

Sevda Türk'üsev

DUYGU KONTROLÜ İLE KİŞİSEL BAŞARI

TRUMA[®]

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	7
ÖN SÖZ	9
GİRİŞ	15
HAYALLER CAN SİMİDİDİR.....	19
DUYGU DEDİĞİN HAYAT KURTARIR	25
ETKİ TEPKİ DENGESİNİ KURMAK.....	35
TEST KENDİNİZİ TANIYOR MUSUNUZ?.....	43
DUYGUNUN TARİFİ.....	47
DUYGULARIMIZLA DUYGUSAL BAĞ KURARIZ	53
DUYGULARIN LOKOMOTİFİ: BEYİN	57
DUYGULARI KONTROL EDEN YAŞAMSAL SÜREÇLER	61
RUHSAL BOYUT: NE İÇİN OLDUĞUMUZ.....	65
KİMLİK BOYUTU: NE OLDUĞUMUZ	67
DEĞER, İNANÇLAR ve DUYGULAR: NEDEN YAPTIĞIMIZ	69
YETENEKLER: NASIL YAPTIĞIMIZ.....	75
DAVRANIŞ ve DURUM: NE YAPTIĞIMIZ ve NASIL YAŞADIĞIMIZ	81
BİLİNÇ DIŞININ DUYGU KONTROLÜNDEKİ ÖNEMİ	91
VÜCUT DİLİ ve SES TONUNUN DUYGU KONTROLÜNDEKİ ROLÜ.....	95
ANLAM KATMAK ve HAYAL KURMAK.....	103
KÜÇÜK ŞEYLER BÜYÜK SONUÇLAR DOĞURUR.....	107

HAYATA MEYDAN OKUYARAK DUYGU KONTROLÜ SAĞLANIR MI?	117
DUYGUSAL ZEKÂ ile DUYGU KONTROLÜ	125
DUYGUSAL ZEKÂNIZ YÜKSEK Mİ?	131
SORUNLARDAN KAÇMADAN DUYGULARIMIZLA KUCAKLAŞALIM	135
BAŞARIYI MODELLEMEK	141
MUTLULUK VEREN DUYGULARIN KONTROLÜ	143
HAZ DUYGULARI ve ONLARI KULLANMAK	147
SORUMLULUK ve DUYGU KONTROLÜNÜN GETİRİLERİ	153
SADAKAT SAHİBİ İNSAN DUYGULARINA NASIL HÂKİM OLUR?	157
DENGELİ ve ESNEK KALARAK DUYGU KONTROLÜ	165
SEVGİNİN GÜCÜNDEN BESLENEREK DUYGULARIN KONTROLÜ	175
İLETİŞİM ve İLKELERİ	183
FARKINDALIK ve DUYGULARIN FARKINA VARMAK	195
İSTEDİĞİMİZ ŞEYLER GERÇEKTEN İHTİYACIMIZ OLAN ŞEYLER Mİ ACABA?	203
DEĞİŞİM SÜRECİ ve GELİŞİME GİDEN YOL	207
ÖZ GÜVEN ile DUYGULARIN EFENDİSİ OLMAK	223
SEVECENLİK ve DUYGU KONTROLÜNDEKİ YERİ	247
İSTEKLERİNİ İFADE ETME BECERİSİ	273
ÖN YARGI ve DUYGU KONTROLÜNDEKİ NEGATİF ETKİSİ	289
LİDERLİK ve KARIZMANIN DUYGU KONTROLÜNDEKİ YANSIMALARI	295
HAYAT BAKIŞIMIZLA ANLAM KAZANIR	307
SON SÖZLER	309

TEŞEKKÜR

Hayata karşı hiç kolay olmadım, hep inatla ben hayatı zorladım. Ben hayata karşı güçlü durdukça hayat benim için kolaylaştı; hayata ben kolay gelseydim, hayat bana zor gelecekti.

