

Mayıs 2004 112944 Fiyatı 3.000.000 TL

SEVGİ DÜNYASI

www.dostluk.com
sorularınız ve iletişim için



Aylık Kültürel ve
Siyasi Dergi

Cilt: 36
Mayıs 2004
Sayı: 425

SEVGİ YAYINLARI
TİC. LTD. ŞTİ.

adına

Sahibi ve Genel Yayın
Müdürü

Dr. Refet Kayserilioğlu

Yazı İşleri Müdürü:
Güngör Özyiğit

Yayın Kurulu:
Güngör Özyiğit
Nelda Bayraktar
Özenç Kayserilioğlu
Hale Ürkmezgil

Haberleşme Sorumlusu:
Kazım Erdemoğlu
212 - 250 42 42

Okur - Abone İlişkileri:
Kazım Erdemoğlu
212 - 252 85 85

Yönetim Yeri:
Aydede Caddesi
Kıvılcım Apt. No.4/5
34437 Taksim, İSTANBUL
212 - 250 42 42

Yazışma Adresi:
SEVGİ DÜNYASI
P.K.471-Beyoğlu, 34437
İSTANBUL

Mizampaj ve
Teknik Danışman:
Hale Ürkmezgil

Dizgi:
Özenç Dizgi

Baskı:
Anka Basım
212 - 629 01 83

Fiyatı: 3.000.000 TL.
Yıllık Abone:
30.000.000

Yurt Dışı: 35.000.000 TL.

İ Ç İ N D E K İ L E R

Sevgili Dostlar

Dr. Refet Kayserilioğlu 1
Gönülden Sevince Perdeler Açılır

Dr. Refet Kayserilioğlu 2

Sanatçı Manatçı

Güngör Özyiğit 6

Esinler

Olgay Göksel 11

Baharı dermek

Nadide Kılıç 12

Yaşamın Yaprakları

Nelda Bayraktar 17

Musiki - Ses ve Renk ile Tedavi

Yavuz Yektay 20

İnternette 24

İki Yaşam Arasında

Çev: Arın İnan 26

Sorularla Ruhsal Olaylar

Özenç Kayserilioğlu 31

Hayırlarla Yoğrulmuş Hayat

Zehra İskender 34

İş Başında Duygusal Zekâ

Der. Belgin Tanaltay 36

Ben Güzelim Ya Sen

Oya Germen Özyılmazel 42

Mutluluk Öğrenilebilir 47

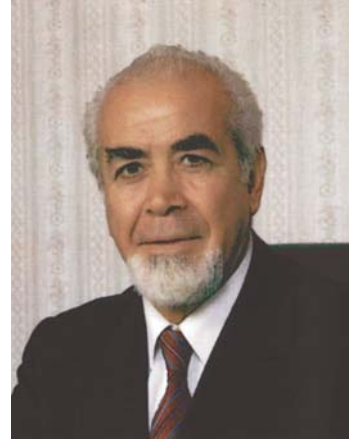
Sevgili Dostlar

İnsanlar genellikle kendi bilgilerinin fazla ve yeterli olduğuna inanırlar.

Onun için yeni bilgi almak istemezler.

Halbuki Sevgi Dünyası'ndaki bilgiler, herkesin ihtiyacı olan zaruri bilgilerdir.

Dergimiz içindeki yazılar bakımından



emsalsizdir. Herkese lâzım olan bilgileri en güzel şekilde vermeye çalışıyoruz. Yalnız Sevgi Dünyası'nı daha çok kişiye okutmamız ve tanıtmamız gerekiyor. Bunun için gerekli olan kuvvetli reklamı yapamadığımız için, dergimizin daha çok kişi tarafından tanınması, okunması mümkün olamıyor. İnsanın bir dergiyi, bir kitabı beğenmesi onu görüp incelemesiyle mümkün olur. Görmediği, tanımadığı bir kitabı, dergiyi niçin alsın insanlar? Çünkü bu üste giyilecek bir elbise değil ki!.. Kendisine lâzım olan bilgilerin orada olduğuna inanmalıdırlar. Bunun için de o yayının onlara gösterilmesi tanıtılması gerekir. Şimdilik elimizdeki imkânlarla tanıtmaya çalışıyoruz. Bu zor oluyor, çünkü dergimizin satışından elimize geçen imkân normal masraflarına yetmiyor, hep kendimizden ilave ediyoruz, ama yılmıyoruz, bıkmıyoruz, söyleye söyleye anlatacağız mutlaka. Dergimizi tanıyan, bir iki yazısını okuyan, onu elinden bırakamıyor. Gerçekten dergimize güveniyoruz. SEVGİ DÜNYASI'nın iyi bir reklam kampanyasıyla çok geniş kitleler tarafından beğenilerek okunacağına inanıyoruz. Allah imkân verecek, bunu inşallah yapacağız.

En derin sevgilerimizle
Dr. REFET KAYSERİLİOĞLU

Gönülden Sevince Perdeler Açılır

Dr. Refet Kayserilioğlu



Hani gönlünün sevinci ve kalbindeki büyük sevgi yüzüne vurmuş, nur yüzlü, tertemiz bakışlı insanlar vardır, onlara bakınca huzur duyar gözlerindeki cazibenin peşine takılır, koşup gitmek istersiniz. İşte bir filmde vaktiyle gördüğüm bir ermiş Hintli tipi bende bu izlenimi uyandırmıştı. Uzun boylu, uzun beyaz sakallı, omuzlarına dökülmüş kır saçları, derin ve sevgi dolu bakışlarıyla nasıl da herkesi kendine çağırıyor, çekip götürüyordu peşinden yüceliklere doğru...

Ona bir adam gelmişti, her çeşit kötülüğü yapmış, çok kişiyi kandırmış, can yakmış, gönül kırmış, herkesin “Allah’ın belâsı” dediği biri. Bakışlarında bin bir şeytanlık dolaşan o kötüye karşı bile o nur yüzlü ihtiyarın nasıl bir sevgi dolu el uzatışı vardı. Kötü; şaşırmış, irkilmiş, ezilmiş, küçülmüş ve bin bir emekle yücelttiği gururunu kırarak onun uzattığı eli tevazu ile tutmuştu. Nur yüzlü ihtiyar şefkat dolu, hoşgörü taşan ve her şeyi affetmeye hazır konuşmalarıyla onun yüreğine su serpmiş, içindeki karanlıklara ışık tutmuştu. Zavallı cahil adam bu aydınlığın verdiği huzurla bir yandan mutlu olurken, bir yandan da kendi bilgisizliğinden utanmaya başlamıştı bile.

O, ne yanlış sanmıştı!.. Hiç kimsenin gözyaşına bakmadan, her ne pahasına olursa olsun, menfaatini sağlamanın en doğru yol olduğunu düşünmekle....

Halbuki bugüne kadar tuttuğu yol kendisine hiçbir huzur ve hiçbir mutluluk vermemişti işte. İyi yapıyorum zannettikleri ona sıkıntı getirmiş, her an yakalanmanın, ele geçmenin telâşına kapılmış gidiyordu işte. Ve şimdi, evet şimdi, gerçek huzuru birazcık olsun görmüş, bu kendisine sevgi dolu nazarlarla bakan, bu nur yüzlü ihtiyarın gözlerinde bulmuştu. Ona ruhunu teslim etmek onun sevgi, şefkat ve bilgi dolu ellerine kendini bırakmak, onun dizinin dibine oturarak gözyaşı dökmek ağlamak, ağlamak istiyordu; gönlünü arıtmak, bütün ağırlıklardan kurtarmak için.

HER AN PATLAMAYA HAZIRDI

On sekiz yaşında bir delikanlı getirmişlerdi bana. Sevimli ve tatlı bir yüzü vardı. Fakat her an atlamaya hazır bir atmaca gibi huzursuz bir hali, sinirli el ve kol hareketleri vardı. Annesi onun yaramazlıklarını ve kötülüklerini korka korka söylemeye çalışıyordu. Fazla şikâyet ederse başına yeni belâların geleceğinden endişe ettiği belliydi. Daha rahat konuşmasını temin için delikanlıdan biraz dışarı çıkmasını rica ettim. O, hafifçe terslenerek ve istemeye istemeye çıktı. Arkasından konuşulmasına tahammül edemiyordu. Annesi onun evde yaptığı zulümleri, kendisine bıçak çektiğini, dövdüğünü, kardeşlerini devamlı

işkence altında tuttuğunu ve evdeki eşyalara verdiği zararları anlattı. Bu çocuğun böylesine zâlim olabileceğini bir türlü aklım almadı. Çünkü bütün asabî hallerine rağmen bakışlarında zaman zaman parlayıp sönen bir iyilik ışığı vardı. Ve onu ilk görüşte sevmiştim. Annesini teskin edip meraklanmaması hususunda teminat vererek çıkarttıktan sonra delikanlıyı tekrar tedavi odasına aldım.

SEVGİ BUZLARI ERİTİYOR

O ilk andan itibaren karşısında candan bir dost ve kendisine hizmete hazır bir yardımcı görmenin emniyeti içinde yavaş yavaş açılıyor ve sıkıntılarını söylüyordu bana. Annesi onu küçüklükten beri hiç sevmemişti. Hep kötölemiş, her yerde zemmetmiş, herkesin yanında küçültmüş, babasını da kışkırtıp üzerine saldırtmıştı. Onun için o, annesinden intikam almak istiyordu. Annesi onun hayatını zehir etmişti. Ona zarar vermek, en sevdiği eşyaları kırmak, onun canını yakmak hoşuna gidiyordu. Delikanlıya acıdığımı belli etmeden sevgi ve yakınlık göstermeye çalıştım. Onun güvenini kazandıktan sonra hipnoz denemesine geçtim. Derin ve tatlı bir hipnoza girmişti. Hipnoz içinde bana olan güveni daha çok arttı. Aradığı gerçek dostu bulmanın sevinci içindeydi. Onu sevdikçe ve onun içindeki değerleri

görüp kendisine de delilleriyle gösterdikçe bana daha da çok yakınlığa. O, iyi insan olmadığı inancındaydı. Onun için kötülüklere kendini koyuvermiş, alabildiğine kötülük yaparak kendisini teskine çalışıyordu. Halbuki sükûnete kavuşma yerine, sıkıntısı daha çok artıyor, artan sıkıntısını gidermek için daha büyük kötülük yapmak istiyordu. Ona iyi olduğunu, kalben iyi bir insan olduğunu gösterip iyiliğine inandırdıktan sonra derhal sükunet bulmuş ve ne dersem onu yapar hale gelmişti. Artık benden yalnız iyiliğin geleceğine inanmıştı.

Tedaviden sonra annesini çağırdım, ona sabır göstermesi gerektiğini, hiç değilse on beş gün dışını sıkmasını ve ona sevgi göstermesini rica ettim. Anne, bu çocuğu küçüklükten itibaren sevmediğini ve ona hep hatalarını söyleyip durduğunu itiraf etti. Fakat dedi bu çocuğu küçükten itibaren baba tarafı bana düşman ettiler, onun için sevemedim. Ona her şeyin düzeleceğini garanti etmeme rağmen o, oğlu hakkındaki şikâyetlerini ve onun kötülüğünü sayıp dökmeyi bir türlü bırakmıyordu. Bir ara içimden ona kızmak geldi. Fakat derhal kendimi frenledim ve aynı sevgi ve alâkaya annesinin de muhtaç olduğunu derhal fark ettim.

Bu çeşit hastalarda, aslında yalnız hastayı değil, onun hastalığına sebep olan ortamı da düzeltmek gerekir.

Onlara sevgiyle el uzatınca onlar gönül perdelerini açmışlar dostça uzattığım eli, dostça tutmuşlardı.

HEPİMİZİN GÖNLÜ
GÜL BAHÇESİDİR
KİMİNDE ÇİÇEK AÇMIŞ,
KİMİNDE TOMURCUK

Zaten, kötülük dediğimiz şeyler yanlış düşüncelerin ve yanlış inançların doğurduğu yanlış tutumlar değil midir? Hiç kimsenin özü, öz cevheri kötü değildir aslında. O, Yaratanın sevgisinden varedilmiş bir nurdur. Herkesteki öz, Yaratanın nurudur. Siz sevgi dolu bakışlarınızı tam bir hoşgörü ile onun gönlüne çevirip, gönlündeki aydınlığı meydana koyuverince süratle düzelmeye, süratle iyiliği bulmaya, iyi olmaya başlıyor. İşte bunun için insanları kurtarmak istiyorsanız, insanları gönülden seviniz. Gönülden verecekleriniz onlar için bir nur, onların yaralarına en güzel deva, yapılacak en değerli yardımdır.

Gönüllerde gizli olan iyiliği ve sevgiyi meydana çıkarmaya karar verenlerin yapacakları işler vardır. Bu hayırlı kişiler evvelâ sevgi göstermenin kolay olmadığını, verdiği mutluluk derecesinde fedakârlık ve sabır istediğini bilmelidirler. Sevgi gösterdiğiniz kişi belki bunu anlamayacak belki sizin iyi niyetle yapmak istediklerinizi ters

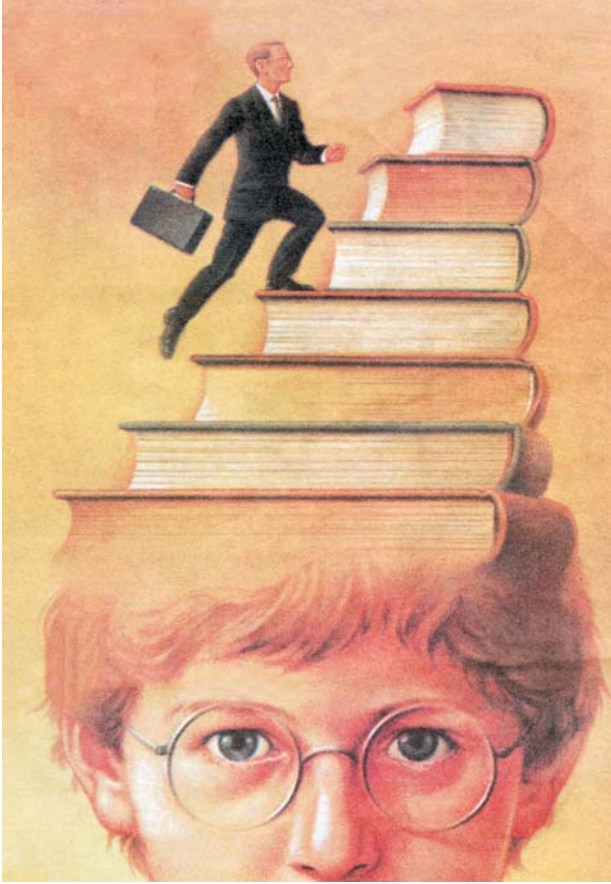
mânaya çekecek, belki size zarar bile verecektir. Sakın iyilik yaptım da kötülük buldum demeyiniz. Kötülükleri önlemenin bir tek çaresi vardır, o da iyilikte devam etmektir. Pişman olarak yaptığınız iyilikten döner ve her şeyi yarıda bırakırsanız hiçbir şeyi düzeltemezsiniz. İyiler gerçekten iyi olduklarını karşılaştıkları kötülöklere rağmen iyiliklerinde devam etmekle gösterebilirler ancak. İyi olanlar, gönüllerinde insan ve Allah sevgisini taşıyanlar, hayatın gerçek mânasını bilip, büyük ilâhî gerçeklere inananlar da elbette sınanırlar ve denenirler. Onlar, gerçekten iyiler midir, gerçekten inanıyorlar ve seviyorlar mı; bunu ancak kötülöklere ve kötölere gösterecekleri sabır, sevgi ve fedakârlıkla ispatlayabilirler.

Verilen emekler asla boşa gitmez, ekilen tohumlar bir gün mutlaka filizlenir, dallanır budaklanır. Bilgili bir bahçıvan ektiği tohuma gerekli gayreti verir, bıkmadan, usanmadan ve ümitsizliğe düşmeden gerekli ihtimamı sabırla göstermekte devam eder. İyilik ve sevgi gösterenler de etraflarını cennet yapmak için ümitsizliğe düşmeden, sevgilerinde bir eksiltme yapmadan, iyilikten hiç ayrılmadan sabırla doğru bildikleri yoldan gitmek zorundadırlar.

