleri. Toplantıda dinler. Dinler ve en güzel fikri bulup aynen geri söyler. Garip ama patron sever bunu. Göze batmaz, radarda görünmez. Kader işte... Kimse aç kalmıyor bu dünyada:) Bunlar istihbarat ağıdır. Bilgi alırsan emin ol, karşılığını alır.

Filler: Bunlar “İstemezük!” zihniyetidir. Bilgisayara bile direnir. Günümüzde nesilleri tükenmektedir. Nadir görülen cinsleri ise, bilgisayar yerine abaküs kullanmak ister. Girdiği toplantıyı, huzurevine çevirir. Herkes uyur o konuşurken. Uzun ve ne söyleyeceği zaten bilinen konuşmalar yapar. “Allahım onun canını almıyorsun, beni al bari” dersin içinden.

Klasik laflan:

“Daha öncede dediğim gibi...”

“Ama ben bunun olacağını söylemiştim. Demiştim...”

“Bana kalırsa böyle bir riske...”

“Bence gerek yok. Mevcut sistem...”

Benzeri binlerce kalıp ile konuşur. Patronlar firmanın 25 yıl önce ne yaptığını bunlardan öğrenir. E-mail atmazlar asla. Telefon ile ararlar. Ve o telefon hiç bitmez.

Patron ve Yöneticiler

Senden ricanı, bir gün kendi işinin sahibi olursan bu yazıyı tekrar oku. Ama şimdi lafını çalışan ve ezilen sana:)

Patronların ve yöneticilerin de çeşitleri vardır. Ve doğru şıklaşmazsan, tanımazsan kovulursun.

iş-kolikler: Para ve zaman her şeydir bunlar için. Esir kampı gibi herkesin çalışmasını isterler. Kimse boş kalmasın isterler. Çişe gideni bile yazarlar kafalarına. Sigara molası, yemekten geç dönenler, erken çıkanlar... Hepsi ama hepsi kafasında notlara dönüşür. Gönlü aslında seni kamçılamak ister ama yasal değiL Mesela az çalışanı sizin gözünüzün önünde cezalandırma imkânı olsa ve sîzler kürek mahkûmu gibi daha çok asılsanız, hayat ne güzel ona. Toplantılara vakit harcatmaz. Tek başına yakalar sent

Tuvaletten çıkarken hop, karşında. En mutlu anında telefon çalabilir. Hafta sonu ve akşam yoktur bazıları için.

Gizli sadistler: Amaçlan çalışmak değil, köle bulmaktır. Ezmektir ve tatmin olmaktır. Kovmak için işe eleman alırlar. Stajyer severler. Eğer kariyerinin başında bu sapıklara denk gelirsen, diplomana küsersin. Merak etme, sayılan azdır.

Şuursuzlar: Genelde aile bağı yüzünden ve kurumsal olmayan şirketlerde ortaya çıkarlar. Çalışan ile arkadaş olmaya çabalarlar ama çoğu zaman onu da yüzüne gözüne bulaştırırlar. Saçma sapan etkinlikler düzenlerler. Verimlilik katilidirler.

Akvaryum yöneticileri: Camlı odasında sotelenir. Sadece e-mail okumak ve onu birine "forward' etmek için vardır. O cevaplamaz. O risk almaz. O asla sorumlu değildir. Kötü olan her şey senden kaynaklıdır, iyi olan her şey onun başarısıdır. Ekipten gelen her başarıyı, kendi emeği gibi satar en yukarıya. İmkân buldukça da çalar. Senin emeğinden çalar, kişisel zamanından çalar. Kendini çok mükemmel yönetici gibi gösterir dışarıya. En salak saatlerde toplantı koyar. Sen evine gideceksin, bakarsın bu toplantı odasında seni bekliyor. Hep tükenmezkalemi ya da dolmakalemi ile not alır. O notları okuyan var mıdır? Kendisi bile okumaz aslında ama bir olay olsun mutlaka açar gösterir defterinden nasıl haklıymış. Ama sen haklıysan, mürekkepbalığı gibi ortalığı bulandırır. Kendince saçma ekip kaynaşması fikirleri vardır. Zorlar seni en uyuz çalışan ile kaynaş diye. Onun için powerpoint ile anlatılmayan hiçbir şey mantıklı değildir. İstatistik ve rakam sever. Ne anlattığın değil, rakamlar önemlidir.