İşte hayata karşı bu güçlü duruşumda tüm yaptıklarımı destekleyen, bana yardımcı olan herkese çok teşekkür ediyorum. Başta benden desteğini esirgemeyen annem Şerife Türküsev'e ve tüm aileme minnetlerimi sunuyorum. Ve babam, Hüseyin Türküsev'i sevgi saygı ve rahmetle anıyorum.

Fakat en önemlisi; beni üzen, kızdıran, ağlatan, bana çelme takmak isteyen, yoluma taş koyan herkese çok çok çok teşekkür etmek istiyorum. Desteklerin motivasyonu beni şevklendirdi, fakat zorlukların verdiği duygular, beni hayata karşı güçlü kıldı; hayat benim karşımda zorlandı.

İşte bu zorlukları ve acıları yaşarken bana duygularımı kontrol etmekte yol gösterici olan, en zor zamanlarımda destek veren, dünyanın öbür ucundan her an her dakika yardımına koşan sevgili Sonia Oygur'a, aynı şekilde her zaman yanımda olup benimle birlikte ağlayan, beni sarıp sarmalayan sevgili Neşe Özer'e çok teşekkür ediyorum.

Mesleğe ilk başladığımda, bana tüm bildiklerini öğreterek destekleyen, yolumu ağan ve yirmi üç yıldır her türlü destekini esirgemeyen sevgili *Songül Menteşe*'ye ęok teşekkür ediyorum.

Ve en büyük teşekkür benimle birlikte büyüyen, beni karşılıksız seven, her zaman destek olan, en yoğun zamanlarımda beni zlediğinde bile "Ben iyiyim, sen içine bak" diyen ve bu yaşına kadar bizleri hiç zmeyen, hayatımın *inatęı Karadeniz erkeğine* yani en büyük başarım *canım oğluma* ęok teşekkür ediyorum.

Siz sevgili okurlarım! Sizlerin kitaplarımdan ve yazılarımdan aldığınız en kk bir haz duygusu benim için dünyalara bedel bir mutluluktur. Ağzınıza, yüreğinize, gnlnze sağlık... Desteğiniz, teşekkür ile şükür arasında sizlerle kurduğumuz dünyanın içinde bir yıldız gibi parlamaktadır. Her zaman daha iyi günlerde, bu yıldızın ışığında sizlerle birlikte aydınlanacağız.

Ben hayırlarla ęıkınca yola, Cenab-ı Allah hayırlı insanları karşıma ęıkardı. Ve tabii ki teşekkürün yetmediği yüce Rabb'ime sonsuz şükürler ediyorum. Her zaman gayretlerimin karşılığını bana sindirerek verdiği ve bunların kıymetini anlamamı sağladığı için sonsuz şükürler olsun.

Tüm teşekkür ve şkrlerimizin hayırlara vesile olması dilekleriyle...

Selam ve sevgi ile...

Sevda Türk'sev

ÖN SÖZ

Kendini yenmek zaferlerin en büyüğüdür ve kişisel gelişim sürecimizde sadece kendimizi yenmek için çalışacağız. Bu savaşta yeneceğimiz, yok edeceğimiz şeylerin istediğimiz yere varmamızı engelleyen duygularımız olacağını unutmayalım. Bizler temsil şekillerimizi değiştirdiğimizde değişmeye başlamış olacağız, temsil değiştiğinde tepkiler ve temsil yeteneğimiz değişir. Hayatımızın içinde yer alan çoğu şey, bizim için sadece o şeydir ve tek bir anlam ifade eder. Fakat o şeyin anlamını düşünmeye başladığımızda, bir bakarız ki o sadece bir şey olarak gördüğümüz şey aslında ne kadar fazla anlam taşıyarak hayatımızda bir yer alıyormuş. İşte, bizler de kadın ya da erkek, kısaca sadece bir insan olmaktan ibaret olmadığımızı, içimizdeki gücün ve yeteneklerin sayesinde neler yapabileceğimizi bu kitapta göreceğiz.

