

METİN HARA
& İnsanagüven

*İyiliğin
Hareket
Hali*



DESTEK YAYINLARI: 917

GÜNCEL: 73

METİN HARA / İYİLİĞİN HAREKET HALİ

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

Editör: Özlem Esmegül - Melissa Değer

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştı

İllüstrasyonlar: Şebnem Kurtul - Melek Önal

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları:

2. Baskı: Mart 2018

3. Baskı: Mayıs 2018

4. Baskı: Ekim 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-389-8

© 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



METİN HARA

& İnsanagüven

İyiliğin Hareket Hali

#iyilikkazanacak



Katkıda Bulunanlar

Asiye Aydođdu
Aysu Karayazgan
Burcu Yavuz
Ceren Çerezci
Dilara Duman
Ela Adan
Engin Alan
Erkan Erkaya
Ersin Ozan Sert
Eser Mitrani
Gölce Tartal
Gölşah Ekşi
Göl Rosie Dalva
İpek Elif Onaran
Melda Kamhi Kosif
Nebahat Çukurova
Oya Çetin Oruçođlu
Ömür Çarıkçı
Serra Keçeli
Sinem Gölzelkokar
Yelda Özkurt
Yonca Coşkun
Zümrüt Arpaz Başer



“Her yıl ülkenin 81 ilinde 133 gençlik topluluğu şeklinde bir araya gelen Toplum Gönüllüsü gençler temaları hayvanlardan insan haklarına; ekolojiden toplumsal cinsiyet eşitliğine; çocuklardan eğitime, gençlik haklarına dek birçok farklı toplumsal ihtiyaca dokunan 1.800’ü aşkın sosyal sorumluluk projesi hayata geçiriyor. *İyiliğin Hareket Hali* ve *İyiliğin Bilim Hali* kitaplarından elde edilecek gelirin bir kısmı gençlerin sosyal sorumluluk projelerine aktarılacak üzere Toplum Gönüllüleri Vakfı’na bağışlanacaktır.”

www.tog.org.tr



Önsöz

“İyilik” aslında her çocukla birlikte doğar dünyaya... O sadece iyidir. Hem de en hakiki, en saf haliyle...

Biliyorum.

“Ama kötü çocuklar da var” diyorsun içinden.

Oysa çocukların kalbi kötü değildir. Sadece kötü davranmayı öğrenmişlerdir o kadar.

“İyilik” çocuğun doğasıdır. Yapıtaşıdır. Değiştirilemez, yok edilemez. Çocuk da yetişkinin doğasıdır.

Etrafına bir bak...

Sevdiğin, tanıdığın herkesin yaraları var... İnsanlar mutsuz... Neyin daha önemli olduğunu unutmuşuz sanki. Para kazanmak için mutluluk ve zaman veren yetişkinler belki de en büyük bedeli doğalarına ihanet ederek ödüyorlar.

Aslında bu bir kısır döngü... Çünkü yaralanan insanlar başkalarını yaralarlar. İnsanlık tarihine baktığında da dünyaya en büyük vahşeti saçmış olanlarla, dünyaya en büyük yardımı yapmış olanların, benzer bir geçmişten geldiğini görürsün.

Her yaralandığımızda başkasını yaralarsak, sence nasıl bir dünya inşa etmiş oluruz?

İstersen bir kez daha düşün. Hatta hisset...

Peki ya sen şimdi bu kısır döngüye meydan okusaydın ne olurdu? Ya arkadaşların da aynı şeyi yapsalardı? Hatta başkaları da...

O zaman ne olurdu?

“İyiliğin hareket hali” 7 ana alanda yapabileceğin mikro-eylemlerden oluşuyor.

1. Bedensel sağlık
2. Zihinsel denge
3. İlişkiler
4. Ekoloji
5. Verimlilik
6. İçsel yolculuk
7. İyilik hareketi

Bu alanlarda atacağın küçük adımlar, yaşamında büyük sonuçlar ortaya çıkaracak.

Mikro-eylemlerin çoğunun basitliği seni aldatmasın. Bu eylemlerin belirli araştırmalara dayandığını söyleyebilirim. İlgilenenlerin *İyiliğin Bilim Hali* adlı ikinci kitabı da okumalarını tavsiye ederim.