Patronun hangisi olursa olsun sana tavsiyelerim aynı:

1. Asla patron veya yöneticin ile "sen" diye konuşma.

2. Sakın ola ki, harcanamaz olduğunu düşünme. Senden daha itaatkârı, ucuzu ve gururu sorun etmeyeni mutlaka vardır.

3. Başkalarının önünde onun hatasını söyleme. Kinlenir.

4. Ona itiraz etme. Farklı açıdan düşünmesini rica et.

5. Asla onun "arkadaşça" davranışlarına güvenip gevşeme. Siz arkadaş olamazsınız. O seni yönetmek için var. Bir süre sonra bakacak ki çok samimisiniz ve artık iş yaptıramıyor, mecburen kovacak.

6. Tatile çıkmayarak ona iyilik yaptığını sanma. Unutma bu tip insanlar yaptığın iyilikleri görevin kabul eder.

7. Son tavsiyem: Ailen ile patronun arasında kalırsan, kendini seç.

Kariyer Tavsiyeleri

Bu sayfada senin kariyer hayatını yeni yeni şekillendirmeye başladığını düşünerek, 30 tane kariyer tavsiyesi vereceğim.

1. 4 yıl bitmeden kendine yatırım yap. İngilizceyi mutlaka öğren ve hatta mümkünse bir yabancı dil daha ekle kendine.

2. Üniversite ismine çok fazla takılman doğru değil Evet, bazı üniversiteler ismiyle referans sağlayabilir ama yalnızca buna güvenmen de çok doğru değil. Kendine farklı ve aranan şeyler ekle

3. öğrenciysen, notların iş hayatında kimsenin umurunda değil. Bunu unutma lütfen. 4 üzerinden 4 ortalama yapmak yerine, bölümün dışında farklı bir alanda daha uzmanlaşman seni çok daha iyi yerlere götürecektir.

4. Kurslara gereksiz şekilde zaman ve para harcama. Artık birçok şeyi internet üzerinden kendi çabalarınla da öğrenebilirsin. Emek vermeyi öğrenirsen kendine çok şey katarsın, Her zaman kurslar şart değildir.

5. Yanzamanlı da olsa, okuduğun bölümle tamamen alakası? da olsa mutlaka bir yerlerde çalış, para kazan. Kendi param yönetmeyi ve iş hayatını öğren.

6. İlk 2 yıl maaşı çok dert etme, kendini geliştirmeye bak. İki yıl sonra, zaten o zamanı verimli geçirdiysen karşılığım alacaksmdıc

7. Yurtdışına git mutlaka, kültürüne, görgüne yeni bir şeyler kat. Farklı değerler kazan ve mümkünse geri dön.

8. Linkedin kullanmayı öğren.

9. Hafta sonlarını sadece eğlenmeye ayırma. Farklı üniversitelerde herkese açık düzenlenen seminerlere, konferanslara katıL Farklı konuşmacıları dinle.

10. Fuar ve seminerlere git. Oralarda deneyimli, alanında uzmanlaşmış insanlardan bir şeyler öğrenmeye çalış.

11. Evlilik için acele etme. İş hayatında en az iki üç yıl geçirmen senin için daha iyi olacaktır. Evlilik karşıtı değilim ama acele etmeni önermem.

12. Erasmus ve Work and Travel gibi bir programla yurtdışına git. Olmadıysa da sorun yok, yine gez. 3 yıldızlı oteller, çadır, kamp vs...

13. Kendini birçok alanda yatayda geliştirme. Herhangi bir konuya ilgin, yeteneğin olduğunu düşünüyorsan veya sadece merak ediyorsan git öğren ve mümkünse uzmanlaş. Yüzlerce kursa gidip her birini yarım bıraktığında hiçbir konuda sivrilemiyorsun.