Öyle iyilerin her yerde ve her zaman mükâfatları büyüktür.

Sanatçı Manatçı

Güngör Özyiğit
Psikolog



Sanatçı da bir görevli.

Görünmez iplerle gönülleri dokuyan,
insanlara birbirini tanıma ve sevmeye eğilimi veren bir insan.

Bir gönül işçisi. Öyleyse toplum da onu kabul etmeli,
gereken saygıyı göstermelidir. Çünkü sanatçıya saygı duyma,
insana, emeğe, hayata, özgürlüğe saygı duymakla eşdeğerlidir.

(Sevgi Dünyası 67.inci Sayıdan)

Alfred de Vinyi'ye göre, aralarında benzerlik bulunmayan üç türlü insan edebiyatla uğraşır: Hayatı başkasının gözüyle gören, günün gereklerine göre kalem kullanan, muhasibin defter tuttuğu kolaylıkla eser yazan insan: Yazar... İnsanları düşünceleri peşinde sürükleyen, kitlelerin görüşü ile gören, duyan ve duyurmasını bilen insan: Büyük yazar... Derinden duyan, içli, ince anlayışlı, kimsenin görmediğini gören, herkesten başka duyan, sanatta yararlı bir şey yapabilmek için, hayatta hiç bir şey yapmamaya razı olan insan: Şair... Bunlardan yalnız üçüncüsü, yani şair, tüm şefkatimize lâyıktır. Diğer ikisi, az çok hakkettiğini alır. Toplumun ilgisini kazanır, sevgisiyle ödüllendir. Ama şair ya da sanatçı, genellikle kenarda kalır. İlgisizlik, çekememezlik, alay ve yoksulluk çemberiyle kuşatılır. Yaptığı hizmetin değeri bilinmez. Daha da kötüsü, asalak, işsiz bile sayılır bu gibileri. Oysa onlar, gökyüzünde yıldızları, yeryüzünde çiçekleri konuşturarak, insanlara güzelliklerden derlenmiş demetler sunarlar. Hayatın el değmemiş gizlerini bir bir gözler önüne sererler. İnsana sevmeyi ve bu sevgiyi en güzel biçimde sunmayı öğretirler. Öyleyse iyi yaşamak ve mutluluk en az diğer insanlar kadar onların da hakkıdır. Bu nedenle kanun yapıcılar, sanatçıların haklarını sağlamalıdır.

CHATTERTON

Vinyi, yazdığı Chatterton piyesiyle bu düşüncelerini somuta indirger. Chatterton XVIII. yüzyılda yaşamış bir İngiliz şairidir. On iki yaşında şiire başlar. On kitap ve dört bin dizelik bir tarih yazar. On sekiz yaşında da ölür. Gerçi on sekiz yaş ölmek için biraz erkendir. Ancak, yalnız son üç buçuk yılda yazdığı dört bin dize, bize gösterir ki, Chatterton yoksulluk ve üzüntüden ölmeseydi, zaten yorgunluktan ölecekti.

Chatterton bir ailenin yanında, küçük bir odada pansiyoner olarak kalmaktadır. Solgun yüzlü, zayıf bedenlidir. Uykusuzluktan, düşünceden ve sürekli çalışmaktan bitkindir. Ev sahibi paradan başka şey düşünmeyen, ince şeylerden hiç anlamayan bir tüccar... Üstelik cimri, kıskanç ve kaba. Karısı ince, çekingen, annece sevmesini bilen bir insan. Chatterton'a önce acır, sonra bu duygusu sevgiye dönüşür. Quacker, akli başında, babaca bir sevecenlikle dolu iyi bir dost. Kimseyi incitmek istemez. Ama toplumda gördüğü kusurları da dobra dobra söylemekten çekinmez. Eleştirileri kişiden çok, topluma yöneliktir. Kişilere karşı oldukça hoşgörülüdür. Chatterton zaman zaman onun dostluğunda ısınır ve avunur. Bir konuşmasında ona içini döker: *"Ben ki, kardeşlerim için gece gündüz demeden çalışıyorum. Onların sevgisini*

biraz olsun haketmedim mi? Odamı bir manastır hüccesine çevirdim. Hayatımı ve düşüncemi kutsallaştırdım, Allah'a yaklaştırdım; isteklerimi azalttım ve yaşadığımız zamanın geçici parıltılarına gözlerimi yumdum. Yüreğimi gerçeğe açtım yalnızca. Ve nice ışıklı dizeler yazdım. Onlara Rolver imzasını attım. Hiç yaşamamış bir rahibin eseridir diye eserime tapıldılar. Ne zaman ki onları benim, yani içlerinden birinin yazdığı öğrenildi. İlgi hemen kesildi." Quacker buz gibi bir gerçekle Chatterton'ı destekler: *"Evet, dostum, insanlar ölüleri yaşatmasını ve yaşayanları öldürmesini pek severler."*

Chatterton, buna rağmen niçin yazdığını şöyle açıklar: *"Ne bileyim? Yazıyorum! Neden? Hiç bilmiyorum. Çünkü yazmalıyım."* Bu *"Çünkü yazmalıyım"* tümcesinin altında sanatçının tüm yazgısı, ruhuna sinmiş sorumluluk duygusu ve derin görev anlayışı yatar. Bir yerde, sanatçının yazgısını İsa'ninkine benzeterek şöyle der: *"Hayal güçleriyle çalışan insanlar ebediyen çarmıha geriliyor: İstihza ve sefalet çakıldıkları putların çivileridir."*

Uzatmayalım, Chatterton zengin birinden aldığı borcu, günü geldiğinde ödeyemeyerek güç duruma düşer. Yanlarında kaldığı ailenin saygıdeğer dostları Lord Bekfort ve Lord Talbo borcu ödeme işini üzerlerine alırlar, ancak Chatterton'dan artık şiir yazmayı bırakmasını isterler ve ona öğütler

verirler. Biri şiir yazmanın boş bir iş olduğunu söyler. Diğeri *"İyi bir İngiliz vatana faydalı olmalıdır. Söyle bakalım, hepimizin görevleri hakkında ne düşünüyorsun?"* der. Chatterton gözleri dalgın konuşmaya başlar: *"İngiltere bir gemidir. Adamızın şekli de bunu andırır. Burnu kuzeye dönmüş, denizlerin ortasına demir atmış, Avrupa'yı gözetler gibidir. Hepimizin bu büyük gemide bir işi vardır. Kral, Lordlar, ve Avam Kamarası üyeleri kumanda köprüsünde, dümende ve pusula yerindedirler; bizler de hep halatlarla uğraşmalı, direklere tırmanmalı, yelkenleri germeli ve topları doldurmalıyız. Hepimiz tayfadanız ve kimse gemimizin harekâtında lüzumsuz değildir."* Lord Bekfort *"Fena değil! Sözleri hâlâ biraz şiir kokuyor ama fena değil! Fakat bu tayfa arasında sen de görüyorsun ki şairin işi yok, öyle değil mi?"* Chatterton devam eder: *"Şaire gelince, o da Allah'ın bize parmağı ile gösterdiği yolu yıldızlardan okur..."* Bunun üzerine Beckfort *"Hayal azizim, bütün bunlar ham hayal. Siz bir işe yaramazsınız ve bu boş hayaller yüzünden şimdi bu hale geldiniz"* der. Chatterton çaresiz, bu sözleri onaylamak zorunda kalır. Sonra onlardan odasına, çıkmak ve şiirlerini yakmak için izin ister. Odasına çıkar ve gerçekten yakar tüm şiirlerini. Ne var ki, şiirsiz bir dünya artık kalın gelmektedir ona. Zehir içerek kendi canına da kıyar. Böylece şiirlerle

birlikte şairi de hayata veda eder.

BİZİM ÇATIRTIN'IMIZ

Bizim de bir Chatterton'ımız vardı ve yirmi yıl önce aramızdan ayrıldı: Sait Faik Abasıyanık. O da sanatı, iş edinmiş, en iyi yapacağı şeye adanmıştı kendini: Şiir ve hikâye yazmak. Bunun için de dolu dizgin, sereserpe, gönlünce yaşamak... Bazen Beyoğlu caddesinde turlamak, bazen de Burgazada'da dolaşmak, martıları seyretmek, balıkçılarla balığa çıkmak... Kimi gün bir boğaz vapuruna binip iskele iskele dolaşmak, çiçek pasajında kafayı çekmek, kimi gün başörtülü bir kadıncağz veya yalınayak bir çocuğun peşinde saatler geçirmek onun uğraşısı olmuştur. Aileden kalma Burgazada'da yazlık bir köşkle, Şişli'de bir apartman, onu para kazanmak için bir yerde çalışmaktan kurtarmıştır. Yazı Burgazadada, kışı Şişli'de annesi ile birlikte geçirir. Ne var ki, bunun dışında bir varlıkları yoktur. Sait, annesinin verdiği harçlıkla, kira paraları ile kıt kanaat geçinir. Yüzeyden bir bakışla avarelikle geçen, *boşa harcanmış yazık olmuş* bir ömürdür bu. Ama ya aynı adam insana ayna tutuyor, bizi bize tanıtıyor ve ölümsüz şeyler söylüyor, kalıcı değerler ortaya koyuyorsa, o zaman ne demeli? Böylesine sanatçı denir olsa olsa.

Sait Faik'i en çok üzen, çevresinin ve özellikle annesinin kendisine işsiz gözüyle bakmasıdır. İçi içini yer ve

zaman zaman sorar dostlarına: “Yahu, şu kadar yazı yazıyorum, bana işsiz denebilir mi?”

Ona, “Yaşamak nedir?” diye soranlara şöyle karşılık verir: “Balık tutmak, kahvede oturmak, yanımda çok sevdiğim köpeğim, insan tanımak. Beyoğlu'nda bir aşağı, bir yukarı dolaşmak, arada içmek, hikâye yazmak, velhasıl hiçbir şeye bağlanmadan avare gezmek bütün gün. İşte ben böyle bir hayattan zevk alırım, buna yaşamak derim.” Buna rağmen Sait Faik, sık sık bir işe, bir baltaya sap olamamanın acısını çekmiş, boş gezenin boş kalfası olup olmadığının bunalımını yaşamış ve kendini “lüzumsuz adam” olarak hissetmiştir. Kırk yaşında annesinden harçlık almak, elbet ki onur yaralar ve bir yerde sarsar insanı. Ama böyle de olsa o, sanatçı doğuşunun gereğini yerine getirmek zorundadır. Kaldı ki, sanatçının da bir yeri yok mudur toplumda?

SANATÇININ GÖREVİ

Sanatçı olmanın sancısı içinde kıvranan Sait, bir öyküsünde sanatçının doğuşunu, toplum içindeki yeri ve işlevini anlatırken kimbilir nasıl rahatlamıştır: “Dünyanın yaratılışındaydık şimdi, insanın ilk zamanlarını yaşıyorduk. Onlar avlıyorlardı, ateş yakıyorlardı. Ben martıya ait bir mersiye yazmış, ateşin karşısında okumak üzereydim. Bütün kabile halkı

bana kızmıştı: “Bu herif çalışmayacak mı? Oturup kayalara düşünecek mi? Martı ölmüş. Onu seyredip bize masal mı anlatacak?” Gündüz güneşin altında böyle söyleyenler, gece olup da kütükler, çalı çırpı yanınca, öbür tarafta Rüzgâr denizi homur homur söyletirken, martılar hâlâ deli gibi bağırırken ben bir türkü, martının ölümünün türküsünü tutturacaktım. Çalışanları bir üzüntü, bir garipseme, birbirbirine sokulma hissi saracaktı. Bir iki gün ağ tamir edecek, balık tutacak, beceremeyecek, fakat akşamları da onlara üzülüp sevinme arzuları veren türküler söyleyemeyecektim. ‘Ne susarsın be herif’ diyeceklerdi. ‘Hani bülbül gibi öterdin geceleri’ Ertesi sabah beni, balığa giderken uyandırmayacaklardı. Bırakacaklardı kendi halime.”

Sanatçının yeri, değeri ve görevi bundan daha güzel anlatılabilir mi, bilmem. Yine de her şeyden bezdiği, bunaldığı, yazı yazmamaya karar verdiği, herkes gibi olmayı düşündüğü günleri olur Sait’in. İşte böyle bir gününde adada dolaşırken, balıkçıların pay bölüşmesinden doğan adaletsiz bir duruma tanık olur. Duygulanır ve sanatçı dürtüsü onu yazmaya zorlar. Direnir bir süre, ama nafiye. Gerisini ondan dinleyelim: “Yapamadım. Koş-tum tütüncüye kalem kağıt aldım. Oturdum. Adanın تنها yollarında gezerken canım sıkılırsa. küçük değ-nekler yontmak için cebimde taşıdığım çakımı çıkardım. Kalemi yonttum.

Yonttuktan sonra tuttum öptüm. Yaz-masam deli olacaktım.” İşte gerçek sanatçı budur. Yazmadan edemeyendir. Yazmak zorunda olandır. Genç bir şair, ünlü şair Rilke’e bir mektup yazıp, şiirlerinden de birkaç örnek göndererek, şairin, bundan böyle şiir yazıp yazmaması hakkındaki fikrini sorar. Rilke şöyle yanıtlar gencin sorusunu: “Eğer şiir yazmadan yaşayabilecek-seniz yazmayınız. Yaşayamayacaksanız zaten yazmak zorundasınız.” Gerçekten sanatçılar için yaşamak ile yaratmak veya sanatı için yaşamak aynı şeydir.

Gerçeği kimi zaman güzelde, kimi kere Hak’da bulan Sait Faik, güzel ve haklı bir dünyanın özlemini çekmiş, insanlara sevgiyle ve ilgiyle bakmasını öğretmiş, insanda insanlığı görmüş ve göstermiştir. Onun öykülerinde insan sevgisi sel gibi akar, “Sevgi Susuzluğu” ve “Yaşama Sevinci” hemen de her hikâyesinde ağır basar. Akbal’ın dediği gibi “dünya ermişi”dir o. Küçük bir şey, bir kibritin çakışı, bir sigara dumanı bile onu coşturmaya, yaşama sevincini buram buram tüttürmeye yeter: “Şu kibritin, şu yanmam diye fısır fısır fısırdıyıp da sonradan ‘peki emret anam, yanayım’ diyen şu kibritin ışığına bak. Bu olur mu arkadaş. Böyle bir el sürçmesiyle açılıveren hararet, ışık, bayram gördün mü sen? Gül, sevin arkadaş. Şu ağzımızdan çıkan duman-lara bak! Nasıl uçuşuyorlar. Yaşıyorsun efendi. Pırıl pırıl, tane tane, ıslak ıslak. Cam cam, billûr billûr, fanus fanus,

e s i n l e r

İyiliğin kaynağı gerçekte Yüce Yaratan
Sen hayrın eli ve yalnız veren ve dağıtan

* * *

İnsan vardır ki, sizi aşağıya çukura çekip izbe yelerde güya eğlendirir
Öyle kişiler de vardır ki, sizi ta yukarılara çıkarıp dağ doruklarında dinlendirir.

* * *

Sevgiyi küçümseme, sevip de ne olacak deme
Her sevgi bir bütünleme, mükemmele doğru bir hamle

* * *

Yaramazın yararsız olur her işi
Uslu durur usuna danışan işi

* * *

İşte insanın değerini belirleyen giz
Kimi is bırakır arkasında, kimi iz

* * *

Çoğu kişi zorluklardan korkup yılar
Oysa zorluklar insanı daha da güçlü kılar.

