

YAZAR HAKKINDA

1972 yılının Nisan ayında İstanbul'da dünyaya geldi. Kadıköy Anadolu Lisesi ve İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nin ardından İlaç Endüstrisi'nde pazarlama alanında toplam on sekiz yıl boyunca Türkiye, İsviçre ve İrlanda'da yöneticilik görevlerinde bulunan Meltem Soğuk Stropoli, ek olarak da altı yıl sahibi olduğu kreatif ajansın iki kurucu ortağından biri olarak yöneticilik görevini yürüttü.

Uzun yıllar kurumsal hayatta –kendi tanımıyla– büyüme odaklı, öğretici bir düzenin parçası olarak yer aldıktan sonra hayatının akışına farklı bir yön vermek istedi ve 2020 yılında yaşanan pandemi sırasında kurumsal hayatı bırakma kararı aldı. 2021 yılında, merkezi New York'ta bulunan Institute for Integrative Nutrition'da Bütünsel Beslenme Danışmanlığı ve Sağlık Koçluğu eğitimini tamamladı. Hayatta hiçbir yaşın öğrenmek ve kendini geliştirmek için geç olmadığına inanan Soğuk Stropoli, öğrenme hevesinin artarak devam ettiği bilinçli, iyi ve sağlıklı yaşama yolculuğuna 2022 yılında, merkezi Chicago'da bulunan Functional Medicine Coaching Academy'de Fonksiyonel Tıp Sağlık Koçluğu eğitimi ile devam etti.

2013 yılında İtalyan olan eşi ile evlenip İsviçre'ye taşınan yazar, bu süre içinde iki yıl Dublin'de yaşadıkdan sonra 2022 yılında tekrar İsviçre'ye döndü. Şu anda hayatını eşi ve köpeğiyle birlikte İsviçre'de sürdürmekte ve bireysel Sağlık Koçluğu yapmaktadır.



DESTEK YAYINLARI: 1782
KİŞİSEL GELİŞİM: 312

MELTEM SOĞUK STROPOLI / YEŞİL MAVİ HAYAT

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

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Editör: Altan Yolaçan

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarımı: İlknur Muştu

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Mesud Topal-Nursefa Üzüüm Kalender

Reklam ve Tanıtım: Selen Çavuşovalı-İşil Ilgıt Şimşek

Destek Yayınları: Temmuz 2023

Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-954-6

© 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



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



MELTEM SOĞUK STROPOLI



Yeşil Mavi
Hayat

Ve 50 yaş...



*Yaşam rehberlerim
babam Erdoğan Soğuk
ve
annem Necmiye Soğuk'a...*



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / 9

GİRİŞ / 15

BÖLÜM 1 / 19

1.1 En Yakınımız “Gerçek Kendimiz” / 21

1.2 Aradığımız “Anlam” a Şu Anda Ulaşılamıyor mu? / 47

1.3 Hızlı ve Hazlı Yaşamlar / 71

1.4 Bazen Kabullenmeli ve Sakince İzlemeli / 97

1.5 Yalnızken Yalnızlaşmamak / 115

BÖLÜM 2 / 125

2.1 Doğa: En İyi Gelen / 127

2.2 Bu Dünya Onların da Evi / 167

2.3 “ECO” mu, “EGO” mu? / 215

SON SÖZ / 239

OKUMA LİSTESİ – ESİN VE BİLGİ KAYNAKLARI / 243

ÖNSÖZ

“Çocukluğumdan beri kitap yazmayı hayal ettim ama bunca yıl o kadar yoğun bir çalışma temposundaydım ki yazmaya öncelik veremedim.” Aynı ekipte çalıştığımız Olga ile şirketin, sabahın çok erken saatlerinden itibaren tereyağlı kruvasan kokusuyla mık-natıs gibi kendine çeken o cezp edici kafeteryasında oturmuş, bizi bekleyen yoğun güne başlamadan önceki kahve sohbetimizi yapıyorduk. *“Ama...”* dedi Olga içten bir ilgiyle. *“Bir yerden başlamak önemli olan. Mesela kendine bir defter alıp aklına gelenleri not almaya başlayabilirsin.”*