14. Çok insan ile konuş. Mümkünse kaliteli insanlar ile görüş.

Bu insanlardan bir şeyler öğren, bir şeyler topla kendin için.

15. Hobi olarak yazılım ve kodlama öğren. Geleceğin mesleği...

16. Hedefini koy ve geri gelerek aradaki basamakları bul, böylece hedeflerin daha

gerçekçi bir hal alacak.

17. Yatırım alacak fikirler bul. Para edecek, yaratıcı bir fikir bul. Ama sadece ona da odaklanma.

18. Tavsiye alacağın kişiler enişten, dayın olmasın. O konuda ileri gitmiş, uzmanlaşmış, deneyimli insanlara danış.

19. Rol modelin tek bir kişi olmasın. Babanın işini kendine hedef koyma. Hedefini annen baban da çizmesin. Onların geldiği son nokta sensin işte. Senin buradan öteye gitmen lazım.

20. İş hayatına hazırla kendini. Word, Excel, Powerpoint, Outlook öğren bir an önce...

21. Profesyonel yaşamla ilgili olarak sunum teknikleri, ikna teknikleri, etkili konuşma ve yazma teknikleri, satış teknikleri, zaman yönetimi, yöneticilik becerileri gibi alanlarda da kendini geliştirmeyi ihmal etme.

22. Giyinmeyi öğren. Mülakata giderken, iş görüşmesine giderken, sunum yaparken nasıl giyindiğin çok önemlidir. İyi bir imaj bırakmak istiyorsan mutlaka giyinmeyi öğren.

23. Girmek istediğin sektörle ilgili olarak firmaları, ürünleri, hizmetleri, holdingleri tanı.

24. Her zaman bir mülakata hazır ol. Kendine kattığın değerlerin işe girdikten sonra silinip gitmesin, öğrendiğin İngilizceyi işe girdin diye unutma.

25. Sosyal çevre edin, özellikle girmek istediğin sektörden insanlarla tanış. O insanlardan da zaman geçince kopma özellikle ve mümkünse kariyerli insanlann olduğu yerlere git.

26. Oku. izle. Kendini geliştir. Konuşacak bir şeyin olsun. Genel kültürün seni hem mülakattan geçirir, hem de iş haşatında yükseltir.

27. işe girerken sabah kaçta kalkacağına önem verme ama ikinci yıldan sonra emin ol ki, o yol seni yıpratın

28. Gereksiz insanlar ile zaman kaybetme. Gerçekten güvenmeden kimsenin yanına girip inançlarını ona bağlama Karşına böyle insanlar da çıkacak maalesef.

29. İkinci yıldan sonra çalıştığın firmaya körü körüne yapışma gelişmeyi ve parayı önemse. Aynı firmadaysan terfi iste, alamıyorsun ayni ve başka bir yerde iş ara.

30. Beklentilerin ile hedeflerini karıştırma. Hedeflerini unutma, başkasının sana sunduklarıyla yetiniyorsan durum kötü demektir.

Yine bir tavsiye ile konuyu kapatmak istiyorum. Zain Asher'm "Trust Your Struggle" (Mücadelenize Güvenin) isimli Ted konuşmasını izle lütfen. Hayata hazırlanmanın, mesleğine hazırlanmanın ne demek olduğunu bir de bu azimli insandan dinlemeni isterim.

Kendi işini Kurmak

Bir yerde çalışırken ve 30 yaşından önce de kendi işini kurabilirsin. Peki gereken ne? Para mı, cesaret mi, zaman mı, destek mi? Hayır! Sana gereken kesinlikle ve sadece fikir ve doğru fikir!