* * *

Şu bir gerçek ki kesin
Seversen sevilirsin

* * *

İnsan ölüverir bir gün yaşayıp giderken
O yüzden her ölüm biraz erken

* * *

Hep ulaşmak istemek O Erişilmez Olan'a ilanihaye
Evrimin ve devrimin gereği bu, gerisi hikaye

* * *

Oluşun tek oluşturucusu hünerli Tanrı eli
Her oluş bir öncesinden farklı ve yeni.

o l g a y g ö k s e l

Baharı Dermek

NADİDE KILIÇ



Zaman Nisan'ı, Mayıs'ı gösterince insanın içinden güzellikleri anası geliyor. Dünyadaki tüm olumsuzlukların, dertlerin, güvensiz meşakkatlerin, hattâ uluslararası boyutlarda çözümler üretmek için oturulan maun masaların bile üstünü kaplayıp, içinde saklanabilen tılsımlı bir örtü ile örtüp, görünmez etmek pahasına... Tül gibi hafif, kristal gibi ışıklı, erguvan gibi renkli, gül gibi mis kokulu olmalı bu örtü diyor aklım. Olmalı ki, içine aldığı her şey, herkes

kendini Aden cennetlerinde hissetmeli. Arada bir dalgalanıp, yalpaladıkça besleyici, aşılایıcı rüzgârlarla serinlemeli istekler. Aden rüzgârları gibi yeliyle bütün dileklerin içindeki ham isteklere değmeli, ihtiras olup, kızmış kabarmış tüm duyguların içine serinliğini salıp, güzelliklere vesile olmalı. Her duygu güzel düşüncelerin meyvesi olmalı. Olmalı ki, sadece ekmek, aş ve su için bekleyen dünyanın biçare insanların kurumuş, kanı çekilmiş bedenlerindeki zafiyeti damarlarında duymalı maun

masanın sakinleri... Öyle duymalı ki, bütün önemli memleket meselelerinin de, dünya sorunlarının da ne denli önemsiz olduğunu idrak etmeli.

Salt bir lokma ekmeğin, bir yudum suyun, bir kaşık çorbanın aç insanlarda yaratacağı mucizeyle yüz yüze gelmeli, getirmeli. Böyle akıllı çözümler üretmeli tılsımlı örtü... Öyle kalıcı güzelliklere gebe bırakmalı, bütün umarsız insanların belleklerini. Gebe bırakmalı ki, Bahar baharlığını yaşasın.

Yeryüzü, karakışın insanı daraltan, ansızın kapı önünde beliriveren dondurucu soğuğu yanında, baharın ılık ferahlatıcı havasını sessizce içine almasıyla kendine gelir. Donmuş, zürriyetini sürecekt tohumunu kaybetmiş, çatlak çatlak kuruyup bereketsizleşmiş toprak, Yang ile Ying'in aşkına döşek olacak bir mucizeyle baharda hayat bulur, her şeye herkese hayat verir... Zaman, bahar zamanına yetişirse, Toprak güveyine kavuşmuş taze bir gelin gibi doğurgan olur. İçine sinmiş kıraçlığın bereketsizliğinden de çökekliğin üstüne abanan ağırlığından da bir avazda kurtuluverir. Baharın bereketli kokusundan her türlü nahışlığın ciğerlere inen ekşiliği silinir, unutulur. Hiçbir yerde kötülüğün emaresi görülmez. Öyle ki çökekliğin yüzü nilüfer çiçekleriyle dolup taşar.

Tabiat, baharla birlikte bir yenilenme, kendini yeni baştan yaratma heyecanı ve sevinci içine girer. Çünkü, bahar rahatsız etmeden, hiç kimseye hiçbir şeye zarar vermeden sessizce dünyaya iner. Cennetten inen melekler

gibi karşılaştığı, dokunduğu her şeye, her yere kendi güzelliğini ve tazeliğini verir. Onların içlerinde gizlenmiş bütün hasletlerini, hasetlerini ortaya çıkarır... ama şu ılık, insanı gevşeten, kendinden geçiren havası yok mu. Bütün canlıları can suyu gibi diriltten, yaşam iksiri olan... insanın burnuna kadar geldi mi yüz galonluk içkiyi iki yudumda bitiren sarhoşlar gibi kendinden geçirir. Bambaşka bir hal içine alır. Kim bu havayı solumuş, ciğerlerinde hissetmişse, altın suyuna düşmüş demir parçacıklarının parıldaması gibi yalancı bir arınmışlık, hafiflik duygusuyla gerçek kimliğine tezat geçici bir yabancılık yaşayabilir. Hattâ kendi kimliğinin en sivri, karanlıkta kalmış köşelerini bile sadece çevresindekilere has bir zafiyet olarak düşünebilir... İrdeleyici nazarlarını iç dünyasından çok dışına çevirebilir. İlk adımda tedirginlik yaratan bu kendinden geçişlik, ilerleyen günde, kişi için gerçek bir iyileşme, arınma, değişme ve güzelleşme şansı da yaratabilir. Eğer kişi soluduğu havanın besleyici, yenileyici gücünü fark ederse, aynı içsel güzelliği bambaşka boyutta yaşanılan bahar pırıltısına yakın bir kişiliğe ve ruh dinginliğine dönüştürebilir. Dinginlik, bedeninin en küçük bronzcuklarına kadar ulaşmış, zor geçen günlerin hattâ ayların, duygular ve hisler üstüne nasır gibi çöken bıkkınlığını, bunalımını bir deli poyraz gibi savuran saf üfürüğün şiddetinden yani oksijenindendir... ki bu ruhsal hafiflik, her çağdaki insana (hattâ çocuk denecek yaşta denecek

olanların bile) yeni yetme delikanlı erkeklerin ve kızların; henüz ayırt edemedikleri algılayamadıkları gizemli boşlukların içine çekilmelerine benzer bir delişmenlik yaşatır.

Nisan'ın, Mayıs'ın gözler önüne serilen yeşil örtüsünün, en mübarek anısına diyet olarak, çıtırçıplak recm edilen kadınların bahtsızlığını anımsatan, kara kışın ayazında dımdızlak, dallarını örtemeyen ağaçların ayaza karşı duran mahsunluklarına, yeşil ipek esvap gibi bürünen tomurcukların damarlı hançereli, dikenli dikensiz yeşil yaprakların etkisini unutmamalı... sarmaşıkların dibini öbek öbek kaplayan mora batmış ballıbabaların, çayırlara gömülmüş gülen yüzlü papatyalarıyla sayfalara sığmayacak sayıda rengârenk başka çiçeklerin varlığı, kokusu, görüntüsüyle ilâhi bir güzelliğin eşsiz manzarasını insanın gözüne, gönlüne sunmasını da.

Baharı dermek... illâ ki güneş ışıklarının tatlı bir yumuşaklıkla yeryüzünü öpüşüne şahit olmak az şey midir? İnsanın gözüne gönlüne ve cümle azalarına en müstesna zevkleri helal kılan ve gözüpekliğe açarken, senfonilerdeki ezgilerin duygulara dokundurduğu, kavramlara sığmayan gizeminin en romantik ruh titreşiminin içine çekebilir. İnsanı romantizmin duygu denizi içinde aşka kulaç atan bir mecnuna çevirebilir. Baharı bu denli yaşayanların iç alemi, güzelliğin gerçek boyutuna açılır... ki o vakit esin, kaynağından beslenen duygularla sanatla buluşur. İnsan aklın kılavuzluğunda

kendine tehdit unsuru olan olaylara ve şartlara hünerini gösterip, maharetli yöntemlerle dalga kıran gibi dur diyebilecek gücü bulur. Bu gücüyle her seferinde dağlardan eriyen karların kabaran azgın sularını dindirip teskin edecek barajların, heybetli mazgalalarında tutabilir. Ama tabiatın bu muhteşem atmosferi karşısında gönül kabına sığmayan duygularına söz geçiremiyor aklınca... Sanat gönlüne yol oluyor. Kabaran duyguları, estetiğin, rengin, notanın, kalemin ahengi



ile pekişip baharı derliyor... Duygu tuvale, müziğe, şiire, öyküye boşaldıkça, insanın hafifleyen gönlünde baharın mis kokuları yerleşiyor, başka başka güzel düşünceleri aşılama, başka başka kötü düşünceleri iyileştirmek için. Bunun için mi nedir, sanat hiç kurumayan bir pınar gibi, bu mevsimde insanla birlikte ürüyor. Yuvarlak'ın her yöresindeki insanlar, baharda aynı duygu seline kapılıyorlar, sonra... Sonra, Vivaldi'nin, Saint Saens'in besteleri konser salonlarını dolduruyor, Monet'in, Van Gogh'un fırçalarının heyecanı ile bahar, sonsuza kadar Louvre'un duvarlarında yaşıyor, diğerlerinde de.

Kültürümüzde de baharın etkisi büyüktür. Her şeyin, her varlığın, taşın, rüzgârın, çayırın canına, ruhunun varlığına inanan, kutsallığına iman eden Türk insanı, geçmişini bozkıra gömüp, yeşilin bereketinin peşine düşüp, Anadolu'yu buluncaya dek... Her dem bahara yüzünü, gönlünü çevirmiş, mevsim dönencesini, bayramı bilmiş. Süslerinde, şölenlerinde bahardan renkleri, şekilleri taklit etmiş. Anadolu'nun baharındaki çayırın yeşiline, mor dağlarına dayanamamış, tutkusunu sözlere dökmüş, türküler çığırmış, yavuklusunu bile ak zambaklara benzetmiş:

*Açıl mor menevşem, bahar eriştii
Lale, sümbül, nergis, reyhan yetiştii
Benim kismetime ak zambak düştü
Menevşem oy, bir tanem hey,
haydi de haydi.*

*Açılmış menevşem, ne güzel olmuş
Lalesi, sümbülü hep bize kalmış
Seni seven gözler uykuya dalmış
Menevşem oy, bir tanem hey,
haydi de haydi.*

(Kaynak: Nuri Üstünses)

Zaman Nisan'ı Mayıs'ı gösterince, çardakların altında insanların neşeli sohbetlerine tanık olur kuşlar, çiçekler... Asmaaltına sığışmış komşuların üç mahalle öteden çınlayan çay kaşıkları, semaverde fokurdayan su, açık pencerelerden evlere sinen çayın mis kokusu, baharı şerbete çevirir. Çayır-larda yayılan ineklerin, boğaların, insanların gözlerinin içine baka baka aleni hacet eylemeleri de, peşinden patır patır kemrelerini bırakıp etrafı kokutmaları da bu keyfe değer doğallık olarak düşünülür, kabul edilir. Gülmek, kahkaha atmak için küçük bir mizansen için hoş karşılanır.

Hiç düşündünüz mü bilmiyorum, baharda hoşgörü ve sevecenlik, insanlarda sınırsız boyutlara ulaşır. Sanki kışlık mantoları, kalın kazakları gibi savunma mekanizmalarını da kaldırırılar. Ilık hava ile gelen neşe, insana güvenç verir. Hep emniyeti kaçırma korkusuyla yaşadığı benlik, mağrurluk telâşından bir anda vazgeçebilir. Dünyanın en akıllı ve temiz varlığı olmaktan, kişiliğine yük gibi binen saklanma, toplumda yer edinme, emsallerinden üstün olma, geleceğe yatırım yapma gibi dertlenmelerinden soyunur. Hepsı birer kalp para gibi değersizleşir.

Gerçekten insan bu havalarda geleneksel insandan başka bir insan olur, hatta insan olmasını pek umursamaz. Bildiğimiz, toplumsal, geleneksel insan bilinci kıymetsizleşir. En has, en doğal haliyle hani aynalardan bile saklayabildiği en içten, özgün varlık kimliğinin ortaya çıkmasından çekinmez. Tabiatdaki diğer canlılarla bir olduğunu, bütünün bir parçası olduğunu hisseder. Bahar sanki tılsımlı bir örtü gibi tüm güzelliği ile insanı sarıp, çirkinleştiren, yalnızlaştıran, kıran bozan, her türlü temelsiz niyetlerini derleyip toparlayarak onu üstün bir bilince, emsalsiz bir güzelliğe bırakır. Yani salt varlık olarak dünyada olmak, kimlik olarak yokluğa yetişmek, sevince varmak, bütünün birliğindeki insan gibi yaşamakla tanıştırır. Bu olguya ulaşmak bir anlamda insanın şükretmesi, hamd etmesi değil midir? Bahara ermek, baharın içindeki iyiliklere ulaşmak.

Sait Faik, "Kalorifer ve Bahar" adlı eserinde *"Tabiat çırılçıplak, hattâ zelzelesi, fırtınasıyla bile özlenir bir şey. Bizi kucaklamak, bizi avutmak, bizi çalıştırmak, bize öğretmek için neler yapmaz. O artık bizim için sırdır değildir. Bize bir saadeti bağırır, bizi yaşamaya çağıran bir bütündür. (...) Bahar böyle düşündürürdü. İnsanlar yalnız baharda, hakikati ağaçlar gibi yeşererek hissederlerdi. Bir oğlan bir kızı dudağından öptüğü zaman, bir ana oğlunu kucakladığı zaman, bir komşu öteki komşunun elini sıktağı zaman, sokakta insan her gördüğünü tutmak,*

onunla konuşmak, söylemek, söyletmek isterdi.

"Erikler büyüyor, kirazlar kızarıyordu. Dutların tomurcukları büyümüş, soğuktan donanlar donmuş, açlıktan



bayılanlar bir daha ayılmamıştı, ne ziyarı vardı? Bahar gelmişti ya! (...) Artık kimse kimseye acımıyordu, herkes herkesi seviyordu."

İşte bahar herkesin herkesi, her şeyi sevmesi için yeniden geldi.

yaşamın yaprakları



Nelda Bayraktar

İsyan Etmek, Özgürlüğün Baharını Getirebilir mi?

*Yeryüzünde insanın insana ettiği zulümler neticesinde
kimbilir kaç kişi isyan edip de özgürlüğüne kavuşmuştur?
Bazen aşırı baskılar ve zulümler
insanları canından bile bezdirecek hale geliyorlar.
Güneydoğu'da ailenin koyduğu kurallara göre
sadece evinin önünde dolaşma izni olan, yukarıdaki sokağın
sınırını geçtiği an aile üyelerinden biri tarafından
infazına karar verilen kızları bir düşünün.
Belli ki ailesi, bunu bir insanlık zulumu gibi
görmekten uzak ve bunu kızlarını
hizaya sokacak bir disiplin gibi algılıyor..
Bu zülüm altında inleyen kızların bir kısmı
kadın sığınma evlerine kaçıyorlar.
Bazıları ise hayallerini kurdukları ışıltılı dünyalara
adım atmak üzere bilinmeyene doğru yelken açıyorlar.
İsyan etmenin onlara özgürlüğün baharını getireceğini zannettiklerinden.
Ama seçtikleri özgürlüğün baharında ağaçlar çiçek açmıyor.*

“Porno İsyanımdı” diyor Sibel Kekilli. Hani Duvara Karşı Filmiyle Almanya’da Altın Ayı Ödülünü alan sinema oyuncusu. Aslında hayatında çevirdiği ilk film ama filmde geçen sahneleri bire bir yaşamında daha önce yaşayıp, prova ettiği için belki de bu denli başarılı. Bu yazı, Sibel Kekilli hakkında yazılmış bir yazı değildir. Ama ondan yola çıkıp da baskı ve şiddetin insan hayatında yarattığı ikiye bölünmüşlük ve özgürlüğe kaçış gibi nitelenen isyanın bazen insanın kendini kanatması üzerinedir.

Doğru ile yanlışın arasında onları ak ile kara gibi ayırt edebileceğimiz geniş ve belirgin sınırların olduğunu mu düşünüyorsunuz? Doğrular ve yanlışlar, birbirlerine girift şekilde geçmiş ince olayların, duyguların, düşüncelerin, geleneklerin, göreneklerin, değişen dünya düzeninin içinde yoğrulup duruyorlar. Toprağın derinliklerinde duran suyu, üstelik bazen kıraç ve hiç su bulunmaz denilen yerlerde bile sadece bir parça değnekle bulan kişiler gibi elimizde geçerli bir alet veya vasıta olmadığı müddetçe bizim de doğru ile yanlış ayırt etme gibi bir özelliğimizin olamayacağını deneyimlerimiz bize anlatır. Dinsel dogmalar, kulaktan dolma, atadan öğrenilmiş namusu sıkı sıkıya koruma bilgilerinin bir gün gelip de işe yaramadığını gören Kekilli’nin ailesi “keşke daha fazla baskı yapsaydık, demek ki az yapmışız ki, kızımız bu yola saptı” diyor. Kızlarını korumanın, özgürlük sınırlarını biraz daha daraltmak olduğuna inanmaları, ezici bir gücün karşısında geri çekilen orduların durumunu anlatıyor ve Ortaçağ düzenini hatırlatıyor adeta. Acizlikleri, korkulanın başlarına gelmesiyle beraber bir zavallılığı da beraberinde getiriyor.

