

USTA-ÇIRAK SOHBETLERİ

YENİ BİR SEN

BÜYÜK DÜŞÜNMENİN BÜYÜSÜ



DESTEK YAYINLARI: 1363

GELİŞİM SERİSİ: 1

**USTA-ÇIRAK SOHBETLERİ
YENİ BİR SEN - BÜYÜK DÜŞÜNMENİN BÜYÜSÜ**

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 Esmergül
Editör: Tuğba Sarıunal
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Kasım 2020 (2.000 Adet)

3. Baskı: Aralık 2020

4. Baskı: Ocak 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-003-1

© 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



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul





GELİŞİM
SERİSİ

USTA-ÇIRAK SOHBETLERİ

YENİ BİR SEN

BÜYÜK DÜŞÜNMENİN BÜYÜSÜ



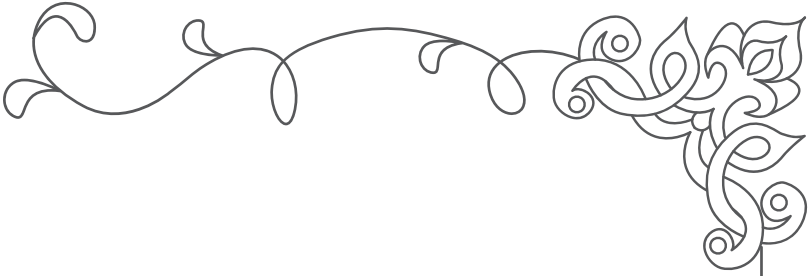
DESTEK
Yayınları

Usta'nın Notu:

Bazen her şey üst üste gelir ve koyu bir karanlık hayatının tamamını esir almış gibidir. Yeniden başlamak için geç olduğunu ya da fırsatların sadece başkalarına görüldüğünü düşünürsün. Ancak bu doğru değildir sevgili çırak. Kaygı seviyen baş edemeyeceğin bir boyuta ulaştığında ve mutluluğun çok uzakta olduğu yanılgısını yaşadığında şunu hep hatırla:

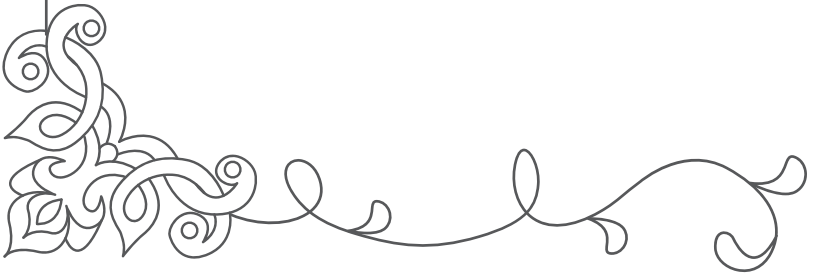
*“Her karanlığın içinde saklı mucizevi bir ılık var. Yüreğimizin karanlığını aydınlatan yıldızlar iyi ki oradalar...”**

* Anonim



*“Batmayacağına inanarak
suya bas, yürür gidersin.
Mucize; yürüyebilmen
değil, inanabilmendir.”*

Seyyid Ahmed Arvasi



I. Bölüm

“Hayat, bizim ondan yaptığımız şeydir.”

Tibet Atasözü

Çırak: Mutluluk nedir?

Usta: Bu sorunun dünya üzerinde yaşayan insan sayısı kadar çok cevabı olabilir.

Çırak: Yani kişiden kişiye göre değişir mi?

Usta: Tanımlar hep değişir. Şu an hapiste olan birine ne zaman mutlu olacağını sorsak muhtemelen evime dönebildiğimde cevabını verir. Evinde oturan birine aynı soruyu sorsak iyi bir tatile çıktığımda cevabını verebilir. Yani istekler hiç bitmez ve insanlar mutluluğu, isteklerinin yerine geldiği anda yaşanacak geçici bir haz olarak görürler. Oysa mutluluk bu değildir.

Çırak: Peki nedir bu mutluluk?

Usta: Mutluluk, bireyden bağımsız gibi algılanan ve başına gelenlerle bağdaştırılan bir kavram değildir. Mutluluk hayata baktığın gözlüğün camıdır. Mutluluk atan bir kalp, güzel söyleyen bir dil ve akışa dahil olan bir beden gerektirir. Mutluluk sende ya vardır ya da yoktur.

Çırak: Bunu tam olarak anlayamadım?