Kendimizi neye şartlandırırsak o şekilde bir bakış açısına sahip oluruz. Bu yüzden önce kendimize karşı bakış açımızı değiştirerek, kendimizin farkına varmamız lazım ki dış dünya ile iletişime geçerek var olabilelim.

İç dünyamız yani bizi oluşturan tüm duygularımız; temsil şeklimizi belirler, bu yüzden hayatımızın içinde attığımız her adım duygularımızın eseridir. Ve duygularımızı ne kadar kontrol edersek o kadar güçlü ve kuvvetli oluruz. şunu asla unutmayın, insan hayatındaki olumlu veya olumsuz hiçbir olayı unutamaz. Özellikle kötü olayları unutmak için kendini zorlar, doktorlara gider fakat bilinmesi gereken şudur; insan unutmaya programlı bir varlık değil başına gelenleri aşmaya programlı bir varlıktır. Yani başıma gelen olayları aşmanın tek bir yolu var, hayatımıza ne kadar çok önemli ve anlamlı başka eylemler katarsak o başımıza gelen önemsiz şey anlamını yitirir ve bizi eskisi kadar zmez hatta bir süre sonra hiç zmez. Bu yüzden unutmayı değil, yeni başarıları yeni hedefleri belirleyerek hayatımızdaki olumsuzlukların önemini yitirteceğiz. Unutmaya vakit harcayacağımıza yeni heyecanları keşfederek hayatımıza farklı anlamlar yükleyeceğiz.

Çoğu insan hedefledikleri hakkında "Offfff, ne kadar uzak!" der. Hlbuki hedefin uzaklığını değil, kendimizin hedeflere uzaklığını hesaba alırsak yolu baştan kısaltmış oluruz. Hedeflerimizden uzak olduğumuzu kabul edersek, onlara varmak için gayret sarf ederiz, harekete geçeriz, yani g bizim elimize geçmiş olur. Fakat hedeflerin bizden uzak olduklarını düşündüğümüzde o hedefleri hareketli kılar, her zaman bizden uzaklaşabilecekleri duygusuna kapılıp kendimizi rkekleştiririz.

Evet, orada bir yerlerde bir hedef var. Orada duruyor ve gidiپ bizim onu almamızı bekliyor. Sakın süreçlere takılmayın, yoksa başarı yolculuğunuza başlamadan pes edersiniz. Siz sonuçlara odaklanın, detaylara önem verin ama asla detaylarda boğulmayın. Duygularımızın kontrolü ile kişisel gelişim sonuç alma sanatıdır. Bizler de birer sanatıyız.

Bu kitaptan sonra duygularınızın ne kadar önemli olduğunu anlayarak tüm davranışlarınızın bilincine varacaksınız, yani kendinizin farkına varacaksınız.

Şunu unutmayın; sadece ölümlerin duyguları yoktur ve sadece ölümler düşünemezler; fikirleri yoktur. O hâlde nefes aldığımız sürece, her şey ama her şey için bir ümit var demektir.

Kendimizi kötü hissetmek için ne kadar çok şey yaptığımızın ne kadar farkındayız?

Bizi üzenlerin başkaları mı yoksa kendimiz mi olduğunun ne kadar farkındayız?

Dış dünyadan umduğumuz medetlerin katbekat fazlasına sahip olduğumuzun ne kadar farkındayız?

Bilim adamlarının icatlarını, aslında bir zamanlar hiç bilmedikleri şeyler üzerinde yılmadan çalışarak, tekrar tekrar denemeler yaparak geliştirdiklerinin, ancak bu şekilde bilim adamı sıfatına sahip olduklarının bilincinde miyiz? Bilim adamları da sizin benim gibi insanlar ama onlar düşündüler ve buldular; hem de bizim algı sınırlarımızın çok ötesinde bir kudret, azim ve sebatla...

"Sonunun nereye varacağını bilmeden bir hikâye yazılmaz!"

Bir hikâye, bir roman, bir kişisel gelişim kitabı yazmak ya da bir yemek, bir resim, bir el örgüsü motifi yapmak... Kısacası her ne yapmak istiyorsanız işe sonundan başlayın.

