



Yansımalar & **Beklentiler**

2023- 2024

Merhaba sevgili okuyucu;

Bir yılı daha geride bırakıyoruz. Gerek sizden gelen mesajlardan, gerek yaşam koçluğu görüşmelerinden belirlediğim kadarıyla en sık hissettiğimiz duygular şunlar:

1. belirsizlik
2. potansiyelimizi değerlendirememenin verdiği suçluluk
3. geç kalmışlık hissi.

Hepimiz yeniden başlamak istiyoruz. Ama şefkatsiz bir telaş içinde, yeniden başlamayı sıfırdan başlamakla karıştırıyoruz. Konu hakkında yazdığım bir yazıda, yok saydığımız bilişsel sermayemizin içeriğini şöyle açıklamıştım:

“Ne olduğumuza değil de ne olmadığımıza o kadar odaklanırsınız ki; verdiğimiz savaşları, artan bilinçliliğimizi, gelişen yeteneklerimizi, altından çıktığımız enkazları, üstümüzden attığımız yükleri, yıllar sonra itiraf edip yüzleştiklerimizi, yaralarımızı, sabrettiklerimizi, katlandıklarımızı, yani kendi hikayemizi görmezden geliriz.”

Yeniden başlamak, sıfırdan başlamak anlamına gelmez.

Şefkatsiz telaşımızı bir nebze hafifletmek, sahip olduğumuz birikimi fark edebilmek için yeni yıla başlarken küçük bir kitapçık hazırladım.

İçinde geçen seneden kazanımlarını ve önümüzdeki sene için hayallerini belirleyebilmen için onar adet soru var. Ayrıca sayfalara geçtiğimiz yılın bültenlerinden alıntılar da yerleştirdim.

Umarım istediğin başlangıçlara ışık tutar.

İyi okumalar, mutlu yıllar!

Emre Özarslan
Huzursuz Beyin

2023'ten yansımalar

ANLAR

Kendisine gelen mektupları derleyen Will Durrant, vardığı sonucu şöyle açıklar: "Hayatın anlamı, bize kendimizden daha büyük bir şeyi üretmemiz veya ona katkıda bulunmamız için verdiği şansta yatar."

Bugün de anlamlı hayat üzerine çalışmalar yapan araştırmacılar benzer sonucu bulgular:

"Hayatta anlam bulmak istiyorsanız; değerleriniz ve yetenekleriniz çerçevesinde başkalarının hayatlarına dokunabilecek eylemlerde bulunun."

- Huzursuz Bülten #111, "Anlam Krizi"

Geçen seneden hatırladığın en güzel anılar hangileriydi?

KARAR

Tutunamayanların kahramanı, "kötü bir resim asarım korkusuyla hiç resim asmadım, kötü yaşarım korkusuyla hiç yaşamadım," diyerek özetler dönemimizi.

Gittikçe bireyselleşen dünyada, artık ne evimiz sadece barınak, ne de işimiz sadece ekmek kapısıdır; dinlediğimiz şarkıdan, yediğimiz veya yemediğimiz şeye, okuduğumuz kitaptan yaptığımız seyahatlere kadar tüm seçimlerimiz kim olduğumuzu veya kim olmak istediğimizi gösterir.

Basit bir karar bile, bizi yanlış temsil eder korkusuyla, içimizde anksiyete yaratabilir.

-Huzursuz Bülten 101: "Yanlış Karar Verme Korkusu"

Geçen sene verdiğin en akıllıca kararlar nelerdi?

GELİŞİM

“Keşke her özelliğimizi kovaya dökülen su gibi ölçebilseydik,” diye yazar Seth Godin ve ekler:

“Bir kovayı doldurmak uzun sürse bile, ne kadar ilerlediğini kolayca ölçebiliriz. Sabretmek zor gelmez. Oysa hayatımız için önemli olan yeteneklerimizi ölçemeyiz. Her şeyi damla damla yapar, her reddedilişle, her hatayla yeni şeyler öğrenir ama bunu fark etmeyiz. Çünkü hayat bir kova değil, yolculuktur.”

-Huzursuz Bülten 79: “Senin Uzaktakine Sevgin Evde Hüzün Yaratır.”

Geçen sene en çok hangi konularda gelişme gösterdin?

Geçen sene öğrendiğin en önemli dersler nelerdi?

İLİŞKİLER

Birçok araştırmaya göre, üzgün birine yardım etmenin en etkili yolu, duygularını içtenlikle onaylamaktan geçer.

İçten olmak içinse onun gerçekliğini anlayabilmeliyiz.

“Nasıl ki soğuk algınlığı olan biriyle konuşurken numaradan hapşırırmıyorsanız, bizimle konuşurken de sesinizi üzgün yapmak yerine kendiniz olun yeter.” der Bernat.

Arzu edilen içten, saygılı, yargılamayan, açık bir yakınlıktır.

-Huzursuz Bülten 95: “Yanımda Ol Yeter”

Geçen sene sana en çok destek olan kişiler kimlerdi?

Geçen sene en çok minnet duyduğun kişiler kimlerdi?

Geçen sene başkaları için yaptığın en önemli şeyler nelerdi?

ÖZŞEFKAT

“Kendini sevmeyi öğrenmek bugünden yarına yerine getirilecek bir buyruk değildir,” der Nietzsche, “tüm sanatların içinde en incesi, en kurnazı, en sonuncusu ve en sabırlısıdır.”

İçimizde “kendime sert davranmazsam, hayatımın kontrolünü kaçıırım” diyen kökleşmiş bir inanç bulunabilir. O zaman şunu sorabiliriz:

“Bugüne kadar o sert özeleştirilerin ne faydasını gördün?”