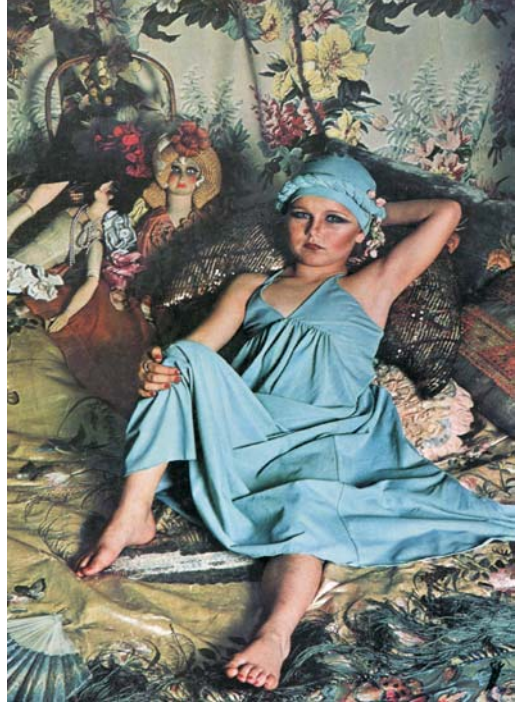
Almanya, Belçika ve Hollanda’da yoğun olan Türk nüfusu, asimile olmaktan korktukları için dinsel inançlarına, dogmalarına sarıldılar. Aksi taktirde imanlarını ve Türklüklerini kaybedeceklerinden korktular. Çocuklarını içerden bakınca dışarıyı görülebilen şeffaf seraların içinde yetiştirmeye çalıştılar. Üçüncü kuşak sancılandı. Hala da yerini bulmaya çalışıyor. Bu kuşağın üyeleri, üzerlerinde genetik oynama yapılan ürünlere benziyor. Gerçeğine benziyorlar ama aynısı değil.

Sibel Kekilli’nin ailesi, kızları delicesine okuyup, yükselmek isterken önünü keserek, çalışmasını ve böylece eve para getirmesini yeğlemişler. Özgürlüğün ağaçlarının çiçekler açtığı Almanya’da, bile bile kızlarını hapse atmışlar. Yaşıtları sinemaya, konserlere giderken, arkadaşlarıyla eğlenirken, o hücrelerinden izlemek zorunda kalmış. Okumanın insanı yozlaştıracığı korkusu boynuzun kulağı geçmesinden korkulan cemaatlere ait bir kavram. Üzerinde sıkı bir çalışma yapılmamış olan inancı oluşturan bilgiler, içinde yaşanan toplumun ezici üstünlüğü ve yozlaştırıcı dalgasıyla kısırlaşabilir. Belki de üçüncü kuşağın

hiçbir yere sığamayan Araf'taki halinin nedenlerinden biri de budur. İnsanın en yardıma muhtaç hali, bile bile yanlışta ısrar etmesi olsa gerek. İnsan yanlışının nerelere gideceğini, kendisini ve çevresindekileri nasıl etkileyeceğini önceden bilemeyebiliyor. İnançlarına, özünü kaybettirmeyen bir esneklik sağlayamıyor. Yeniliklere karşı kendini kapatıyor. Kökleri çalı kadar sağlam olup, rüzgârların önünde eğilemiyor.

Porno sektöründeki üçüncü kuşak Türk kızlarının sayısı neden yadsınamayacak kadar çok? Sosyal yaşamın gereklerini ve arzularını delicesine çalıştıkları halde yerine getiremeyen, çoğu eğitimsiz olan bu kızlar en fazla para getiren sektör olarak pornoyu neden seçiyorlar? "Porno İsyanımdı" diyor Sibel Kekilli. Mide kramplarını, rahatsızlıklarını ve bedeninin de isyan edişini hatırlıyor.

Anlıyoruz ki, ailesi yanlışta ısrar ettiği kadar, o da isyan için seçtiği yolda ısrar etmiş. İsyanın içinden çıkan özgürlük bazen genişleyip büyürken, onu büyüten nefesi ve gönülü kanatır. Genişlediği yerde sınırlar ve duvarlar onu durdurur. Eski kalıplarından kurtulmak, bir başka kalıbın kölesi haline getirir onu. İnsanın kendi için bildiği veya bilmediği bir kötude devam ederken onu iyice batağa çeken duygular, iyiye dönmesini ne kadar da zor-laştırır değil mi? En basitinden gittikçe kilo alırken, günde bir paket sigara içerken, alkol bağımlısıyken veya diğer kötü alışkanlıkların bize konforluymuş gibi gelen alanlarında dolaşırken iyiye dönmek ya da düzelmek fikri önümüzde dağ gibi yükselen bir duvar oluvermez mi? Böyle durumlarda ortaya çıkan pişmanlık duygusu olumlu bir sinyal olsa da bunu yenmeye çalışmamak, görmezden gelmeye uğraşmak insanı daha da yormaz mı? İyiyi bildiği halde seçememek, yürüyememek... Halbuki bir seçerse, her şeyde bir düzelme imkanının olduğunu ve iyinin yolunda yürüyenlerin de hâlâ eksiklerini tamamlamaya çalışanlardan olduğunu kavrayabilmek ne güzeldir... İşte o zaman, gerçek özgürlük olan aklın özgürlüğüne kavuşulabilir...



Musiki - Ses ve Renk ile Tedavi (12)

YAVUZ YEKTAY

Bulabildiklerimiz ve Bilebildiklerimiz



"Ne mutlu! Toprak gibi herşey üstüne bastığı halde, hiçbir şeyini esirgemeyip, kendine verilene başkasına verenlerden olanlara... (Verenlere örnek olan Sayın Sakıp Sabancı'ya yeni yolunda başarılar dileriz, nur içinde olsun...)

Ne mutlu bu satırların yazarına, bir nefes gibi gelip geçen bir yıllık zamanın 12.nci yazısını yazabilmek lûtfuna eriştiği için...

Bu, bir yıllık bir Gerdanlık'ın 12.inci ve son halkası, okuyucularımın desteği ile "Bulabildiklerimiz ve Bilebildiklerimiz"...

Müzikologlarımız her makamın bir oktavlık seslerini bir daire üzerine dizerler ve meselâ RAST (SOL) sesinden başlayıp ikinci sol'e kadar geldiklerinde gerdanlığı bitirirler ve o ikinci sol'e Gerdaniye (yani gerdanlık) derlerdi...

Yüce Yaratanımız'ın izni ile hep beraber (gelmiş, gitmiş ve gelecek tüm insan kardeşlerimizle) nice gerdanlıklar görelim, yaşayalım. O'nun vaadettiği o güzelim Bahçe'de bulunabilme vizesini alabilen Hayırlılardan olalım: (Önce "Ben" değil "Sen") diyerek, komşularımızı "kardeş" gibi, dünyadaki tüm insan kardeşlerimizi "evlat" gibi severek...

Musikiyle tedavi tabletlerimize ilgi gittikçe artıyor: Notasını isteyen, kaçırdığı Sevgi Dünyası dergisi sayılarını arıyanlar, bizleri severek teşvik edenler...

Birinci tabletimiz, Si-bemol majör makamında, sözleri:

Umut, sevi, us ve hoşgörü,
Elele vermişse evrende,
Nemden sıyrılmışsa gözler,
Hemen her şey bir başka güzel.

Adı "Evrensel Birlik" olan tabletimiz, can dostumuz müzisyen Sayın Vedat Bıçkın'ın emeği ile; "DM Productions" (1) isimli stüdyosunda, new age stili bir alt yapıya kavuşmuş, hattâ eserin sözleri kıymetli kızımız Lirik Soprano Esin Hoşsöyler tarafından okunmuştur.

Bu kere, ailemizden Pınar Yekta ile evlenen genç ve yetenekli, müzisyen Mahmut Sözer inanılmaz derecede profesyonelce ve mükemmel bir new age karma stili ile ikinci tabletimize bir alt yapı yaptı. Haziran 2003 ayı Sevgi Dünyası'nda yayınlanan "Evrensel Sevgi" isimli musikiyle tedavi tabletimizi hatırlayacaksınız. İçindeki, ikinci bir makam geçkisi ile yumuşatılmış, Nihavend Pentatonik makamında, güftesi:

Duygulanınız,
çevrenizi tad bürüsün.
Siz aya gülün,
Ay size gülsün
Sevgi sizi yaşatacak,
Siz sevdiklerinizi.
Sevgi sizde,
Siz sevgi'siniz.

olan tabletimizden bahsetmek istemiştik.

Mahmut Sözer yaptığı düzenlemeyi gönderirken mektubunda şunları söylüyor:

"Kullandığım uyguların (akorların) derinlik, özgürlük ve gizem hissi yarattığını düşünüyorum. Genellikle makamın içinden başka makama çıkıp tekrar ana makama çözülen bir yürüyüş var. Böylece başka ufuklara dalıp dönüyoruz. Bu, devinim duygusu yaratıyor..."

Ezginin düzenleme ile birlikte nasıl duyulacağını duymanız için Ney ile çalacağımız bölümü panflüt sesi ile seslendirdim. Tabii bu panflüt sesi taklittir. Bu düzenleme siz ney ile "Can" üflediğinizde canlanıp asıl güzelliğini kazanacaktır!.."

İçimi ürperten bu övgü için teşekkür ederim. Ayrıca bizlerden sonra gelen genç nesillerin ne kadar bilgili ve inançlı olduklarını görerek Yüce Tanrıma şükrediyorum...

Bu ay yine SİPİHR makamından Zekâi Dede'nin baştan aşağı ruhsal şifa dolu bir bestesini veriyoruz. Sipih makamı, göksel ve kutsal şifalar yapısı dolayısıyla daha çok tetkik edilecek ve hayırla kullanılacak makamlardandır. Ne kadar çok dinlenirse "Huzur-u daim" verecek, tekâmülü süratlendirecek, hiçbir yan tesiri olmayan tedavi makamıdır. (2)

Zekai Dede'nin "Halât-ı Dil" (gönül halleri) diye anılan bu Sipih Nakış Yürük Semai'nin terennümünden tesirli bölümlerini size aktardık.

Güzellikleri, dostluğu, birliği, sevgiyi ve barışı birlikte ve beraber yaşamak ve gönülden paylaşmak, birbirimizin gönüllerini asla kırmamak, olgunluk sınavlarımızı en üstün başarılarla geçmek, evrenimizin en güzel renkleri, sesleri, muhteşem sessizliği ve muhteşem armonisi ve musikisi ile tekâmül etmek için sağlık ve hayır dolu gelecekler, yüzümüz ve yolumuz O'na doğru, gönüllerimizde inancın ateşi, dudaklarımızda mutluluk tebessümü, güzel gözlerimizde alçakgönüllülük saygısı ile dolu gerçek sevgi, ellerimiz birlik ve sevgiyle kenetlenmiş olalım.

O bizi sevgisinden yarattı, esirger ve bağışlar süphesiz. Birbirimizin birbirimize sevgisi, işte O'nun nûrudur.

Hayırdasınız, hayırda kalınız. Sizi sevgisinden vareden sizi korusun.

(1) DM productions, Doğu Müzik Uluslararası Sanatsal Etkinlikler Programcılık Tic.Ltd.Şti. Tel: 0212 2607919 Sn. Vedat Bıçkın

(2) Musiki tedavisinde de bazı yan tesirlere rastlanıyor, mesela Uşşak makamı güzel ve konsantre bir aşk duygusu verir, fakat uzun süre dinlemek bazı insanlarda bıkkınlık verebilir. Onun için Uşşak makamındaki tabletlerde ferahlatıcı bol geçkiler yaparız!

Tüm Annelere...



Eğer bir anne iseniz veya bir anneniz varsa burada yazdıklarımı gayet iyi anlayacaksınız: Evet, düşündüğümde babalar da ne demek istediğimi anlayabilirler ama anneler burada yazılanları gerçekten hissedebilirler. 21 senelik evlilikten sonra "aşk ışıltısını" canlı tutmanın yeni bir yolunu buldum. Bir süre önce, başka bir kadınla çıkmaya başladım ve bu aslında eşimin fikriydi. Bir gün eşim, beni çok şaşırtarak: "Biliyorum ki onu seviyorsun" dedi.

Şiddetle itiraz ettim: "Ama ben seni de seviyorum!" "Biliyorum ama aynı zamanda onu da seviyorsun. Ona da zaman ayırman gerekiyor" Karımın, ziyaret etmemi istediği "öbür kadın" 19 yıldır dul olan annemdi. İşimin yoğunluğu ve üç çocuğumun beklentileri sebebiyle annemi görme fırsatım pek olamıyordu. O akşam annemi yemeğe ve ardından sinemaya davet ettim. Endişelendi ve hemen "İyi misin, her şey yolunda mı" diye sordu. Annem de geç saatte gelen bir telefonun veya sürpriz bir davetin mutlaka kötü bir anlamı olacağından şüphelenen tipte kadınlardandı. "Seninle beraber ikimizin biraz zaman geçirmemizin güzel olacağını düşündüm" diye yanıtladım. "Sadece ikimiz mi?" Biraz düşündü ve "Çok

isterim" diye cevap verdi. O Cuma, iş çıkışı onu almaya giderken kendimi biraz gergin hissediyordum.

Eve vardığımda farkettim ki o da randevumuzdan ötürü hafif gergin görünüyordu. Kapısının önünde, paltosunu çoktan giymiş bir şekilde bekliyordu. Saçlarını yaptırmıştı ve üzerinde babamla kutladıkları son evlilik yıldönümlerinde giydiği elbise vardı. Bana melekler kadar ışıltılı bir yüzle gülümsedi. Arabaya bindiğimizde "Arkadaşlarıma oğlumla dışarı çıkacağımı söyledim ve gerçekten çok etkilendiler" dedi, "Randevumuzun nasıl geçtiğini duymak için sabırsızlanıyorlar." Gittiğimiz restoran, çok şık olmasa da sevimli, sıcak ve servisin kaliteli olduğu bir mekândı. Annemse, bir kraliçe edasıyla koluma girdi. Yerimize oturduktan sonra ona mönüyü okumam gerekmişti, çünkü küçük yazıları göremiyordu. Ben daha mөнünün ortalarındayken annemin nemli gözlerle ve nostaljik bir gülüşle bana bakmakta olduğunu farkettim: "Eskiden, sen küçükken, mөнüleri okuyan bendim, sense meraklı bakışlarla beni dinlerdin" dedi. Ben de gülümsedim: "O zaman, şimdi senin rahat rahat oturma sıran ve ben de okuyarak borcumu ödeyebilirim" dedim. Yemek boyunca muhabbetimiz çok güzeldi, sıradışı hiçbir şey olmadı ama eskilerden ve hayatlarımızdaki yeniliklerden bahsederek kaybettiğimiz zamanın birazını telafi etmeye çalıştık. O kadar çok konuştuk ve eğlendik ki film saatini kaçırdık. Akşam annemi bırakırken; "Seninle tekrar çıkmak isterim ama ancak bu sefer benim seni davet etmeme izin verirsen" dedi ve bir akşam tekrar buluşmakta karar kıldık. Eve geldiğimde eşim yemeğin nasıl

İNTERNETTEN ÖYKÜLER

İNTERNETTEN ÖYKÜLER

geçtiğini sordu: "Çok güzeldi" dedim, "Düşünebileceğimin çok üstündeydi" Birkaç gün sonra annem aniden ciddi bir kalp krizi sonucu vefat etti. Bu o kadar ani gerçekleşmişti ki onun için bir şey daha yapma şansım olmamıştı. Birkaç zaman sonra evime, annemle yemek yediğimiz restorandan, ödenmiş iki kişilik bir yemek faturası ve üzerine iliştirilmiş bir not yollandı: "Oğlum, bu faturayı önceden ödedim, çünkü seninle kararlaştırdığımız randevu gününe gelemeyeceğimden neredeyse yüzde yüz emindim. Yine de iki kişilik bir yemek ayarladım çünkü bu sefer eşinle beraber gitmenizi istiyorum. Seninle olan o günkü randevumuzun benim için ne anlam ifade ettiğini bilemezsin. Seni Seviyorum." O esnada, "Seni Seviyorum" demenin ve hayatta değer verdiğimiz insanlara hak ettikleri zamanı ayırmanın önemini anladım. Hayatta hiçbir şey ailenizden daha önemli değildir. Onlara hakları olan zamanı ve ilgiyi verin çünkü böyle şeyleri erteleyebileceğiniz "başka bir zaman"ı her istediğinizde yakalayamayabilirsiniz.