Tabii ki ilk aklına gelen “Olur mu, önce para!” olacak. Hayır, maalesef paraya güvenerek kendi işini kurmak, patron olmak hatadır. Niye? Çünkü diyelim ki e-ticaret yönünde bir adım atarak iş kuracaksın. Sadece 3 kişilik bir ofis bile olsanız aylık masrafınız 10.000 TL olacak minimum. Buna maaşlar, masraflar, donanım vs. dahil olacak. Yani bir yılda 120.000 TL gidecek. Bu para hiç harcanmasa ve yatırıma konulsa 180-200 bin TL olabilirdi. Demek ki şuraya varıyoruz: 10 lira yatırıyorsan 20 TL kazanmalısın ki bir yıl sonunda fınansal olarak başa baş olsun.

Şimdi gelelim şu noktaya: Kendi işinin patronu olmalı mısın? Toplumun yalnızca %30’u için cevap evet. Geri kalan hiç riske girmemeli. Ama bu, “Kendi işini ek iş olarak kurmak mantıksızdır” demek değil. Dolayısıyla sabit gelir, maaş, artık her ne ise bırakılmadan başlanabilir. Kendi işin demek, asla tatil, rahat, huzur demek değil. Unutma ki vergiler, giderler, maaşlar, çalışanların sorumluluğu sana daha az uyku olarak yansıyacak. Öyle sabah 10.00’da işe gitmeler, fantezi.

Kendi işine giden yolda bazen bir motivasyon gerekir. Bu kimi zaman sevdiğin birinin desteği olur, kimi zaman paralı bir yakınının ortaklığı, kimi zaman ise onursuz bir müdür ya da patronun seni tahrik etmesi... öyle ya da böyle yola çıkman için yanlış olan zamanlan bilmen lazım. Şu dönemlerde iş kurulmaz:

- Evlenmene 1 yıldan az varsa
- Erkeksen ve askerlik görevini henüz yapmadıysan

* Sırtını kollayacak bir kredi geçmişin yoksa ve kriz yakınsa • Sağlık sorunların son bir yalda, ömründen bir ay kadar vakit çaldıysa ve tedavi olmadıysan

* Yeni bir duygusal çöküntü, depresyon, stres dönemi yaşadıysan iş kurmak için pek uygun bir dönemde değilsin demektir.

Peki ortak gerekli mi? Ben sana şunu sorayım: Paran, şirket hiçbir şey kazanmasa bile bir yıl tutabilecek miktarda mı? Ya da fizibilite hesapların 6 ayda kendini kurtaracağına garanti mi? Yatırımcılar (Melek Yatırımcılar) ya da girişim destekçileri ile görüştün mü? Son çare olarak ailenden destek alabileceğine inanıyor musun? Aksi takdirde ortak demek, para kazanırken yansını ona vermek demek. E devlet de üçüncü ortak zaten...

Yatırımcı, hibe, destek konusu çok hassas, özellikle KOSGEB desteklerini, serbest bölgenin fatura ve vergi avantajlarını mutlaka incele. Peki nelerden uzak durman gerekiyor? TEB Girişimcilik gibi enerji emicilerden, Keiretsu gibi sözde girişim destek simsarlarından uzak durun. Gidersin, günlerce sana “Şu formu doldur, bunu getir, sana eğitim vereceğiz” derler. Sonunda ne oluyor biliyor musun? 21-22 yaşında bir çocuk o girişimini aptal bir Power-point ile kendisine beğendirmeni bekler. Çok öğrencim hevesini yitirdi maalesef

böyle. Hiç zamanını çöpe atma. Yok kuluçka merkezi, yok yatırım toplantısı vs... Fikrin iyi ise zaten seni buluyorlar.

Peki ne beklemelisin? Para geç gelecek, hiç acele etme, önce müşteri çevresi yapmalısın, önce tanınmalısın. Güven kazanmalısın. Her ticaret alanı ve marka bilinirliği için, internet en iyi dostun.

Sana en büyük tavsiyem ise; mevcut müşterine satmak daha kolay olacaktır. Lütfen satış yaptığın firmaları, kişileri üzme. Hem referans olacaklar, hem de sürekli ticaret gücün olacak.

Sonuca gelirsek; kendi işini kur ama salan ayrılamayacağın ortaklıklar kurma.