Usta: Beyninin süzgecinden geçen bir dünyayı deneyimliyorsun. Mantık çok basit ve düz. Yeşil gözlük taktığında sararmış otları bile yeşil görürsün.

Çırak: Ama bu biraz fazla iyimser bir yaşam şekli olmaz mı? Etraf tehlikelerle doluyken her şeyi iyi gösteren bir gözlükle mi dolaşalım?

Usta: Beynin senin adına tehlikelerle fazlaca ilgileniyor zaten. Şu an seninle sohbet ederken bile algısının büyük bir kısmı dış uyaranlarla bağlantılı durumda. Gözlerin bana bakıp, kulakların beni dinlese ve bedeninin bana dönük olsa bile arkandan gelecek herhangi bir yüksek seste, reflekslerini devreye sokarak anında cevap verecek. Sen şu an sadece bana konsantre olduğunu sanıyorsun ama altta senin bile farkında olmadığın tıkr tıkr işleyen bir mekanizma var.

Çırak: Her şey yolundayken bile mi?

Usta: Her şey yolundayken bile... Bahçede oyuncaklarıyla oynayan bir çocuk hayal et. Kuma daldırdığı küreğini kovaya sallamaktan ve ortaya çıkacak olan şekle dair merak duymaktan başka hiçbir şey düşünmez. Bütün konsantrasyonuyla motor becerilerini geliştirmeye çalışıyordur ve tam o sırada karşı bahçeden kopan bir şemsiye çocuğun üzerine doğru hızla sürüklenmeye başlar. Sonra ne olur? Pusuda çocuğu gözleyen annesi hışımla atlayarak çocuğu kurtarır. İşte beynin de böyle çalışır. Açık olduğun tehlikeleri, dış sesleri ve olası riskleri arka planda gözleyen anne gibidir. Şimdi o anenin çocuğuna aşırı düşkün ve korumacı biri olduğunu düşün.

Çırak: Çocuk için hayat çekilmez olurdu sanırım.

Usta: Tam olarak öyle olurdu. Yapması gerekenleri yaparken bile endişeyle hareket eder, merak duygusu korkuyla törpülenir ve motor becerileri akranlarına göre geç gelişirdi. Halihazırda seni koruyup kollayan ve tehlikeleri filtre eden bir beynin varken, anı yaşamak gerekliliktir.

Çırak: İçimizde her an var olan tedirginliğin sebebi de bu mudur?

Usta: Bu tamamen yaşamsal bir olaydır. Beynin böyle hareket eder çünkü seni hayatta tutmaya çalışıyordur. Devam eden tedirginlik hali ya da kaygı düzeyinin artması için ise gerçek uyaranların olması gerekir. Herhangi bir dış uyaran yokken kaygı durumun devam ediyorsa ve sebep-siz huzurun kaçırıyorsa bunun sebepleri diğer şeylerdir.

Çırak: Diğer şeylerden kastınız nedir?

Usta: Beyninde insan yüzlerini tanıyan ve onları çeşitli özellikleriyle kodlayan bir sistem vardır. Akort sistemi gibi düşün. Çok fazla yalnız kaldığında ya da uzun süre yeni insanlarla tanışmadığında bu akort sistemi bozulur ve beynin yabancı gördüğü herkesin yüzünü art niyetli olarak kodlar. Aslında sana hiçbir zararı olmayan insanların sırf yeni tanıştığın için güvenilir bulmayabilirsin. Bunun sebebi de, uzun süre sosyalleşmediği için fazla korumacı bir hale gelen beynindir.

Çırak: Yani bu durum bizi anlamsız şekilde huzursuz edebilir. Hiçbir uyaran yokken içimize dolan kaygının sebeplerinden biri, uzun süreli yalnızlık. Peki diğer sebepler nelerdir?

Usta: Anılar. Hafızanı zorlayarak hatırladığın ya da artık hatırlamadığını sandığın pek çok yaşanmışlığın, zihninin veritabanında depolu bir halde bekliyorlar.

Sokakta yürürken aniden huzursuz oldun. Burnuna patates kızartması kokusu geldiği için sebepsiz bir huzursuzluk yaşamaya başladın. Oysa dışarda hayatını tehlikeye atacak bir durum yok ve sen aslında patates kızartmasını da çok seviyorsun.

Çırak: Peki nedir bu huzursuzluğun sebebi?

Usta: Hatırlamadığın bir zaman diliminde, yıllar önce sende travmatik izler bırakan o ayrılığı yaşadığın gün, eski sevgilinle karşılıklı dikildiğiniz evin camından da patates kızartması kokusu geliyordu. Sen eski sevgilini unuttun, ayrılığın acısını atlattın, travmanı iyileştirdin ancak zihnin uyaranlarla duygularını eşlemeye devam ediyor.

