

Bihter Onat

yalın ve yansız



DESTEK YAYINLARI: 1549

KİŞİSEL GELİŞİM: 255

BİHTER ONAT / YALIN VE YANSIZ

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 Esmegül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Merve Gökçek
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ocak 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-533-3

© 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



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



Bihter Onat

*yalın ve
yansız*


DESTEK
Yayınları

Bir aynanın yansızlığı sarsın bilincimizi.

TEŞEKKÜR

İlk yazılarımdan sonra beni bu konuda teşvik eden ve yenilerini yazmam için motivasyon sağlayan tüm yakınlarıma, ailem ve değerli dostlarıma teşekkür ederim.

YAZAR HAKKINDA

Lisans ve yüksek lisans öğrenimlerini sırasıyla İstanbul Üniversitesi ve İstanbul Teknik Üniversitesi İşletme-İktisat Anabilim Dalı'nda tamamlayan Bihter Onat profesyonel çalışma hayatına 1995 yılında başlamış, 2014 yılına kadar devam ettirmiştir. 2010 yılında tanış olduğu yoga öğretisiyle bütünsel sağlığın ve kişisel dönüşümün sağlanabileceği gerçeğini görüp bu konuda çeşitli eğitimler almıştır. Yine aynı dönemde bu eğitimlerin ışığında ilk deneme yazılarını yazmaya, İTÜ'ye bağlı özel bir vakıfta piyano eğitimi almaya ve TEGV'nin kadrolu gönüllüsü olarak ilkokul öğrencilerine çeşitli branşlarda ve çocuk yoga-sı dalında eğitimler vermeye başlamıştır. İki kız çocuğu olan, her daim öğrenmenin, ihtiyaç hissedenlerle öğrendiklerini paylaşmanın misyonuyla ve bireysel amaç ve hedeflerin yeni durumlara adaptasyonunu gerekli gören bakış açısıyla hareket eden yazarımız, halen yeni projesini hayata geçirmek için çalışmalarını sürdürmektedir. Yeni projede yoga ve farklı kültürel disiplinlerde konunun uzmanları tarafından yetişkinlere verilecek gönüllülük esasına dayalı eğitim ve atölye çalışmaları amaçlanmaktadır.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	11
EYLEM ÖDÜL İÇİN Mİ?	15
SIRADAN İŞTEN KEYİF ALABİLMEK	19
<i>Teknoloji Orucu</i>	22
<i>Tek İşe Odaklanmak</i>	22
MUTLU TESADÜFLER	25
BİREYSEL UYUM	33
“Bİ SESİNİ DUYAYIM!”	37
İÇİMİZDEKİ GERÇEK	41
İKİGAI	51
DAYANAMAMAZLIĞA DAYANMAK	77
ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK	81
BULUTTAN NEM KAPMA YA DA KARŞI TARAFTAKİ OLUMLU NİYETİ GÖRME	83
GÖRÜNEN	87
ÖZÜMÜZDEKİ HARÇ	93

KUTSAL VE MİSTİK AĞAÇ SAKURA	97
<i>Shidare Sakura – Kiraz Çiçeği</i>	97
<i>Mistik ve Felsefi Boyutu ile SAKURA ve SAMURAY</i>	99
<i>Türkiye’de SAKURA</i>	100
ZİNYA	103
DOĞANIN SİHRİ	
ORMAN BANYOSU	105
RUHSAL BAĞIŞIKLIK	111
<i>Yoga</i>	114
KÜLTÜR SANAT BOŞ ZAMAN	
EĞLENCESİ MİDİR?	123
BEYNİN KENDİNİ DEĞİŞTİRME GÜCÜ	127
<i>Hayal Gücü</i>	140
<i>Beyin ve Kültür Arasındaki İlişki</i>	142
<i>Beyin ve Medya Arası İlişki</i>	145
KADINA YÖNELİK ŞİDDETLE MÜCADELE	
VE EDEBİYAT – Julie	151
CESARETİN VE UMUDUN MUHTEŞEM HİKÂYESİ	153
DOSTLUK VE SEVGİYİ NEREYE YAZARDINIZ?	157
ZEN BİLGELİĞİNE ANEKDOT, HİKÂYE VE	
METAFORLARLA KÜÇÜK DOKUNUŞLAR	159

ÖNSÖZ

Bu kitabın ortaya çıkış sebebi, ilkini uzunca bir zaman önce yazmaya başladığım, gündeme ve gönlüme göre ara ara eklemeler yaptığım ve yenilerini yazdığım deneme yazılarını bir araya getirerek anlamlı bir bütün oluşturmaktı.