YAPILACAKLAR LİSTESİ

İzlenecek filmler

Esaretin Bedeli

Hachiko-Bir Köpeğin Hikâyesi

Can Dostum-Good Will Hunting (1997)

Ölü Ozanlar Derneği

Forrest Gump

Şahane Hayat

Yeşil Yol

Leon

Pulp Fiction

Dört Nikâh Bir Cenaze

The Sixth Sense

Gone Girl

Inception

Black Swan Misery

Hayat Güzeldir Er Ryan'ı Kurtarmak Yurttaş Kane

A Beatiful Mind (Akıl Oyunları) Casino

Truman Show

Shutter Island

Alcatraz'dan Kaçış

Sil Baştan

Uçuş Planı

Sihirbazlar Çetesi

Okunacak kitaplar

Okuman gereken kitapları iki ayrı bölüme ayıracağım. Romanlar ve kişisel gelişimine destek olacak, kültürüne katkı sağlayacak kitaplar olarak...

Romanlar:

Turgut özakman - Şu Çılgın Türkler

Agatha Christie (Tüm eserlerini okuyabilirsin.)

Sherlock Holmes Serileri

V. C. Andrews - Çatı

Amin Maalouf - Semerkant

Vladimir Bartol - Alaınut

Ann Chamberlin - Safiye Sultan

George Orwell - Hayvan Çiftliği /1984

İhsan Oktay Anar - Puslu Kıtalar Atlası

Oğuz Atay - Tutunamayanlar

Dostoyevski - Yeraltından Notlar

Amin Maalouf - Afrikalı Leo

Albert Camus - Veba / Düşüş

Adam Fawer - Olasılıksız

Kişisel gelişimine katkı sağlayacak kitaplar:

Oktay Sinanoğlu - Bye Bye Türkçe

Sam Horn - Tong Fue

Sam Horn - 30 Adımda özgüven

Robett Cialdini - İknanm Psikolojisi Sunay Akın (Tüm eserleri)

Joe Navarro - Beden Dili Allan Pease - Beden Dili Henrik Fexeus - Akıl Okuma Sanatı

Joy Heinrichs - Stratejik İkna

Mark Manşon - Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı

Malcolm Gladwell - Outliers

Malcolm Gladwell - The Tipping Point

Dr. Henry Cloud & Dr. John Townsend - Sınırlar

Tona Peters - Küçük Ama Önemli Şeyler

Jo Ellan Dimitrius - İnsanları Okumak

Joseph Murphy - Bilinçaltının Gücü

Richard Wiseman - 59 Saniye

Suna Okur - Diksiyon

David Burns - İyi Hissetmek

Mark Wolynn - Seninle Başlamadı

Celal Şengör - Bir Toplum Nasıl İntihar Eder?

Gail T. Fairhurst - Liderlikte Etkili İletişimin Sırları

Peter Haugen - Dünya Tarihi

Carolyn Collins Petersan - Evren 101

Kevin Langford - Anatomi 101

Alfred Mili - Ekonomi 101

Yapılacaklar listesi

Bu listeyi seninle yapacağız. Ben başlayayım müsaadenle. Sen altına eklersin. Geçmişte yapamadıklarımızı, yapmak istediklerimizi getir bu listeye lütfen. O ne der, bu ayıplar, ya bizimkiler bana yakıştırmazlar dediğin ne varsa onları da getir. “Artık bu yaştan sonra..." Sakın! Bu lafı getirme. Yasaklıyorum sana. “Artık yapamam" demek yasak! Bak benim maddelerime nasıl detaylı. Sana doğa yürüyüşüne git demiyorum. Serindere’ye git diyorum. Sen de adını koy.

• Türkiye’de daha önce görmediğin ve şu an yaşadığın yere en az 500 km uzakta 5 şehir görmelisin. Hafta sonu turu için tavsiyemdir.

• Hiç denemediğin 5 farklı yemeğe bir şans vermelisin. İster sevmediğin bir sebze yemeği olsun, ister dünya mutfaklarından farklı bir tat...

