

DILARA DUMAN

FARKINDA MISIN  
BÜYÜYÖRÜZ



DESTEK YAYINLARI: 1026

GÜNCEL: 83

**DİLARA DUMAN / FARKINDA MISIN BÜYÜYÖRÜZ**

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

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumaloğlu

*Genel Yayın Yönetmeni:* Özlem Esmegül

*Editör:* Devrim Yalkut

*Kapak Tasarım:* Işıl Ilgıt Şimşek

*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Kasım 2018

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-499-4

© 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](http://www.destekdukkani.com)

[info@destekyayinlari.com](mailto:info@destekyayinlari.com)

[facebook.com/DestekYayinevi](https://facebook.com/DestekYayinevi)

[twitter.com/destekyayinlari](https://twitter.com/destekyayinlari)

[instagram.com/destekyayinlari](https://instagram.com/destekyayinlari)



Deniz Ofset – Nazlı Koçak

Sertifika No. 40200

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/7-B

Zeytinburnu / İstanbul



DILARA DUMAN

# FARKINDA MISIN BÜYÜYÖRÜZ

Bedensel, zihinsel ve  
ruhsal aktivitelerle  
eğlenceli bir  
büyüme süreci





*Bu sayfalar duygularınızı kanatlandırarak hayallerine  
uçanlara, kalplerinin sesiyle büyüyenlere,  
yıldızlardan gelen tohumlara ithaf edilmiştir.*



*Sevgili Düş Kurucu,*

*Bu kitabın içindeki tüm nefes atıştırmalarını,  
nefes duraklarını kendin yapabileceğin gibi  
Youtube üzerinden de videolarına erişerek  
uygulayabilirsin.*

*Kanalın diğer ucunda,  
nefes duraklarımızda, seni bekliyorum.*



## Hazırsan Başlıyoruz

*Hoş geldin Sevgili Düş Kurucu...*

Uzun zamandır seninle karşılıklı sohbet etmeyi bekliyorum. Cümleleri eviriyorum çeviriyorum, bir öyle yazıyor bir böyle yazıyorum. Bu satırlarda seninle buluşmak beni öyle heyecanlandırıyor ki, tahmin bile edemezsin. O heyecanla bazen uykularım kaçıyor, bazen midemin içinde kelebekler uçuyor, bazense neşeden saatlerce şarkılar söylemek istiyorum. Hal böyle olunca, duygularım beni bir o yana bir bu yana sürüklerken dedim ki: “İşte Dilara, sıradaki kitabın konusu tam da bu olmalı. Duygularımız...”

Bizi çepeçevre saran o duygular... Büyüyoruz sevgili düş kurucu... Ve büyüdükçe yepyeni duygularla tanışıyoruz. Öfkenin yokuşlu yollarıyla karşılaşıyoruz, mutluluğun uçan pamuksu bulutlarıyla, kızgınlığın ateşten alevleriyle ve aşkın gökkuşağı renkleriyle...

Tüm bu duyguları tanımaya, onlarla baş etmeye çalışırken, bir de yanına matematiğin çarpım tablosu, coğrafyanın

sıradağları eklenince, dünya haritasının içerisinde kaybolup gidiyoruz.

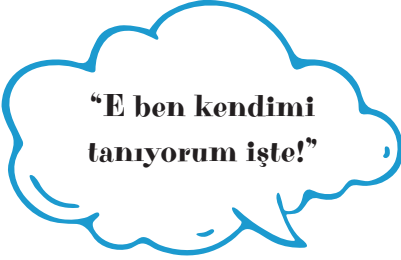
Buna bir “Dur!” demek lazımdı. Ben de hepimiz için “Dur!” sesi olmak istedim.

“Dur”u keşfettiğimden beri matematik de sempatik gelmeye başladı, Türkçenin anlatım bozuklukları da, coğrafyanın sıra sıra dağları da...

Durmayı, bir fidan gibi büyümeyi, duygularına bir buluttan bakabilmeyi anlatacağım sana. Hatta gizli günlüğümden bazı parçalar bile ekleyeceğim...

Aslına bakarsan biraz sohbet edelim istiyorum...

*Ben ve sen, sen ve duyguların...  
Birbirimizi daha da yakından tanıyalım...*



İnan bana okul bitiyor da kendini tanıma yolculuğu hiç bitmiyormuş. Söylemeye dilim varmıyor ama tamı tamına 30 yaşına geldim. (Kardeşim bu dediğimi duysa, oh sonunda kabul etti yaşlandığını der.☺ Ondan çok sık söz edeceğim bu kitapta.) 30 yaşına geldim ama hâlâ verdiğim bazı tepkileri ben bile tanıyamıyorum. 10 yaşındayken 30 yaşına gelmeyi hesaplar, “Of ne yaşlılar, her şeyi biliyorlardır herhalde” diye düşünürdüm.