Elinizdeki bu kitabın oluşumundan çok daha öncesinde şekillenmeye başlayan bu satırlar, yaşam ve yaşama bakış açımızın ortak paydasında bir araya geliyor. Baz rengi toplum-birey uyumu olan hayat desenimizi çizerken, kendimizi bağlı saydığımız renklerin gerçekten bizim özümüzü yansıtan renkler mi olduğunu bize sordurmak niyetiyle yol alıyor.

Bazı yazılarda özellikle Japon toplumuna, kültürüne ve geleneklerine ait dokunuşlar var. Bunun sebebi, bu toplumun hayatı ve hayat sanatını kökten kavramış olmalarındaki kabiliyetleri. Ve bu kabiliyetin yansıdığı öğretilerin, geleneklerin, bilgeliğin ve duyarlılığın “hayat sanatı” şeklinde dışavurumunun bende yarattığı ilgi ve takdir duygusu.

En önemli özellikleri, katı dinsel değerlere karşılık seküler değerler beslemeleri ve bunu tamamen doğadan feyiz alarak gerçekleştirmeleri. Tabiata olan derin saygıları ve onun her bir zerresinde gördükleri kutsallık duyusal niteliklerini geniş bir yelpazede anlayarak ele almalarına sebep olmuş. Dünyevilikten uzaklaşmadan bağlı kaldıkları iş etiği ve gelişmişliğe, doğaya ve

dolayısıyla insana ve tüm canlılara gösterdikleri saygıya olan hayranlığım, örneklemelerimde bu topluma fazlaca yer vermemе sebep oldu.

Hayatın tüm yönlerini öteki âlemden bağımsız, sadece içinde bulunduğumuz, nefes aldığımız bu âlemi düşünerek ele almaları ve bu âlemdе güzel bir toplum yaratma istekleri benim açımdan etkileyici bir unsurdu.

Japon toplumu için yaşamın mihenk taşı Zen öğretisinde gizlidir. Kökeni Hindistan'a uzanan Budizm'in, Japonya'ya ulaştığında, Japon anlayışı ile evrilmesi sonucu Zen adını alarak oluşan öğretisi, Japon toplumu için bir din, bir dogma, bir arayış değildir. Bir araştırma dahi olmayıp, felsefe dışıdır. İnsanın öz varlığına ve yüksek şuuruna, hayatın gerçekliği ile ilgili bambaşka bir kavrayışa ulaşma halidir. Her şeyin olması gerektiği gibi olduğu Zen anlayışının temelini oluşturur.

Zen bir yaşama sanatıdır dendiği zaman, doğaüstü, doğaötesi konuları çözmek için değil de en doğal, en güncel olan, ertelenmesi, kurgularla, kuramlarla çözümlenmesi olanaksız olan kişisel yaşam sorunlarımıza aydınlık getirebilecek bir gerçekten bahsedilir. Bu gerçek; kesin ve somut bir gerçektir. Zihinde üçüncü gözün yardımıyla yakalanan bu Zen gerçeği yansızdır. Tutku kaynaklı yanılgıları zihinde barındırmaz.

Niyetim, Zen öğretisinin izdüşümünde, lüksün gözler önüne serilmediği, toplumsal istikrar için dışta dikkat çekmezken, bireyin içyüzünü geliştirip güzelleştiren bir anlayışla bireysel ifadenin pek çarpıcı biçimler almadığı bir ülkeden ilham almaktı.

Yazılar oluşurken, zihnime gelen sorular da değişiyor ve artıyordu: Günümüzde sosyal medyadan gelen baskıyla birlikte daha da farklı bir boyuta gelen "benliğe" bir ayar yapılabilmesi açısından yol gösterici olabilir miydi? Zaman zaman kapılıp

gittiğimiz o sürükleyici nehir yatağında hangi kıyıya vurduğumuzu idrak etmemize vesile olabilir miydi? Ezelden ebede bir mücadeleye sahne olan hayat pistonindeki figürlerimizi diğer dans üyeleriyle uyumlu, kıvrak ve artistik bir yapıya büründürebilir miydi?