"Nasıl?" diyeceksiniz şimdi.

İstediklerinizi yapmak için sondan başlayın, yani yapmak istediğiniz ne ise ilk önce onun tamamlanmış resmini çizin, bir kenara yazın ve ardından o resmi yapabileceğiniz detaylara inmeye başlayın. Tıpkı bilim adamları gibi, henüz keşfedilmemiş

bir Şeyi bulmak için i dünyanıza inmeniz gerekir. Hayallerinizi hedef hâline getirip o hedeflere ulaşmanız için çok çalışmanız gerekecek. Her hayal hedef değildir; ama o hayallerin içinden birçok hedef çıkaracaksınız. Hangi hayalinizin hedef olacağını ve hangi hedeflere ihtiyaç duyacağınızı kitabımızı okuduktan sonra çok daha iyi anlayacaksınız.

Kendimizi bildiğimizden beri hep kendimize ve başkalarına sorular sorar dururuz ve bir Şeyin farkına varamayız. Geçen onca yıla rağmen aslında soruların değışmediğini rahatça görürüz; fakat asıl dikkatimizden kaçan, bu soruların cevaplarının ilerleyen yıllarda değıştiğidir. Kendinize sorduğunuz soruların çoğunluğunun cevapları değışmişse kişisel gelişim yani değışim başlamıştır demektir. Gelişim, değışim demektir ve bizler de pozitif değışimimiz için gayretli olacağız. Neticede biz de insanız ve etrafımızda da birçok insan var. Tanıdıklarımız, unuttuklarımız ve daha tanıyacağımız birçok insan... Yani sevgili dostlar, işin temeli insandır ve insan kalitesi ne kadar iyi olursa, toplumlar o kadar kaliteli olur. Bu yüzden bizler kendimizi, çocuklarımızı, etrafımızdaki insanları ne kadar geliştirirsek, o kadar iyi ve kaliteli bir yaşama sahip oluruz.

Adamın biri işten eve yorgun bir şekilde gelmiş. Sekiz yaşındaki oğlu adamın başına ekşimiş ve "Baba ne olur sokağa çıkıp oynayalım" demiş. Adam biraz dinlenmek için oğlunu nasıl başından savacağını düşünürken, aklına bir fikir gelmiş ve hemen çalışma odasına gitmiş. Etrafa bakıp rafta duran eski dünya haritasını almış, paramparça yapmış ve oğlunu çağırılmış. "Bak yavrum, sen bu haritanın parçalarını birleştirmeye alış, birleştirirsen sokağa çıkar oynarız" demiş ve yatak odasına geçip uzanmış. İçinden de "Bu ocuk bunu iki saatte yapamaz, ben de bir güzel uyurum" derken aradan on dakika geçmişken ocuk babasını çağırılmış. Adam alışma odasına gidince gözlerine inana-

mamış. O parçaladığı ve yetişkin bir insanın bile zorlanarak yapacağı haritayı çocuk birleştirmiş. Tabii adam şaşkınlık içinde "Oğlum bunu nasıl düzeltebildin?" diye sorunca oğlu cevap vermiş: "Baba, haritanın arkasında bir insan resmi vardı, onu düzelttim. İnsanı düzeltince dünya da düzeldi!"

Evet, insan düzelince dünya da düzelir. Yoksa dağ, taş, toprak, deniz yerli yerinde duruyor. Nesneler değişmiyor bizler değişiyoruz. Biz insanların hissettiği duyguların neticesinde temsil şekilleri dünyayı ya yaşanır ya da yaşanmaz bir hâle getiriyor. Demek ki bizler işe kendimizi düzeltmekten başlayacağız ve kendimizi değiştireceğiz. Etrafımızdakileri değiştiremeyeceğimizi bilerek, ancak onların bakış açılarını değiştirebileceğimizin idrakiyle kişisel gelişim yolculuğumuza çıkacağız.