Üzgünüm; her şeyi bilemiyormuşuz 30 yaşına gelince. Hatta sanırım her şeyi bir ömür boyu bilemiyormuş insanlar. Öğrenecek o kadar çok şey, gezecek o kadar çok yer var ki. Bu kadar çok şeyin arasında biz iyisi mi, işe kendimizden başlayalım. Kendimizi tanıyalım, kendimizi bilelim. Merceği kendimize çevirip yakından kendimize şöyle bir bakalım. Gözümüz kaşımız bizimle olmaktan mutlu mu? Ayaklarımız bizi ne tarafa götürmek istiyor?

Peki ne yapılabiliyor 30 yaşında?

Mesela artık, beni çepeçevre saran, ısıtan ya da soğutan duygularımın farkına varabiliyorum. Herkes 30 yaşına



gelince duygularının farkına varabiliyor mu açıkçası emin değilim. Ama aramızda kalsın, ben sana harika atıştırma- larla birkaç yolunu anlatacağım.

Bana doğru yaklaşan bir duygu gördüğüm zaman onları bir misafir gibi karşılayabiliyorum. Biraz birlikte zaman geçirdikten sonra nereden ve neden geldiklerini anlayabiliyor, sonrasında onları yolcu ediyorum.

Şimdi böyle söylemesi, sayfanın bu tarafından anlatması kolay tabii... 14 yaşında lise giriş sınavlarına hazırlanırken hiç de böyle olmuyordu. O zamanlar sınavın getirdiği stresle öyle misafircilik oynayamıyor, elimdeki kalemleri kâğıtları duvara fırlatıyor, panikle gözyaşlarına boğuluyordum. Kafamda sürekli dönüp duran “Ya kazanamazsam, ya sınavı geçemezsem?” endişesi hiç de hoş duygular uyandırmıyordu bende ve bedenimde.

## **Nereden çıkıyor bu duygular? Duygu da nedir?**

Dilara, 30 yaşında, mavi gözlerindeki merakla, salıncakta sallanan Zeynep’in yanına yaklaşıyor, oturuyor ve soruyor: “Zeynep sence duygu nedir?”

Zeynep, 9 yaşında, koyu kahverengi küt saçlarını savurarak, zeytin gibi siyah gözleriyle bana bakıyor ve yumuşacık kadife sesiyle cevap veriyor: “Düşüncelerimizin hisleridir.”

Zeynep, canım Zeynep, kendisi karşı komşum olur, balkondan sık sık birbirimize el sallarız. Sanırım bu sorunun cevabını Zeynep'ten daha iyi veremem ben. O yüzden aynen onun dediği gibi anımızı anlatıyorum sana.

Duygular kalbimizin hisleridir. Duygular düşüncelerimizin hisleridir. Duygular kalbimizin sözleridir, sesleridir. Duygular kalbimizin renkleridir.

Kalbimizi bir gökkuşağı gibi hayal edersen, duygular da onun renkleri olur. Ton ton açılır renklerimiz, parlar ve ışıldarlar. Her renk nasıl ki aynı değil, duyguların da her biri kendine has. Hani bazı tonlar birbirlerine yakın olur ya ayırt edemezsin, işte bazı duygularınki de öyle... Mesela bak, öfke ve kızgınlığa... İkisinin de tonları birbirine pek yakın, kırmızının tonlarından...

*Şu an gözlerimi kapatıyor ve bir hayal kuruyorum.*

*Yazdığım bu sayfalar bir kitap olmuş,  
araçlara binerek yola çıkmış, raflara kadar gelmiş  
ve oradan da seninle karşılaşmış, buluşmuşsunuz.*

*Birbirinizi görüp, birbirinizden hoşlanmışsınız.*

*El ele yürüyerek eve kadar gelmişiz.*

*Ve merakla okumaya başlamışsınız sayfaları...*

Bu hayali kurdukça içimde büyük bir neşe yayılıyor ki sana anlatamam. Tüylerim diken diken oluyor, kalbimin atışları hızlanıyor. Ağzım kulaklarıma varıyor, mutluluğun renklerine boyanıyor kalbim.

