



Yansımalar & **Beklentiler**

2025- 2026



Merhaba sevgili okuyucu,

Bir yılın daha sonuna geldik. Artık birlikte altıncı yıla giriyoruz. Bana bu yolculukta eşlik ettiğin için minnettarım.

Hayatımın en zor dönemlerinden birini yaşadığım bu yıl, Huzursuz Beyin'in hayatıma etkisini daha iyi anladım. Desteğinle bir an bile yalnız hissetmedim. Çok teşekkür ederim. Umarım önümüzdeki sene daha aydınlık olur.

Her sene olduğu gibi yine Yansımalar ve Beklentiler kitapçığı yayımladım.

Yeni sayfaları anlamlı deneyimlerle doldurduğunuz bir yıl dilerim.

Emre Özarslan

Huzursuz Beyin

2025'ten yansımalar

ANLAR

Bugünkü cesur kararlarımızın kaynağı, bize karanlık gecelerde bahşedilmiş, umutsuzluk darbeleriyle dövülmüş bütünlüklü ruhun özgüvenidir:

*Çünkü en sonunda, bunca mücadeleden,
bunca yıldan sonra, artık boğulmaktan bıktın.
Yeter dersin. Yaşamak istersin, sevmek istersin,
ve hangi karanlık olursa olsun,
hangi tehlike, hangi kaygan yol olursa olsun, bilirsin:*

*Sana ait o eli
tutmaya gideceksin.*

- Huzursuz Bülten #210, "Psikolojik Zenginlik"

Geçen seneden hatırladığın en güzel anılar hangileriydi?

KARAR

Sezgisel kararlar irrasyonel gibi görünse de, sonunda onları da akıl terazisinde tartarız.

Sorularla yaşamayı bilmek, beynimizin en güçlü yaratıcı sürecini başlatır ve bu sürecin ne zaman, nasıl sonuçlanacağını kimse bilemez.

Rilke'nin genç Kappus'a söylediği gibi: "Kalbinizde çözülmemiş olan her şeye karşı sabırlı olun. Onları yabancı dilde yazılmış kitaplar gibi sevin. Siz şimdilik soruları yaşayın. Bir gün yanıtları da yaşarsınız."

-Huzursuz Bülten 201: "Neden Şimdi? Birdenbire alınan Kararlar"

Geçen sene verdiğin en akıllıca kararlar nelerdi?

GELİŞİM

Varty'e göre kaybolmak imkansızdır. Çünkü bizler A noktasından B noktasına gitmeye çalışmıyoruz ki yolumuzu kaybedelim. Bizler, canlılığımızı arıyoruz. Onunla en beklenmedik yerlerde karşılaşabiliriz:

"En son nerede hissetmiştin? Oraya geri dön. Odak noktayı genişlet. Kendini ve çevreni dinle."

Asıl kazanmaya çalıştığımız şey iz bilincidir; kendi iç manzaramızı tanıyıp, dış dünyayı dikkatle okuyabilme hali. Bu nedenle şöyle der:

"Aradığın şeyi görebilmek için kendini eğitmelisin."

-Huzursuz Bülten 211: "Tutkunun Değil Canlılığın Peşinde"

Geçen sene en çok hangi konularda gelişme gösterdin?

Geçen sene öğrendiğin en önemli dersler nelerdi?

İLİŞKİLER

Martin Buber'in dediği gibi, insanlar sevilmek için yaratıldı, eşyalar kullanılmak için. Sorunlarımızın çoğu, eşyaları sevmemizden ve insanları kullanmamızdan kaynaklanır.

"Zavallı bizler," diye devam eder Buber, "bizi asıl neyin tatmin ettiğine karşı ne kadar da körüz!"

Çünkü sevgiyi çoğu zaman birlikte büyüyecek bir bağ değil, içimizdeki boşluğu kapatacak bir yama gibi görürüz.

Eğer sevilmenin yetişkinlikte de varoluşumuzun en önemli ihtiyaçlarından biri olduğunu kabul edebilseydik, belki de bu kadar yanlış yaşamazdık.

-Huzursuz Bülten 195: "Yetişkinin Sevilme İhtiyacı"

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

“İstediğin her şey olabilirsin!” diyen sistem aslında “istediğin şey olamadıysan bütün suç sendedir!” diye fısıldıyor.

Başarı bireysel çabaya indirgendiğinde, başarısızlık da kişisel bir ahlaki eksiklik, tembellik, isteksizlik, arzusuzluk gibi algılanıyor.

Bu da insanı kendini acımasızca suçlamaya itiyor.

-Huzursuz Bülten 197: “Başarı Zorbalığı”

Geçen sene kendinle gurur duyduğun şeyler nelerdi?

Geçen sene kendinle ilgili keşfettiğin en önemli şey neydi?