Her doğum sancılı olduğu gibi gelişim süreci de acılı ve sancılı olacaktır. Bir annenin, doğum öncesindeki ve doğum sırasında çektiği acılar, nasıl bebeğini kucağına aldığında yerini mutluluğa bırakıyorsa, siz de vardığınız noktada, önceki acı ve sızıları unutarak güzel günlere "Merhaba" diyebilirsiniz.

Çektiğiniz acılar, elde ettiklerinizle bir anlam kazanacak. Siz acılarınıza anlam katarak duygularınızı yeniden şekillendirip güç ve kontrolü elinize alacaksınız. Başımıza gelen olumsuzlukların aslında hayatımızdaki dengeleri oluşturmamızda büyük faydası olduğunu bilmek lazım. Nasıl ki her büyük depremden sonra taşlar yerine oturursa işte insanın başına gelen şeyler de hayata daha sıkı bağlanmasını ve ayaklarını yere daha sağlam basmasını sağladığını unutmayın.

Geçmişimiz belli, geleceğimiz nerede?

Geleceğimiz bizim elimizde...

Kendinizi hayal ettiğiniz geleceğinizle dışarıdan seyredin ve hedefinize kilitlenin, motive olun. Şunu unutmayın; yaptıkları-

nız arkanızda, yapmak istedikleriniz hep önnzdedir. Geçmişten ders alacağız tabii ama geçmişe takılıp duraklamak yerine gelecekte yapabileceklerimizin bir yerlerde bizi beklediğini bileerek hareket etmeliyiz. Kendimizi yılmadan gözlemleyeceğiz. Zaten geçmişimiz olmasaydı geleceğimiz de şekillenemezdi, öyle değil mi?

Evet sevgili dostlar! Yreğimizde inanç gücümüz, yeteneklerimizin farkına varma şansına sahip olduğumuz için çok şanslı olduğumuzu kabul etmemiz gerekiyor. Elimizde; dşnebiyen, konuşabilen, hissedebilen, gülebilen, ağlayabilen bir insan olmak gibi bir şans varken başarılı olmamak gibi bir ihtimali asla kabul etmeyeceğiz.

mitlerimiz, hayallerimizi beklentiye dönüştürecek ve bu beklentileri gerçekleştirecek olan gene biziz. Duygularımızın temsil sistemlerini oluşturunca kendi kişiliğiniz oluşacak. İşimiz, mkemmelenmek değil zaten kimse mkemmelenmez değildir. Her insanda sonsuz yetenekler vardır ve bu yetenekleri i dünyamızdan çıkartıp düşlediğimiz insan olmak gene bizim elimizde. Ve bizler kendimizin farkına vardığımızda ne kadar özel olduğumuzun da farkına varacağız. Bu zel olma durumu yani sahip olduğumuz özellikler bize birilerinden hediye değil, Allah'ın bize lütfettiği özelliklerdir.

Bayanlar baylar! Duygularınızın kontrolü ile çıkacağınız gelişim yolculuğunuzda hepimize iyi yolculuklar diliyorum.

GİRİŞ

Hayat bozuk para gibidir.

Dilediğinizce harcayabilirsiniz, ama sadece bir kez...

Miguel de Cervantes

Bundarı 15 yıl önce biri bana bugünlere geleceğimi söyleseydi inanmazdım demeyeceğim ama “Çok zor” derdim herhâlde ama oldu. Çünkü ben hiçbir zaman en iyisini düşlemekten vazgeçmedim. Ümidimi bir gün bile kaybetmedim, kaybetmeye yakın zamanlarım oldu ama yine de derin bir nefes alıp yoluma devam ettim. “Parasını kaybeden bir şey yitirir, ümidini kaybedense her şeyini yitirmiş demektir” diye boşuna dememişler.

