

MEMNUN, MUTLU YAŞAMANIN YOLLARI

■ Şefik DOĞAN Metalurji Mühendisi

Merhaba,

Uzun bir aradan sonra yine birlikteyiz. Hayatı güzelleştiren yaşama dair küçük şeylerden bahsedeceğim biraz. İnternette dolaşıp duran ve benimde çok severek okuduğum aşağıdaki öngörülerle başlayalım yazımıza;

"Paraya ihtiyacın yokmuş gibi çalış...

Kimse seni üzmemiş gibi sev...

Kimse seni seyretmiyormuş gibi danset...

Kimse seni dinlemiyormuş gibi şarkı söyle...

Cennet dünyadaymış gibi yaşa. (ki dünyadadır zaten, cennetle cehennem. Yeter ki siz tercihlerinizi cennetten yana koyun.)

Yönetilecek üç şey : Dilimiz, Huyumuz, Karakterimiz...

Sevilecek üç şey : Yüreklilik, Nezaket, Yardım etmek...

Nefret edilecek üç şey : Kin, Kibir, Nankörlük...

İstenilen üç şey : Sağlık, Dostluk, Engin bir ruh...

Uğrunda savaşılabilecek üç şey : Onurumuz, Evimiz, Vatanımız...

Düşünülecek üç şey : Hayat, Ölüm, Sonsuzluk...

İyi Düşünün !!!!!

2011 yılınızı iyi geçirdiniz mi?

(Bu herkese göre değişebilir. Umarım sizin için iyi diyebileceğiniz bir yıldır.)

Sağlıklı olduğunuz için hiç sevindiniz mi?

(Sakin bir köşede gözlerinizi kapatıp vücudunuzun sesini dinleyin biraz.)

Bu yıl hiç gün ışığı ile uyandınız mı?

(Özellikle ilk tatil gününde yatak odanızdaki medeniyet aletlerini, özellikle sayısal olupta radyasyon yayanları, dışarı çıkarın ve iyi bir uykudan sonra gün ışığı ile uyanın.)

Kaç kez güneşin doğuşunu izlediniz?

(bir sonra güneşin doğuşunu seyredebileceğiniz bir noktada güne merhaba deyin. Doğanın muhteşem uyanışına tanıklık edin)

Bir neden yokken kaç kişiye hediye aldınız?

(Çam sakızı çoban armağanı, özellikle annenize-babanıza veya gönül kırgınlığınız olan bir tanıdığınıza bir hediye alın. Varsın "bayram değil seyran değil buda nereden çıktı" desin.)

Kaç sabah yolda bir kediyi, köpeği okşadınız?

(Kedi ve köpekten korkuyorsanız, bir küçük çocuk başını okşayın. Sevgi ile yaklaşımın nelere kadir olduğu herkezce malumdur.)

Bu yıl yeni doğmuş bir bebek parmağınızı sıkıca tuttu mu hiç, ve siz onu hiç kokladınız mı?

(Sabun kokulu bebekler yaşamın temizliği ve duruluğunu ne güzel anlatır. O koku sizinde ruhunuzu yıkar, parlatır.)

Yaz gecelerinde ne çok yıldız olduğuna hiç şaşırdınız mı?

(Işıksız bir yerde uzanın, gök adanın sonsuz ışıltısı karşısında, yaşamın ne kadar bir parçası olduğumuzu düşünün. İçinizdeki atomik düzeydeki dünyaların varlığını unutmadan.)

"Özellikle ilk tatil gününde yatak odanızdaki medeniyet aletlerini, özellikle sayısal olup radyasyon yayanları dışarı çıkarın ve güne, iyi bir uykudan sonra gün ışığı ile uyanın."

Kendinize bu yıl kaç oyuncak aldınız?

(Araba, bilgisayar 3D TV gibi büyüklerin oyuncaklarından bahsetmiyoruz, hayatla aramızda bağ dokudu oluşturan oyuncaklardan söz ediyoruz. Ve aldığınız bu oyuncaklarla çocuklar gibi oynadınız mı veya bir çocukla oynadınız mı?)

Kaç kez gözlerinizden yaş gelinceye kadar güldünüz?

(Biliyorsunuz gözyaşı gözleri kuvvetlendirir. Hayat ciddiye alınmayacak kadar kısadır. Bilincinde olun, en küçük fırsatta kahaahalarla gülmeyi seçin.)

Yaşlı bir ağaca sarıldınız mı bu yıl?

(Her ne kadar kollarınız gövdeyi kavrayamasa da, geçmiş yaşamlara tanık olmuş ağaç gövdesi size tüm bu yaşamların kokusunu ruhunuza taşır.)