Bazı değerli dostların seni “hayalperest” bile bulabilirler. Onlar kendilerinin gerçekçi oldukları yanılsaması içerisinde seni eleştirebilirler de. Asla onlarla tartışma, onlara sırtını dönme. Onlar aslında sana saldırarak yardım çağrısında bulunuyorlardı. Onlara daha da iyi davran. Ta ki doğalarını hatırlayana kadar...

Bu kitabı okurken “iyiliğin her hali” adlı iyilik hareketinin sevinle başlayacağını hissedeceksin... Şimdi doğanı haykırma zamanı...

Sana şimdiye kadar “Başkalarına yardım et, bu onlara iyi gelir” dediler. Peki ya ben sana, başkalarına yardım ederken aslında

kendine yardım ettiğini söylersem? İyiliğin bir seçim, hobi ve jest olmadığını, aslında bir ihtiyaç olduğunu hatırlatırsam? Sadece iyilik görenlerin değil, iyiliği yapanın da ihtiyacı...

Başkasının yaşamına dokunduğunda, çok insanın yaşamına dokunuyorsun...

İşte bu kadar basit...

“İyiliğin her hali” adım adım hayatın her alanına dokunan farklı bir seri olacak... Sonrasında büyük bir iyilik hareketi başlayacak... Bu iki kitabı yazarak biz üzerimize düşen ilk adımı atmış olduk. Dünyayı değiştirmek için sen de bir adım at...

“İyiliğin her hali” sıfatlara kör, lidersiz bir iyilik hareketi... Bu hareketin içerisinde, fark gözetmeksizin her insan, birçok eğitim kurumu, değerli STK’lar, farklı kurumsal yapılar birleşmelidir. Her konuda fikir ayrılığımız olabilir... Ama iyilik konusunda değil.

İyilik adına atılan hiçbir adımı küçümsemeden, yargılamadan iyiliğe izin vermeliyiz... Çünkü inanıyoruz ki:

“Herkes iyilik yapma şansı tanınmalı...”

Dünyayı değiştirmek mi istiyorsun?

Önce kendinden başla.

İyiliği uzakta arama.

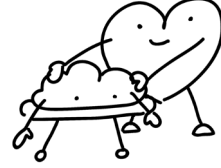
Küçük de olsa bir adım at.

#iyilikkazanacak
www.iyiliginherhali.com

1. Dokunuşun Gücü

Profesyonel bir masaj uzmanından masaj randevusu al.

Masajın tarihi neredeyse insanlık tarihi kadar eskidir, eski çağlardan günümüze masaj her zaman tedavi amaçlı uygulamalar arasında yerini almıştır. Eski zamanlardan bu yana pek çok medeniyette masajın hastalıkları iyileştirmede kullanıldığı bilinmektedir.



Profesyonel masaj, kas yorgunluğunu azaltır, lenfatik ve dolaşım sistemlerinin fonksiyonlarına destek olur, günlük yaşamda uzun süreli yanlış kullanımın verdiği kas problemlerini azaltmaya yardım eder.

Masaj, sindirim ve boşaltım sistemlerinin daha iyi fonksiyon görmesini sağlar, bağışıklık sistemini güçlendirir. Aynı zamanda zihni de sakinleştirir, bedensel ve zihinsel rahatlamayı beraberinde getirir.

Tedavi edici masaj uygulamalarının depresyon, anksiyete, kronik yorgunluk, kas ve eklem ağrıları, uykusuzluk gibi problemlerde oldukça başarılı sonuçlar sağladığı bilinmekte, masajın tıbbi uygulamalar içerisindeki yeri ve önemi de gün geçtikçe derinleşmektedir. Günümüzde giderek yaygınlaşan hareketsiz yaşam tarzının güçsüzleştirdiği ve sağlıksızlaştırdığı kaslara masajla hak ettiği ilgi sağlanabilir, beden rahatlatılabilir.



Nasıl hissettin?



Yaptım!



2. Yaşam Sokakta!

*Bugün spor ayakkabılarını giy ve
kendi mahallende bir turist gibi dolaş.*

Defalarca önünden geçtiğin halde fark edemediğin yerleri fark et, yeni yerleri keşfet!

Daha önce gitmediğin yeni yerlere gitmek, yeni şeyler keşfetmek motivasyonu ve canlılığı artırdığı gibi, görsel hafızaya yeni eklenen veriler, zihninin eski raflarında duran anıları da düzenler. Saklamak istediklerini sana hatırlatarak hafızanı tazelemeni sağlar. Ayrıca yeni insanlarla tanışıp, farklı deneyimler edinmek de işin güzel tarafı...



