

Ben Benim!

Elk. Müh. Birsen Malkoç
birsen.malkoc@emo.org.tr



Ekim ayı bülteninde 'Sığacıka balık keyfi' konulu yazıyı görünce, hele bir de yazının sonundaki notu okuyunca hoşuma gitti. Meslekle hiç ilgisi olmayan, çok farklı, keyifli bir konu...

Acaba gerçekten ilgisi yok mu? Mesleğimiz ne olursa olsun, ne biliyor olursak olalım hepimizin anlamlı, değerli, doyumlu bir yaşam sürme, kendimiz için en iyiyi yaratma, aşkta, işte ve tüm ilişkilerde yaşantılarımızı güçlendirip zenginleştirme isteğinin karşılanma gereksinimimiz var.

Biz ona yetişmek durumundayız. Tıpkı bir bilgisayarımız gibi, süresi geçmiş bilgileri çöpe göndermek, yeni bilgilerle kendimizi güncellemek durumundayız.

İş yaşamımızın olduğu kadar özel hayatımızın kalitesini artırmak zorundayız.

Akut durumlarda kendimize ve birbirimize yardım edebilmeli, dert ortağı değil, çözüm ortağı olabilmeliyiz. Stres, kaygı, panik, korku vb. duyguları anında kontrol edebilmeliyiz. Sorunlar karşısında yeni sağlıklı bakış açılarına geçebilmeliyiz.

Başımıza gelen hoş olmayan durumlarda kimseyi suçlamayıp, mazeretlerin arkasına saklanmadan; suçlamayı ve mazereti yaşantımızdan çıkarmalıyız.

Gençlerin hayata "eğreti" biçimde yaklaşmasından, hayatın şöyle ucundan tutuvermesinden yakından "biz büyükler" onlara örnek olacak neler yapıyoruz? Herhangi bir şeyi gerçekten, inanarak, isteyerek yapan insan sayısının azlığını farkında mıyız? Okula gidenler gitmiş olmak için gidince, çalışanlar "iş olsun diye" iş yapınca, kitap okuyanlar "herkes okuyor" diye okuyunca, yaşayanlar da "öylesine" yaşayınca (bu liste uzar gider), hayat nasıl anlamlı olabilir?

Kendimizi ve hayatımızı gerçekten anlamak istiyorsak, zor ve acı veren kendinizle yüzleşme çalışmasını yapmamız gerekiyor. Bunu yapmaya cesareti olanların sayısı dünyada çok az. Bu nedenle hayatını anlamlı ve doyumlu bir şekilde yaşayan çok az insan var.

Yaşam mücadelesi denilen şey aslında yaptığımız kötü seçimlerin sonuçlarını yaşamakmış. Yaşam bir mücadele değil bir serüven olabilir.

Jung'un öğrencisi olan psikanalist Dr. James Hollis in kitabı "İyi İnsanlar Neden Kötü Şeyler Yaparlar" da Hollis, insanın yaşamda gereksinim duyduğu ve özlemine çektiği şeyin mutluluk değil, anlam olduğunu söylüyor. Kitap, okura psikolojik derinlik ve zengin içgörüler sunuyor. Kendi hayatınıza daha derinden bakmanızı sağlıyor. Satırları okurken, sizi kendinizle ilgili rahatsız eden, korkutan yönlerinizle yüzleşmeye teşvik ediyor. Hayatınızı derinden sorgulamaya ne kadar gereksinim duyduğunuzun farkında oluyorsunuz.

Hayat; talep ve arz... Hepimiz bu fonksiyon doğrultusunda yaşıyoruz. Sağlıklı olamamaktan korkuyoruz; ölmekten korktuğumuz için...

Para kazanamayacağımızdan ya da kaybedeceğimizden korkuyoruz; güçsüz kalmaktan korktuğumuz için...

Aşksız kalmaktan ya da aşkımızı kaybedeceğimizden korkuyoruz; yalnız kalmaktan korktuğumuz için...

Bazıları alıyor, veremiyor. Bazıları veriyor, alamıyor. Vermenin adına da "fedakarlık" diyoruz. Kendimizi aptalca feda ediyoruz. Çoğumuz, seni seviyorum, diyemiyoruz. Seni seviyorum demek, vermektir. Birçok insan vermek konusunda sıkıntı yaşıyor bu yüzden.

Bilgi, artık her yerde... Kitaplarda,

internette, seminerlerde, dergilerde, TV-radyoda, konferanslarda... Bilgi, müzikte, sinemada, resimde, fotoğrafta... Kısacası bilgi, renkli yaşamda...

Bir müzik eserini dinlerken, ruhumuzu tazeleyen bir bilgi alıyoruz. Bir şiir, bir resim içimizi yıkıyor. Sinema eserinde görüş açımızı, sınırlarımızı, kalıplarımızı sorguluyor; bize uyanı alıyor, uymayanı bırakıyoruz. Bir doğa gezisi sırasında hava, su, toprak, yaprak bir araya gelerek içsel doğamızı onarıyor, yaralarımızı sarıyor. Bir kitapta keşfettiğimiz iki satır yazı, gökyüzündeki yıldızlar gibi yol gösterebiliyor. Bir dostla yaptığımız sohbetle besleniyor, birbirimizin terapisti oluveriyoruz. Sevgi ve şefkat dolu yaptığımız iki çift laf, bizi birbirimize daha çok bağlıyor.

Bu bültende hiç olmamış, son derece aykırı bir şey söyleyeceğim:

Hayatta kalmak, keyif almak, doyumlu, mutlu yaşamak için, birbirimizle paylaşmaya, dayanışmaya gereksinim var. Ve birbirimize yük olmadan, hayatımızı hafifletecek, kolaylaştıracak, güzelleştirecek yaklaşımlarla birbirimizin yanında olmaya. Sürecin kendisidir yaşam. Öyleyse, sürecin keyfini çıkarmalı. Yolumuzun üstündeki armağanları almalı ve yola devam etmeli...

Doğanın efendisi değil, sadece bir parçası olduğu bilinciyle yaşayan ve yaşamı adilce paylaşan bireylerin çoğalması dileğiyle.