Çimlere uzandığınız oldu mu, boylu boyunca ?

(Baharda geldi tam mevsimi, hadi durmayın uzanın boylu boyunca. Taze çimen kokusunu ciğerlerinize çekin.)

Çocukluğunuzdan kalan bir şarkıyı söylediniz mi hiç?

("Küçük kurbağa, küçük kurbağa kulağın nerede? Kulağım yok, kulağım yok. Yüzerim derede..." Yada "Tin tin tini mini hanım, seni seviyor canım" hadi söyleyin. Şarkıyı söylerken eşlik eden küçük bir çocuk olursa eğer tat bir başka olur inanın.)

Hiç suda taş kaydırdınız mı bu yıl?

(Hadi bakalım kim daha çok zıplattıyor arkadaşlar...)

Kaç kez kuşlara yem attınız?

(Bir park veya bahçeye girin, yanınızda kuş yemi veya bayat ekmek kırıntıları. Kuşlara atmaya başlayın azar azar. Yemlere gelen kuşların aceleci huzursuz ama samimi yaklaşımlarını gözleyin.)

Bir çiçeği dalındayken kokladınız mı?

(Özellikle bu aylarda dalında patlayan kır çiçeklerinin, sabah güneşi ile birlikte etraflarına yaydıkları müthiş zenginlikteki aroma insanı bir müddet sonra neredeyse sarhoş eder. Mevsimi kaçırmadan deneyin.)

Bu yıl kaç kez gökkuşağı gördünüz?

(Gökkuşağı için nisan son fırsatları barındırıyor. Daha sonra sonbaharı beklemeniz gerekiyor.)

**En az 5-6 yıldır görmediğiniz
dostunuza merhaba deyin bugün.
Onu mutlu edin ki sizde
mutlu olduğunuzu göreceksiniz ve
küçük şeylerin verdiği mutluluğun
farkına varın...**

Ya da hediye alan bir çocuğun gözlerindeki ışığı?

(Dünyanın en güzel şeyi içten hediye verebilmektir. Daha güzeli sebepsiz hediye almak. Bol hediyeli günler dilerim.)

Kaç kez mektup aldınız bu yıl, yada siz kaç tane mektup yazdınız?

(Hadi bugün bir mektup yazın. Hem de hiç beklemeden birine.)

Eski bir dostunuzu aradınız mı hiç?

(En az beş-altı yıldır görmediğiniz bir dostunuza merhaba deyin bugün. Onu mutlu edin ki sizde mutlu olduğunuzu göreceksiniz.)

Kimseyle barıştınız mı bu yıl?

(Hadi bana, "hiç küs olduğum yok ki" deyin.)

Aslında mutlu olduğunuzu kaç kez farkettiler bu yıl?

(Küçük şeylerin verdiği mutluluğun farkına varın. Büyükleri beklerken küçükleri isklamayın.)

İyi bir yılın, bunlar gibi birçok "küçük şeye" bağlı olduğunu hiç düşündünüz mü bu yıl?

Yayılın çimenlerin üzerine.... Acele edin....

Er veya geç... Çimenler yayılacak üzerinize...

(Çünkü bu herkes için kaçınılmaz neticedir.)

Aslında yukarıdaki satırların her biri, üzerine ciltler dolusu yazılabilecek içerikleri taşıyor. Yüzyılların yaşam süzgecinden geçerek bize, yan yana dizilmiş birkaç sözcükle özetleyiveriyor hayatı, çevreyi ve en önemlisi insanı ve insanın zaafalarını.

Geriye doğru bakıyorum yaşamıma. Nice iyi-kötü, güzel-çirkin, duygular-duygusuzluklar, yaşanmışlıklar-yaşanılmamışlıklar, iyi ilişkiler-kötü ilişkiler, başarılar-başarısızlıklar, kazanılan paralar-kaybedilen paralar, dostluklar-düşmanlıklar, inişler ve çıkışlar. Hepsi gelmiş, geçmiş. Kötülerin damakta bıraktığı buruk ve acı izleri, iyilerin verdiği tatlar ve lezzetler yok edivermiş.

Umarım sizin damağınızda da toplamda iyi tatlar ve lezzetler vardır. Hani derler ya "işte geldik gidiyoruz şen olasin Halep şehri" aslında doğru olan, ağlayarak geldiğimiz bu yaşamı ağlayarak terk etmemek, gülerek ve zevk alarak terk etmektir. Kalan ömrünüzde, tatların ve lezzetlerin bol olması dileği ile (işin Türkiye siyaseti tarafı buna pek olanak vermese de) iyi günler diliyorum.

Hoşluk verin, hoşluk bulun. Hoşçakalın....