Alışılmışın dışına çıkmak ufkunu açar, zihnini çalıştırır, iyilik hissi veren hormonlarını aktive eder.

Evinin, işyerinin ya da okulunun çevresinde yapacağın farkındalıklı bir yürüyüş, daha önce yaşadığın güzel anıları anımsatabilir, yeni şeyler keşfetmene yardımcı olabilir, uzun zamandır görmediğin bir arkadaşınla karşılaşmak gibi tatlı sürprizler hazırlayabilir.



Yaptım!



Nasıl hissettin?

3. Koşulsuz Sevgi

Koşulsuz, kuralsız, alışverişsiz ve sınırsız sev.

Severken dilediğin cömert davranabilirsin. Çünkü verdikçe artan ve hiç eksilmeyen en büyük iyileştirici gücün bu...



Sevgiyle açamayacağın kapı, yürüyemeyeceğin yol, aşamayacağın engel, hakikate dönüştüremeyeceğin hayal, onaramayacağın yara, iyileştiremeyeceğin hastalık, düzeltemeyeceğin ilişki, barışamayacağın bir dünya yok...

Sevmek, “Seni seviyorum” cümlesine sığdıramayacağın, hiçbir kelimeyle tarif edemeyeceğin eşsiz bir hazine.

Sevmek bazen tanımadığın birinin omzunda ağlamasına izin vermektir. Bazen adını dahi bilmediğin birinin yarasını sarmaktır. Bazen hayatın boyunca bir daha görmeyeceğin insanın yol parasını ödemektir.

Sevgiyi sadece seçtiğin insanlar, eşyalar ve hayvanların arasında paylaştırarak küçümseme. Kalbinin kâinatı içine sığdıracak kadar geniş olduğunu hatırla.

*“Bir gün bu yolda bacakların pes ederse,
kalbinle yürümeye devam et.”*



Nasıl hissettin?



Yaptım!

4. Bez Çanta Çok Moda

Bugünden itibaren plastik poşet yerine bez çanta kullan.

Doğa sana minnettar olsun.

Her yıl 8,8 milyon ton plastik okyanuslara dökülüyor ve balıklar bu plastiklerle zehirleniyor.

Aslında dünyadaki plastiklerin sadece yüzde 5'i etkili bir şekilde geri dönüştürülebiliyor, yüzde 40'ı depolama alanlarında bekletilirken, üçte biri okyanuslar gibi kırılgan ekosistemlerin içerisinde varlığını sürdürüyor.



Bir poşetin denizde yok olma hızı 400 yıl... Karada ancak 800 yılda yok oluyor. Hem çevreye hem de sağlığa zarar veren plastik poşetler pek çok ülkede yasaklandı.

İngiltere'de plastik poşetler için ücret alınarak yoğun tüketimin önüne geçilmeye çalışılıyor.

Plastikle denizler, hayvanlar, bitkiler, toprak ve insanlar zehirleniyor. Çöp merkezlerinde oluşan metan gazının yarattığı düşük ısıli yanmalarla hava kirleniyor ve ekosistem büyük zarar görüyor.

Pazar filene sahip çık. Bez çantalar kullanarak içinde yaşadığın doğaya katkıda bulun!



Yaptım!



Nasıl hissettin?

5. Masa Başı Egzersizi

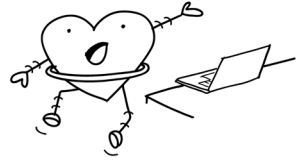
Çalışırken, iki saatte bir mola ver.

Bedenini dinle.

Neye ihtiyacın olduğunu söyleyecektir sana.

Hareket et, çünkü hareket sağlıktır.

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion anketine göre Amerikalıların yüzde ellisi yeterli düzeyde bedensel egzersiz yapamıyor.



Peki bunun ne önemi var?

Durum şu:

İnsan bedeninin doğadaki her memeli gibi harekete ihtiyacı var.

O halde masanın başında hareketlenmeye başla.

Sadece 5 dakikalık bir egzersizle bile durumu kurtarmak mümkün...

Şimdi ayak bileklerini her iki yöne beşer kez küçük daireler çizerek şekilde döndür.

Dizlerini kendine çek ve içinden ona kadar say.

Sonra belini ve omuzlarını beşer kez daire şeklinde çevir.