Bu sohbetten birkaç hafta sonra, Brisbane’de gerçekleşen uzun ve yorucu bir toplantının ardından dönüş uçağımı beklerken gözüm havaalanı kitapçısındaki deftere takıldı. Kapağında *“I have a dream”* (Bir hayalim var) yazan minik bir etiket ile pastel renklerde bir dünya haritası tasarımının olduğu neşeli, sert kapaklı, yandan siyah lastikli tam sevdiğim gibi bir defterdi. Olga’nın sözleri geldi aklıma. *“Haydi”* dedim kendi kendime. *“Bu defter başlangıç noktası olsun.”* O yirmi saatlik uzun Avustralya-İsviçre uçuşumda, neşeli defterim ilk notlarıma ev sahipliği yapmaya başladıysa da, seyahat bitip de kurumsal hayatın çılgın çalışma temposuna döner dönmez çekmecelerden birinde çoktan yerini

almıştı bile. Alışılmış yoğunluğa dönüşüm o kadar hızlı olmuştu ki, Olga ile onun önerisini dinleyip bir defter alarak ilk adımı attığım bilgisini paylaşmayı dahi çoktan unutmuştum.

Hayatta gerçekten de her şeyin doğru bir zamanı olduğuna inananlardanım. Bu olaydan tam 3 yıl sonra, 2021 yılının güneşli bir mart sabahında bir yıl önce taşındığımız Dublin'de, neşeli defter çekmecedен çıkıp çalışma masamda yerini aldığımda artık o “doğru” zamanın geldiğini biliyordum. Bir yıl sonra 50 yaşına basacaktım ve o hep hayal ettiğim kitabı yazmak için bundan daha anlamlı bir zamanlama olamazdı benim için. Bugünkü içeriği oluşturmaya ilk olarak o mart sabahında Dublin'de başlamış olsam da, defterim, önümdeki bir buçuk yıl boyunca İrlanda'ya ek olarak zamanımı en çok geçireceğim yerler olan İsviçre, İtalya ve İstanbul'da her an benimle birlikte olacaktı. Ayrıca bu süre içinde yaptığım bütün seyahatler, farklı mekânlar, kültürler, renkler ve kokular bana hem ev sahibi hem de ilham kaynağı oldular. İçeriği oluştururken bugüne kadar düşündüğüm, öğrendiğim, hayata geçirmeye çalıştığım konular ile birlikte, felsefe, edebiyat, psikoloji, doğa, bitkiler, hayvanlar, filmler, şarkılar, ailem, dostlarım, çalışma arkadaşlarım, çevremde tanıdığım kişiler, kısaca hayatıma dokunan herkesin ve her konunun bir şekilde katkısı oldu. Ayrıca, fikirlerimi anlatmada bana ilham veren yazar ve düşünürlerden yaptığım alıntılar bu yolculukta bana eşlik edip destek oldular. Arthur Schopenhauer, Carl Gustav Jung, Engin Geçtan, Viktor E. Frankl, Wilhelm Schmid, Henry David Thoreau, Carl Sagan, Gündüz Vassaf ile Sokrates, Aristoteles, Epikür, Seneca, Farabi gibi Antik Yunan, Roma ve İslam filozofları bu isimlerden sadece bazıları. Özellikle bazı konuları paylaşırken bu isimlerden birkaçını

oldukça sık tekrarladığının farkında olsam da, bende yarattıkları etkiyi tamamen yansıtabilmesi açısından olduğu gibi bıraktım. Ek olarak çocukluğumdan, iş hayatımdan, ailem ve arkadaşlarımla ilişkilerimden hepsi benim için çok değerli olan bazı anılarımı ve bu hayatta herkes gibi benim de yaşadığım kimi zorlu sınavlardan edindiğim kazanımlar ile öğrendiklerimi de içeriğe yansıtmaya çalıştım. Paylaştığım konuları yorumlarken, kimi zaman felsefeden, kimi zaman ise psikolojiden faydalandım. Bu dalların hiçbirinde uzman değilim. Sadece kendimi ve hayatı keşfetme yolculuğuna durmaksızın devam eden pek çok kişiden biriyim ve hayatın –eğer iyi okumayı öğrenebilirsek– bizlere tüm sorularının yanında, cevapları da birlikte sunduğuna inanıyorum. Yaşımız kaç olursa olsun, kendimizi keşfetme ve öğrenme yolculuğu gerçekte hiç bitmiyor, sürekli bir yeniden şekillenme ve öğrenme hali içindeyiz ve belki de bu gerçek, hayata daha iştahla sarılmamızı sağlıyor.