Hazırlık aşamasında faydalandığım kaynakları mümkün olduğunca yazıların içine yerleştirmeye çalıştım. Bir kitap düşünencesiyle yola çıkmadığım için eski tarihli yazılarda kaçırmış olabileceğim, notunu almayı unuttuğum, hatırlamakta zorlandığım kaynaklar olabilir. Hassas olduğum bu konu için şimdiden affınıza sığınıyorum.

EYLEM ÖDÜL İÇİN Mİ?

Biyolojik bir varlık olarak esenliğimizin peşinde giderken, sarf ettiğimiz çaba sadece hayatımızı maddesel açıdan gerçekleştirmeye elverişli metaları kazanmak için mi?

Bu kimine göre öncelikli olabilir, kimine göre olmayabilir. Birincil olanların motivasyonlarından birisi de çalışma aracılığıyla hayatla olan bağını kuvvetlendirmektir. Bu gruba dahil olan insanlar çalışma sonucunda sarf ettikleri çabanın maddi karşılığını zevkin hak edilmiş ödülü olarak görür.

Hayatımızı kazanmanın gerekliliği ile gelen çalışmaların dışında yaptığımız birçok gündelik işler, faaliyetler var. Bunlar, kimi zaman bireysel sorumluluğun getirdiği, kimi zaman istek ve arzularımızın peşinden giderek yaptığımız çalışmalar. Peki bu eylemleri gerçekleştirirken sonuca mı yoksa sürece mi odaklanıyoruz?

Esenliğimizin, arzularımızın tatminini düşünmek çok doğal ve insani. Buradaki tek ama en önemli soru, bunları yaparken benliğin ağırlığından kurtulabiliyor muyuz?

Sonuca odaklanıldığı zaman çalışma bir şeyi başarmanın aracı haline geliyor. Karşılığında takdir, beğeni bekleniyor.

Beklentilerin yoğunlaştığı anlarda yapılan işin keyfi ve zevki, dışarıdan gelecek ödüle endeksleniyor.

Kişinin marifetini sergilerken beğenilmeyi istemesi doğal bir durum... Kimi işler var ki beğeni, ödül ve takdirle döngüsünü ve sürekliliğini sağlıyor. Örneğin, sanatçı yaptığı eserin beğenilmesiyle, sahnede aldığı alkışla yeni eser ve çalışmalarına motivasyon sağlıyor.

Ancak yaptığımız iş doğrudan sürekliliğini dış kaynakların beğeni ve onayından almıyorsa, biz kendi önceliklerimize ve anlamı nereye yerleştirdiğimize bakalım.

Ödül için eylem yapılır ve karşılığı gelmezse, düş kırıklığına uğramak ve çalışma şevkinin yitirilmesi söz konusu. Bu yaklaşım heves kaybetme ile sonuçlanacağından yanlış. Bir de şunu unutmamak gerekir ki eylem ve ödülleri arasında genel olarak bir gecikme olabilir, hatta iyi bir iş çıkarıldığında bile ödülü gelmeyebilir. Yaptığımızın yerine ulaşması ve takdir edilmesi bizim kontrolümüz dışında birçok etkene bağlıdır çoğu durumda.

Oysaki, eylemin sürecine odaklandığımızda işin rengi değişiyor. Çabanın gösterildiği tüm süreç birincil mutluluk kaynağı haline geliyor. İş ki bunu başarabilmek. Bunun için yapılan faaliyete başka hiçbir şeyin önemli olmayacağı kadar derinlemesine dalmak gerekiyor. İşin kalitesini yükseltmek detaylara gösterilen özenle mümkün oluyor.

Eşsiz ve güzel bir şey yaratma isteği ile günlük işlere, hobilere, faaliyetlere yönelmek bilinçli eylem anlayışı ile mümkün. Bunun için de, kendi reklamını yapmanın takıntı halinde olduğu bir dünyada eylemin süreç aşamasının bizlere mutluluk verebilmesi için benliği bırakmak gerekiyor. Uzun lafın kısası egoyu salmak gerekiyor.

Aslında “akış” denilen şey tam da bu. Şimdi ve burada olmak ile anlatılmak istenilen durum bu. Günümüzde “akışta

kalmak” gibi sloganlaşmış ve içindeki anlam yoğunluğunu kaybetmiş bir kullanım var. Farklı ifade ve anlamlandırmalara gidiyor “akışta olmak”.