Kollarını aşağıya doğru esnet ve gevşe...

Nasıl hissettin?



Yaptım!

6. Maviyle Gelen Huzur

Bugün denizi izlemek için kendine biraz zaman ayır.

Su yaşamın olmazsa olmazı...

Üzerinde yaşadığımız dünyanın dörtte üçü suyla kaplı, tıpkı bedenimizin de olduğu gibi...



Yüzyıllar boyunca pek çok medeniyet suyun bulunduğu yerlerde kurularak gelişmiştir. Deniz havası eskiden bu yana depresyondan tüberküloza kadar pek çok hastalığın tedavisinde kullanılmıştır.

Yapılan araştırmalarda deniz kıyısında ya da akarsu kenarlarında zaman geçirmenin fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmış. Ayrıca mutluluk hissini artırdığı da biliniyor.

Denizi izlemek, dalgaların sesini dinlemek ya da bir akarsu kenarında zaman geçirmek sakinleştirici bir güce sahip. Denizde yüzmek bedeni canlandırır ve zindeleştirir. Zihni olumsuz düşüncelerden arındırır, neşe verir.

Bazı bilim insanları denizin insan üzerinde yarattığı olumlu etkileri tanımlamak için “mavi zihin” terminolojisini kullanırlar.

Denizi izlemek, denizin ruhunu hissetmek ve içselleştirmek doğayı anlamak ve evrenle iletişim kurmak adına yapabileceğin en keyifli ve en etkili aksiyonlardan biri...



Yaptım!



Nasıl hissettin?

7. Teşekkür Ederim

Teşekkür etmek için sebebe ihtiyacın yok!

Önce kendine teşekkür et, sonra hayatındaki herkese ve her şeye...

“Teşekkür” minnet duygusunun ifade edilmesidir ve ifade bulan her duygu mutluluk verir.



Teşekkür sadece özel ilişkileri desteklemez, işte verimliliği de artırır.

Bir araştırmaya göre yaptıklarından dolayı teşekkür sözleri işi-ten çalışanlar daha özverili ve daha istekli çalışıyorlar.

Mutlu çalışanlar, işyerindeki verim ve kalitenin iki katına çıkmasını sağlıyorlar.

Teşekkür etmek ikili ilişkilerde karşındakine ilişkinin sağlam temelleri olduğunu gösterir ve kendilerini daha güvende hissettirir. Sosyal ilişkilerin devamlılığını sağlarken yeni tanıştığın insanlara kaliteli ilişkiler kurabilecek biri olduğun mesajını verir.

Teşekkürün ilişkilere sağladığı faydanın yanı sıra bedensel sağlığa da katkısı büyüktür. Yapılan araştırmalara göre bu sihirli iki kelime vücudun parasempatik sinir sistemini tetikleyerek bağışıklık sistemini güçlendirir ve kalp ritmini düzenler.



Nasıl hissettin?



Yaptım!

8. Yogaya Ne Dersin?

Evine en yakın yoga stüdyosunu araştır ya da internetten kendi seviyene uygun yoga videoları izle.

Yoga gündelik şehir hayatının içindeki karmaşadan uzak kalabilmeyi sağlayan, farkındalık kazandıran, zihni ve bedeni aynı anda rahatlatan bir yaşam felsefesidir. Yoga, bedendeki tüm kaslar üzerinde çalışarak esnekliğin artmasını ve bedenin güçlenmesini sağlar. Düzenli yoga yapmak, duruş bozukluklarının giderilmesine yardımcı olur. Aynı zamanda yoga pozları içerisinde bedenin değişik kesimlerinde çalışan kaslar, iç organlara masaj yaparak fonksiyonlarının düzenlenmesini ve iyileşmesini destekler.



Yogadaki nefes çalışmaları, daha kaliteli nefes almamızı sağlar, solunum sisteminin gelişmesine de yardımcı olur. Yoga nefesi, kan basıncını ve kalp hızını düzenleyerek stresi ve anksiyeteyi azaltır. Beyinde GABA mesajcı molekülünün miktarını en çok yükselten bedensel faaliyet yogadır. GABA (gama-aminobütirik asit) beyindeki en önemli mesajcı moleküllerden biridir, beyin aktivitesini dengeler ve rahatlamayı sağlar. Bir saat boyunca yoga yapmak beyindeki GABA miktarını yüzde 27 artırır.



Yaptım!



Nasıl hissettin?