

Yazar Hakkında

1987 yılında Giresun'da bir köy evinde doğdu. Kalabalık bir ailede güle ağlaya büyüdü. Köyde başladığı eğitim hayatına Samsun'da devam etti. Son mezun olduğu yer, ikinci üniversite ve yüksek lisans eğitimini tamamlamadığı için İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Tiyatro Eleştirmenliği ve Dramaturji bölümü oldu. Okumayı, araştırmayı kayıtlı olmadan da çok sevdi. Psikoloji, bilim ve teoloji üzerine okumalar yaptı. İnce ruhlu argümanlar biriktirdi. Hayatın matematiğini ve parçaları birleştirmeyi sevdi. Kesişim kümesini önemsendi.

Yarı akademisyen, uzman öğretmen, eğitim direktörü, drama lideri, masal anlatıcısı gibi unvanlar ve meslek tanımlamalarıyla anıldı.

İnsanın kahraman olmak için illa ki bir süper güce ihtiyacı olmadığını, normal bir insanın da kahraman olabileceğini düşündüğü için *Normal Ali ve Boş İşler Çetesi* kitabını yazdı.

Babam ve Oğlum filmi her izlediğinde ağladı. Türküleri çok sevdi. Çok çay içti. Neşat Ertaş'la tanışmak, muhabbet etmek isterdi. İyilik haberlerini yaymak için çalıştı. Küçük şeylerin büyük cümleleri olabileceğine şahitlik etti. 1 adet piknik bisküviyi saatlerce anlattı.

Kendisi gibi oyun ve masal çağında olan eşi ve üç çocuğuyla dünyanın daha iyi bir yer olması için çalışıyor. Çeşitli eğitim platformlarında eğitimler vermeye, çağdaşlarıyla bir araya gelmeye devam ediyor.

“Hayırla yâd edilmeye”, annesinin babasının iyi bir evladı olmaya, güzelliklerle anılmaya gayret gösteriyor. İncelikler biriktirmeyi, farkına varmayı, “kırıksıklık açmayı” ve “bulaşık yıkamayı” seviyor.

DESTEK YAYINLARI: 1588
KİŞİSEL GELİŞİM: 268

DURSUNALİ EMECEN / GERÇEKTEN NASILSIN?

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Cansu Poyraz Karadeniz
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Nisan 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-631-6

© 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



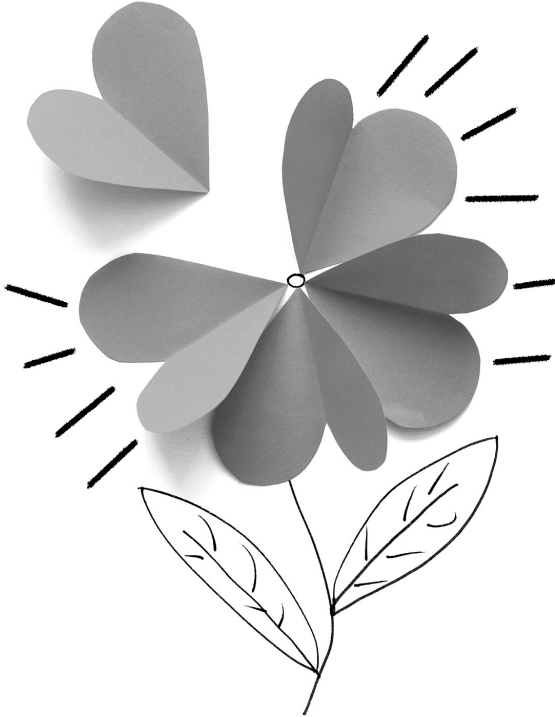
Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



DURSUNALİ EMECEN

Gerçekten NASILSIN?

