

ZAMAN VE FARKINDALIK

Merhaba değerli veliler, Dünya olarak sıra dışı bir dönemden geçiyoruz. Bu dönem her birimizde farklı anlamlar ifade ediyor. Kimimiz için zorlu, kimimiz için daha çok endişeli, kimimiz için bir rehabilite. Ama sanırım ortak olan bir süre sonra herkesin artık bu dönemin bitmesini temenni etmesi olacak. Evet her şey gibi bugünlerde bitecek, önemli olan nasıl bittiği. Hayatımız boyunca bir şeylerin hep geçmesini istemiştiz. Bir öğrenci dersin bitmesini, bir yolcu yolun bitmesini, bir memur mesainin bitmesini, bir ebeveyn çocuklarının büyümesini gibi. Listeyi o kadar uzatabiliriz ki aslında. Benim aklıma tamda bu noktada Orhan Veli Kanık'ın 'Rahat' şiiri geliyor. Şiiri yazıp yazamama arasında çok gidip gelmiş olsam da gerçekleri biraz daha fark etmek açısından anlayışınıza sığınarak yazmayı tercih ettim. Ne demiş şiirinde Orhan Veli 'Şu kavga bir bitse dersin, Acıkmasam dersin, Yorulmasam dersin, Çişim gelmese dersin, Uykum gelmese dersin, Ölsem desene!'. Burada da gördüğümüz gibi geçsin istediğimiz zaman aslında ömrümüzdür. Var olan zamanı hep bir şekilde şimdiye kadar zaten böyle geçirmiştir. İleride bugünler içinde keşke böyle geçirmeseymişim dememek için şimdi burada neler yapabileceğimize odaklanmak gerekir. Belki de içinde bulunduğumuz zaman bize bunu göstermeye çalışıyordur. Çünkü her ne oluyorsa beraberinde bir anlam getirir hayatımıza. Hiçbir şey öylesine olmaz. Tabi altında yatan anlamı bulabilirsek.

Yine tamda burada geçmişte okuduğum, yakın bir zamanda da hatırlamamda vesile olan bir yayının sonrası aklıma gelen 'Uçurtma Avcısı' kitabında ki bir bölümü sizlere aktarmak istiyorum. 'Yalnızca bir günah vardır, tek bir günah. O da hırsızlıktır. Onun dışındaki bütün günahlar, hırsızlığın bir çeşitlemesidir. Ne demek istediğimi anlıyor musun?'. "Hayır, Baba can" dedim, anlamak için kendimi umutsuzca zorlayarak. Onu bir kez daha hüsrana uğratmak istemiyordum. Baba sabırsızca içini çekti. "Bir insanı öldürdüğün zaman, bir yaşamı çalmış olursun," dedi Baba. "Karısının elinden bir kocayı, çocuklarından bir babayı almış olursun. Yalan söylediğinde, birinin gerçeğe ulaşma hakkını çalarsın. Hile yaptığın, birini aldattığın zaman doğruluğu, haklılığı çalmış olursun. Anlıyor musun?" Anlıyordum.'. Bizlerde aslında kendi yaşamımızda bir şeylerin hep geçmesini isteyerek şimdilik kavramını çalmış olmuyor muyuz? Nasıl mı? Şu an bu şartlarda ne yapabileceğimize odaklanmak ve değerlendirmek varken zamanın geçmesini beklemek değerlendirilecek bu vakitleri çalmaktır aslında. Çünkü geçmişte hep bir şeyler olmuştur ve biz hep bir şeyleri ertelemişizdir. Zamanımız, fırsatımız olmamıştır.

Yaşadığımız bu dönemde bir çoğumuzun belki de şikâyet ettiği şeylerin başında can sıkıntısı gelmektedir. Sizlere bu konuda yapılmış bir deneyden bahsetmek istiyorum. 2014 yılında yapılan bir araştırmada iki grup oluşturulur. Bu gruplardan birinci gruba oldukça sıkıcı işler verilir. İkinci gruba daha eğlenceli işler verilir. Bir süre bu işleri yapmaları istenir. Sonrasında bu iki grubun elinden bu işler alınır ve onlara bir kâğıt verilir. Bu kâğıt ile neler yapabileceklerini sorarlar ve en başarılı sonuçlar sıkıcı işler yapan birinci gruptan

çıkır. Sonuçtan da anlaşılacağı gibi can sıkıntısı aslında sanıldığı kadar kötü değildir. Belki de keşfedecek bir şeylerimiz vardır. Dr. Psikolojik Danışman Özlem HASKAN AVCI'dan duyduğum bir sözü yazmak istiyorum. 'Mucizeler konfor alanının dışına çıkınca gerçekleşir.'

Her şeyin bir anlamı vardır demiştik başta. Önemli olan bu anlama ulaşabilmektir. Hikayeler bu anlamları bulma noktasında bizlere çok güzel örnekler sunuyor. Günün birinde bir padişah askerleri ile birlikte sefere çıkar ve sefer sırasında parmağı kopar. Askerlerinden biri, üzölmeyin paşam vardır bunda da bir hayır der. Parmağı kopan padişah çok kızar ve benim parmağım kopmuş hayır bunun neresinde der, askeri zindana attırır. Sonrasında padişah tekrar askerlerini alıp yeni bir sefere çıkar. İş bu ya, bu seferde yamyamların eline düşerler. Yamyamlar kazanlarda pişirip yiyeceklerdir onları. Kazanlar kaynar, tek tek herkes kazanın içine atılır. Sıra padişaha gelince, yamyam parmağı olmadığını görür ve uzvu olmayanı yemeyiz biz der. Padişahı salıverir. Padişah hemen saraya gider ve askeri zindandan çıkarır. Senden özür diliyorum, gerçekten parmağımın olmayışında bir hayır varmış der ve olayı anlatır. Bunun üzerine asker, özür dilemeyin padişahım bunda da vardır bir hayır diye karşılık verir. Padişah yine kızar, ben seni zindana attırdım hayır bunun neresinde der. Asker ise, eğer beni zindana attırmasaydınız şu an bende o kazanlardan birinde olacaktım. İşte böyle değerli veliler. Başımıza her gelen olayda şikâyet etmek yerine biraz olsun sabırlı olabilmek ve şimdiye odaklanmak her zaman en iyisidir. Çünkü bazen bizim göremediğimiz noktalar olabilir. Nedenler nasıllar sadece sizin çözümünden uzaklaşmanıza sebep olur.

Evet yazımın sonuna gelirken sizlere bir kitap önerisinde bulunmak istiyorum. Tam da bu zamanlarda okunacak, benliğimize bizi döndürecek bir kitap. Engin GEÇTAN'ın 'İnsan Olmak' kitabı bu sıralar okumamız ve anlamamız gereken kitaplardan biri. Geçen zamanı değerlendirenlerden olmak dileğiyle. Sağıkla kalın 😊.

Nagihan ÖZKURT
Psikolojik Danışman