Sanırım duygu tam da böyle bir şey. Bir durumun ya da bir olayın bizde canlandırdığı his... Bir şey yaşarız ve ardından o konu ile ilgili düşünmeye başlarız. O düşünceler duyguları doğurur ve sonra o duygularla da harekete geçer ona göre davranırız. Mesela birinden hoşlanabiliriz, bir şarkıyla neşelenebiliriz, dondurmayla mutlu hissedebiliriz, sahneye çıkmadan önce heyecanlanabiliriz, bir şeye öfkelenebiliriz ya da bir rüyadan korkabiliriz. Kalbimizin bu çok farklı renklerini de iyi ya da kötü diye ayıramayız. Duygularımızın hepsi çok doğaldır çünkü.

“Ay bu duygu da hiç hoş değilmiş. Hiç sevmedim. Pek de tatsız” diyerek onu bastırsak da, üzerini karalamaya çalışsak da, yok saysak da o yine çıkar gelir yanımıza, gösterir kendisini. Kapıyı kapatsan, evde yokum diye bağırırsan da duyguların orada olmaya devam edecektir. Bu yüzden biz de onları hafife alıp, görmezden gelmek yerine bir misafir gibi içeriye davet ederek, hangi rüzgârın onları buralara kadar attığını, nereden geldiklerini soracağız. Yolculuklarının nasıl geçtiğini. Ve neden bize geldiklerini...

*Kendimizi nefesin 77k sesiyle, hayal dünyasının tüm renkleriyle biraz daha yakından tanıyarak, pamuk hisli duygularımızın farkına varacağız.*

 **Farkına varmak farkına varmak diyorsun da, peki nedir bu farkına varmak? Ya da farkındalık?**

Hadi gel birlikte bulalım bu sorunun cevabını. Kısa bir süreliğine burada duralım. Etrafımızda olup bitenlere bir göz gezdirelim:

Hey, merhaba, nasılsın? Kitabın sayfalarının kokusunu alıyor musun? Kulağını kabarttığında ne duyuyorsun? Başını hafifçe çevirdiğinde neler görüyorsun? Gökyüzünde ışıldayan güneş mi var parıldayan ay mı? Gündüz mü gece mi? Bulunduğun odanın ısısı nasıl? Seni üşütüyor ya da terletiyor mu?

Dikkatini şimdi de içine yöneltelim: Kalp atışların nasıl? Bir saat gibi tik-tak tik-tak diye mi atıyor yoksa güm-güm güm-güm diye mi? Ne hissediyorsun? Kalp atışlarını hissedebiliyor musun? Şu an tam olarak ne düşünüyorsun?

*Farkındalık, farkına varmak; şu anda deneyimlediğimiz gibi kendi içine bakmak ve düşüncelerini, duygularını görebilmek ve hissedebilmektir. Şu anda tam da burada olmaktadır. Farkındalık yağmur damlalarını teninde hissetmektir...*

Söylemiş miydim, ben bir eğitimcimim. Ve eğitimlerimde derse başlamadan önce katılımcıların orada olup olmadıklarını sorarak yoklama alıyorum. Yoklama listesinde bazı katılımcıların imzasını göremediğim zamanlarda sınıfa soruyorum. Hadi gel sana, bir gün yaşadığım bir olayı anlatayım.

Sabah 10 civarıydı. Sınıfta 25 kişi vardı. Yoklama kâğıdında da 25 kişi olmasına rağmen imzalayan sadece 24 kişiydi. Ali imzalamamıştı. Ben de sınıfa bir soru yönelttim: “Ali nerede?”

Ses yok... Hatta sınıfta çıt bile çıkmıyor. Tekrar sordum: “Ali burada mı?”

Katılımcılardan birinin yanındaki arkadaşını dürterek “Burada burada!” demesine şahit oldum. Aslında Ali tam da karşımdaymış. Gözlerinin açık olduğunu da görebiliyordum. Sadece anneannemin deyişiyle Ali’nin aklı uzaklara dalmıştı.

Bazen bedenlerimiz “burada” olsa da zihnimiz, düşüncelerimiz bir deniz kenarında ya da teneffüste oynadığımız o sürükleyici oyunda ya da evde olabiliyor. İşte o anlarda biz “tam da burada ve farkında” olamıyoruz.

Farkındalık ise tam olarak hem beden, hem de düşüncelerimizle burada ve şimdide olabilme halidir. Yağmur çiselemeye başladığında yüzünü bulutlara çevirip, su damlalarının yüzünde hissetmektir. Ve evet bu kadar basittir.

Birlikte yapacağımız uygulamalarla ki ben onlara “atıştırma” diyorum, “tam da burada olabilme becerimizi” yani

farkındalığımızı geliştireceğiz. Ve bu beceri bizim daha iyi öğrenmemizi, sınavlardaki başarımızı, daha iyi hatırlamamızdan, daha iyi konuşmamızdan, dik bir duruşa, özgüvenimizin artmasına, kendimizi daha iyi ifade etmemize kadar inanılmaz çok konuyu etkiliyor. Üstelik sınav stresimizin azalmasına bile yardımcı oluyormuş. Hatta bununla ilgili araştırmalar bile var kitabın sonundaki “Meraklısına Bilgiler” kısmında bulabilirsin.