Bazıları der ki, doğumdan sonra altı hafta içerisinde normale dönebilirsiniz. Belli ki, bu bazıları, bir kere anne olduktan sonra artık "normal" diye bir şeyin tarihe karıştığından habersiz. Bazıları der ki, anne olmak içgüdüsel olarak bilinir, sonradan öğrenilmez, belli ki, bu bazıları, hiçbir zaman 3 yaşındaki bir çocuğu alış-verişe götürmeyi denememiş.

Bazıları der ki, anne olmak sıkıcı bir şeydir. Belli ki bu "bazıları", ehliyetini yeni almış on sekiz yaşındaki çocuğunun kullandığı arabaya binmemiş. Bazıları der ki, eğer iyi bir anne olursan çocuğun da iyi bir çocuk olur. Belli ki bu "bazıları" çocukların bir kullanım kılavuzu ve garanti belgesiyle birlikte geldiğini sanıyor. Bazıları der ki, iyi anneler hiçbir zaman

çocuklarına karşı seslerini yükseltmezler. Belli ki bu "bazıları" hiçbir zaman mutfak aniden girdiklerinde çocuklarını; bütün mutfak havlularını ve peçetelerini mutfak masasının üzerine yığmış, yanına iki yaşındaki küçük kardeşini de oturtmuş, elinde kibrit, acaba bunlar yanıyor mu diye denemek üzereyken yakalamamışlar. Bazıları der ki, anne olmak için eğitilmiş bir insan olmana gerek yoktur. Belli ki bu "bazıları" hiçbir zaman lise birinci sınıfa giden çocuklarının matematik ödevlerine yardımcı olmak zorunda kalmamışlar.

Bazıları der ki, beşinci çocuğunuzu ilk çocuğunuz kadar çok sevebilirsiniz. Belli ki bu "bazıları", beş çocuk sahibi değil. Bazıları der ki, çocuk yetiştirmek için gereken her şeyi kitaplardan da pekâlâ öğrenebilirsiniz. Belli ki bu "bazıları", çocuğunu, burnunu ya da kulaklarını leblebilerle doldurmuş olarak bulmamış. Bazıları der ki anne olmanın en zor tarafı artan iş yükü ve evde yerine getirmeniz gereken sorumluluklardır. Belli ki bu "bazıları" hiç çocuklarını anaokuluna göndermek üzere ilk defa okul servisine bindirmek, ilk defa yatılı okula göndermek veya çocuklarının uçağa ilk defa yalnız başına binmesini seyretmek zorunda kalmamış. Bazıları der ki, bir anne çocuklarını evlendirdikten sonra artık onlar için endişelenmekten vazgeçebilir. Belli ki bu "bazıları" çocuk evlendirmenin fazladan endişelenecek bir kız ya da bir erkek çocuk daha edinmek olduğundan bihaber.

Bazıları der ki, çocuk kendi hayatını kurduktan sonra artık annenin görevi bitmiştir. Belli ki bu "bazıları" nine olmamış ve hiç torunu yok. Bazıları der ki, annenize onu sevdiğinizi söylemenize gerek yoktur, anneniz bunu zaten bilir. Belli ki bu "bazıları", bir anne" değil.

İki Yaşam Arasında



Dr. Michael Newton

Derleme: Arın İnan

Geçen ay, ruh dünyasındaki sanat ve müzik kompozisyonu gibi aktivitelerin, sessizce ve bireysel olarak yapıldığını, müzik icra etmenin ise tek veya kolektif olarak gerçekleştirilebildiğini anlatmıştık. Belli nesnelerin strüktürünü yapmanın veya küçük yaşam formları yaratmanın, eğlence aktiviteleri arasında sayılmadığından söz etmiştik. Ruh Dünyasında müzik her ruh için evrensel bir nitelik taşımakta ve dünyadakinden de öte bir şekilde ruhu yükseltmektedir.

Aslında müzik sadece eğlence aktivitelerinin bir parçası değil, ruh dünyasında yapılan diğer çalışmalara eşlik eden önemli bir unsurdur da.

Bu ay ruhların öte alemde oynadıkları oyunlardan söz edeceğiz.

RUHLARIN ÖTE ALEMDE OYNADIKLARI OYUNLAR

Ruh grupları ve bunları oluşturan varlıklar arasında bir ayrımcılık söz konusu olmadığından ruhlar birbirlerini kıskanmazlar, birbirlerine karşı güvensiz ve önyargılı davranmazlar. Böylece farklı gruplardan olsalar da birbirleriyle oyunlar oynayabilirler. Bu oyunlar öte alemdeki ruhların doğal davranışlarını da göstermektedir.

Bu konuda verdiğim konferanslarda yine de temkinli olmaya çalışmışımdır. Ölümden sonraki hayatın bir hop-palıktan ibaret değil, son derece ciddi olduğuna inanan pek çok kişi vardır. Ruh dünyasındaki eğlence aktivitelerinden bahis edince, söylediğim pek çok şeyin değer kaybettiğine inananlarla bile karşılaştım. Bu eleştirilere rağmen, öte alemin, eğlenceyi bir kenara bıraktıracak kadar ciddi bir yer olmadığını vurgulamak isterim.

Sujelerimden dinlediğim ruhsal oyunlar takım kaptanları tarafından yönetilen veya ciddi şekilde idare edilen oyunlar değildir. Aslında oyunun kuralları da öylesine sıkı değildir. Aralarında belli bir rekabet olmasına rağmen, dünyadakine benzer bir duygusal saldırganlık görülmemektedir. Ruhsal oyunlar, birinin kazanması diğerinin de kaybetmesi üzerine kurulmaz. Oyunlar gayretli bir şekilde ancak tasasızca oynanır. Oyunlara katılmak önemlidir çünkü bunlar

vasıtasıyla ruhlar, enerji hareketlerini, grup içindeki düşünce iletişimini ve el çabukluğunu tecrübe ederler. Ancak tüm bunlara rağmen bu oyunlara katılmayan ruhlar da bulunmaktadır. Onların bu izole durumunu her varlık saygıyla karşılamaktadır. Bu durum, eğitimleri nedeniyle genellikle diğer enerji formlarıyla ilgilenmeleri gereken ruhlar için söz konusu olmaktadır. Böyle bir durumda oyun oynamak onların enerjilerini arttırmak yerine azaltmaktadır.

Hipnoz altındaki sujelerimin, ruh dünyasındaki oyun kavramına gayet tutarlı cevaplar vermiş olmaları, çok ilginçtir. Bazı oyunları dünyadan öte aleme taşıdığımız gibi, diğer bazılarını da öte alemden bilinçaltımızla dünyaya taşıyoruz. Sujelerimden biri bu oyunlardan birini şöyle anlatmıştı:

“Düz bir hat üzerinde birbirimizi yakalamaya çalışırken, karşımıza çıkan viraja rağmen hızımızı kesmemeye çalışarak oyunumuzu devam ettiriyoruz. Önemli olan yakalanmadan hareketine devam edebilmek.”

Bu oyunların bazılarında müzik ve dans da eşlik etmekte ve ruhlar, kişisel oyun alanları diye tanımlanan alanlara kadar birbirlerini takip etmektedirler:

“Üzerinde ağaçların ve uzun çimlerin olduğu alanları çok seviyorum. Çünkü ağaçlara tırmanabiliyorum, çimlerde yuvarlanabiliyorum. Oyunlarımızı daha da ilginç kılmak için objelerin içine geçebiliyoruz.”

Oyunlardan birinde ise ruhlar iki sıra halinde birbirlerinin tam karşısında

durup, birbirlerine enerji topları fırlatmaktadırlar. Bu bir çeşit enerji voleyboluna benzemektedir. Burada da hızlı pozisyon almak önemlidir:

“İki uzun sıra halinde birbirimizin tam karşısında duruyoruz. Enerji topları yaratıyoruz ve bunları hayali bir hattın üstünden karşımızdakine fırlatıyor veya ateş ediyoruz. Burada önemli olan momentumumuzu yavaşlatmadan bu oyunu devam ettirebilmek. Oyunun başlarında kendi ateş topunu hazırlamak kolay oluyor, ancak ondan sonra oyunun temposu hızlanıyor. Böylece havada adeta ateş topları uçuşmaya başlıyor. Bunlar bir kenara savrulabiliyor, bazıları yakalanabiliyor veya yeniden atılabiliyor. Burada önemli olan kural ateş topunun seni vurmaması. Vurulan oyuncu oyundan çıkmıyor daha hızlı oynamak için kendini zorluyor. Bizi vuran enerji topları vasıtasıyla karşımızdaki ruhun ne denli karmaşık olduğunu da anlayabiliyoruz.”

Bir başka oyunda da ruhlar yine iki sıra halinde, birbirlerinin tam karşısında sıralanıyorlar ve birbirlerine doğru koşmaya başlıyorlar. Sonuçta birbirlerine çarpıyorlar. Böylece yüksek volumlü konsantre bir enerji yaratılmış oluyor:

“Hepimizden çıkan enerji akımı bir merkezde toplanıyor. Böylece hepimiz daha üst bir farkındalık seviyesine yükseliyoruz. Bu çok heyecan verici bir oyun. Birleşmiş enerjilerimiz bir çekim alanı oluşturuyor. Enerji yükü bir miktar azaldığında hepimiz

yerlerimize yerleşiyor ve bir çeşit folk dansı oynuyoruz.”

Ruh dünyasında öylesine farklı oyunlar da var ki sujelerim bunları anlatmakta zorlanıyorlar. OLAY 53’te sujemin anlattığı oyun da bunlardan biri ve toplanarak oynanıyor:

OLAY 53

Dr.N: Tüm gruplar oyun oynamayla ilgileniyorlar mı?

S: Hayır, hepsi değil. Benim grubum oyun oynamayı seviyor ve sınıflara tıkalı kalmaktan hoşlanmıyor. Bizi biraz disiplinsiz ve vahşi bulanlar da var. Grubumuzda böyle olan dört varlık var biz de takımımızı başka gruplardan oyuncu seçerek kuruyoruz.

Dr.N: Dünyada hoşlanılan oyunların Ruh Dünyasına da taşındığı doğru mu?

S: (Tereddüt ediyor) Evet... fakat hepsine burada rastlamak zor.

Dr.N: Niçin? Dünyada olan ancak Ruh Dünyasında göremediğin oyunlara örnekler verebilir misin?

S: Golf oyunu birey merkezli bir oyun olduğundan burada yok. Tenis bundan biraz daha iyi olduğu halde o da yok çünkü iki kişinin oynaması gerektiğinden sınırlayıcı.

Dr.N: Bu sözlerin, futbolun orada da oldukça popüler olduğu anlamına gelebilir mi?

S:Aslında değil. Burada kaptanları, forvetleri ve yıldızları olan oyunlar yok. Futbol, her oyuncunun farklı pozisyonları doldurduğu bir oyundur. Bunu açıklamak biraz zor. Buradaki oyunlarda herkesin pozisyonu aynıdır.

Dr.N: Ben yüzmeyi çok severim. Bu da mı yok sizin dünyanızda!

S. (Gülüyor). Sanırım yanlış anladınız. Canınız yüzmek istiyorsa, bunu pekâlâ burada da yaratabilirsiniz, aynen canınız golf oynamak istediğinde golf sahasını yaratabilmeniz gibi. Mutlu anılarınızı burada her an yeniden yaşayabilirsiniz. Ancak yaptığınız sporlara başka varlıkların da katılmalarını isterseniz bu daha kolektif bir oyun olur.

Dr.N: Demek ki bireysel ve grup eğlence aktiviteleri arasında bir fark söz konusu.

S: Elbet ki.

Dr.N: O halde bizim bilmediğimiz

bir oyunu anlat.

S: Bu bir mücevher topu oyunu. Hepimiz daire şeklinde otururuz. Tenis topu iriliğinde bir enerji topu yaratırız. Bu ilk bakışta parlak bir mücevher taşına benzer.

Dr.N: Bu topların herhangi bir anlamı var mıdır?

S: Elbet ki vardır. Enerji renkleri varlığın ne ifade ettiğini anlatır size.

Dr.N: Sonra ne olur?

S: Herkes topunu elinde tutar ta ki birisi "BAŞLA" diyene kadar. Sonra toplarımızı halkanın ortasına doğru itmeye çalışırız.

Dr.N: Bu toplar, bilyeler gibi birbirine çarpar mı?



S: Evet bir şekilde çarpırlar. Her çarpışta farklı yönler doğru renkler savrulur. Ancak onları durdurmayız, hareketlerine devam ederler.

Dr.N: Tam anladığımı söyleyemem. Biraz daha ayrıntılı anlatabilir misin?

S: Manyetik bir çekim olduğu takdirde oyuncuların biri benim topumu alır.

Dr.N: Peki sana hiç top gelmezse ne olur?

S: Bu sıkça olan bir durum olmasına rağmen, oyunu farklı oyuncularla üstelik büyük gruplarla oynadığımızdan toplardan biri mutlaka kucağıma düşer.

Dr.N: Her iki oyuncunun mutlaka birbirlerinden top almaları gerekir mi?

S: Hayır, mücevher topu oyunu programlanmış bir oyun değildir. Burada her şey olabilir.

Dr.N: Birisinden top almak ne anlama gelir?

S: Bu, topu sana atan kişiyle bir şekilde ilişkilendirildiğin anlamına gelir. Bu oyun, topun kime gideceğini veya kimden alacağını bilemediğinden dolayı güven ve itimat oyunudur.

Dr.N: Zaten, topu aldıktan sonra ne yapabilirsin ki?

S: (gülüyor) Topu avuç içinizle tutarsınız. Mücevher topu oyunu, sizinle, bir şekilde ilişkilendirilmiş olan karşınızdaki ruhun, özel ve farklı taraflarını öğrenmenizi sağlar. Salt bu oyun sayesinde bir sonraki hayatlarımda beraber olmaya karar verdiğim kişileri seçtiğim olmuştur.

Sujelerimle çalışmaya devam etkiçe, bazı oyunların onları oynayan varlıkların karakterlerine göre ol-

duğunu öğrendim. Oyunlar, bir nevi eğitim araçlarıydı. Dünyada sıkça oynanan saklambaç oyunu da bunlardan birisi. Sujelerimden birisi bunu şöyle anlatmıştı: "Ruh dünyasında oynanan saklambaç oyunu ışıkla karanlık arasındaki bir egzersiz gibi başlar. Enerjimizi, Ruh dünyasına henüz gelmiş genç ruhlara uzaktan gönderir, onlar yakınıma geldiklerinde yakıp söndürürüz. Görsel ve zihinsel sinyalleri birbirine karıştırmak için de telepatik enerjimizi önce bloke eder, sonra da açarız. Oyunun başlangıcında yapılandırılmış enerji kolonlarının içinde ışık geçitleri açarız. Daha sonra da bunları rastgele seçilmiş geometrik şekillere dönüştürürüz. Genç ruhlar, bizi bu şekillerin içinde bulmaya çalışırlar. Biz kâh görünüp kâh kayboluruz. Bu onlara bir oyunmuş gibi gelir. Ancak bu oyunu öyle iyi öğrenenler vardır ki, onları artık kandırmamız imkânsız olur. Bu ruhlar daha sonra eğitici olurlar. Ancak aramıza katılmaları için önce farklı dalga konfigürasyonlarına adapte olmaları ve enerjilerini buna göre ayarlamaları gerekir. Bu zor bir iştir. Bu nedenle bazıları vazgeçerler. Yapılacak iş, içi aynalarla dolu bir holde bulunmaya benzer. Burada önemli olan şey, her hangi bir yapı veya şekil olmaksızın zihinsel boyutları kavrayabilmek ve onları idare etmektir. Bu, hem bir eğlence hem de bir eğitimidir."

(Gelecek Ay: Yükselen Ruhlar konusunu ele alacağız)



Ruhlar Görülebilirler mi?

Materyalizasyon olayları, yani bir ruhun, fizik medyumdan çıkan ektoplazmayı kullanmak yoluyla bir beden teşkil ederek tezahürü, bazen yalnızca yüz, el, kol gibi uzuvların belirmesi gerçektir. Bu konuda yapılmış yüzlerce deney bulunmaktadır. Ünlü bilim adamlarının gözlemleri ve raporları bulunmaktadır. Bunu inkâr etmenin, yok farz etmenin akıllıca bir iş olmadığını düşünenlere, nasıl ol-

duğunu ya da nasıl olabileceğini açıklayabiliriz. Bu konuda bilgiler ve deneyler daha da derinleştikçe anlayabilmemiz de kolaylaşacaktır elbette.