Kendine gelmeden bir başkasına iyi gelemezsin



*Zihnime berraklık,
gönlüme ferahlık sunan yârenim;
gün'eşime...*

İÇİNDEKİLER

Teşekkürler / 9

Başlamadan: Arzın Endamı; Kitap / 11

Giriş: Hayat; insanın kendisine refakatidir / 17

1. Bölüm:

Öz Sözleşmemesi; Nasılsın? / 21

Hayatı Hızlı Oynatanlar Yüzleşmesi / 23

Kişiler Arası İlişkiler, Gönülçelen ve

Bir Güzelleme Örneği: Nasılsın? / 33

Bir Hal Hatır Sorusu Olarak “Nasılsın?” ve

Bir Cevap Olarak “İyiyim” Tahlili / 39

Nasılsın Halleri / 47

Bir Selamlaşma Alışkanlığı Olarak “Nasılsın?” / 57

2. Bölüm:

Sözü Yükseltme Durağı; Gerçekten Nasılsın? / 69

Laforizma’dan Aforizma’ya / 71

Anlam Bozuklukları ve Sözü Yükseltme Durağı / 81

Niye’si Yoksa Niyetsizsiniz / 89

“Gerçekten Nasılsın?”
Atmosferi ve Basınç-Denge Meselesi / 95
Samimiyetin Sesi Hiçbir Zaman Detone Olmaz / 103
Ardıç Kuşu Hediyesi ve
“Gerçekten Nasılsın?” Hareketi / 109

3. Bölüm:

Kişisel ve Kitlesele Keşifler Soru Bankası:
Gerçekten Nasılsın? / 119

Şimdi ve Burada Odağı: “Gerçekten Nasılsın?” / 121
Kendine Gelmeden Bir Başkasına İyi Gelemezsin / 127
Hayatın Şahidi misin Sahibi mi? / 137
Kişisel ve Kitlesele Keşifler Soru Bankası:
“Gerçekten Nasılsın?” / 143
Mutlu Sonlar Çelişkisi ve Umut Ekmeği / 147

Ek 1: Oyuna Davet / 165

Ek 2: Kişisel Keşfin Soru Bankası;
“Gerçekten Nasılsın?” Hediyesi -İlk An ve Ortak Anı- / 169

Ek 3: Niyetimin Niyesi İye Bulsun Diye / 173

Bitirirken: Arzın Endamı; Hayat / 177

Kaynakça / 181

Teşekkürler

Hayatımın en güçlü bağına bağışlayan ve canımın içini güldüren anneme, sesi-sessizliği çok şey söyleyen ve hayatı yaşama makamının örneğini sunan babama, varlıkları ve sıcaklıklarıyla aile olmanın güzelliklerini yaşatan kardeşlerime; ruhumu incelten, çocukluğumu tazeleyen, enerjileriyle besleyen çocuklarım ve eşime teşekkür ederim. Ayrıca güçlü ve samimi desteği için Destek Medya Grup Başkanı Yelda Cumalıoğlu'na, enerjisiyle iyi gelen ve bilgisiyle yol gösteren Genel Yayın Yönetmeni Ertürk Akşun'a, nazımı çeken, şımartan ve kitaba enerjisini katan sevgili editörüm Cansu Poyraz Karadeniz'e, kapıyı aralayan ve dostluğunu her daim hissettiren Tuğçe Budak'a teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Dursunali Emecen

Şubat 2022

Çekmeköy

Başlamadan: Arzın Endamı; Kitap

*“Bu dünyada olup bitenlerin
O olup bitmemiş olması için
Ne yapıyorsun...”*

– Sezai Karakoç

Dil; insanın anlam ve iletişim kodudur. Harfler, sözcükler ve duygular dile hizmetkâr olur. Dil; insana yârenlik eder, varlığı ve sedası insanda karşılık bulur. İnsan, dilin paydaşlığında perdeyi aralar, yakınlaşır veya uzaklaşır. Danışması tanışmalar getirir, yakınlaştırır, gerçeği parlatır. Herkesin hikâyesine uzanır, dilden dile dolaşır.

Dil, insanın anlaşılmasının netlik belgesidir. İncelikler biriktirir, haber bildirir, geçmişten bugüne ve geleceğe ipucu verir. Bedeni yormadan, varsayımlardan uzak anlam kurarken ilgisizlik dilin tuzağı olabilir. Dil ilgi ister, gerçekçi bir ilgi yoksa sohbet muhabbet, şikâyet ve hata verir. Dil üzülür. Ve insan üzülür.

Dil insanın ziyneti, gerçeğin değer iletisidir.