Paylaşmak istediğim en önemli noktalardan biri ise şu: Bu kitabı yazarken çıkış noktam hiçbir zaman okuyucuya bir şeyler öğretmek veya bilmişlik taslamak olmadı. Kitapların, annemin “Gözün bozulacak, artık kitabımı biraz kenara bırakıp gözlerini dinlendir” dediğini çok sık duyduğum çocukluk yıllarımdan beri büyümlü etkileri olduklarına inanmışımdır. Bu dünyada bir yerlerde yaşayan hiç tanımadığımız birilerinin düşüncelerini sessizce kulağımıza fısıldar ve bazen ufkumuzu genişletirken, bazen de o düşüncelerde kendimizi bulmamızı sağlayarak, aklımızdan geçenlerin bir teyidi olur kitaplar. Ben de isterim ki benim gibi hayatı ve insan olmayı sorgulamayı sevenler, bu satırlarda bir nebze de olsun kendilerinden ve düşüncelerinden parçalar bulsun, bazen düşünüp bazen gülümsesinler ve belki de

benim de araştırırken öğrenip paylaştığım konular ilgilerini çeksin. Daha iyi yaşanması bir hayat için küçük de olsa bir ilham da verebilirim ne mutlu bana! Benim için en büyük mutluluk sebebi ise, yazdıklarımın –tıpkı benim gibi– modern hayat içindeki koşturmacada kaybolmuş olan herkese, bu dünyada her birimizin aslında ancak bütünü parçası olduğumuzu idrak ettiğimiz oranda daha güçlü hale geleceğimizi biraz da olsa hatırlatabilmesi olacaktır.

Hayalimi gerçekleştirmeye giden bu yolda bana destek ve ilham olan herkese teşekkür etmek isterim. Kitap yazmaya başladığımı söylediğim ilk günden beri bitirince kendisiyle paylaşmamı söyleyip, “edit”lerini yapma sözü verdiği için şevkle bitirmeme destek olmuş ve herkesten önce okuyarak, kitabın ismi dahil değerli yorum ve önerilerini paylaşarak editörlüğümü yapmış olan Fuat Sevimay, Destek Yayınları editörüm Altan Yolaçan, son okumayı yapan Devrim Yalkut, kapak tasarımını gerçekleştiren İlknur Muştı, sayfa düzenlemesinin sahibi Cansu Poroy ve basıma emeği geçen tüm yayınevi ekibi, beni yayınevim ile tanıştıran Sunay Girgin, bugün bu kitabın basılabilmiş olmasında büyük rolü olan ablam Özlem Gezici, tanıtım yazım için ilk baştan beri bana ilham olan Nilgün Aygen, tanıtım yazımı hazırlama sürecinde yapıcı yorumları ile destek olan Jülide Ergül, kitabın ismine katkıda bulunan Fulya Özsan, ilk notlarımı yazmaya başlamama önayak olmuş Olga Kornilova, çevre ve sürdürülebilirlik konularına görüşleriyle katkıda bulunan Teoman Sanalan, beni yeni okuma kanalları ile tanıştıran Burak Kayahan, bana her zaman akıllı ve hayattaki duruşu ile örnek olan annem ve aynı zamanda ilkokuldaki ilk öğretmenim Necmiye Soğuk, bu süreçteki bitmeyen sabrı ve desteği için eşim Giovanni Stropoli,

bana ilham ve destek olan tüm dostlarım, iş arkadaşlarım ve elbette ki bana yansıttığı koşulsuz sevgi ve hayvanlar dünyası ile ilgili verdiği tüm ilham için yakışıklı dört ayaklı oğlum Grissino'ya teşekkürlerimi sunuyorum.

*Meltem Soğuk Stropoli
Rapperswil, İsviçre, 2023*

GİRİŞ

On dokuz, yirmi yaşlarında, üniversiteye gittiğim yıllardı. Ablamla, onun mutfağında, birbirinden farklı konulardan konuştuğumuz her zamanki keyifli sohbetlerimizden birini yapıyorduk. Ablam hem konuşup hem de yemek hazırlığı yaparken, ben de pencereden tembelce içeri süzülen ıslıtlı öğlen güneşi yüzüme vuracak şekilde mutfak masasında oturmuş, bir yandan onu izlerken bir yandan da sohbetin keyfini çıkarıyordum. O yaşlarda başlayan bu sohbetlerimiz ve birbirimize yargısızca, olduğu gibi kalbimizi ve düşüncelerimizi açabilmek, daha sonra tüm hayat boyu devam edecek bir lüks olacaktı bizim için.