Materyalizasyon deneyleri, çoğunlukla ruhların görünmesi şeklinde yorumlanabilmektedir. Oysa görünen ruhun kendisi değildir. Eğer ruh görünebilseydi, ruh olmaktan çıkardı, ona da biz madde derdik. Görünen medyumun belli bir şekle sokulmuş

ektoplazmasıdır. Onu o şekle getiren, gelen bedensiz varlıktır, ama bunu doğrudan değil, dolaylı olarak yapar. Yani ruhlar bedenlenirken (Materyalizasyon) medyuma verdikleri imajlar (hayal) ve izlenimlerle o şekilleri gene medyumun kendisine, yani dünya maddesinden sürekli bir bedeni olan, o bedene tek hükmeden başka bir ruha yaptırırlar; medyumun hem ektoplazmasını hem de kendisini kullanırlar. Bazı celselerde sadece medyumun değil, oturumda bulunanların da maddesinden yararlandıkları olur. Onların elbiselerinde delikler olduğu görülmüştür. Çünkü ruhlar doğrudan maddeye etki edemezler.

Akla şöyle bir soru gelebilir. Acaba medyum kendi bedeninden çıkan ektoplazmaya kendi tahayyülleri ile şekil vermiş olamaz mı?

Bir materyalizasyon medyumun ektoplazmasının bedeninden çıkmasının onun iradesiyle olamayacağı belirtilmektedir. Bu aşamasında bir değil, birden fazla rehber varlıkların yardımcı olarak devreye girdikleri önemli, kompleks ve büyük bir tecrübe olduğu söylenmektedir materyalizasyonun. Medyumun dünya şuuru bir kenara itilip yalnızca ruhsal tesirleri kullanılmaktadır. Üst tesirlerden kısa zaman aralıklarıyla serbest kaldığında bazı medyumların kendi hayallerinin devreye girip de ektoplazmanın şeklini değiştirdiği, hattâ bazen yaşamakta

olan bir başkasının hayalini şekillendirdiği de olmuştur. Ancak tesirler yerine geldiğinde şekil eski halini almaktadır.

Bu konudaki deneyler nelerdir?

Spiritüalizma ile ilgilenmiş kişilerin bildiği pek çok deneyler ve ünlü bedensiz varlıklar vardır. Sir William Crooks'un, İngiltere Kraliyet Akademisi'ndeki arkadaşları ile Eva C.'nin medyumluğu ile yaptığı celselere gelen Katie King... Çok süratli materyalize olan, aynı şekilde süratle demateryalize olan Katie King yüzlerce deneye ve resimlerinin çekilmesine izin vermiştir. Konuşmalarından, bilgi durumunun medyumdan daha üstün olduğu anlaşılmıştır. Nabzının dakikada 15 attığı tespit edilmiştir.

İtalyan medyum Eusapio Palladino ile çeşitli bilim adamlarının nezaretinde çok sıkı kontroller altında yapılan pek çok deneyler mevcuttur. Materyalize olan varlıklar hazır bulunanlarla konuşmuşlar, resim çektirmişlerdir.

Dr. Gibier isimli bir bilim adamının yayınladığı notlardan bir materyalizasyon hadisesini nasıl gözlemlediğini okuyacaksınız:

"Parke üzerinde beyaz bir nokta görünüyor, iki üç saniye içinde bir yumurta kadar büyüyor, sonra yuvarlanır gibi hareket ediyor. Bu cisim bir müddet sonra 10 santim genişli-

ğinde ve bir metre boyunda bir sütun halini alıyor. Biraz daha sonra 'T' şeklini alıyor. 'T'nin kolları hareket ederek bir nevi tüle benzer bazı maddeler neşrediyor. Bütün şekil yavaş yavaş genişliyor. Önce belli belirsiz, sonra gayet açık görünen tüle örtülmüş beyaz bir kadın meydana geliyor. Tülün altından iki beyaz kol çıkıyor. Daha sonra tül kendiliğinden kayboluyor ve altında gayet güzel, sevimli ve ince yapılı bir genç kız yüzü görünüyor. Mütenasip ve zarif bir vücudu var... Takriben 1.60 boyunda. Gayet hafif bir sesle ismini söylüyor: Lucie. Siyah saçları ve elbisesinin hatları açıkça, görünüyor."

Materyalizasyon ve demateryalizasyon medyumlarının birbirinden farklı tezahür çeşitlerini şöyle sıralayabiliriz:

1. Görülmeyen, ama dokunulabilen,
2. Görülen, ama dokunulamayan,
3. Kısmi veya tam olmayan materyalizasyon,
4. Tam materyalizasyon.

Bir medyum bunlardan birini veya birkaç çeşidini birden tezahür ettirebilir.

Celse hazirununun durumu, medyumun o günkü ruhsal durumu, hattâ atmosfer ve ışık şartları bile celse çeşidinin belirlenmesinde rol oynarlar. Yukarıda verilen örnekler 4 gruba girerlerdir.

Meşhur İtalyan medyum Eusapio Palladino ile muhtelif ilim adamları, sıkı kontrol altında tecrübeler yapmışlardır. Bu celselerde çeşitli bedensiz varlıklar bedenlenerek gözükmüş ve hazır bulunanlarla konuşmuştur. Bu celselerde de fotoğraflar alınmış ve çeşitli raporlar yayınlanmıştır. Sir Oliver Lodge (büyük İngiliz fizikçisi) Dr. Geley'in ve Mr. Myers'in da bulunduğu celsede medyumdan ektoplazmanın çıkışını şöyle anlatıyor:

"Eusapio ile yaptığım tecrübelerde, bazen onun yan tarafında bir çıkıntı peydah oluyor. Elbise buna engel olamıyor. Görünüşü katı gibi, beyazımtırak, şekilsizdir. Bir gün ben asistanlardan uzak bir köşede durarak bu çıkıntılardan birisini tetkik ediyordum. Onun bir iki kere kısayıp uzadıktan sonra Mr. Myers'in sırtına doğru uzandığını ve oraya dokunduğunu gördüm. Bu esnada Mr. Myers bağırarak birisinin kendisine dokunduğunu söyledi." Âlim bundan sonra ektoplazmadan bir insan şeklinin tam olarak teşekkülüne kadar geçen safahatı anlatıyor.

Hayırlarla Yoğrulmuş Hayat

Zehra İskender

Hep bildiğimiz bir şeydir. Bildiğimiz gibi de yaşamaya çalışırız. Her anlamda kendimize benzeyen insanlarla dost olmaya yakınlık kurmaya çalışırız. Atalarımızın da dediği gibi, davul dengi dengine çalmalı. Belki davulun tokmakları birbirine uymazsa ahenkli sesler çıkmayabilir, ritm bozulabilir. Boşuna sarfedilmemiştir bu söz... hâlâ dilimizde yaşadığına göre.

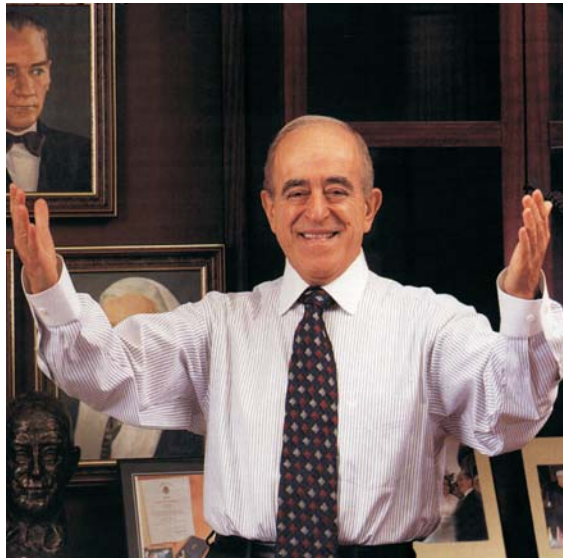
Dostluklarda, yakınlıklarda en büyük etken ekonomik uyum olarak karşımıza çıkıyor dilimizde. Bu çok anlamsız gelse de, yaygın bir kanıdır. Belki de çok örnek gördüğümüzden midir, nedir böyle düşünüyoruz. Oysa yaşamımız süresince gerçek dostluklar kurduğumuz, gönülden bağlandığımız insanlar yok mudur?

Sosyal sınıf, statüko, parasal güç hükümünü geçiremez böyle ilişkilere. Biz kendimizi çok mutlu, rahat ve emniyette hissederiz bu insanlar karşısında. Dertlerimizi de, sevinçlerimizi de paylaşıyoruz. Dertlerimizi küçültür, sevinçlerimizi kat kat artırır varlıklarıyla.

Öyle insanlar da vardır ki, paylaşmadan nefes alamaz, yaşayamaz. Yaşamının sevincini paylaşmaktan alır. Sanki dünyadaki varlık sebepleri, paylaşıp topluma hizmet etmek için-

dir. Mutlaka çok özel dostları, sırdaşları vardır. Mutlaka arkadaşlarının, dostlarının sırdaşlığını da yapmışlardır... ama öyle vergen öyle cömerttirler ki, bu davranışlarında bile etkisini gösterir. güleç yüzlüdürler.

Düşününce



onunla yaşadığımızı anlıyorum. Onun sesini duymadığımız, haberini okumadığımız çok az gün vardır, eğer incelersek... Sesinin to-nunda bile, neşenin hayatı kavramanın coşkusunu duyabilirdik. Gerçekten çalışmayı ibadet gibi yapan bu insanın yüzünde, her zaman insana güven aşılayan bir rahatlık görünürdü. Yaptığı her konuşma, (en problemlili konularda bile) espri yüklü olurdu ve mutlaka kahkahalar atarak tezini savunurdu. Bazen ortaya attığı tezleri ve Türkiye'nin geleceğiyle ilgili hayalleri insanların başını döndürecek kadar mal-i hülya (olmayacak hayal) boyutunda olsa da... o imkansız olanı başarmaktan haz duyup, gözlerimizin önüne sermekle pek çok şeyi kanıtlıyordu. İnsanları şevklendirmek, güçlendirmek için bütün maharetini seferber etmekten kaçınmıyordu.

Bir gün işe giderken, Şişli'deki duvar panolarından birinde henüz piyasada bilinmeyen bir firmanın gömleklerini giyip, reklamını yaptığını görmüştüm. İçimden gülmüştüm. Ne tuhaf adamsın diye düşünmüştüm. Şimdi o firma, dış ticaretiyle en ön sıralarda olan bir tekstil firması haline geldi. Reklamına çıkıp onları desteklerken, aynı sektörde, kendi tekstil ürünleri olmasına aldırmıyordu. Rekabetinde bile insanca bir yaklaşım içindeydi.

"Ben... ben... ben..." demiyordu. Her zaman "yapacağız... yapacağız... yapacağız... biz... biz... biz..." diye

konusurdu. Konuşurkenki üslubu bile halk ağzıydı. Ocak ayıydı galiba, ünlü İtalyan ailesi olan, Mediciler'in elinde kalan Osmanlı eserlerini kısa süre içinde müzesinde sergilemişti. İlginin azlığından yakınıp, bir televizyon kanalında halka sesleniyordu. "Gelin be, gelin be gelin. Sizin için getirttik. Siz gelirsiniz, vallah daha çok şevkleneceğiz." Çünkü o, başarının ve gücün zirvesine çıktıkça kendini insanlara o kadar yakın hissediyordu.

Toplumun gözünde hiçbir zaman sadece büyük bir sanayici olmamıştı. Bu konumunu unutturacak kadar şefkatli ve sadık bir dost olmuştu. Yaptığı hayırları bile hani her sokakta aksesuar gibi kalan (kör tıpalı) taş işlemeli çeşmeler ve sebiller gibi kanıksamıştık. Tıpkı o çeşmelerden bir zamanlar akan sular gibi sürekli hayırlarıyla hem toplumumuzun ihtiyaçlarını karşılamış hem de gönlümüzün güvenle dengelenmesini sağlamıştı. "Eğitim, eğitim, eğitim" diye geleceğe kadar duracak eğitim kurumlarını, vakıflarını kurup temiz gönüllü inançlı ve çalışkan gençlere kol kanat germişti, Türkiye'nin parlak geleceği için.

Şimdi geçmişte kalan bütün bu güzellikleri ve güzel özellikleri bir yana, onsuz pek bir kuru kalmayacak mı hayatımız? Onun şevk veren, inanç aşılayan sözleri olmayınca.

(71 yaşında kaybettiğimiz, değerli ve hayırlı insan Sakıp Sabancı'ya yeni yolunda hayırlar diliyoruz.)

İŞ BAŞINDA DUYGUSAL ZEKÂ

Daniel Goleman
Derleyen: Belgin Tanaltay

İşletmelerden Sorumlu Müdürün Başarısızlığı

Piyasasındaki en büyük on isim arasına giren bir şirketin yürütme kurulu başkanı, duygusal zekâ hakkındaki bir konuşmamı dinledikten sonra, aramızda sohbet ederken, yanında yıllarca görev yapmış olan işletmelerden sorumlu müdürünü, yürütme kurulu başkanlığını devretmek üzere yetiştirmesi beklenirken neden kovduğunu anlattı: “Olağanüstü yetenekli, kavrayış açısından parlak, çok güçlü bir zihne sahip biriydi. Bilgisayar konusunda müthişti, sayılarla arası çok iyiydi. Zaten bu yüzden işletmelerden sorumlu müdür olabilişti.

“Ama parlak bir lider değildi, hattâ özellikle hoşlanılacak bir yanı da yoktu. Çoğu zaman acımasızca davranırdı. Topluluk içinde sosyal açıdan aksıyordu. Sosyal

Geçen ay,
tüm işlerde ve her
alanda üstün
performans için,
duygusal yeterliliklerin
bilişsel yeteneklerden
iki katı fazla önem
taşıdığını söylemiştik.
Bundan dolayı da en
yüksek düzeylerde,
lider konumunda
elde edilen başarılarla,
üstünlüğün neredeyse
tamamının
duygusal yeterlilikten
kaynaklandığını
anlatmıştık.
Firmalar, inisiyatif,
özgüven, liderlik ve
benzeri yeterlilikleri
gözönüne almaya
başladıklarında,
elemanlarını
ellerinde tutma
oranlarının da arttığı
bir gerçektir.

zarafetten tamamen yoksundu, hattâ bir sosyal yaşamı olduğu bile söylenemezdi. Kırk beş yaşına geldiği halde yakınlık duyduğu hiç kimse, bir dostu yoktu. Her zaman çalışırdı. Tek boyutluydu. İşte bu yüzden en sonunda ona yol verdim.”

“Oysa”, diye ekledi yürütme kurulu başkanı, “konuşmanızda anlattığınız şeylerin yalnızca yüzde beşini yapabilmiş olsaydı, şimdi hâlâ işinin başında olurdu.”

Bu örnek, meslek yaşamalarında tökezleyen üst düzey yöneticiler üzerinde yapılmış, dönüm noktası niteliğinde bir araştırmanın vardığı sonuçlara tam olarak uymaktadır. Tökezleyen kişilerde rastlanan en yaygın özellik şunlardı :

1) Katılık : Tarzlarını örgüt kültüründeki değişimlere uyarlayamıyor ya da değiştirmeleri veya iyileştirmeleri gereken özellikleri hakkında geri

bildirimleri benimseymiyor veya karşılık veremiyorlardı. Ne dinleyebiliyorlar ne de öğrenebiliyorlardı.

2) Kötü İlişkiler: En sık sözü edilen etken buydu; fazlasıyla haşin biçimde eleştirel, duyarsız ya da talepkâr olduklarından, birlikte çalıştıkları kişileri kendilerinden uzaklaştırıyorlardı.

Bu özellikler, teknik uzmanlık yönü güçlü olan parlak üst düzey yöneticilerde bile ölümcül eksiklikler olduğunu işaret ediyordu. Üst düzey bir yönetici tökezleyen bir meslektaşını şöyle tarif ediyor: “Stratejik düşünmekte çok başarılı ve yüksek ahlâki standartlara sahip, ama insanlara sert çıkışlarda bulunuyor. Çok akıllı, ama üstünlüğünü başkalarını küçülterek sağlıyor. Birçok kişi bu kusurunu düzeltmesi için ona yardımcı olmaya çalıştı, ama durum umutsuz görünüyor.”