Çırak: Yani daha önce yaşadığım bir durumla güncel uyaranları eşliyor.

Usta: Tam olarak öyle... Yani anılara pek de güvenilmez. Geçmişin gölgesinde yaşayan insanların hep mutsuz olacağı söylenir. Bu söz, o insanların karşısına hiç fırsat çıkmayacağı ya da yeni bir şey yaşayamayacakları için söylenmez. Onlar geçmişteki anılara ait uyaranları deneyimlemeye devam ettikleri için mutsuz olurlar.

Çırak: Hislerimizle hareket etmememizi mi söylüyorsunuz?

Usta: His, karşıdaki insanı gördüğün anda en kısa süre içinde zihninde oluşan formdur. Yani şöyle açıklayayım. Yeni biriyle tanıştın ve ilk izlenimde beynin sadece gözlem yapmak ve onu tanımakla ilgilendiği için ona dair kısa süreli bir çıkarım yaptı. Bu histir ve duygulara oranla daha güvenilirdir. Tabii uzun süre asosyal yaşayarak beynindeki akordu bozmamış birinin hislerinden söz ediyorum. O insanla vakit geçirmeye devam ederken oluşan önyargıların ve beliren duyguların ise geçmiş anılarınınla bağlantılıdır. Çünkü onun yaptığı net bir yanılsa henüz şahit olmamışsındır.

Çıracak: Örneklendirebilir misiniz?

Usta: Diyelim ki seni mutlu edecek ve kalbini yeniden attıracak birini arıyorsun ve internetten tanıştığın birinin o kişi olabileceğini düşünerek görüşmeye gittin. Yüz yüze geldiğiniz esnada birbirinizden hoşlandınız ancak dakikalar geçtikçe belki ilk yarım saatin sonunda bu insanın hayatının aşkı olmayacağına karar verdin. Üstelik belirgin bir hatası ya da seni tedirgin edecek gerçek bir tepkisi yokken.

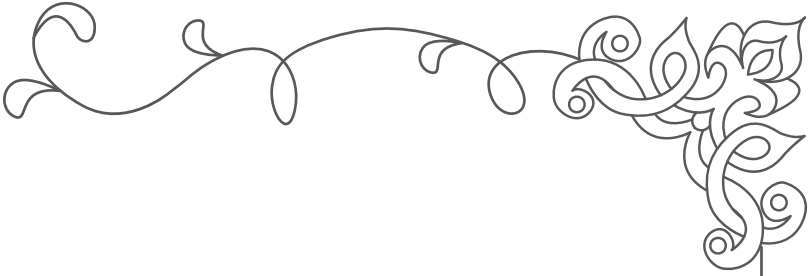
Çıracak: Huzursuz olduğumuz için de o kişiyle artık görüşmek istemediğimize karar verdik.

Usta: Buna karar veren sen değildin, beyninin veritabanından çıkıp gelen anıların. Seni üzen eski sevgiline

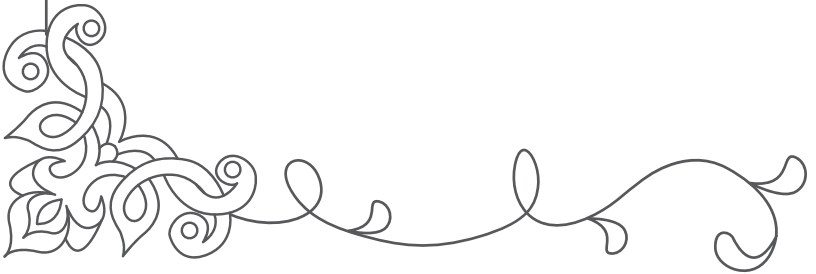
benzettğin bir hareketiydi. Eski sevgilin selam derken “m” harfinin üzerine basıyorsa ve bu kişi de aynısını yapmışsa, bu kişiyi de eski sevgilin gibi güvenilirmez olarak kodluyorsun. Tabii verdiğim örnek birbirinden hoşlanan ama anlamsız şekilde görüşmeye devam etmek istemeyen insanlar için geçerli.

Çırak: Yani fazla asosyal olduğumuzda ve anılarımızla yaşamaya devam ettiğimizde huzursuz bir insan haline geliyoruz.

Usta: Üstelik huzursuzluğumuzun sebebini bile bilmiyoruz.