Genel konular, gündelik ufak tefek sorunlar derken, hayatlarımızdan şikâyet etmemenin önemine değinmiş olmalıyız ki birden:

“İyi ki bu dünyaya insan olarak gelmişiz, düşünsene, mesela sinek olmak da vardı” dedim. Masaya çiçekli porselen tabaklarını koymakta olan ablam, bu cümlemi duyunca şaşırıp kafasını kaldırdı ve:

“Ne değişik bakış açısı bu böyle?” dedi.

“Eee...” diye cevap verdim. *“Bu dünyada bir tek biz yokuz ki, bir sürü canlı var. Ama bize bu dünyaya insan olarak gelmek hediye edilmiş, bunun değerini bilmemiz gerekmez mi?”*

Çocukluktan gençliğe geçerken, aklımın bir şeylere ermeye başladığını sanıp da, yaşamla ilgili kafa yormaya koyulduğum andan itibaren benim için gizemini koruyan iki temel soru oldu: “*Bu dünyaya geliş sebebimiz nedir?*” ve “*Gözümüzü açıp popomuzza bir şaplakla ağlayarak başladığımız bu hayatı nasıl yaşamalı, insan olmanın hakkını nasıl vermeliyiz?*”

Birinci soru, yani varoluşun anlamı, gençliğimde kafamı az meşgul etmedi doğrusu. Ortaokul öğrencisi olduğum yıllarda internet gibi bir lüksümüz olmadığından, aydınlanabilme umuduyla 80’lerde orta halli her Türk ailesinin kitaplığına inci gibi sıra sıra dizilmiş, gururla endam eden mavi ciltli Hayat Ansiklopedisi’ni açıp, “İnsan Nedir?” bölümünü okuduğumu hâlâ gülümseyerek hatırlarım. O yaşlarda varoluş sorunsalı genç bilincaltımı da epeyce işgal etmiş olmalı ki, Big Bang’in (Büyük Patlama) oluşumunu doğada tek başıma, karşımda duran heybetli bir dev ekrandan, adeta son sistem bir sinema salonundaymışçasına izlediğim bir rüyam, bugün bile tüm görkemiyle gözümün önünde belirir.

Bundan 2500 yıl önce Sokrates’in söylemiş olduğu gibi; sorgulanmamış hayatın gerçekten yaşanmaya değip değmediği göreceli ve tartışılır bir konu olsa da, insanın doğası gereği sorgulayan bir canlı olmasından dolayı, varoluşu sorgulamanın her bireyde hayatın farklı dönemlerinde ve farklı seviyelerde kendini bir şekilde gösterdiğine inanırım. Bu tefekkür, kişinin inançlarına, hayat boyu yaşadığı tecrübeler ve içinde yaşadığı ortam, kültür gibi dış şartlara da bağlı olarak herkeste farklı şekillerde anlamını bulabiliyor. Bazılarında maneviyat veya din inancı, bazılarında bilim, bazılarında çalışmak ve üretmek, bazen aile ve ilişkiler, bazen doğa sevgisi, bazen de belki felsefe ile

anlam bulurken, kimileri de “Her şey rasgele oluşmuş işte, dünyada büyük bir anlam yoktur, tesadüfen buradayız, yaşayalım gitsin” şeklinde nihilist bir yaklaşımla kestirip atıverir. Sonuçta nasıl yaşanırsa yaşansın varoluş sıkıntısı insan olma halinin doğasında olan bir durum.

Evrenin varoluş gizemine ve neden burada olduğumuza yüzde yüz kesinlikte bir cevap verebilmek dünya var olduğundan beri hiçbir felsefe, bilim veya dine tam olarak nasip olmamış. Kırk iki yıllık kısa ömrü boyunca pek çok düşünür gibi varoluşu sorgulamaya devam etmiş olan Danimarkalı düşünür Kierkegaard’ın bu konuda beğendiğim bir yorumu var:

“İnsan yalnızca başkaları için değil, kendisi için de gizemdir. Kendimi inceliyorum ve sıkılınca, zaman geçsin diye bir puro yakıp düşünüyorum. Tanrı benimle ne demek istedi ya da benden ne yapmak istiyor, bunu yalnızca o biliyor.”