Her zaman her şeyin olduğundan daha güzel olacağına inandım ve öyle de oldu. Hatalar yaptım, yapmadım değil; bazıları için kendime hâlâ kıızıyorum ve o hatalardan nefret ediyorum ve bir o kadar da o hataları seviyorum. Belki o hataları yapmış olmasaydım bugün bu kadar mantıklı bir bakış açısını yakalamış olamazdım. Her hata bir tecrübedir aslında ve önemli olan o hataların tekrarını yapmamaktır. Ünlü basketbolcu Michael Jordan’ın dediği gibi; yaptığım her hata, uğradığım her başarısızlık beni başarıya götüren bir adım olmuştur. Hatalarımızı tecrübe hâline getirince onları sevmeyi öğrenmeliyiz.

Evet 15 yıl önce biri, bana bugünleri anlatsaydı gerçekten inanamazdım ama oldu işte. İş hayatında bu kadar iş yapmayı bir kenara bırakın, bir de üstüne yazar oldum. Tabii ki benden başarılı birçok insan var ve onların başarılarının yanında benim başarılarım çok büyük sayılmaz, fakat benim şartlarıma göre bugün başardıklarım birçok insan için önemli başarılar.

Her başarı önemlidir, bunu sakın unutmayın!

Çok mu zenginim?

Hayır...

Çok mu mutluyum?

Tabii ki hayır çünkü kimse çok mutlu olamaz.

Ama yeteri kadar imkna sahibim ve yeteri kadar mutluyum. Sağlığın, sıhhatin, ruh sağlığının ne kadar önemli değerler olduklarını, yaşayarak çok şeye sahip olmuş ama huzuru ve sağlığı bulmamış insanları gördükten sonra hlime şükrederek daha iyi anladım.

Büyük hedefler, gerek iş hayatında gerekse özel hayatımızda başlangıçta imkânsız gzkrlere. Oysa yetersiz bulduğumuz bazı küçük adımların aslında büyük sığramalara zemin hazırladığını asla unutmayın. Her küçük adım sizin kişisel gelişiminizin ufak bir parçası olacaktır. Yapboz gibi dşnn. Hayalinizde bir resim olmalı ve o resmi küçük parçaları bileştirerek oluşturacaksınız. O yüzden yaptığınız hiçbir işi ve girdiğiniz hiçbir ortamı sakın küçümsemeyin. Çünkü kiminle, nerede, nasıl karşılaşacağınız hiç belli olmaz. Adımlarınız küçük olsa da yan yana koyduğunuzda büyük bir adım oluşturacağınızı göreceksiniz. Bir kez bir adımıınızı başarılı attığınızda mutlaka gerisi gelir. İlk seferinde adımıınızı doğru atmanız olası değildir ama sakın yılmayın. Denemekten sakın vazgeçmeyin.

Tıpkı Edison'un yaptığı gibi...

Thomas Edison her ampul denemesinde insanları toplar ve onların önünde denemesini yaparmış. Defalarca denemesinin ardından ampulü yakamadı ama denemeye devam etmekten asla vazgeçmedi. Yine bir gün bütün ahaliyi toplamış yeni ampul formülünü test edecekti. Halk toplanmış, Edison sahneye çıkmıştı. Düğmeye bastı...

Ve fiyasko! Ampul gene yanmamıştı. Tüm ahali gülmeye, Edison ile alay etmeye başladı. Bunun üzerine Edison sakinliğini bozmayarak kendinden gayet emin bir şekilde kalabalığı susturarak şöyle dedi: "Ne var yani! 9999. kez ampulü yakmayan bir formül buldum..."

İşte o gün Edison denemekten vazgeçseydi belki dünya çok daha geç ampule kavuşacaktı. Bakış açınız hep böyle olmalı; deneyeceksiniz, sabırlı olacaksınız, cesaretinizi kaybetmeyeceksiniz. Yine Thomas Edison'un güzel bir deyişini burada hatırlatmak istiyorum: **"Cesaretimi kaybetmiyorum çünkü yaptığım her yanlış, ileriye atılmış bir adımdır."**

Çaba göstermekten asla vazgeçmeyeceksiniz ve bu çabalar sizi başarıya götürecektir. Her yeni adım, kimi zaman sizi daha karışık durumların içine sokacaktır ama çözdüğünüz, üzerine gittığınız her karmaşık iş sizi başarıya daha hızlı götürecektir, bunu unutmayın.