*“Seni yoran şeyin,
sarf ettiğin çaba
ve emek olmadığını
bilmelisin.
Seni yoran asıl şey
isteksizliğin...”*



II. Bölüm

“Mutluluk, kelebeğe benzer. Siz yakalamaya çalıştıkça o kaçıp gider. Ne zaman ki dikkatinizi farklı şeylere verirsiniz, ancak o zaman gelir ve omzunuza konar.”

Henry David Thoreau

Çırak: Ancak hâlâ mutlulukla ilgili bir tanım yapmadınız.

Usta: Mutluluk isteklerimiz gerçekleştiğinde ortaya çıkan bir durum değildir demiştim. İlk olarak kendimize sormamız gereken soru şu: İsteklerimizin ne kadarı kendimize ait?

Çırak: Nasıl yani?

Usta: Gözlem yapmadan yaşayamayız ancak gereğinden fazla başkalarının hayatlarıyla ilgilenmeye başladığımızda kendimize ait olmayan istekleri benimsemeye başlarız.

Yakın arkadaşımızın ilişkisine özenabilir ve onunki gibi bir eş isteyebiliriz. Ancak her ilişkinin kendine ait bir dinamiği vardır. Yani kişiler kendi aralarında bir uyum ve ahenk geliştirebildikleri ölçüde iyi anlaşabilirler. Bir insan bir ilişkide çok iyi olabilir ama bu durum aynı insanın bizimle de mutlu bir bağ kurabileceği anlamına gelmez. Birbirini tamamlayan renk ve şekillerdeki oyuncak parçalarını düşün. L şeklindeki bir oyuncak T şekliyle tam olarak uyuşabilir ancak T şekli ona yatay surette geldiği için bu uyumu yakalayabilirler. Yani ilk andaki beklentilerine uygun şekil alabilen iki harf, devam eden ilişki halinde oluşacak yeni beklentilerle birlikte değişebiliyorlarsa uzun süreli ve mutlu bir beraberlik ortaya çıkar. Sen S harfiysen, L ile mutlu bir beraberlik yaşayan T harfine özenmenin bir anlamı yoktur.

Çırak: Biraz daha açabilir misiniz?

Usta: Diyelim ki yakın arkadaşının eşi çok eğlenceli biri ve zaman zaman kendi ilişkisiyle bile eğlenebiliyor ve sen o çiftin arasındaki enerjiye hayran olduğunu unutarak seyrettiğin tablonun içinde kendini hayal ediyorsun. Bir süre sonra da karşına çok eğlenceli biri çıkıyor ama sen özendiğin ilişkideki ahengi yakalamıyorsun çünkü sevginin daha ciddi biri olmasını isterdin.

Çırak: Sonuçta yine mutsuz oluyoruz.

Usta: Durum maddeye indirgendiğinde de sonuç değişmez. Geceler boyu hayalini kurduğun ve sahip olamadığın için mutsuz olduğun o takım elbise seni gerçekten mutlu edecek mi? Birden fazla ayakkabın varken, vitrinde gördüğün o siyah ayakkabı üzülmene değecek kadar değerli mi? Hayal edebildiğin en maksimum şey, bilmem kaç beygir gücüne sahip bir spor arabaysa hayal gücünü gözden geçirmenin vakti gelmiş demektir. En büyük isteğini sorduğumda “Bir milyon dolar!” cevabını alıyorsam üzgünüm ama sen asla mutlu olamazsın.

Çırak: Cevap ne olmalıydı peki?

Usta: Para her zaman bir araçtır. Seni hayallerine yani amaçlarına götürdüğü oranda değerlidir. Kendi başına bir anlamı ya da kullanım dışı kaldığında bir değeri yoktur. Cevap, “Hayal ettiğim şey!” olmalıydı. Senin gelişmene hizmet edecek olan bir şey. “Beş yıl sonra kendi kliniğimi açmış olacağım... Bir yıl sonra istediğim dil eğitimini alacağım... Çocuklarıma iyi bir eğitim sağlayacağım... Hep istediğim ama bir türlü başaramadığım bir şey için bir milyon dolarımı harcayacağım...” Hayali madde olan kişi istifler. Ancak bu istifçiliğin ne kendine ne de diğerlerine bir faydası vardır. Çok zengin ama çok cimri bir adam, nefes aldığı sürece istifler. Tüm çabası, gayreti hatta yaşama sevinci bile buna bağlıdır. Kendine hiçbir faydası olmayan bu durumdan mazoşistçe bir