SANAT

Dijital platformlar hangi mesajı verirse versin; okumak bize başka bir mesaj verir: Dünya karmaşıktır. İnsanlar karmaşıktır. Anlamak ve derinleşmek için yavaşlamamız gerekir.

İşte bu nedenle, "Kitap okuduğum zaman dönüştüğüm kişiyi seviyorum." diyor Johann Hari, "Sosyal medyada çok vakit geçirdiğimde dönüştüğüm kişiyi sevmiyorum."

Dijital devler kapımızı çaldığında, Diyojen gibi "Işığım la arama girme" demeyi öğrenmeliyiz.

Çünkü dikkatimizi çalanlar, gurur duyacağımız şeyleri yapmamızı engelliyor.

- Huzursuz Bülten #173, "Işığımızla Aramıza Girmeyin"

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

2026'dan beklentiler

TAVSİYE

Kapitalist rekabetçiliğin de etkisiyle, durduğumuzda var olmuyormuş gibi hissederiz. John Maynard Keynes'in dediği gibi, bu saplantılı ilerleme arzusu, aslında sahte bir ölümsüzlük arayışıdır.

Ama bir gün ayrılık, işten çıkarma, sağlık sorunu gibi nedenlerle durmak zorunda kalırız. O zaman hayat bize sorar:

“Tam olarak nereye ilerlediğini düşünüyordun?”

- Huzursuz Bülten #176, “Özel Olmadığımızı Kabul Etmenin Gücü”

Eğer bir dostun olsaydın kendine hangi konularda tavsiye verirdin?

BATAKLIK

Beta Bölgesi Paradoksu'na göre bazen öyle bir alanda sıkışıp kalırız ki, başımıza kötü bir şey gelmesi bizim için iyi olur.

Rahatsızlık veren ama tolere edebildiğimiz durumlarda yıllarca kalabiliriz. Oysa biraz daha acı verici olsalardı, kritik bir eşik aşılır, kriz çıkar ve biz de değişim için eyleme geçerdik.

İşte, farkına bile varmadan sıkışıp kaldığımız o belirsiz, donuk alana "beta bölgesi" denir.

-Huzursuz Bülten 178: "Beta Bölgesi, Bazı Krizler Hayat Kurtarır"

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

Hangi ortamlarda bulunmak seni yetersiz, değersiz veya çaresiz hissettiriyor?

SERPİLME

"Çünkü sen, bu tek kader kumaşının içine dokunmuş on trilyon şeyle iç içesin. O kumaş bugün lekelerle kaplı, yırtıklarla dolu olabilir. Ama hala dokunuyor, onarılıyor ve temizleniyor."

Her şey darmadağın olduğunda, bizi isyan ettiren de, umut veren de sevgimizdir.

Ve sevdiğimiz her şey, mücadele etmeye değer.

-Huzursuz Bülten 182: "Mücadeleye Değer"

Gelecek sene hangi yeteneklerini geliştirmek istiyorsun?

Gelecek sene hangi alışkanlıkları kazanmak istiyorsun?

Gelecek sene hangi alanları keşfetmek istiyorsun?

DİĞERLERİ

Yetişkin bir birey olarak sürekli ve ısrarla kendimizi açıklama ihtiyacı hissettiğimizde, aslında çok daha temel bir korkunun esiri oluruz: Terk edilmekten, yanlış anlaşılmaktan veya reddedilmekten duyduğumuz ilkel korkunun.

İronik olan, bu güven arayışıyla çıktığımız yolun bizi giderek daha güvensiz bir konuma sürüklemesidir.

-Huzursuz Bülten 208: "Sürekli Açıklama zorunluluğu"

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

Gelecek sene kimlerle olan ilişkilerini güçlendirmek istiyorsun?

KEŞİF

Çocukken, dünyaya saldırmazdık. Onu keşfetmeye, anlamaya çalışırdık. Ölçmezdik, yönetmezdik, hükmetmezdik. Ve biz onunla ilgilendikçe dünya da kendisini bize sunardı. Büyüsü de bunda saklıydı.

Bugünse, en nazik halimizde bile, ölmeden önce yapılacaklar listemizi tamamlamak için, hunharca saldırıyoruz dünyaya.

Çocukluğu yeniden kazanmak için belki de çocukken ne olmadığımızı hatırlamalıyız. Telaşsızdık, hesapsızdık, sadece oynamak isterdik ve bununla yetinirdik.

-Huzursuz Bülten 213: "Yetişkinlikle Kaybettiğimiz Kıvılcım"

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?

Bir HUZURSUZ BEYİN Kitabı



+Can Yayınları +Trendyol +Kitapyurdu +Hepsiburada

**Ücretsiz haftalık bültene abone olmak için
eposta adresinizi özelden mesaj atabilir veya
huzursuzbeyin.com'daki formu doldurabilirsiniz**