Hani bir hikâye var... Eski zamanlarda bir kral, saraya gelen yolun üzerine kocaman bir kaya koydurmuş, kendisi de pencereye oturmuş. Bakalım neler olacak diye gözlüyormuş. Ülkenin en zengin tüccarları, en güçlü kervancıları, saray görevlileri birer birer gelmişler, sabahtan öğlene kadar hepsi kayanın etrafından dolaşıp saraya girmişler. Pek çoğu krala, "Halkından bu kadar vergi alıyor, ama yolları temiz tutamıyor..." diye söylemişler. Sonunda bir köylü çıkagelmiş. Saraya meyve-sebze getiriyormuş. Sırtındaki küfeyi yere indirmiş, iki eli ile kayaya sarıl-

mış ve ıkına sıkına itmeye başlamış. Kan ter içinde kalmış ama sonunda kayayı yolun kenarına çekmeyi başarmış. Tam kfesini yeniden sırtına almak üzereymiş ki, kayanın eski yerinde bir kesenin durduğunu görmüş. Kese altın doluymuş. Bir de kralın notu varmış içinde: "Bu altınlar kayayı yoldan çeken kişiye aittir." Köylü, bugün dahi pek çoğumuzun farkında olmadığı bir ders almış bu olaydan.

Her engel, yaşam koşullarınızı daha da iyileştirecek, bunu unutmayın!

Evet, kendi resminizi izin ve bu resim çok güzel, çok renkli, çok hareketli ve çok kalabalık olsun...

HAYALLER CAN SİMİDİDİR

*Hayallerinin peşine düştüğünde
hiçbir yürek acı çekmemiştir...*

Paulo Coelho

Hayallerinizden asla vazgeçmeyin, daha doğrusu hayal kur-
maktan vazgeçmeyin. Bugün hâlâ hayallerimi yeniliyorum, hâlâ
kendi çocuğum için, hayallerimi gerçekleştirmek için çaba sarf
ediyorum. 15 yıl önce bugünlerimi hayal edemezken madem
bugün bu hayallerime kavuştum, o zaman 15 yıl sonra da dö-
nüp arkama baktığımda bugünkü hayallerimin gerçekleştiğini
görmem imkânsız değil. Hele ki 15 yıl önceki yaşam şartlarımı,
toyluğumu, acemiliğimi, bilgi eksikliğimi ve duygusal dünyam-
daki yıpranmışlığı, duygusal eksikliklerimi düşününce bugün,
yeni hayalleri kurarken çok daha rahatım ve cesaretliyim.

Eşimden ayrıldığım ve ailemin evine döndüğüm o günlerde
üzerimdeki duygu yoğunluğunun ne kadar fazla olduğunu ne-
den sonra anlamıştım. Gençliğin verdiği o Cahiliye Dönemi'nde
yine de o günkü ağır duyguları iyi atlatmışım diyorum kendi
kendime. Fakat bugün, duygularımı yönetmeyi önemli ölçüde
öğrendikten sonra ve o günleri tekrar düşündüğümde yine gör-
düm ki; o günkü ağır duyguları başka duygularla atlatmayı ba-
şarabilmişim. Bir duygunun yerine başka bir duyguyu koyarak

kendimi motive etmeyi becerebilmişim. Olumsuz duygularımın yerine koyduğum ve o günlerde beni besleyen, hayata bağlayan, yaşama sebebim olan tek bir şey vardı; "Oğlum". Ben bu anlamda şanslıydım, bir çocuğumun olması duygusal dünyamın hep zinde kalmasını sağladı.

