

# KİNSUN

## HAYATI SESSİZE ALMA VAKTİ



DESTEK YAYINLARI: 1566  
KİŞİSEL GELİŞİM: 262

**KİNSUN / HAYATI SESSİZE ALMA VAKTİ**

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

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumaliođlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmergöl  
*Editör:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* Sedat Gösterikli  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Şubat 2022  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-570-8

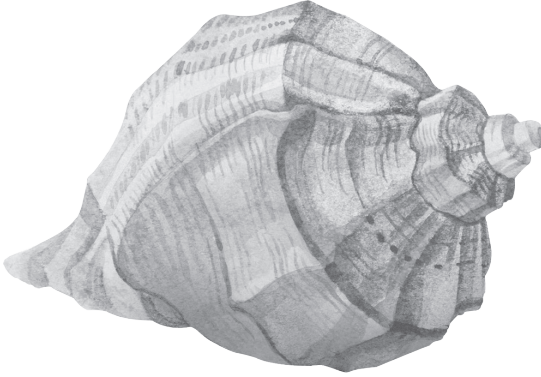
© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekdukk.com  
info@destekyayinlari.com  
**facebook.com/DestekYayinevi**  
**twitter.com/destekyayinlari**  
**instagram.com/destekyayinlari**  
www.destekmedyagrubu.com



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



HAYATI  
SESSİZE ALMA  
VAKTI



KİNSUN

## İÇİNDEKİLER

Siyah noktalarımızdan kurtulun / 11
Hayatı sessize alma vakti / 14
Travma / 17
3 Doğru 1 Yanlış Götürürse / 18
Yanlguk musun, yalnguk mu? / 24
Evrenin gerçeđi / 31
<i>Genç dostlarıma akademik süreçte öneriler / 32</i>
Sizce hangisi mutlu bir aile? / 36
Mutlu yaşamın 10 anahtarı / 37
Otostopçular buraya! / 41
Ne seninle ne de sensiz / 43
Sevgi de körelir / 49
Nereye kadar hoşgörü? / 50

Söylesene baba, ne zaman? / 57

*Velle non discitur* / 58

Keşke / 66

Geri görüş önyargısı / 67

Paranın kokusu olmaz / 74

*İş hayatınızda sizi başarıya götürecek 9 öneri* / 79

Sizce vazoyu kim kırdı? / 97

Kızılderili şefi Seattle'ın Beyaz Saray'a mektubu / 98

Kutu kutu pense, kasa kasa elma / 103

Sizce mutluluk nedir? / 109

Çoğunluk sizi aldatmasın / 113

Önce sen / 115

Temsil sistemleri / 116

Gözler beynin aynasıdır / 127

Çapaya gelmeyin / 133

Bir ara çocuktum, mutluydum, umutluydum.

Sonra geçti... / 141

İnsan derdinden kuru bizleri Rabbim / 149

Allah kimleri sever? / 156

Çal kemancı! / 158

Aşk testi / 170

Ördek ördek söyle bana,  
kim daha mutlu bu hayatta? / 171  
Buda öğretileri / 177  
Beni bir sal da! / 181  
Farklı gözlere sahip olmak / 187  
Her yaşta bir şeyler öğrenilir / 192  
Hâlâ e-posta kullanmayan var mı! / 195  
*Zor zamanlarda şunu aklından çıkarma / 201*

*Audi, vide, tace, si vis vivere*

Bir ay koy kendine, a kitabını.

Mutluluęa dal.

Kimseden fayda yok

kitaplardan olduğu kadar.

*Audi, vide, tace, si vis vivere.*

Dinle, gr, sus, eęer yaşamak istiyorsan.

Okumaya bařla...

Ve hayatı sessize al.

## *Yeni bir güne uyandım*

Yeni bir güne uyandım.  
Başımı sokacak bir yerim var.  
Giyecek kıyafetlerim var.  
İçecek suyum, yiyecek aşım var.  
En önemlisi sağlığım yerinde.  
Sevenlerim ve sevdiklerim yanımda.  
Hayat çok güzel.  
Ve daha da güzel olacak, inanıyorum.  
Olana da, olmayana da şükrediyorum.





*İnsanı ateş değil, kendi gafleti yakar.  
Herkeste kusur görür, kendisine kör bakar.  
Neye nasıl bakarsan, o da sana öyle bakar.*

– Rumi

## **Siyah noktalarınızdan kurtulun**

Profesör sınıfa girer ve öğrencilere hazırlıksız bir sınav yapacağını söyler. Öğrencilerden birini çağırır, elindeki kâğıtları uzatır ve herkesin masasına sorular gözükmeyecek şekilde birer adet dağıtmasını ister ve ekler:

“Evet arkadaşlar, kâğıtları çevirebilirsiniz. Süreniz on dakika. Başlayın.”