Katılığın karşıtı, uyum gösterebilmektir. “Liderlik yeteneği, yani sokaktaki satış temsilcilerinden üst yönetime kadar, kuru-

luşun tüm üst düzeylerinden insanlarla farklı tarzlarla çalışabilmek, empati ve duygusal özyönetim ister. Liderlik ve öğrenme yeteneğiniz olmalıdır” diyor Johnson Wax’ın Kuzey Amerika satışlarından sorumlusu Patrick O’Brien, “Bize göre, geliştirmek istediğimiz kişilerin tökezlemesine yol açan en önemli neden, bu tür yeteneklerin eksikliğidir.”

Başarılı yöneticilerle duygusal yeterliliğin önemli boyutlarında tökezleyenler arasında keskin farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bunlar :

· **Özdenetim:** Tökezleyen kişiler baskı altında yetersiz kalıyor, günü gününe uymayan ruh hallerine ve öfke patlamalarına yatkın oluyorlardı. Başarılı olanlarsa, stres altında sakin kalabiliyor, kriz anlarında soğukkanlılıklarını ve güvenlerini – güvenilirliklerini – koruyabiliyorlardı.

· **Vicdanlılık:** Tökezleyen grup başarısızlığa ve eleştiriye savunmacı bir tavırla – yadsıyarak, örtbas ederek ya da suçlu

başkasına atarak – tepki veriyordu. Başarılı olanlarsa hatalarını ve başarısızlıklarını kabullenerek sorumluluğu üstleniyor, sorunları gidermek için harekete geçiyor ve kusurları hakkında derin düşüncelere dalmadan yollarına devam ediyorlardı.

· **Güvenilirlik:** Tökezleyenler genelde aşırı hırslı, başkalarını harcayarak kendilerini öne çıkarmaya fazlasıyla hazır tiplerdi. Başarılılar ise dürüstlükten ayrılmıyor, astlarının ve meslektaşlarının ihtiyaçlarına ve ellerindeki işin gereklerine büyük önem veriyor, her ne pahasına olursa olsun bunlara kendi patronlarını etkilemekten çok daha fazla öncelik tanıyorlardı.

· **Sosyal beceriler:** Tökezleyenler empati ve duyarlılıktan yoksun olduklarından, çoğunlukla kırıncı ve kibirliydiler ya da astlarını sindirmeye eğilimliydiler. Bazıları arada bir sevimli, hâttâ başkalarıyla ilgileniyor görünseler bile, tamamen içten pazarlıklıydılar. Başarılılar herkese karşı

nazik ve anlayışlı bir tutum sergiliyorlardı.

· **Bağlar kurmak ve çeşitlilikten yararlanmak:**

Tökezleyen grubun duyar-sızlığı ve içten pazarlıklı tutumu, işbirliğine dayanan ve karşılıklı yarar sağlayan güçlü bir ilişki ağı kuramadıkları anlamına geliyordu. Başarılı olanlar farklılıkların değerini daha iyi biliyor, her tür insanla anlaşabiliyorlardı.

**Günümüze
Özgü Yetenekler:
Global Bakış**

Egon Zehnder International'ın Buenos Aires bürosunda çalışan ve Latin Amerika'da üst düzey yönetici arayışından sorumlu olan Claudio Fernandez-Araoz, son derece başarılı 227 üst düzey yöneticiyi, işlerinde başarısız 23 kişiyle karşılaştırdı. Tökezleyen yöneticilerin uzmanlık ve IQ düzeylerinin hemen her zaman yüksek olduğunu tespit etti. Her birinin ölümcül zaafı duygusal zekâyla ilgiliydi: kibirlilik, beyin gücüne



fazlasıyla güvenmek, o bölgedeki zaman zaman hedef şaşırtan ekonomik değişimlere uyum sağlamamak ve işbirliği ya da ekip çalışmasını küçümsemek.

Almanya ve Japonya'daki başarılı ve tökezleyen yöneticiler üzerinde yapılan paralel analizler de aynı modeli ortaya koydu. Tökezleyen kişilerin en büyük eksikliği duygusal zekâ yeterlilikleriyle ilgiliydi ve uzmanlıkla bilişsel yetiler açısından güçlü yanları olmasına karşın başarısızlıktan kurtulamamışlardı. Almanya'da, tökezleyen yöneticilerin dörtte üçü duygusal zekâ açısından önemli bir eksiklik göstermekteydi; Japonya'da ise yarısından biraz fazlası aynı durumdaydı.

Peter İlkesi

Okuldayken A'dan düşük not almayan genç bir mühendis, bir çevre mühendisliği şirketinde çalışmaya başlar, ancak oldukça kısa bir süre sonunda işine son verilir. Bunun nedenini Müdürü,

“Yaptığı işte çok parlaktı, ama talimatlara kulak asmiyordu,” diye açıkladı bana. Amiri bir tasarımı nasıl yapacağını söylediği halde, o kendi bildiğini okuyordu. Amiri tasarımın spesifikasyonlara uymadığına dikkat çektiğindeyse savunmaya geçiyordu. Geribildirimleri kabul edemiyor, kişisel bir eleştiri almış gibi davranıyordu.

“Diğer mühendisler ondan yardım istediğinde, projenin kendisine ait kısmının onu fazlasıyla meşgul ettiğini söyleyerek onları geri çeviriyordu. Çevresinde öyle büyük bir düşmanlık yaratmıştı ki, kendisinin ihtiyacı olduğunda kimse ona yardım etmek istemiyordu.”

Yüksek IQ ve teknik uzmanlık, gelecek vaat eder gibi görüldüğü halde başarısız olan kişilerde paradoksal bir etki yaratabilir. Bir zamanlar başarılı oldukları halde sonradan tökezleyen yöneticiler üzerine yapılan bir incelemede, çoğunun teknik açıdan gayet parlak olduğu tespit edilmiştir. Zaten bu kişilerin daha en

başından yönetim kadrolarına terfi ettirilmele-
rinin asıl nedeni, genelde sahip oldukları teknik becerilerdir.

Ancak daha yüksek konumlara ulaştıklarında, teknik güçleri bir sakınca halini almıştır: Kibir, bazılarının üstünlük taslayarak iş arkadaşlarını gücendirmesine, diğerlerinin ise astlarına – hâttâ teknik uzmanlık açısından daha iyi olanlara – karşı aşırı denetleyerek yönetim uygulamasına yol açmıştır.

Peter İlkesi şöyle işler: Kişiler yetersiz kalacakları düzeylere kadar terfi ettirilir. Uzmanlığı nedeniyle terfi ettirilen biri (sayılarla arası çok iyidir) kendisini öyle bir düzeyde bulur ki, görevlerinden bir çoğunu teknik beceriyle değil, insanları idare etmekle ilgilidir. Bunun anlamı çalışma dünyasının kötü patronlarla bezenmiş olmasıdır.

Peter ilkesi, kırıcı, düşüncesiz ya da kişiler arası ilişkilerde beceriksiz olan bu kadar çok insanın neden birçok örgütte güç sahibi olduğu sorusunu yanıtlamakta, çok işe ya-

rar. Klasik hata, özel uzmanlığa sahip bir kişinin, mutlaka liderlik yetisine de sahip olduğu şeklinde bir varsayımda bulunmaktır. “Ben bunu Micheal Jordan etkisi olarak adlandırıyorum,” diyor Sandia Ulusal laboratuvarları’nın direktörü Paul Robinson. “Bilim laboratuvarlarında bunu her zaman görüyorum: En üst düzey yöneticilerden biri işinden ayrıldığında, yerini doldurmak için hemen en iyi bilim adamına yönelirsiniz.

“Koçundan yoksun kalan Chicago Bulls basketbol takımının, onun yerine yıldız oyuncu Micheal Jordan’ı getirmesi gibi bir şeydir bu. Jordan elbette ki müthiş bir oyuncudur, ama oynamak onun için öylesine doğaçlama bir eylemdir ki diğer oyuncular çalıştırmakta pek başarılı olmayabilir; büyük olasılıkla, yaptığı işi nasıl yaptığını düşünmüyordur bile. Peki Micheal Jordan sahada oynamak yerine kenarda oturduğunda, Bulls takım olarak ne derecede başarılı bir oyun çıkaracaktır? Aynı durum bizim için de

geçerli; bu üstün bilim adamlarına ofiste değil, laboratuvarında ihtiyacımız var.

Bank Boston'un emekli Yürütme Kurulu Başkanı Ira Stapanian, bu sorunu engellemek için, "iki ayrı rota belirledik. Bazı insanların teknik alanda mükemmel olup işlerini sevdiklerini, ama berbat yöneticiler olduklarını ve bir kariyer olarak yöneticilikten hoşlanmadıklarını kabul ettik" diyor. "İnsan ilişkileri alanında beceri sahibi olmadan yönetimin üst düzeylerinde asla başarılı olamazlardı. Onları profesyonel rotalarından ayırmayarak, Peter İlkesi başarısızlığından kaçınmaya çalıştık." diye ekliyor.

İçimizdeki Kılavuz

İyi arkadaşım olan bir tıp doktoru bir zamanlar bir iş teklifi almıştı: Sürdürmekte olduğu işini bırakıp yeni kurulan devre mülkiyetli bir sağlık sitesinin tıbbi yöneticisi olursa ve kendi sermayesinden 100.000 dolar yatırırsa, bu işten onun

payına düşeceği tahmin edilen miktar üç yıl içinde 4 milyon dolara ulaşacaktı. Daha doğrusu iş planı bunu vaat ediyordu.

İnsanların tatil yaparken sağlıklarını da kazanabilecekleri bir tesis vizyonu, arkadaşımın hoşuna gitti; müthiş bir kazanç sağlama olasılığının cazibesi de buna eklenince, teklife karşı koyamadı. Muayenehanesini sattı, tesise yatırım yaptı ve tıbbi yönetici oldu. Ancak faaliyete geçtikleri ilk yıl, yönetilecek tıbbi bir programın henüz ortada olmadığını fark etti; sonunda siteden devremülk almaları için insanların ilgisini çekmeye çalışan bir satıcı olup çıktı.

Bir gün arabasıyla yeni işine giderken, elini arabanın kontrol paneline vurarak, "Bunu yapamam! Bunu yapamam" diye bağırırken bulunca şaşırıldı. Kenara yanaşıp, altüst olmuş sinirlerini kontrol altına almak için bir – iki dakika bekleyen arkadaşım, sakinleşince işine gitmek üzere yoluna devam etti.

Bir yıl sonra tesis iflas

etti ve arkadaşım da. En başından itibaren altıncı hissini bu teklifte bir bit yeniği olduğu konusunda kendisini uyardığını şimdi itiraf ediyor. İş planında öngörülenlerin fazlasıyla tozpembe olduğunu ve aslında koruyucu tıp değil, gayrimenkul ticaretine yönelik olduğunu sezmışti. Ama o zamanlar hayatında değişiklik yapmayı şiddetle arzu ediyordu. Üstelik teklifin parasal vaatleri o kadar cazip görünüyordu ki - sonradan pişman olsa da - tüm endişelerini içine gömmüştü.

Hayat çoğu kez
karşımıza muğlak
seçenekler sunar.
Bunlar risk analizi ve
karar verme
derslerinde öğretilen
"eğer böyleyse, sonra
şöyle olur" türünden
açık ve basit
kalıplara hiç
benzemez.

Bu yaklaşım, kimin
terfi ettirileceği, hangi
şirkette birleşeceği, hangi

pazarlama stratejisinin izleneceği ya da teklif edilen bir iş anlaşmasının kabul edilip edilmeyeceği gibi, iş yaşamında her gün karşılaştığımız gerçek tercihlerin yapılmasında izlenecek bir yol olarak çok abartılmaktadır. Benzeri kararlar söz konusu olduğunda, altıncı hissimiz – neyin doğru, neyin “işe yaramaz “olduğunu işaret eden en derin sezgilerimiz – bir ay ya da bir yıl sonra yaptığımız tercihlerden pişmanlık duymamamız için, gözardı edilmemesi gereken hayati bilgiler verir bize.

Artıların ve Eksilerin Ötesi

Arkadaşımın kabul ettiği anlaşma -kağıt üzerinde- iyi görünüyordu. Arkadaşımın ittifaka girdiği insanların güvenirliliği ve yetenekleri gibi, elle tutulmayan bazı unsurlar vardı ki, mali olanaklardan çok daha büyük önem taşıyordu. Bir kararın bu tür önemli yanlarını nicel olarak ölçmenin kolay bir yolu olmasa bile, önseziler şeklinde kendini gösteren muazzam miktarda veriye

sahip olduğumuz doğrudur. Biz ise, arkadaşımın yaptığı gibi, kendimizi tehlikeye atmak pahasına bu verileri görmezden geliriz .

İlk aşama, işi adım adım, bilinçli olarak, düşünce taşına ve son derece analitik bir şekilde yapmaktır... ama bu arada duygusal yanımız da boş durmaz. Bence her ikisi de gereklidir.”

Gelirleri 2 milyon dolarla 400 milyon dolar arasında değişen şirketlerle bağlantısı bulunan oldukça başarılı altmış girişimciden yalnızca biri, işle ilgili kararlarını sadece klasik karar ağacı yöntemlerini kullanarak aldığını söyledi; hâttâ o bile nihai kararını yine de sezgilerine dayanarak aldığını ekledi.

Ötekilerin tümü, duygularını ya akılcı bir analizi onaylamak (veya onaylamamak) için kulla-

nıyor, ya da en başından itibaren kendisini duygularının rehberliğine teslim ediyor ve ardından içindeki altıncı hissi destekleyen verilerin ya da mantıklı bir açıklamanın arayışına giriyordu.

Girişimcilerden biri bana şunları söyledi: İlk aşama, işi adım adım, bilinçli olarak, düşünce taşına ve son derece analitik bir şekilde yapmaktır... ama bu arada duygusal yanımız da boş durmaz. Bence her ikisi de gereklidir.”

Bir diğeri, salt akılcı bir tutumla karar vermeye çalışmanın bir yanlışlığı olduğuna işaret etti. Buna “bloknote kuramı” diyordu. “Böyle hareket edip tamamen nesnel davrandığınızda... elinizdeki tek şey salt istatistikten ibarettir. Ama içinizde, verilerin tümünü ölçen bir sayaç vardır sanki... Sayacın iğnesi hisleri ölçmektedir. Bazen beyin, “İyi ama, bunu yaparsan bir sürü insanı irkilteceksin,” gibi bir şey söyler; altıncı hissiniz ise şöyle der:

“Evet, ama sanki doğrusu da bu.” Ben işte bu sese güvenmeyi öğrendim.

"Ben Güzelim... Ya Sen?.."

Yazan: OYA GERMEN ÖZYILMAZEL

Yayınevi: Epsilon

Sayfa Adedi: 504



Nelda Bayraktar

İçinde esen güzellik kasırgalarını önceden bildiğimiz, zarafetini, ince zevkini, titizliğini ve adanmışlığını yakından tanıdığımız sevgili Oya Özyilmazel, güzelliğe duyduğu ilgi ve özleminden kaynaklanan detaylı çalışmasını bu kitabında sunuyor.

Güzelliğin bir bütün olduğuna inanan, içimizde olanın dışımıza yansıdığını vurgulayan Özyilmazel, dışımıza göstereceğimiz özenle beraber bütünlenebileceğimizi söylüyor. Kitap dış görünümü ve ismi nedeniyle ilk bakışta yalnızca estetik ve güzellik ile ilgili

gibi görünse de içini açtığınızda beş yüz dört sayfadan oluşan detaylı ve özenli bir çalışmayla karşılaşıyorsunuz. İlk bölümde hayatın sizin için ne ifade ettiğini okurken kendinizi sevmeyi, sevenlerin neden yaşlandığını ama ihtiyarlamadığını, olumlu düşüncelerin sağlığını ve gençliğiniz üzerine etkilerini okuyor ve böylece içinize bakma yeteneğinizi nasıl geliştirebileceğinizi, kendinizi değiştirebilmeniz için doğru seçimleri nasıl yapabileceğinizi de öğreniyorsunuz.