Hatır bilir, hal sorar.

İyi gelir, âlem kurar.

Hayatı doğru yaşama biçim ve süreçlerinin yazılı olan ve olmayan birçok kuralı vardır. Farklı kurallar dağarcığında her kural özünde bir anlam taşır. Anlamı kurulmayan, bulmak için aranmayan bir hayatın boş vermişliği, insana değer üzerinden bir hakikat sunmaz. Anlamsızlık bir tercih olabilir ama özellikle yakın dünya tarihinde insan bunun heyecanından çok hezeyanını gördü. Maya galiba mana istiyor. Ve söz konusu insan olunca ihtimalli cümleler kurmak daha doğru geliyor. Galiba...

İnsanın şimdiki zamanında bir problem var gibi. Belki de tarih boyunca böyleydi ve böyle olmaya devam edecek. Ama zamana eşlik ederken eşiklerinden ve eşlik edenlerinden bu kadar habersiz değildi insan. “Şimdi ve burada” eşitliğinden kopuk, geçmiş halin zihninden ve gönlünden bağımsız ağız alışkanlığı çok fazla yayıldı. Bu bir girdap; insanı bilinmeyene, başa iyi şeyler gelmeyeceği gizine sürükleyebilir. Bu bir çıkmaz sokak; ilerlerken aslında geriye gidilen bir yer olabilir.

“Öteki” görülen her şey insanın uzağı ve tuzağı... Bu yüzden kopma hikâyelerinden çok düğüm hikâyelerine ihtiyaç var. İnsan hikâyesiyle ağ atmalı, bağlanmalı birbirine. Kopmamalı, sımsıkı sarıp sarmalanmalı. İnsanın süper gücü; bir başkasına iyi gelme özelliği. Israrla bunu kullanmalı. Sosyal varlık insan için hayatların karşılaşma alanında bir bilinç ve hal tazelenmesiyle iletişimi yani ana başlığıyla hayatı yeniden başlatmalı. Hayatı gönül genişliğinde, esenlik bulmuş haliyle kurt değil yurt olarak yaşamalı. Yakışma ve yakıştırma, davranışı da bir kıyafet bilip daha çok insanla buluşmalı. Beylik cümlelerle değil inceliklerle, gönülden gönüle gitmelerle, şifalı cümlelerle özü kaynatmalı.

Yaşadığı zamanın bilgeliğinde insan, etki alanını genişletmek için sesi değil de sözü yükseltmenin gerekliliğini fark

İletişime açık olmaya niyetimden başladım. Niyetimde giz yoktu, niye'siyle sıraladım; dilin yârenliğini ve anlaşılır olmasını istedim. “Şimdi ve burada”nın gücüne şahitlik ettiren bir farkındalık kitabı olarak değerlendirilmesini niyete ekledim. Hızlanan, koşuşturduğumuz, yuvarlandığımız hayatı bilinç düzeyine bağışlamak için dikkat çekmek ana hamlelerimden biriydi; solmak ya da solmamak; işte bütün meselenin birazı bu...

Sorular önemliydi ve cevapların hazır şablon mesajı gibi olması, gönülden ve zihinden sunulmaması itiraz nedeniydi. İçsel iletişimin önemini paylaşan, vaadi olan ve değişim sunan bir kişisel dönüşüm kitabı olması niyetin bir parçasıydı; kendimden bildim. Kurgunun bir matematik olduğunu ben de gizledim. Kitabın kapağı açıldığında bilinmeyene değer verilmesini istedim. Boş alan ve eksik kalanın bilinçli tarafı da kurgunun içinde... Ve tabii ki tekrarlar da... Bilin istedim.