Öğrencilerin yüzlerindeki gerginlik yerini şaşkınlığa bırakmıştır. Sınav kâğıdında tek bir soru bile yoktur çünkü! Kâğıdın ortasında siyah bir nokta bulunmaktadır sadece.

Profesör karışıklığı gidermek için:

“Kâğıtta ne görüyorsanız tek cümle ile açıklamanızı istiyorum” der.

Sürenin sonunda kâğıtları toplar ve verilen cevapları sesli bir şekilde okur. İstisnasız tüm öğrenciler kâğıdın ortasındaki siyah noktayı tarif etmiştir.

Profesör öğrencilere döner:

“Bu sınava elbette not vermeyeceğim. Hepiniz siyah noktaya odaklanmışsınız. Hiçbiriniz kâğıdın üzerindeki boş beyaz alanı fark etmemişsiniz. Hayallerinizi, ümitlerinizi, sevdiklerinizi yazabileceğiniz, o koca beyazlığı görmemişsiniz bile.”

Hayat da bundan ibaret aslında sevgili dostlarım. Yaşam adını verdiğimiz bu engin beyazlık içerisinde elbette irili ufaklı siyahlıklar oluyor. Biz ise dikkatimizi ve enerjimizi sadece küçük, nokta gibi hatalara ve hayal kırıklıklarına veriyoruz. Bir bakıma da bu siyah nokta geçmişte yaşanan olumsuzluklar, pişmanlıklar, hayal kırıklıkları, korkulardır ve kâğıdın boş yerleri de bizim tasarlayacağımız tertemiz bir gelecektir.

*Neysel oyuz biz.* Maddi yönüyle: “*Ne yersek oyuz.*” Manevi yönüyle de: “*Ne düşünüyorsak oyuz.*” Zaten ne iseniz hayat önüne onu getirir, ne isterseniz değil.

3D kuralı vardır: “Düşünceler duyguları, duygular davranışları doğurur.” Her şey düşünceyle başlar. Düşüncelerimiz konuşmamıza, konuşmamız davranışımıza, davranışlarımız kaderimize yansır.

Aslına bakarsanız duygu ve düşüncelerimizin bize yansıması denizle dalganın ilişkisine benzer. Dalgalar nasıl ki denizin özü değilse, duygu ve düşüncelerimiz de bizim özümüzü oluşturmaz. Onlar sadece hayata ufak ayrıntılar katan aksesuarlardır. Duygu ve düşüncelerimizden öte bir “öz” var içimizde ve biz siyah noktalara odaklanarak hayatı ıskalıyor, özü yakalamakta başarısız oluyoruz.

Kişisel gelişim diyelim adına ya da hayatı hakkını vererek yaşamak diyelim. Ya da başka bir şey. Keşke birkaç yüz sayfa motivasyon yazıları okuyarak gerçekleştirilebilse umutla beklediğimiz gelecek. Ama o kadar kolay değil. Hiçbir başarı gökten zembille inmez, bedelsiz başarı yoktur çünkü. Her zafer yorucu

çabalar sonucunda gelir. Hangi aşamada olursa olsun, ahlaki değerler dışındaki gelişim gerçek gelişim değildir. İnsani değerlerimizi unutturan başarı, başarı değil en büyük kayıptır. İnsanın serveti yanında huzur bulduklarında saklıdır ve temiz bir gelecek de temiz bir kalpte saklı.

Size bu kitapta da büyük şeyler vaat etmiyorum dolayısıyla. Ama şuna söz verebiliyorum. 10. sayfaya dönüp tekrar baktığınızda büyük beyaz alana küçük siyah noktadan daha çok değer vereceksiniz.

Zaten yaşam, her ikisinin de farkında olduğumuz zaman daha anlamlı olmaz mı?

*Sonra bir sessizlik oldu*

*Sonra bir yüzyıl kadar uzun bir an geçti.*

– Erdem Bayazıt

## Hayatı sessize alma vakti

“Her felaketin iki ilacı vardır: zaman ve sessizlik” der Alexandre Dumas, *Monte Cristo Kontu*’nda. Her şeyi anlatacağımız, anlayacağımız ortak bir dildir sessizlik. Kaçırduğumuz her anın şahididir bir nevi. Hayatın ezgilerinde, sevgiliyi görünce hızlanan kalp atışında, yağmurun toprağa karıştığı anda huzuru bulamayan insan hayatı anlamsız bulur, çünkü kalabalık içinde kaybolmuştur.

Yalnız olduğumuz aşikâr, yalnız doğup bu hayata yalnız veda edeceğimiz de öyle. Arada ise koca bir kalabalık var yaşama karışan. Ve kalabalığın her şeyi bastıran gürültüsü var.

Emrivakiler var, emirler var. Her ağızdan bir ses çıkar, herkes müdahale etmeye çalışır. Bu gürültü fazlasıyla yorar hem de. Bir süre sonra sana sahip çıkmaya başlarlar; sanki senin sözlerinmiş, sanki senin hislerinmiş gibi üzerine yapışırlar. Herkesten bir parça kalır; sen, sen olmaktan çıkarsın. Kaybolursun, kendin olmayı unutursun hatta.