İkinci Bölüm Beslenmeye ayrılmış. Bu bölümde beslenme konusu enine boyuna incelenerek dünyadan spot haberlerle desteklenmiş. En yeni beslenme programları ve sistemleri de sunularak okuyucunun sentez yapması sağlanmış. Bu bölümün sonuna konulan sağlıklı mutfak bölümü, her gün kullandığımız ama farkına varmadığımız mutfağımızın temizliğine ve gıdalarla ilgili normlara ve saklanma koşullarına ışık tutup pratik bilgiler verirken, damak tadımıza uygun ama aynı zamanda beslenme piramidleri içinde en sağlıklı olan Akdeniz Beslenme Piramidine uygun yemek tariflerini de ekliyor.

Kitabın bundan sonraki bölümleri Anti –Aging, Neştersiz Güzellik (Vitaminler, Antioksidanlar, Mineraller),

Cilt, Kadın Sağlığı, Güzellik İpuçları ve son olarak da Estetik bölümlerine ayrılmış. Son yıllarda geriye yaşlanma adıyla da bilinen Antiaging terapilerinin hayli ses getirmeye başladığını biliyoruz. Yaşlanmaya neden olan serbest radikallerin keşfiyle beraber bilim adamlarının yaşlanma saatimizi geriye almak için yaptığı çalışmalar hayli hız almış durumda. Özyılmazel, bu konuda yapacağımız diyetlerden tutun da, toksinlerden nasıl arınabileceğimize ve yaşam tarzlarımızda yapacağımız bazı değişikliklerle beraber ömürlerimizi nasıl uzatabileceğimizin de formüllerini veriyor. Son yılların gözde antioksidanlarını ve onların bedenimizde hangi faydalı fonksiyonlarının olduğunu da bilinçli bir şekilde öğrenmemize katkıda bulunuyor.

Kitabın en can alıcı ve belki de kadınları en fazla ilgilendiren diğer bölümleri içinde cilt ve saç önemli yer tutuyor.

Yadsınamayacak şekilde gündelik hayatımıza girmiş olan cilt bakımları ve yenilenme terapilerinin her çeşidi, en güncel halleriyle kitabın sayfalarında karşımıza çıkıyor. Kadınların hormonal sorunlarından kaynaklanan problemlerine çözümler sunuluyor ve bedenlerine nasıl daha iyi bakabileceklerinin bilgileri veriliyor.

Giyim, kuşam, stil, güzellik ipuçları... Görseelliğin ön planda olanları.. Zarafetin iç güzelliğiyle beraber giyim, kuşam ve stilde birleşmesi... Oya Özyılmazel kendi deneyimleriyle beraber verdiği ipuçlarıyla herkesin kendi kendinin imaj tasarımcısı olmasına yardımcı oluyor. Ve Estetik... Bazı kadınların korkulu rüyası, diğer bazılarının ise güzelliğe açılan kapısı olan estetik... Estetiğe herkesin farklı bir bakış açısı gelişmiş olsa da, gelişen teknoloji ve tıp sayesinde yapılan operasyon ve müdahalelerle kişilerin öz güvenleri farklı bir boyut kazanabiliyor. Bu bölüm Oya Özyılmazel'in kendi özel deneyimlerini okuyucuyla paylaştığı, estetik ameliyatları eğrisi ve doğrusuyla anlattığı, seçimi yine okuyucuya bıraktığı detaylı hazırlanmış bir bölüm. Basit operasyonlar olarak bilinen bazı operasyonların bile kendine has komplikasyonlarının ve her birinin önceden yapılması gereken hazırlıkları olduğunu, operasyona girecek kişilerin psikolojilerinin her şeyden önemli olduğunu, sigara kullananlar kişileri cerrahların ameliyat etmekten kaçındığını bu satırların arasında yakalıyorsunuz.

Bilimsel yönü, okuyuculara en yeni ve en doğru bilgileri aktarma titizliği ve kaygısıyla ağır basan kitap, Oya Özyılmazel'in samimi üslubu, yaşamından sunduğu kesitlerle

renklenmiş. Kitabı açtığınızda kitap kulakçığının içinde yer alan iki adet renkli sayfa da Oya hanımın ince zevkinin bir başka ürünü olarak karşımıza çıkıyor. Bu sayfalar kitabın adeta pratik bir özeti gibi. İçinde günlük ve kolay uygulayabileceğiniz cilt, beden ve saç formüllerinden tutun da her zaman hatırlanması gereken beslenme ipuçları da yer alıyor.

Güzelliğin bir özen ve disiplin olduğuna inanan herkese bu kitabı okumalarını ve ellerinin altında bulundurmalarını tavsiye ediyoruz.

Kitapta ilk dikkatimi çeken ifadelerdeki samimiyet. Oya'nın hemcinsleriyle yaşadıklarını, öğrendiklerini içtenlikle paylaşması çok güzel. Sağlık ve güzellik konusunda hiçbir ayrıntıyı kaçırmamış. Kendisini emeğinden dolayı kutluyorum. Kitabın çok uzun süren ve ciddi bir çalışmanın örneği olduğu belli. Bu kitabı her kadının okuması gerektiğine inanıyorum.

Türkan Şoray

Sevgini ve emeğini katarak böyle güzel bir kitap oluşturduğun için, Oyacığım seni tebrik ediyorum. Kendini seven, sayan ve hayatı genç yaşamak isteyen her insanın mutlaka okuması gereken bir kitap.

Ajda Pekkan

Böyle bir kitap şimdiye kadar yazılmadı galiba. Sen, kitabınla da genç kalabilmenin en güzel örneğini veriyorsun. Bütün hanımlar adına teşekkürler ve tebrikler Oyacığım.

Çolpan İlhan

Sanatçı Manatçı

(Baş tarafı 10. sayfada)

çeşmibülbüller gibi yaşıyorsun dostum. Dumanlarımıza, cigaralarımızın dumanına bak efendi! Bu mavi şey nedir? Bu insanın içini sevinçten, keyiften parlatan şey nedir? Ne kadınla yatmak, ne şarap içmek, ne arkadaşlarla prafta oynamak, ne tiyatro, ne sinema seyretmek... Hepsi bir yana dünyayı seyret. Al gözüüm efendim. İşte sana kibrit alevi. İşte sana cigara dumanı."

İNSAN SEVGİSİ

İnsan, onca, hangi dinden, ulustan, ırktan olursa olsun, salt insan olduğu için sevgi ve saygıdeğer bir varlıktır. "Anlaşıldı, ben bayrakları değil, insanları seviyorum" derken onun sevgisi ulusal sınırları çoktan aşmıştır. "Rengin sarı, kırmızı, esmer, siyah, ne olursa olsun, lisanını anlar, kokunu duyar gibiyim" derken de ırk ayrımının saçmalığını ve insan sevgisinin evrensellliğini belirtir. Hele uydurma değerler için gerçek değerleri çiğneyenlere, düşmanlık ve kavgayı, dostluk ve sevgiye yeğleyenlere nasıl yüreği yanarak insanca seslenir: "Bu yeşil, sarı, lâcivert bayrak sizin bayrağınız. Komşu kabilenin bayrağı da aynı renkte, aynı şekilde, fakat üzerinde dokuz yıldız var. Onun için mi boğazlaşıyorsunuz? Kavgadan evvel evlerinde yemek yediğin, başı sana dokunduğu zaman yaşadığını hissettiğin çocuğu bu dokuz yıldız için mi öldü-

receksin?"

İnsan ve insanın mutluluğudur esas olan. Mutluluk ise, herkes tarafından paylaşılırsa, bütünü kapsarsa tam olur. Öyleyse "İnsanların bütünüünün saadeti için yapılan her hareket insanlık hareketidir." İnsanlar birbirini sevmeli, mutlu olmalı ve barış içinde kardeşçe yaşamalıdır. Bir hikâyesinde tek telli saz şairinin dediği gibi "Tevrat ile, İncil ile, Zebur ile, Kuran ile geldin ise merhaba." Ve sonra daha da engin bir hoşgörü ve sevgi: "Kitapsıza da merhaba!" İşte Sait'in özlediği dünya!..

İnsan sevgisi iliklerine dek işlemiştir onun. "Kafamın altına iki elimin avucunu koyuyor, insanları, yemişleri ve dünyayı, nefes alıp vermeyi, şehveti düşünüyorum... İnsanları sevmek, hayatı sevmek ne iyi şey. Ancak insanları sevebiliriz."

"Rüzgâr onu nereye götürürse götürsün, insanları bütün şefkat ve samimiyetiyle sevecektir." İnsanları sevmek. onların yüzünü güldürmek için bir şeyler yapmayı gerektirir. "İnsanları seven, çok seven, onlar için bir çok şeyler yapmak isteyen bir insan olmak ihtirası içimde doğuyor." İnsansız, yapayalnız, buz gibi bir dünya düşü üşütür onu. Bir insan sesinin sıcaklığı ancak baharı getirir yeryüzüne:

"Gelsin de nereden gelirse gelsin... Hişt sesi gelmedi mi fena. Geldikten sonra yaşasın çiçekler, böcekler, insanoğulları..."

“Şu insanlara karanlık bile çok” diyen aydın bir hanıma “Şu insanlara hiç bir şey çok değil” diyen yine o.

Bir başka öyküsünde de “Bir insanı sevmekle başlar her şey” diyor ki ne doğru!

Demek ki sanatçı işe yaramaz, lüzumsuz bir adam değil. O da görevli. Görünmez ipliklerle gönülleri dokuyan, insanlara birbirine sokulma, yaklaşma, birbirini tanıma ve sevmeye eğilimi veren bir adam. Bir gönül işçisi. Öyleyse toplum da onu kabul etmeli, gereken saygıyı göstermelidir. Çünkü sanatçıya saygı duyma, insana, emeğe, hayata, özgürlüğe saygı duymakla eşdeğerlidir:

*“Ne Mercan ustaya,
ne kilimleri dokuyan ellere,
ne yazmaları boyayanlara,
ne kalıpları dökenlere,
ne çeşm-i bübüllere
saygı duyduk.
Saygı duymadık da
ne oldu?
Dünyayı
birbirine kattık işte.”*

Ona göre sanatçıyı asıl ezen ve üzen başarılı olamamış sanatçının çekeme-mezliğidir. Sanatçı olamayan sanatçılar oldum olası diş bilemişlerdir sanatçılara.

MAVİ VE KARA

Sabahattin Eyüboğlu “Mavi ve Kara” denemesinde sanatın karşılığı olarak maviyi, paranın karşılığı olarak da karayı kullanır. Ve “Son yıllarda kara maviyi, yani para sanatı bulandırıyor gibi geliyor bana” der. Sanatçının, para kaygısı olmadan pîr aşkına çalıştığı zaman gerçek eserler verdiğini, önce para dediği zaman ise, o saf kaynağın kurduğunu mavinin kara ile kirlendiğini belirtir. Sanatçının kazanmasını, hattâ asıl onun kazanmasını, fakat paranın kulu olmasını öğütleyerek şöyle der: “Sanatçının bir evliya olmasını, dünyadan elini eteğini çekip, güzellik yaratmanın mutluluğu ile yetinmesini mi istiyorum? Hayır; dünyamızın en çok onun dünyası olmasını istiyorum, ama sanatçı kalması, insanlığın en temiz sesi olması şartıyla.”

Gerçi paranın kulu olmuş sanatçı da bir şeyler verir belki: “Verir, kolayına kaçtığı için daha da bol verir; ama ne? Kirli bir mavi, olmasa da olur bir mavi.”

“İdeal, ülkü, mefkûre apartman adı olmaya başlayalı gençliğin gözünden düştü, biliyorum” diyen Eyüboğlu’na göre, her şeye rağmen sanatı paranın, maviyi karanın üstüne çıkaranlar, işte onlar gerçek sanatçı; üst tarafı manatçı.

Tüm manatçılara inat, sanatı, paranın, maviyi karanın üstünde tutan ve yaratarak Tanrı’ya yaklaşan Chatterton, Sait Faik ve benzeri sanatçılara selâm!..

MUTLULUK ÖĞRENİLEBİLİR

Bilim adamları, mutlulukla insanın alın yazısı arasında hiçbir ilişki olmadığını savunuyorlar. Bilim adamlarına göre mutluluk, öğrenilebilir. Bir başka deyişle mutlu olmak için loto'dan çıkacak milyarlara ya da genlere ihtiyaç yok. İsteyen herkes mutluluğu bulabilir. Dokunarak, gevşeyerek ve hattâ stres halinde mutluluğu bulmak mümkün. İşte Alman uzman Wilhelm Schmid-Bode'nin Bunte Dergisinde açıkladığı mutluluğun 13 maddesi:



ÇOCUKLAR

Bütün anketlerde aynı sonuç çıkıyor. Bir insan için en büyük mutluluk çocuğuyla birlikte olmak. Böylelikle dünyayı çocuk gözleriyle algılamak için ikinci bir şans elde ediyoruz. Daha mutlu, daha heyecanlı, sinirsiz ve pespembe. Bol bol çocuklarla oynayın ilgilenin.

KIRMIZI BİBER

Acı kırmızı biber, önce insanda cehennem duygusu uyandırır. Ancak hemen arkasından ödülü gelir. Biberdeki "Capsacin" adlı madde, damakta endorfin salgılanmasına yol açar. Endorfin acıları dindirir ve insanı mutlu kılar. Bol acılı yiyen Asyalılar bunun için mutludur.

GÜNLÜK TUTMAK

İnsanın gerçek mutluluğu dışarıda değil, iç dünyasındadır. Günlük tutmak,

insanın pusulası olabilir. Başımızdan geçen olaylar arasında mutlu anıları özellikle vurgulayarak kağıda dökersek, bunları kalıcı kılmış oluruz.

JOGGING

Açık havada koşu yapmak ya da sıkı bir yürüyüş, mutluluk hormonu serotonin salgılanmasını sağlıyor. Bulduğunuz her fırsatta temiz havada koşu ya da yürüyüş yapın.

MEDİTASYON

Gevşeme teknikleri insanın ruhundaki sıkıntıları atar. Gevşemiş bir insan yaşadığı anın tadını çıkarır, çevresinde küçük mutluluklar bulabilir.



EVCİL HAYVAN

Kuş, kedi, köpek ya da balık... Ev hayvanlarıyla uğraşan insanların çok daha mutlu ve sağlıklı yaşadığı bilimsel bir gerçek. Ev hayvanları, gün içinde nice küçük mutluluklar tattırırlar insana.

EV İŞLERİ

İnanılır gibi değil ama gerçek: Erkeklerin yüzde 12'si, yemek pişirip ütü yaparak, ev temizleyerek mutlu olduğunu söylüyor. İşin çok daha iyi yanı, erkekler iş yaptığı zaman kadınlar da mutlu oluyor.

GÜLMEK

Her şeyi ciddiye alanlar baştan kaybediyor. Gülmek, gülümsemek ve mizah insanı sağlıklı ve mutlu yapıyor. Bir kahkaha, bin porsiyona bedeldir sözü, kesinle doğru.

ÇİKOLATA



Flört etmek gibi bir şey. Bir kalem yemek yeterli, mutluluk hormonu “serotonin” anında beyinde dolaşıma çıkıyor. Çikolatanın içerdiği “fenilalanin” insanı bulutlara çıkarıyor.

MUZ

Kendinizi güçsüz ve sinirli mi hissediyorsunuz, hemen bir muz yiyin. Magnezyum ve kalsiyum içeren bu meyve strese karşı birebir. O da mutluluk hormonu serotoninini kışkırtıyor.

DOSTLUK



Almanya'da yapılan araştırmalara göre insanların yüzde 45'i kendini arkadaşıyla mutlu hissediyor. Dostluğun en önemli belirtileri, karşılıklı güven ve birbirini dinleme yeteneği.

MOR RENK

Mor renk insanı neden mutlu yapar? Renk araştırmacıları bu soruya şu yanıtı veriyor: Kırmızı insanı aktif yapar, mavi dinlendirir. Kırmızı ve mavinin karışımı olan mor ise insan ruhunu dengeye kavuşturur.

ÇİÇEKLER



Doğaya saygı gösteren insanlar, küçük şeylerle mutlu olmayı da bilir. Araştırmalara göre çiçek, insanın mutluluk düzeyini yüzde 100 oranında artırıyor.