• Bu kitabı aldıktan sonraki 365 gün içinde daha önce görmediğin bir ülkeye gideceğiz. Hatta oradan bana Instagram üzerinden özel mesaj atacaksın. Nasıl geziyorsun, göreceğim. Hiç yurtdışına çıkmadıysan, hedef önce İtalya. Zaten önümüzdeki 3 yıl içinde İtalya, Almanya, İspanya görülecek.

• Önümüzdeki 365 gün içinde plajda yattığın gün kadar gezeceksin. Sadece şezlong tatili yapma lütfen.

• Bir yabancı dil öğrenilecek. Diğer kişisel gelişim kitaplann-dan farklı olarak, ben gaza getirmek ve hedef koymaktan öteye geçiyorum. Bak Youtube kanalımda İngilizce, Almanca, Rusça, Arapça ve İspanyolca eğitimleri ücretsiz. Yani akıl verip kaçmıyorum. Bir yerden başla hemen.

• Tarih ve ekonomi öğrenilecek. Ama öyle savaşların yıllan vs. değil, dünya tarihi. Lütfen kısaca dünya tarihi anlatan bir kitap bul

• Kendine günde fazladan bir saat üretmeyi başar. Duvar takvimi al ve yılını planla. Sosyal medyadan zaman çal kendine lütfen. Whatsapp yerine ara, konuş insanlar ile. Çok vakit çöpe gidiyor. 10 dakika süren bir yazışmanın 6 dakikasında “Yazıyor...” diye bekliyorsun.

• Hobi bul. Hayır eskiden başladığın ve yarım bıraktığın şeyi demiyorum. Yeni ve pırıl pırıl bir hobi lütfen.

• Fastfood çöplüklerini, ambalajlı gıdaları yeme, gazlı ve glikoz şuruplu içecekler içme. Lütfen yeme ve içme. Şekeri de azalt.

• Seni sömüren 3 kişiden kurtul ve önümüzdeki 12 ay boyunca 12 tane sürekli görüştüğün insan bul. Her 5 insandan sadece 1 tanesini sevdiğini düşünürsek, en az 60 kişilik yeni bir ortama girmen lazım.

• Parazit ilişkilerden kurtul. Enerji vampirlerinden de... “Yapamazsın, olmaz ki, ne gerek var?” diyen gelecek hırsızlarından da... Her ay 1 tanesini atıyoruz hayatımızdan.

• Her ay bir siyah beyaz filme şans ver. Renkler olmadan nasıl mutlu olacaksın ve beynin o renkleri tamamlamaktan nasıl keyif alacak göreceksin.

• 1 saatten uzun süren hiçbir diziyi izleme.

• Bencil olmayı öğren. Sencil olmayı yani. Sen merkezli olacak dünya artık. Yaptığın iyilikler görevin olmayacak. Sana faydası olmayan insanları uyar. Yardım iste. Sömürüye hayır de. İyi bir insan ol ama kötülükleri de yutma.

• Tüm geçmiş aptallıkların ve hataların için kendini affet. Evet bugün senin arındığın ve yeni bir deftere başladığın gün. Bak temiz bir sayfa demiyorum. Yeni bir sen. Sen Versiyon 2.0!

• Benden sana son bir görev, rica, ödev artık ne dersen... Bu kitabı gittiğin yerlere götür lütfen. Pasaport gibi. Gittiğin her yerde kapağa 1 cümle ekle, tarihi ile. Bırak seninle geleyim. Tek şartım var. O gittiğin yer, evinden uçak ile gidilmesi mümkün olan bir yer olacak. Sonra AVM'den not yazma...

HAVALI KELİMELER SÖZLÜĞÜ

Hani bazen karşında birisi konuşur, sana bir şeyler anlatır ama alıştığından farklı kelimeler kullanır. Bu farklı kelimelerin bir kısmının anlamını cümle içinden çıkarabilirsin ama bir kısmını anlamazsın, daha sonra sözlükten bakmayı da hep unutursun. Bir döngü gibi, o kelime karşına çıktıkça anlık bir merak hissedersin ancak iki cümle sonra çoktan unutmuş olursun. İşte şimdi o havalı kelimelere bakacağız seninle. Tabii ki al bütün bu sözcükleri kullan diye değil ama en azından duyduğunda anlamlarını bil diye yazıyorum bu bölümü. Hadi gel, kendi ev yapımı havalı kelimeler sözlüğümüzü oluşturalım.