İlk ayrıldığımda sanki enkazın altında kalmış gibi bütün vücudum uyuşmuştu. Hiç sabah olmasın istiyordum, geceleri çok seviyordum çünkü her yeni gün tüm gerçekler benimle uyanıyordu. Ve ben yeniden mücadeleye başlıyordum. Bu mücadele kim bilir ne kadar sürecekti?

Yanımda 4 yaşında oğlum, cebimde beş para yok, evimden aldığım birkaç parça eşya ile baba evine dönmüşüm. Enkaz altından çıkarken elimde kalan ufak tefek birkaç parça şeyi kurtarmak bile o gün bana güç vermişti. Ama elimdekilere bakarak her gün geçmişe dönmek ve "Bu neden benim başıma geldi?" demekten de kendimi alamıyordum. Bunlar insani duygular. O günkü şartlarda ve yaşlarda sızlanmak gayet doğal. Önemli olan, bu içine düşülen durumdan kurtulabilmeyi başarabilmek...

Evet, boşanmayı ben istemiş olsam bile hiçbir boşanma güle oynaya gerçekleşmez; daha doğrusu duyguları olan bir insan için bu böyledir. Ne kadar ayrılmayı istesiniz de büyük hayallerle kurduğunuz yuvanızın yürümemesi de ayrı bir hayal kırıklığıdır. Boşanmayı isteyen taraf olduğunuzda ve anlaşılmadığınız, hayat görüşleriniz farklı olduğu için ayrıldığınızda üzülme-yeceksiniz diye bir kaide yok.

Neticede olayın kendisi tatsız...

Eşimden ayrıldığımda henüz 25 yaşındaydım, oğlum ise 4 yaşındaydı. O zaman o genç hâlimle 4 yaşında bir çocukla neler yapacağımı hesaplayamamıştım. Tek bir şey biliyordum: Çocuğumla birlikte kendime bir ev ve bir hayat kuracaktım.

Babamın evine oğlumla geldiğimizde bize ancak bir oda düşebiliyordu. Bir evin hanımıyken şimdi başka bir evin kızı oluvermiştim. Annemin evin hanımı olduğu evde yaşayacaktık. Onlar bize hep iyi davrandılar, bizim için düzenlerini yeteri kadar değiştirdiler fakat bütün düzenlerini değiştirmelerini de bekleyemezdik.

Bu ortamda idareci olması gereken kişi bendim. Annem-babam, oğlum-kardeşim arasında hep ben denge olacaktım ve oldum da ama bu dengeleri bulmak çok zor oldu. Oğlum daha dört yaşındaydı ve onun da kendi evinden ayrılması çok zordu çünkü o da evini seven bir çocuktur. Ayrılma ve evimizi, hayatımızı değiştirme sürecinde zorlandığını gördükçe kahroluyordum. O zaman en önemlisi oğlumun psikolojisiydi. Gerçekten evlendikten sonra baba evi, saray bile olsa oraya geri dönmek çok zor.

Babası ve ben, oğlumuzu her zaman sevdik ve hiçbir zaman oğlumuzu birbirimiz ve ailelerimiz hakkında en ufak kötü bir söz söylemedik. Ancak oğlum dört yaşındaki hâliyle çok doğal olarak ayrılık durumundan şikâyet ediyordu. Kim bilir kaç kere oğlumun alıp hastanelerin acil servislerine götürerek oradaki çaresiz insanları gösterdim. Onu lösemili çocukların yanına götürdüm. O çocukların hâllerini göstererek tek derdinin ayrılık olmasının bile ne kadar şükredilecek bir şey olduğunu ona bir bir anlattım.

Ve ona hep “Bak oğlum, senin sadece annen-baban ayrı ama sen anneni ve babanı görebiliyorsun, biz de seni seviyoruz. Baban veya ben ölmüş olsaydık...” diyerek bu ayrılığa bakış açısını yavaş yavaş değiştirdim. Ve bir süre sonra oğlum babasının yanında ve benim yanımda geçirdiği vakitlerden zevk almaya başlar oldu. Onun için bu gidiş-gelişler eğlenceli bir hayat hâline