## **Peki farkında olduğumuz anlar nasıl anlar? Yani konuyu biraz açabilir misin?**

Ben kendimi bildim bileli annem ve babam çalışıyorlar. Ve çalışan her anne babanın çocuğu gibi küçükken ben de anneannem ve babaannemle büyüdüm.

Babaanneler büyük mü büyük bir çiftlikte yaşıyorlardı. Kocaman bir ovanın ortasındaydı evimiz. Evimizin arkasında seralar vardı. O seralarda karanfiller, güller, salatalıklar, domatesler yetiştirirdi. Ahırlarımızda atlar, inekler vardı. E durum böyle olunca sabahtan akşama kadar tüm günümü doğada geçirirdim. Kuzenlerimle birlikte ağaçlara tırmanır, piknik yapardık. Hepimizin en yakın arkadaşı da “Kontes” adındaki köpeğimizdi. Cinsi Alman kurdu, gözleri kömür gibi, tüyleri ipek gibiydi. O kadar büyüktü ki ben 7 yaşındayken o benim belimi geçiyordu. O zamanlarda

henüz cep telefonu, bilgisayar oyunları, Xbox, Playstation, Youtube da bu kadar yaygın değil. Hatta neredeyse hiç yoktu. İnanır mısın televizyonda biz çocuklar için izleyecek kanal bile yoktu. (Bunları söylerken de kendimi bayağı yaşlanmış hissettim.)

Biz de sabah kahvaltısından sonra Kontes ile birlikte evimizin hemen önündeki çimenlik alanda yemiş ağacının gölgesine oturur hiçbir şey yapmadan tüm ovayı, dağları, tepeleri, uçan bulutları izlerdik. Bulutlara bakar onların şekillerini, objelere benzetmeye çalışırdık. Bulutlar bazen kalp şeklini alır, bazense bir kaplumbağaya benzerdi.

Bazı günler fırtınanın yaklaştığını hissettiğimiz anlarda hemen içeriye kaçar pencerelerin yanına kurulur, damlaların cama vuruşunu izlerdik saatlerce.

Fırtına dindiğinde bir de gökkuşağı çıkmışsa, sokağa çıkar gökkuşağına doğru şarkılar söyleyerek ya da daha çok bağırarak koşmaya başlardık. Sanki hızla koşsak, gökkuşağına varsak ona tırmanabilecek kadar coşkulu olurduk...

Bilmeden yaptığımız bu aktivitelerin birçoğu farkındalık uygulamalarıymış. Ve büyüdükçe bu anların yerini telefon, bilgisayar oyunları, Xbox'lar alıyor. Oysa bu anların sandığımızdan çok daha büyük bir önemi var hayatımızda. Ben de bu büyüme yolculuğunda farkındalık anlarını unutmadan için buradayım.

*Ve inan bana bu kitabı o anlarıma borçluyum.  
Farkındalık, nefesini hissedebilmektir. Farkındalık,  
nefes yolculuğunun keyfini çıkarabilmek demektir.*

## **Peki farkına varmayı nasıl sağlayacağım? Nefes nedir?**

Nefes nedir? Bu sorunun cevabını sana vermeden önce bir dakikalığına gözlerimi kapattım ve sadece derin nefesler aldım. Neden mi? İlk olarak aklıma nefesle ilgili bildiğim her şey geldi, bilimsel anlamı, edebi anlamı, bildiğim tüm dillerdeki anlamı...

Ama ben bunu sana farklı anlatmalıydım, çok “bence” olmalıydı bunu sana anlatışım... Bu yüzden kalbimin sesini dinlemek istedim. Bir dakikalığına gözlerimi kapatıp zihnimdeki düşüncelerin benden uzaklaşması için onlara zaman tanıdım. Tüm odağım nefesimdeydi. Aldığım tüm nefesleri kalbimde topladım ve sordum ona nefes nedir?

Nefes, çok sevdiğim ve çok özlediğim birini gördüğümde ona doğru koşmak demektir. Sonra ona sıkı sıkı sarılıp yaşadığını hissetmek demektir. Nefes yaşam enerjisini tüm hücrelerimde hissetmek demektir.

Nefes, soluk, soluklanmak... Dışarıdan aldığımız havanın bizi doldurması ve dışarıya verilmesi işlemi... Eski