Konjonktür: Geçerli durum. Her türlü durumun ve şartın ortaya çıkardığı sonuç.

Tahayyül: Hayal etme, imgeleme; hayalinde, zihninde oluşturma

Pragmatik: Faydacı durum ya da insan.

Egzajere etmek: Abartmak.

Sarkastik: Alaycı, ironik.

Abandone: Herhangi bir durum karşısında sıkıntıya düşme, bunalma.

Burjuva: Köylü, işçi ya da soylu sınıfına dahil olmayıp; sosyal statüsünü ve gücünü eğitiminden, işveren konumundan ve zenginliğinden alan kentli kişi/kişiler. Bu insanların oluşturduğu sosyal sınıfa "burjuvazi" denir. (Not: Bu kavram Karl Marx ve Friedrich Engels tarafından yazılan Komünist Manifestoda “kapitalist orta sınıf ” anlamında kullanılmıştır. Zaman zaman eleştirel olarak materyalist ve sığ, tipik orta sınıf kimse anlamında kullanılır)

Kapitalizm: Üretim araçlarının büyük bölümünün kişisel aktörlere ait olduğu ve bu kişilerce işletildiği, ekonomik aktivitelerin tamamı olmasa da büyük bir bölümünün kâr amacı ile yapıldığı, arz ve talep dengesinin toplumun yararına olacak şekilde serbestçe belirlendiği bir ekonomi sistemidir.

Emperyalizm: Bir milletin sömürü temeline dayanarak başka bir milleti siyasi ve ekonomik egemenliği altına alıp yayılması veya yayılmayı istemesi, yayılmacılık, yayılımcılık, emperyalistlik.

Portföy: Banka, simsar veya bir aracı kuruluşun kendi elinde tuttuğu, istediği gibi tasarruf ettiği menkul değerler toplamı.

Perspektif: Bir konunun, zihinsel olarak değerlendirildiği açı, bakış açısı.

Deklare etmek: Bildirmek, açıklamak, duyurmak.

Empoze etmek: Bir fikri, bir görüşü birisine zorla kabul ettirmek, dayatmak, benimsetmek.

Spesifik: Yalnız bir türe özgü olan, özgül.

Sofistike: Çok karmaşık olan.

Entelektüel: Bilim, teknik ve kültürün değişik dallarında özel öğrenim görmüş (kimse), aydın, münevver.

İmge: Düşsel olarak tasarlanan ve gerçekleşmesi özlem olarak duyumsanan şey, düş, hayal.

Komplike: Karmaşık, zor.

İçselleştirmek: Bir kanı ya da tutumun kişilik özelliği olacak ölçüde benimsenerek özümlenmesi.

Minval: Biçim, yol, tarz.

İrrite: Rahatsız etmek.

Paradigma: Bir şeyin nasıl üretileceği konusunda örnek, model.

Afaki: Belli bir konu üzerine olmayan, dereden tepeden (konuşma).

Anekdot: Kısa öykü, hikâyecik.

Argüman: Delil, kanıt, tez, iddia, sav.

Bağlam: Herhangi bir olguda olaylar, durumlar, ilişkiler örgüsü veya bağlantısı.

Beynelmilel: Herkes tarafından kabul edilen.

Defaten: Defalarca.

Done: Veri, bilgi.

Fenomen: Olağanüstü şey, harika.

Fizibilite: Herhangi bir yatırımın sağlayacağı kazanca değer olup olmadığının saptanması için yapılan çalışmalar.

Global: Küresel, dünya çapında.

İnisiyatif: Öncelik, üstünlük.

İnovasyon: Yenilik.