-Huzursuz Bülten 102: “Kendine Kötü Davranıyorsun Ruhum”

Geçen sene kendinle gurur duyduğun şeyler nelerdi?

Geçen sene kendinle ilgili keşfettiğin en önemli şey neydi?

SANAT

Arendt, hüzünlü insanları hastalıklı gören ve düzeltmeye çalışan dönemin psikoloji bilimini de eleştirir. Kişinin, modern toplumun beklentileri içinde çölleşen hayata uyum sağlayamadığı için hüzün duyması hastalık olamaz.

Arendt'e göre ihtiyacımız olan, sığınabileceğimiz, güçlerimizi topladıktan sonra yeniden yola koyulabileceğimiz yaşam kaynakları -vahalardır. Bunlar; felsefe, sanat, sevgi ve dostluktur.

- Huzursuz Bülten #83, "Hüzne Övgü"

Geçen sene seni en çok etkileyen kitaplar, filmler ve şarkılar hangileriydi?

2024'ten beklentiler

TAVSİYE

Nikita Gill, şiirin sonunda "Çocuk!" diye seslenir yetişkin olana: "Neden hiç kimse sana insanları yuvaya dönüştüremeyeceğini öğretmedi?"

İnsanlar nehirler gibidir, sürekli değişir ve sürekli akar. İçlerine koyduğun her şeyle birlikte yok olurlar.

"Yine de aradığın yuvanın bir kalbi var..." diye teselli eder şair. Ama bu kalbin bir başkasının göğsünde saklı olmadığını da söyler:

"Kendi içine bak, yeter."

- Huzursuz Bülten #96, "Yuva Bir Histir"

Eğer bir dostun olsaydın kendine hangi konularda tavsiye verirdin?

BATAKLIK

Bataklıktan kurtulduğunda, yalnızca sana zarar veren bir ilişkiden kurtulmayacaksın. Orada kaldığın her gün ruhunu emen, özgüvenini parçalayan, boynuna attığı pençeleriyle seni boğan o utançtan da kurtulacaksın.

"Kopmak zordur" der Nietzsche, "bir bağı ortadan kaldırmak acı vericidir."

"Fakat çok geçmeden yerine yeni bir kanat çıkar."

-Huzursuz Bülten 112: "Bataklıktan Çıkmanın Zorlukları"

Zaman, para veya enerji tüketmesine rağmen hayatına değer katmayan alışkanlıkların neler?

Hangi ortamlarda bulunmak seni yetersiz, değersiz veya çaresiz hissettiriyor?

SERPİLME

her birimizin hikayesi başka ve hayatımız doğrusal değil. Bizler, A noktasından B noktasına giden araçlar değiliz. Daha çok, genişleyen evren gibiyiz.

Kendimize telaşla değil de şefkatle baktığımızda, hem çocuk seyahatliğimizin hem yetişkin bilgeliğimizin farkına vardığımızda, dünya ne kadar değişirse değişsin, nereye gitmemiz gerektiğini de biliriz.

1800'lü yıllardan kalma bir şiirde yazdığı gibi:

*O yıldızı gördüysen, görmemezlik edemezsin bir daha;
Olabileceğin kişi olmak için geç değil hala.*

-Huzursuz Bülten 99: "Geç Kalmışlık Hissi ve Şefkatsiz Telaş"

Gelecek sene hangi yeteneklerini geliştirmek istiyorsun?

Gelecek sene hangi alışkanlıkları kazanmak istiyorsun?

Gelecek sene hangi alanları keşfetmek istiyorsun?

DİĞERLERİ

Nörobilimci Lisa Feldman Barret'in dediği gibi; bizler sadece birey değil aynı zamanda birbirimizi etkileyen sinir sistemleriyiz.

Zamana dayanmış ilişkilerimiz, yalnızca duygu durumumuzu düzenlemekle kalmaz, benliğimizin sürekliliğini de verir bize.

Ortak anılar, ortak mücadeleler, ortak hikayeler sayesinde hem geçmişimizle hem de dünyayla köprü kurarız.

-Huzursuz Bülten 105: "Yalnızlık, Stres ve Ayrı Düştüğümüz Güzel İnsanlar"

İlham aldığın ve saygı duyduğun insanlar kimler? Hangi nitelikleri seni etkiliyor?

Gelecek sene kimlerle olan ilişkilerini güçlendirmek istiyorsun?

KEŞİF

"Sık sık şunu duyabiliriz: 'Sen böyle değildin.'

"Başkalarının hafızasındaki halinizle çelişmemek için oradan oraya cesedinizi mi sürükleyeceksiniz," diye sorar filozof; 'zararlı konularda tutarlılık, küçük akılların gülyabanisidir,' diye ekler.

Yanlış anlaşılmaq, yanlış bir hayatı yaşamak kadar kötü olamaz.

-Huzursuz Bülten 114: "Sizi Kırmamak İçin Kendim Olmalıyım"

Çocukluğunda / ergenliğinde ilgi duyduğun ama zamanla bıraktığın etkinlikler / hobiler neler?

Ekonomiyle ve zamanla ilgili hiçbir kaygın olmasaydı enerjini ve odağını en çok neler için kullanırdın?

HUZURSUZ BÜLTEN

Daha huzurlu ve akıllı
bir yaşam için her salı
sabahı psikoloji ve felsefe dolu
bir email gönderiyorum.

**Abone olmak istiyorsanız;
huzursuzbeyin.com'daki
formu doldurabilirsiniz.**

ABONE OL

not: ücretsizdir.

