

KİNSUN

**PES ETME
MUCİZELER YOLDA**



DESTEK YAYINLARI: 1378
KİŞİSEL GELİŞİM: 223

KİNSUN / PES ETME, MUCİZELER YOLDA

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalhoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül
Editör: Özlem Esmegül
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Işıl Ilgıt Şimşek
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Kasım 2020
40. Baskı Ocak 2021
50. Baskı Şubat 2021
60. Baskı Mart 2021
65. Baskı Nisan 2021
70. Baskı Haziran 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-017-8

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



Deniz Matbaa Mücellit - Çetin Koçak
Maltepe Mahallesi Hastane Yolu Sok No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Sertifika No. 48625



KİNSUN

**PES ETME
MUCİZELER YOLDA**



İÇİNDEKİLER

Hayat boyu sahip olabileceğiniz en değerli şey.....	13
Seyirci jokeri.....	16
Buridan'ın eşeği.....	21
Bir karar vermek lazım.....	25
Neden sağlıklı karar veremiyoruz?	26
Ne vereyim abime?	30
Hayatı ıskalamayın	35
Bazen çözümler umduğumuzdan çok daha basittir....	40
Kıyaslama/karşılaştırma yapmak üzerine.....	46
Çöl Yolculuğu Testi.....	52
Invidia festos dies non agit	53
Hayatınıza giren yengeçleri ayıklayın	59
Kızılderililerin Şeref Yasaları.....	64
İnsan en çok kendine yalan söyler	66
Hayat her zaman tozpembe değildir	71
Yaptığınız işin hakkını verin	73
Şikâyet etmeden önce kendinize dönün	76
Eğer	80

Cennet de cehennem de senin içinde	82
En yüksek gelişmişlik düzeyi: Sadelik	91
Çöp Kutusu Testi.....	93
Bu kadar yemekle nasıl ölmüyoruz?.....	94
Öğrenilmiş cehalet.....	97
İyi bir rol model olun, iyi bir rol model bulun.....	102
Kimlerle vakit geçirdiğinize dikkat edin.....	106
Ulaşman gereken tek gerçek var: Kendin	110
Ey İyisi	114
Kendinize bir özür borçlusunuz	115
Mağara-Yarasa Testi.....	121
Affetmenin dayanılmaz hafifliği	122
El âlem ne der?	132
Şikâyetim var!	138
Postaaaa!	149
Her hayırda bir hayır vardır	151
Vaktinde firar, zaferdir	160
Fırtına Testi.....	166
Sonsuz mutluluk var mı?	
Peki, acı ne kadar sürer?.....	167
İmkânsız yoktur.	
Sen, gerçekten istemeyi biliyor musun?.....	172
Yirmi bir: Terk eden sevgiliyi unutmak için yeterli olan sayı mı?	174

Hayatın Şifreleri	179
Dünyada ne çok sevgisizlik var!.....	183
Yaş Dal.....	190
Çocuk gelişiminde sevgi ve şefkat	191
Babam ve Ben	194
Kendinizi alkışlayın!.....	195
Anlaşmazlıkların Hiyerarşisi.....	201
Kendini bil!	206
Her gün bir hediyedir.....	210
Katı kurallar çıkmaz sokaklara varır	212
İki Şey	219
Sakin ol dostum!	222
Kişilik Testi Cevap Anahtarı.....	226
Çöl Yolculuğu Testi.....	226
Çöp Kutusu Testi.....	227
Mağara-Yarasa Testi.....	228
Fırtına Testi.....	229
KAYNAKÇA.....	230

Naz Eva'ma...

*“Mutlu olmak için kimseye ihtiyacın yok.
Al çayını, kahveni, tak kulaklığını.
Aç en sevdiğin müziği. Ve okumaya başla...”*

*Memento vivere:
Unutma yaşıyorsun.”*

“Her sabah uyandığında
kendine şunları söylemeyi unutma:
Bugün de uyandığım için şanslıyım,
kıymetli bir hayatım var
ve bunu boşa harcamayacağım,
tüm enerjimi kendimi geliřtirmek,
kalbimle başkalarına da ulaşmak,
herkesin iyiliğini sağlayacak şekilde
aydınlanmak için kullanacağım.
Başkalarına karşı iyi niyetli olacağım,
öfkelenmeyeceđim
veya onlar hakkında
kötü düşünmeyeceđim.”

– Dalai Lama

*“Sıradan olmaya ve size dayatılanları yapmaya
daha ne kadar dayanacaksınız?
Kendiniz olmak için pek fazla zamanınız yok.”*

– Epiktetos

Hayat boyu sahip olabileceğiniz en değerli şey

Çok sevdiğim bir matematik öğretmenim vardı lisedeyken. Ders için sınıfa ilk kez girdiğinde, her yeni öğretilmeye başladığımızda geldiği gibi, meraklı gözlerle onu süzmüştük. “Merhaba” dedi içeri girer girmez, masasına yönelirken. Sessizlik oldu sonra bir an. Eline kalemi aldı ve tahtaya kocaman bir tane 1 rakamı çizdi hiçbir kelime sarf etmeden. Birkaç arkadaş, “Yahu ilk ders, ilk dakika hemen konu mu anlatılır?” dercesine birbirimize baktık. En azından ismini cismini bir söyleseydi, bizler de sırayla birkaç cümle ile kendimizi tanıtır derse devam etseydik olmaz mıydı? En azından bir ders bile kaynasa kârdı bizim için.