Akışta olmak süreç üzerinde hâkimiyet kurmaya çabalama-
dan o sürecin içinde kendinizden başka herkesin onayından ayrılmış bir halde sürüklenebilmek demek. Yani kimse bakmasa bile resim yapın, kimse okumayacak olsa bile bir şiir, kısa bir öykü yazın, kimse dinlemese bile müzik yapın. Kimse görmese bile balkonunuzdaki çiçeklerin aranjmanını, saksıların düzenini en güzel şekilde yapın, boyayın, yerleştirin.

Usta olan biz değiliz, usta olan işin kendisi. Biz sadece o an işimizle bir eşleşmeye gitmeye çalışalım. Ve bu sevinç dolu olsun.

SIRADAN İŞTEN KEYİF ALABİLMEK

Yaparken keyif aldığınız sıradan bir iş ya da işler var mı?

Yaşamın gereği her gün yapılması gereken rutin işler var ya hani.

İşte bu işleri yaparken bunlardan keyif alabilmeyi başarmak akışı yakalamamıza ve mutlu olma anahtarını sahiplenmemize yardımcı oluyor.

(Gerçi her gün ev işleri, çocuk ve evdeki bireylerin bakımı ile ilgilenen, bunları hane içinden bir kimse ya da kimselerden yardım alamadan yapmak zorunda kalan ve tüm bu sorumlulukları tek başına ve herkesin iyiliğini gözeterek yüklenen, tam da bu sebeple hayatına kendisi için herhangi bir hedef ekleyemeyen ev kadınları ve benzer kişiler için durum daha farklı, o ayrı konu.)

Bir önceki yazıda işlerin süreç aşamasından keyif alabilmemizin “akış”ı yakalamak anlamına geldiğinden bahsetmiştik. Burada da “akış”a işin niteliği açısından bakıyoruz.

Genelde mesleki olarak yaptığımız işten farklı olarak, rutin işler ile ilgilenirken yaşadığımız süreçte akışı yakalıyor olup, bunu keyif anlarına dönüştürebilmek yine bizim farkındalığımız ile ilgili bir gelişmişlik.

Zihin sürekli düşünce, fikir, duygu girdabının içinde olduğundan, bir süreliğine bile santrifüjü yavaşlatmak, kendimizi daha dinlenmiş hissettirebilir ve durgunluk sağlayabilir.

Bizim kültürümüzde erkekler genelde ev işleri başta olmak üzere rutin işleri pek sahiplenmezler malum. Yani Batılı bir erkeğe göre çok daha az yaparlar. Bu konuda mağdur olan biz kadınlar ne yazık ki anne oldukları zaman da erkek çocuklarına bu eğitimi vermezler genelde. İstisnalarımız mevcut tabii ki. Neyse biz konumuza başarısı enternasyonal düzeyde kabul görmüş bir ismin örneğini vererek dönelim. Bill Gates her gece bulaşık yıkarmış. Bundan zevk aldığı, onu rahatlattığını ve zihnini berraklaştırdığını söylemiş.

Mutluluk, yaratıcılık ve özellikle akış üzerine uzun yıllar araştırmalar yapmış ve bunları kitaplarıyla, sayısız makaleleriyle yayımlamış Prof. Psikolog Csikszentmihalyi rutin işlerden keyif almayı “mikro akış” olarak adlandırmış.

İşte konuyla ilgili bir mini hikâye:

Hikâyedeki isim Richard Phillips Feynman.

20. yüzyılın en önemli fizikçilerinden.

Kendisi A. Einstein Ödülü, Nobel Fizik Ödülü ve diğer bilimsel ödüllere sahip.

Richard Feynman da rutin işlerden zevk alıyor.

Süper bilgisayar üreticisi Thinking Machines'ın kurucularından W. Daniel Hillis zaten dünyaca ünlüyken eşanlı işlemeyi halledebilecek bir bilgisayarın geliştirilmesi için Feynman'ı işe alır.

Feynman ilk işgünü “Peki patron, işim nedir?” der.

Hazırlıklı olmadıkları için birtakım matematiksel problemler üzerinde çalışmasını isterler. Feynman onu oyalamak için