Varoluşun gizemini istediğimiz kadar sorgulayalım, bu dünyadaki kısıtlı bilgi ve algımızla bunu çözmek mümkün olmadığına göre, en akıllıca yol belki de Kierkegaard gibi tefekkür eylemine bir tutam da fani keyif ekleyip konuyu dozunda bırakarak, rotayı ikinci soruya; yani “bu hayattaki günlerimiz sayılı olduğuna göre, yaşamımızı nasıl anlamlı hale getirebileceğimize” çevirmek. En azından ben kendi açımdan –dev ekranlardan Big Bang’i seyretmeyi (!) bıraktığımdan beri– öyle yapmaya çalışıyorum.

bölüm 1

*“Mutlu bir hayat,
kendi doğasıyla uyum içinde
olan bir hayattır.”*

– Seneca

- 1.1 En Yakınımız “Gerçek Kendimiz”
- 1.2 Aradığınız “Anlam” a Şu Anda Ulaşılamıyor mu?
- 1.3 Hızlı ve Hazlı Yaşamlar
- 1.4 Bazen Kabullenmeli ve Sakince İzlemeli
- 1.5 Yalnızken Yalnızlaşmamak

1.1 En Yakınımız “Gerçek Kendimiz”

*“Kişinin bu hayatta tecrübe edeceği şey
nihayetinde hep kendidir.”*

– Friedrich Nietzsche, *Böyle Buyurdu Zerdüşt*

“Büyüyünce ne olacaksınız?”

Çocuklara pek sık sorulan bir sorudur. Çocuktan gelen cevap genelde ne kadar havalı ve iddialıysa o kadar ilgi görüp onaylanır ve genellikle de büyüyünce olmak istenen “şey”, toplumun bize benimsettiği süslü ve itibarlı unvanlardan biridir: *“Beyin cerrahı olucam, genetik mühendisi olucam...”*

Seçilen unvan hangisi olursa olsun, elbette ki başarı ve bol para kazanmak tartışmasız eşlik etmelidir. *“İyi bir insan olmak, erdemli bir insan olmak”* gibi bir cevap ise, çoğu zaman, ne soruyu soran kişi tarafından beklenir ne de yanıtlayan çocuktan gelir.

Daha küçük yaşlardan itibaren, çoğumuz, çocuklarımızı toplumun beklentisine göre yetiştirmeleri için cesaretlendiriyor, otantik seslerini kısımlarına ve onaylanmış, makbul görülen kavramlara yönelmelerine –belki de üzerinde pek de düşünmeden– önyak oluyoruz. Sadece aileden değil, okullarda aldığımız

eğitimler, seyrettiğimiz filmler de dahil olmak üzere çevremizdeki tüm uyarılardan, sürekli bir yönlendirilme hali söz konusu başarının tanımı ve birey için neyin doğru olduğu konusunda. Çocukluğumun bir döneminde, gelecekte ne olmak istediğimizle ilgili aile içi şakalaşmalarımız sırasında yarattığımız şöyle bir tablo vardı: Benden dört yaş büyük ablam doktor olacak, ben de onun kliniğinin altında eczane açacağım. Böylece bir nevi güç birliği yaparak birbirimizin işlerini destekleyecek ve gücümüzü artırarak başarımıza başarı katacağız! Çocuk aklımla, en başarılı olanın en önemli kabul edilen mesleği seçmiş kişi olacağına inanmış olan ben, bu çocukluk şakasından bile: “*Doktor olmak kulağa daha önemli geliyor, neden ben doktor değil de eczacı olacaktım ki?*” diye hayıflanırdım. (Bu aile şakasından yıllar sonra benim, tamamen farklı sebep ve koşullar neticesinde Eczacılık Fakültesi’nde okumuş olmam, hırslı çocuk soruma hayatın verdiği cilveli cevaplardan biridir belki de).

Feza Karakaş’ın *Mutluluk Projesi* adlı kitabında, John Lennon ile ilgili bahsettiği bir çocukluk anısına rastladım. John Lennon’un annesi çocukken ona hep hayatta mutlu olmanın öneminden bahsetmiş, o da çocukken kendisine büyüdüğünde ne olmak istediğini sorduklarında “*Mutlu olacağım*” demiş. “*Sen soruyu anlamadın*” dediklerinde de, tam bir hazırcevaplıkla “*Siz de hayatı anlamamışsınız*” cevabını verivermiş. Bu anının doğru olup olmadığı ve küçük John’un gerçekten böyle bir cevap verip vermediği belki soru işareti ancak, salt hikâye olarak bile oldukça anlamlı.

John Lennon’u bilmem ama ben, çocukluğumda toplumun bizlere biçtiği rolleri pek bir önemsiyor olmalıymışım ki ilkokul öğretmenimiz o kocaman sayfalı, fevkalade mühim bir evrak