

MERHABA

Şefik Doğan
Metalurji Mühendisi

Merhaba dostlar,

Uzun zamandır bir araya gelemedik. Herkezin bildiği “yaşam galesi” sebep tabiki. Özellikle Metalurji fuarında, tekrar yazı yazmam için ısrar eden ve beni motive eden dostlara teşekkür ediyorum. Aslında yaşam içerisinde kendiliğinden oluşan bu tembellik tuzağına düşmemek lazım. Çünkü zaman önünde durulamaz gücü ile akıp gidiyor. Buna karşı durmanın yolu üretmekten geçiyor. Bu akış içerisinde, insanın duygusal açlığını Can Yücel ne güzel anlatıyor;

“Yalnızlığa dayanırım da,
birbaşınalığa asla.
Yaşlanmak hoş değil duvarlara baka baka.
Bir dost göz arayışıyla.
Saat tıkırtısıyla...
Korkmam, geçinip gideriz biz mutluluğuyla,
Ama;
'Günün aydın,akşamın iyi olsun'diyen
biri olmalı
bir telefon sesi çalmalı arasıra da olsa
kulağımda.
Yoksa,
Zor değil, hiç zor değil, demli çayı bardakta karıştırıp,
bir başına yudumlamak doyasıya,
Ama:
'Çaya kaç şeker alırsın?'
Diye soran bir ses olmalı ya ara sıra... “

Umarım, günaydın diyen bir sesiniz, zili çalan bir telefonunuz ve daha önemlisi sevgi ile bakan birkaç dost gözünüz vardır.

Kamuoyunda yapılan araştırmalar göstermiş ki; en çok mutsuz insanın yaşadığı ülkelerin başında geliyor ülkemiz. Bu mutsuzluk gerek kendi yaşantımızın zorluklarından, gerek yaşadığımız ülkenin bilcümle yapısından kaynaklanıyor. Halbuki bilmeliyiz ki;

“Her Rüzgar Savuracak Bir Toz bulur,
Her Hayat Yaşanacak Bir Can Bulur,
Her Umut Gerçekleşecek Bir Düş Bulur
Bulunmayacak Tek Şey Senin Benzerindir”

Birer birey olarak kendi değerimizin ne olduğunu bilebilsek ve ona göre yaşam tavrımızı belirlesek bu mutsuzlukların büyük bir kısmını üzerimizden atabileceğiz. Böyle bir özgüvene ve yaşam kalitesine kavuşabilmek için de mücadele gücü bulabileceğiz. Suyun kendi bildiği gibi değil de, bizim belirlediğimiz koşullarda akması gerektiği ve bu gücün elimizde olduğu gerçeğini gördüğümüz zamanda, her bireyin hakikaten tek tek benzersiz olduğunun ve gene her bireyin tek tek istedikleri ve ulaşmak istedikleri nokta

için sonsuz gücü içlerinde taşıdıklarını fark edeceğiz. Bu gücü, bu enerjiyi açığa çıkartmak için ne yapılabilir? Prof. Dr. Arif verimli, "neler yapmalı?" sorusuna bakın nasıl cevap veriyor;

"Mutlu bir zihne ve beyne sahip olmak için neler yapmalıyız?

- Asla bir eleştiri, öneri ya da teklif karşısında yetersizlik duygusuna kapılmayınız.
- Asla kusursuz bir insan olmaya çalışmayınız.
- Başkalarına hoş görünmek için şirinlik ve fedakârlık yapmayınız, yapmak zorunda olduğunuzu düşünmeyiniz.
- Duygusal anlam taşıyan hiçbir şeyin başarı veya başarısızlık şeklinde performansını ölçmeye çalışmayın. (yaşamın her alanında, özellikle evlilik ve sekste.)
- 24 saati 3'e bölün. 8 saat uyuyun, 8 saat çalışın ve kalan 8 saatte lütfen sizi mutlu edecek bir şeyi yapın. Hobiler edinin, spor yapın, sanatsal faaliyetleri izleyin, sergileri gezin.
- Size yapılan eleştirileri reddedilmişlik olarak algılamayın.
- Mükemmeli değil elinizden geleni yapın.
- Dünyada hiçbir zaman yalnız olduğunuzu ve yalnız kaldığınızı düşünmeyin, önünüzdeki taşlara taşlar eklemeyin, başkalarının önündeki taşları da kaldırın.
- Kimse için önyargı taşımayın ve herkese karşı içinizden geldiği gibi davranın.
- Başkalarınca beğenilmek ve takdir edilmek beklentisi taşımayın, hiç kimsenin sevgisine muhtaç olmayacak kadar kendinizi sevin.
- Sizin doğrularınızın başkalarının doğruları olmayabileceğini bilin.
- Çevrenizdeki insanların hareket ve davranışlarını denetlemeyin, hiç kimsenin beyninden geçenleri okumaya ve yorumlamaya kalkışmayın, kimsenin de dillendirmediğiniz müddetçe sizin beyninizi okumasını beklemeyin.
- Çok okuyun. Okumayı ertelemeyin, okumaya yaşınız ilerlese bile devam edin. Çünkü okumak zihinsel faaliyetleri çalıştırır.
- Çok gergin ve kaygılı olduğunuz zaman şu nefes egzersizini yapın; iyi bir nefes almak iyi bir nefes vermekle başlar. Ağır derin ve sessiz olun. Nefes egzersizine başlamadan önce, sağ elinizi göbeğinizin hemen altına koyun, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun ve gözlerinizi kapatın. Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. Yeni bir nefes almak için birkaç saniye bekleyin. Ard arda iki derin nefes aldıktan sonra kesinlikle 4-5 kez de normal nefes alın. Tüm bu işlemleri günde 40 kez yapın ve bunu alışkanlık haline getirin.
- Akraba, aile ve kök bağlarınızı koparmayın. En azından özel günlerde mutlaka onlarla olun.
- Sizi aşan konularda mutlaka danışmanlık alın. Her şeyi siz bilemezsiniz ve siz çözemezsiniz. Danışmanlık almak bir eksiklik değildir."

Peki bunları hangimiz, hangi oranda ve sıklıkla yapıyoruz? Hadi şu anda kendimize bir söz verelim ve önümüzdeki iki ay boyunca bu önerileri yerine getirmeye çalışalım. Bakalım yaşam kalitemizde hem duygusal hem fiziki açıdan neler değişecek? **varmısınız?** Ama bu işte her şeyden önce kendimize dürüst olalım. Dürüst olmak çok zor olan bir şeydir. Çünkü;

"Dürüst olmak en başta cesur olmayı gerektirir.

Cesur olmadan dürüst olamazsın.

Yalnız kalmayı göze alamazsan dürüst olamazsın.

Çıkarlarından yoksun kalmayı göze alamazsan dürüst olamazsın.

Dürüst olmak, bedeli çok ağır bir erdemdir."

Kendimize dürüst olursak, her şeye, herkese karşıda dürüst oluruz. İnsan yaşamında bulunan zaafaların alt edilmesinin en temel koşulu dürüst olmaktır.

Hepinizin ailesine karşı, etrafına karşı, topluma karşı, doğaya karşı ve en önemlisi kendine karşı, dürüst olabilme gücü bulmanız dileği ile, yeni sayılarda buluşmak üzere hoşçakalın diyorum.