İroni: Söylenen sözün tersini kastederek kişiyle veya olayla alay etme.

Kanıksamak: Çok tekrarlama sebebiyle etkilenmez olmak, alışma.

Lanse etmek: Öne sürmek, sunmak.

Metafor: Mecaz. Bir şeyi başka şey ile benzetmeye, kıyaslamaya, anlatmaya yarayan

mecazlar.

Naçizane: Önemsiz, değersiz.

Nüans: İnce ayrım, ayırtı.

Optimizasyon: En iyi duruma getirmek.

Polemik: Tartışma.

Rasyonel: Akılcı.

Sentezleme: Bir araya getirme, birleştirme.

Sinerji: Görevdaşlık, eş etkime, birliktelik. Birkaç insanın bir araya gelip herhangi bir konuda fikir yürütmeleri.

Spontane: Anlık. Kendiliğinden. Doğaçlama.

Ütopya: Gerçekleştirilmesi imkânsız tasarı veya düşünce.

VEDA VE SON SÖZ

Kitap yazma fikri aklıma geldiğinde aslında önce bu son bölüm aklıma gelmişti. Kitabın sayfalan kafamda bir şekilde doluyordu da nasıl veda edeceğimi bilmiyordum. Sebebi Stephen King kitaplarıdır. 12-17 yaş dönemlerimde ne kadar kitabını bulduysam okudum. Tabii V. C. Andrews Çatı serisi... Sonra Wilbur Smith serileri... Kitap okurken şunu fark ettim ki, 2-3 sayfa sonra içine düşüyorum. Alice nasıl ki harikalar diyarına tavşan deliğinden geçiyorsa, öyle bir şey işte. Romanların içinde her insan, her yüz ben nasd istersem öyle oluyordu. Bu yüzden kitap okumak önemli. Evet Yüzüklerin Efendisi bir film ama aslında kitabını okurken, her şey daha güzel. Kitap oku ve okut ki, hayal kurmayı öğren.

Tamam son sözü uzatmayacağım, panik yok. Demek istediğim, ashnda kitapların bitmesine sinir olurdum. Son 10 sayfa elime geldiğinde bir hüzün kaplar içimi. Bak 40 yaşına geldim. Hâlâ o son 10 sayfada vedalaşacak olmak koyar bana. Sanki otobüs terminalinden yolcu uğurlayacağım. Çünkü sayfalarca süren bir tanışma, macera ya da yolculuk var ve sonunda bitecek. Bilirsin ki son 10 sayfada (eğer roman ise) bir sona karar verecek yazar. Senin tüm ihtimallerinden sadece biri. Belki de hiçbiri.

Bu kitap da biterken seninle kopmak istemiyorum. Neyse ki 2000'li ydlar öncesi yaşayan yazarlardan daha şanslıyım. Instagram üzerinden beni de götürebilirsin gittiğin yere. Kitabı al yanına, o muhteşem manzara ile bir fotoğraf çekip bana gönder. Söz, reklam için kullanmayacağım. Sadece neredeyiz, göreyim. Ya da sen devam ediyor musun yaşamaya, kitap ile bitti mi dostluğumuz, göreyim. Youtube üzerinde beni her gün görmeye devam edebilirsin. VideoEgitim diye bir Youtube kanalım var, @haluktatar diye de bir Instagram hesabım...

Teşekkür ederim... Kitabı aldığın ve okuduğun için değil. O da var tabii ama asıl teşekkür etme sebebim, harekete geçecek olman. Bu kitap bittiğinde lütfen birini ara, bir yere git, bir şeye karar ver. Ve bir gün, bir yerde, bir seminerimde, imza gününde... Karşıma çık, "Yaptım" de, "Gittim, gördüm" de. Lütfen...

Yolun açık olsun. Konfor alanından çık ve git. Kendinden uzağa git. Sana seni tarif eden insanlardan uzağa git lütfen. Sen Versiyon 2.0 yani senin ikinci versiyonun nerede ise, oraya git. Dönmen şart değil.

Sevgimle kal...

Haluk Tatar