Hayatına müdahil olanların eleştirilerine öylesine maruz kalırsın ki ne hayatını kutlayabilirsin ne de hayatı kutlayanlardan ilham alabilirsin.

Ama öyle kolay bir eylem, daha doğrusu eylemsizlik değildir sessiz kalmak, kendinle yüzleşebilmek. Kaçar, kalabalığın gürültüsünü ararsın. Evde tek başına kalmaya korkan çocuklar kadar ürkek, hep birileri olsun istersin yanında her şeye rağmen.

Dürüst olamadık hiçbirimiz, biçimsellikle meşguldük çünkü. Sen de öyle. Ne sahiden yaşayabildin, ne sevebildin, ne de mutlu olabildin. Nefretlerin bile sahteydi. Hepsinden öte kendine dürüst olmayı erteledin.

Aslında birkaç dakika bile olsa sessiz kalmayı başarabilsen, birkaç adım geriye çekilip kendi başına kalabilsen tüm hayatın değişecek. Yaşamak başlı başına bir gizemdir, sessizliğin de arkasında büyük bir gizem vardır, inan bana.

|| *Tek istediğim biraz sessizlik  
ve başımı kendi omzuma  
yaslayıp öylece kalabilmek.* ||

John Cage’i hatırlar mısınız? Önemli bir müzisyen. Bence de müzik filozofu. 4’33 (Dört Dakika Otuz Üç Saniye) isimli eserini dinlemenizi öneririm. Kalabalık içinde kaçırduğın niyetlerin farkına varabilmek adına ufkunu açabilir belki. Neden mi?

Cage piyanonun kapağını açıyor, boş nota defterini önüne koyuyor ve 4 dakika 33 saniye boyunca piyanonun başında sessizce oturup kapağı kapatıyor sürenin sonunda.

O sessizlik içinde hayat akıp gidiyor işte. Kuş sesleri, yaşlı bir adamın öksürük sesi, bir kadının ayakkabısının topuk sesleri, rüzgârın fısıldaması yaklaşık beş dakikalık sessizliğe karışıyor. Sonunda sanatçı yerinden kalkıyor, herkes alkışlıyor ve dağılıyorlar. İronik ama koca bir gün belki de koca bir hafta, insanlar sadece o sürede içseslerine kulak verebiliyor, kendileriyle baş başa kalıyor, koşuşturmalar arasında bir nefes alıp sessizliğin sesini dinleyebiliyorlar. Sanatçı da dinleyiciler de...

Terapist sessizliği dediğimiz bir kavram da var örneğin ve terapistler de bu sessizlikten güç alırlar. Terapiye gidenler çoğu zaman zaten sınırlı bir süre için katıldıkları bu görüşmenin uzunca bir bölümünün sessizlik içinde geçmesine anlam veremez. Halbuki dinlemek de çok zor bir sanattır. Terapistler danışanların karşısında sessiz kalabilmek için yıllar süren eğitim alırlar. Danışanın sessizlikten güç almasına imkân tanırırlar.

Sen de güzel okuyucu, Dante'ye rehberlik eden Romalı şair Vergilius'u hatırla. Dante'ye ne yapacağını emretmeyen, yalnızca yol arkadaşlığı yapan rehber Vergilius'u.

Sen de kendi danışanın ol, kendine rehberlik et ve biraz inzivaya çekilip sessizlikten güç al, olur mu? Sırtına binen onlarca yükten, zihnini bulandıran düşüncelerden, seni sana gurbette bırakan her şeyden uzaklaşıp, kendine bir format atma şansını ver. Geçmişinde yaptıklarını, şimdini ve geleceğe taşımak istediklerini sor kendine. Kendinle baş başa kalmak korkutucu olduğu kadar heyecan verici de olabilir. Hoşuna gitmeyecek türden şeyler de çıkacak belki karşına, seni sana hayran bırakan şeyler de. Sessiz kal ve müziğin sesine kulak ver. Kendinden yeni bir şarkı besteleyin, sadece senin bildiğin bir şarkı olsun gerekirse. Müziğin sesini aç ve dans et, değişimini fark et.

Hadi, hayatı sessize alma vakti.

## Travma

Eski Yunancada **τραῦμα**, yani “yara” sözcüğünden alıntıdır. Yunanlılar bu terimi yalnızca fiziksel anlamda kullansalar da, yeni Latince **trauma** artık duygusal yaralanmaları da kapsar.

Acımasıdır ki:

Eski Yunancada **τρῶγῶ** (kemirmek)

Latince **terere** (kemirmek)

Ermenice **թուղ** (mızrak) da aynı kökten gelmektedir.

Manidar değil mi?

Birbirleriyle fazla alakalı...