“Nasılsın?” sorusunun hakikatine dair bir inceleme sunarken problemi teşhis etmek için röntgeni çekmek birinci bölümde karşılık buldu. “Nasılsın?” sorusu, halleri, işlevselliği ve alışılmışlığı zemini kurdu. İkinci bölümde, sadece soru ve cevaplarımızı yükselttiğimizde hakikatimizin değişeceğini söyleyen bir önerme kitabı değil, aynı zamanda tedavi sürecinin gerekliliği için ikna etmeye çalışan ince ruhlu argümanlar sunuldu. Samimiyet, iyi niyet ve gerçek bir ilgiyle iletişimi başlatmanın, denge bulmanın ve ardıç kuşu olmanın önemi “Gerçekten nasılsın?” sorusuyla gelişme bölümünde yer buldu. Ve “Gerçekten nasılsın?” sorusunun ben yönü, terapi etkisi, “şimdi ve burada”nın gücüyle kendine gelme, kişisel ve kitlesel keşifler soru bankası olma ve kendinden haber bilme özelliği üçüncü bölümün içeriğini oluşturdu. Halden bilmenin, kendine gelmenin, kendini tartmadan, bu soruyu kendine sormadan olmayacağı, başkasına iyi gelmenin kendine gelmeyle mümkün olacağı vurgulandı. Farkındalık peşinde,

kuşu hareketi oluşsun diye bölüm sonlarına masallar ekledim. Farkındalık ve mutlu son buluşsun istedim.

İsterim ki bu kitap bana, sesimin, sözümün ulaştığı insanlara ve mümkünse insanlığa iyileştirme getirecek yansımalar sunsun. Gönül alsın, hikmet hazinelerinden zerrelere taşısın. İkna etsin, tetiklesin, harekete geçirsin. İyi gelsin, şifa versin ve kendine getirsin. Kişisel keşfin soru bankası çözülsün, coşkusu kitle bulsun ve toplumsal bir farkındalığa dönüşsün.

İnsan ki yaralı bir ruha, dertlenmiş bir insana teselli sunabilir. Her şeyin daha iyiye gittiği sürecin miladı olabilir. Dünyayı daha da güzelleştirdiğini hissedebilir. Bir kalbin bir başka kalbe dokunması hayatın mucizelerindedir.

Küçük bir dokunuşla, içten bir seslenişle, gerçek bir deyişle mucizeyi gerçekleştirmeye var mısın?

Giriş: Hayat; insanın kendisine refakatidir

Merhaba insan...

Karşılaşmalar önemlidir. İnsana etki eder. Zihninde belirir, gönlüne iner. Hayatın da damar yolu vardır. İnsan kan olur ve akış bulur. Yeniler birikir, eskiler çekilir. Her şey yolunda gelir, yolsuzluğun yol olduğunun farkındayken, plansızlığın da plan olduğu yazılmamış bir günlük sergilenir. Sevdalar ve ayrılıklar da birbiri içindir. Varlığın yoklukla bir aradalığı keskindir. Eskiler yenilenir, yeniler çekilir. Hayat bir döngüdür, nefeste gizlenir.

Merhaba insan...

Karşılaşmaların en önemlisi kendinledir. İnsana yetki verir. Zihninde ve gönlünde tatlı bir meltem estirir. Bazen de kasırğa gibi gelir. Altını üstüne getirir. Arayış gerektirir. Çat kapı olması pek mümkün değildir. Zira kendine gelmenin Tanrı misafiri modu yok bilinir. Galiba bu olması gerekendir. Peki, kendine Tanrı misafiri gelen kime emanettir? Hayat bir döngüdür, nefes verir. Cevaplar nefeste gizlenir.

Merhaba insan...

Kendinle kesişmeye hoş geldin. Ne iyi ettin de geldin. Sen gelmeseydin kimse gelemeyecekti. İyi ki geldin. Sen kendine gelince düzelebilir her şey. Kaçmak ertelemektir. Ertelemediğin hayat senin değildir. Kendine eşlik etmen gerekir. Nezaketen değil asaleten refakat etmen değerlidir.

Bu hayat garipler yurdudur. Kendine refakat etmeden burada kalamazsın. Tek başına kalmana izin vermezler. Hayatını elde etmek istiyorsan kendine eşlik etmelisin. Bilinç yoksa olmaz. “Kafa nereye ben oraya” sarhoş halidir, cezai işleme tabi olabilir. Kendini refakatinle korumalısın. Kendi kendine, özü özüne şahitlik etmelisin. Büyü o zaman devam eder. Hayatın büyüü kopukluk kabul etmez. Kop gel kendine... Önce kendi kendine...