1 rakamını yazdıktan sonra bizlere döndü ve “Bakın çocuklar...” dedi. “Bu 1 sizin iç huzurunuzdur.” Daha sonra 1’in yanına bir tane 0 ekledi: “Bu ise sevgidir. Huzur ile sevgi birleşince 1’i 10 yapar.” Sonra bir tane 0 daha yazıp bir arkadaşına söz hakkı verdi: “Peki sence bu nedir?”

“Bu çalışkanlıktır hocam, 10 iken 100 oluruz.”

Hoca birer 0 ekledikçe birçoğumuza söz hakkı vererek bize ne ifade ettiğini sordu. Disiplin, para, yetenek... Hepimiz kendimizce bir şeyler eklemiştik heyecanla. Aramızda, daha ilk dersten hocanın gözüne girmek için, eklediğimiz 0’lardan birine “Matematik bilgisi hocam!” diyen bile olmuştu. Eklediğimiz her 0, 10 kat artırıyor başarılarımızı. Anlamıştık. Sonra

eline silgiyi aldı, en baştaki 1'i sildi. Geriye bir sürü 0 kalmıştı. Ve şöyle dedi:

“İç huzurunuz yoksa bu saydığınız her şey hiçtir arkadaşlar. Evet, şimdi tanışalım mı?”

Tabii o yaşlarda bunu anlamak biraz güç oluyor. İnsan ancak zamanla bunun farkına varabiliyor. Günler, yıllar geçtikçe, kendin ile baş başa geçirdiğin süre çoğaldıkça daha iyi anlıyorsun 1 rakamının yanındaki tüm sıfırların aslında bize birer emanet olduğunu, geldikleri yere elbet geri döneceklerini. Arzular, istekler asla bitmek tükenmek bilmeyen saman alevi gibidirler. İsteddiğini elde ettiğin anda arkasından hemen bir hayal kırıklığı başlar, çünkü bunlar insana anlık tatmin ve mutluluk sağlar. İşte bunun farkına varabildiğinde, ancak o zaman Epiktetos'a hak verebiliyorsun:

*“Aslında kaybedecek hiçbir şey yok.
Biz ‘O şeyi kaybettim’ demeyi bırakıp,
onun yerine ‘O şey geldiği yere döndü’ dediğimizde,
içsel huzur başlar...”*

Kendime dürüstçe ve çok net şu cevabı verebiliyorum: Önemmediğim tek şey var artık: İç huzuru bulmak.

Kitabı okumaya başlamadan önce sizden bir isteğim var. Elinize bir kâğıt ve kalem alın. Sizi mutluluğa götürecektir her madde için bir tane 0 rakamı koyun. Ve kendinize dürüstçe şunu sorun sonunda: “Bu kadar sıfırın bir anlamı olması için bana lazım olan tek şey nedir?”

En büyük sorun ne istediğinden bihaber olmaktır. Doyumsuzluk içinde, gafletle bir şeyler isteyip duruyoruz. Birçoğu bel-

ki gerçek oluyor ama yine de suçlayacak bir Şeyler buluyoruz. Neyi aradiğımızın farkına varmalıyız öncelikle. Neyi arıyorsanız ona göre okuyun gelecek satırları. Çünkü söz veriyorum, aradiğınız o 1 rakamını bulacaksınız bu kitapta.

*“Eşe dosta akıl vermek bize özgüdür. Akıl vermeye bayılırız.
Karşımıza biri çıksın da aman şuna
iyi bir akıl verelim diye, yolları gözleriz.
Akıl vermekten yana
bizim kadar cömert insanlar var mıdır?”*

– Aziz Nesin

Seyirci jokeri

Televizyonda çok fazla vakit öldürmeyi sevmiyorum. Müdavi mi olduğum program da yoktur. Denk gelirse milli maçlar, bilgi yarışmaları ve gezi programları benzeri yayınları ara sıra izliyorum. Çoğumuzun izlediği bir bilgi yarışmasında “seyirci jokeri” denen bir hak bulunuyor. Yarışmacı sorunun cevabından emin olmadığı zaman soru salondaki seyircilere yöneltiliyor ve yarışmacı verilen cevaplara göre genellikle seyircinin en çok oyladığı şıkkı seçiyor.

Geçenlerde yine kanallar arasında gezerken denk geldi, başladım izlemeye. Yarışmacı, seyirci joker hakkını kullanmak istedi. Şöyle bir soruydu:

“Kredi kartı numarası kaç hanelidir?”

Seyircinin büyük kısmı doğru cevap verememişti. Demek ki çoğunluğun fikrinin her zaman doğru olması gerekmiyordu. Kimse cebinden kartı çıkarıp on altı rakamlı söz konusu numarayı neden saymamıştı o ana kadar?

Konfüçyüs’ün çok sevdiğim bir sözü vardır:

*“Çok kişiyle konuş. Az kişiyle düşün.
Tek başına karar ver.”*