Kalbin ve beynin bir aradalığı olmadan olmaz. Tek kanatlı kuş yaralı kuştur. Âlemde var olmaya çalışırken kendinde yoksan zehirlenmişindir. Yokluğunu azletmelisin. Bilinç asildir, özne ister. Kalbi başında insan hayatına refakat eder.

Kendine eşlik etmek ne hoş... Başlı başına bir zafer doğrusu... Dilden dile anlatılmalı bu, ismin geçmeli her yerde. Hatırına gelmelisin kendinin. Umursanmanın, önemsenmenin ve olmanın başkentisin. Olmak için, büyümek için, yetmek için kendine eşlik etmelisin. Bilincin gerekir. Özünle ve samimiyetle kuşatmalısın kendini. Bu yüzden sürekli tekrarlamalarım; değerini bilmelisin.

Yol sensin, yolcu sen. Yolculuk sensin, gölge sen. Yoldan çıkmamalı, kendinden ayrılmamalısın. Dünyanın sana ihtiyacı var ama önce kendi dünyanın. Kendine geldikten sonra yoldan çıkabilirsin. Kendindeyken macera değerlidir. Sarhoşken hiçbir şeyin önemi yok. Şiir gibi olabilirsin ve şiir kesinlikle aklı başındakilerin işidir.

Her an yaşadığının farkında olmak ne güzel. Kendine yeni şeyler söyleyebilecek olmak ne kadar değerli. Karşılaşmalar için kendinde olmalısın. Boş bir evde kimseyle karşılaşılmaz. Kendine gel. Kendini buyur etmeden kimseye ev sahipliği yapamazsın. Gönlünü kendinle şenlendir.

Bütün bu edebiyat senin için. Yüklem ile yüklenmelerim, özne ile senden bahsetmelerim hep bu yüzden. Sen bir evrensin

ve bilirsin evren boşluk kabul etmez. Hayatına eşlik etmelisin. Merhaba refakatçi, kendine hoş geldin. Senden kopuk bir hayat olmazdı zaten. Kendine seferin zaferin olsun. Savaşa gider gibi değil, uzun bir yolculuğa çıkar gibi kabul et. Yolun kalbine ve zihnine açık olsun.

Bilirsin, hayat çok denklemlili problemler sıralayabilir. Zor sorular sorup sıkıştırabilir. Formüller ve kurallar bunun içindir. İşlem önceliğinin kendine gelmeyle ilgilidir. Çarpma, bölme, toplama ve çıkarma sonraki işler. Problemler, çeşit çeşit işlemler sen olmadan cevabını bulamaz.

Kendine gelmek ve kendinde olmak bir imkân iskânıdır. Yerleşmek ve yer yurt edinmek gerekir. Aynı zamanda bir imkân isyanıdır. Kendine konup göçmemek, kendinde kalmak için inatlaşmadır. Yerleşik hayatı tercih etmek ve hafızayı tabiatla güçlendirmektir. Vatan sensin, bağımsızlık senin, boyun-duruk kimsenin değil. Bilinçten kopuk, kendinden bağımsız bir hayat yaşamak, aslından ve kendinden uzaklaşmaktır.

Gönlünle ve zihninle aynı dili konuşuyor musun?

Duyularını paylaşabiliyor musun?

Haline ne kadar eşlik ediyorsun?

Hatırını güdüyor musun?

Kendine sor isterim.

Sana bir sır; hayat sana iyi gelecek. Zihnini ve gönlünü hazırla. “Şimdi ve burada” kapısını aç. Kendinde misin bak. “Nasılsın?” diye sor. “İyiyim” derse daha da derinleş. “Gerçekten nasılsın?” diye sor, sırra ermeye çalış. Kendine bir “Gerçekten nasılsın?” tutulması hediye et. Kal, uzun uzun kal. Cevabı aramanın, kendine yolculuk etmenin mutluluğunu al. Sırrın sadece zihinde ağır lanmayacağını, gönülde de olacağını farkına var.

Yol senin, yolcu sensin; çeşme başında kendisiyle karşılaşması, uzun uzun dertleşmesi gereken kişi sensin. İçsel iletişimin