

## YAŞAMA SEVİNCİNİZİ TAZELEYİN

Her şey yolunda gittiğinde, tüm zorluklar geçtiğinde, hayatın dik köşeleri bir yapbozun parçaları gibi yerli yerine oturduğunda mutluluk muhteşem bir duygudur. Peki hayatta her şey her zaman yolunda gider mi?

Anahtarlarınızı kaybettiğinizi zannedip her yeri aradıktan sonra aslında bütün bu süre boyunca cebinizde durduğunu fark ettiğiniz oldu mu? Masanızdaki her şeyi indirdiğinizi, kanepenin altına baktığınızı ve o anahtarlığı bulamadıkça daha da sinirlediğinizi hatırlıyor musunuz? Aynı şey mutluluğu orada bulmaya çalıştığımız zamanlar için de geçerlidir. Bazen mutluluk da, beslediğimiz umut da çok farklı yaşam olaylarında olabilir. Bunu görebilmemiz için sadece bakış açımızı biraz değiştirmemiz gerekebilir. Her birey hayata, olaylara, insanlara olan algısını kendi yaşantıları ve deneyimleri çerçevesinde kurar. Bu özelliğinden dolayı algı, son derece öznel bir süreçtir. İnsanın yarattığı her şey, her düşünce ve davranış kendi algısal sürecinden geçerek oluşur. Algı ve tutumlarımızı değiştirmek zor, fakat mümkündür. Bunları değiştirebilen insanlar kendilerini yenileyebilirler ve iç özgürlüklerine kavuşabilirler. Peki değişim birden bire olabilir mi? Tabii ki bu değişim hemen olmayabilir. Burada da kişilik özelliklerimiz devreye girer. Değişimi başlatmak için önce alışkanlıklarımızdan vazgeçmemiz gerekmektedir. Bu vazgeçme bir anda olup biten bir olay değildir. Bahsedilen değişim kişinin kendini yenilemesidir. Bu yenileme de adım adım gerçekleştirilen bir süreçtir. Eski alışkanlıklarından kurtularak kendini yenileyebilen insan yaşamın amacına, anlamına ve dolayısıyla mutluluğa kavuşabilir.

Son zamanlarda sosyal medyada ya da çevremizde sürekli olumlu düşünmemiz gerektiğine dair görüşler olmaktadır. Kendimizi sürekli mutlu olmaya zorlamak umutsuzluk, üzüntü, hayal kırıklığı, öfke gibi duygularımızı bastırmamıza neden olur. Hayallerimize ulaşamadığımızda üzülebiliriz, kendimizi kötü hissedebiliriz. Hayal kırıklığımızın bizi ele geçirmesine ve biz haline gelmesine izin vermeden anlamak, neler yapabileceğimizi düşünmek, sevdiğimizden destek

# REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

almak daha yararlı olacaktır. Zorlukları görmezden gelmek yerine onları kabul edip elimizden geleni yapıp devam etmek bizi güçlendirecektir.

Judith Malika Liberman Masal Terapi kitabında; “Hayatımızın dalgalarını ve gelgitlerini biz yaratmayız ama onlara göre kulaç atıp dans edebilmeyi becerebiliriz” der. Hayatımızdaki inişler ve çıkışlar olduğunu reddetmek sadece güçlü bir dalgayla sürüklenmemize sebep olur. Asıl ustalık dalgayı; doğru anı hissetmek ve geç olmadan iyileşmeye doğru gereken adımları atmaktır. Böylece kendimizi koruyabilir, hayatımıza yeni bir anlam getirebiliriz.

Aşağıdaki dizeler farklı bir pencereden bakmanın ve hayata yeni bir anlam katabilmenin bir örneği:

Elinde bir çiçek vardı.

Yaprakları yıpranmış,

Ya yağmur almamış ya da yeteri kadar ışık.

Ölmüş çiçeğini alıp oyununa dönmesini dileyerek

Sahte bir gülüş fırlattım ve dikkatimi başka yöne kaydırardım,

Ama o gitmektense yanıma oturmayı seçti.

Çiçeği burnuna yaklaştırdı ve şaşkınlık içinde,

“Kokusu da güzel, kendisi de güzel.”

“Onun için kopardım bunu, sizin için.” dedi.

Bu çiçek ya ölüyordu ya da ölüydü.

Portakal rengi, sarı ya da kırmızı bir renk ışıltısı yoktu.

Ama almam gerektiğini biliyordum, yoksa gitmeyecekti çocuk.

Çiçeğe uzandım ve “Tam ihtiyaç duyduğum şey.” dedim.

# REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Çocuk, çiçeği elime vermek yerine,  
Nedeni olmadan havada tuttu öylece.  
İşte o zaman ilk defa farkına vardım.  
Çiçeği tutan çocuğun gözlerinin görmediğini,  
Sesimin titrediğini, gözyaşlarımın aktığını hissettim.  
Ona en güzel çiçeği kopardığı için teşekkür ettim.

“Önemli değil” dedi gülümseyerek ve sonra koşarak gitti, oynamaya.  
Günümü gün ettiğinin farkında olmadan,  
Orada oturup düşündüm öylece, görmeyi nasıl başardığını,  
Eski bir söğüt ağacının altında kendine acıyarak oturan kadını,  
Benim acı çektiğimi nasıl hissetmişti?  
Belki de o yüreği ile görüyordu dünyayı.  
Kör bir çocuğun gözleriyle görmeyi başarmıştım sonunda.  
Sorun dünyada değil, bendeydi,  
Kör olduğumu ve görmeyi reddettiğimi,  
Etrafımdaki güzellikleri ve takdir etmeyi her şeyi.  
Sonra o solmuş çiçeği burnuma yaklaştırdım,  
Bütün kokusunu içime çektim.  
Gülümsedim. Elinde başka bir çiçekle,  
Yaklaşırken minik çocuk, yaşlı bir adama,  
Hayatını değiştirmek üzere...

Şimdi tekrar düşündüğünüzde değişim için sizin neye ihtiyacınız var? Destek ağınızda kimler var? Güvенеbileceğiniz ve sizdeki olumlu değişimlerden ilham alıp size güvенеbilecek olanlar kimler? Bunları düşünüp, farklı yollar bulup umut ışığını görebilirsiniz.

# REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

## YARARLANILAN KAYNAKLAR

1. Canfield, J. & Hansen, M. (2002). 5. Porsiyon Tavuk Suyuna Çorba. Ankara: HYB Yayıncılık
2. Cüceloğlu, D. (2001). İyi Düşün Doğru Karar Ver. İstanbul: Remzi Kitapevi
3. Gaedat, M. (2017). Mutluluğun Algoritması. İstanbul: Pegasus Yayınları
4. Liberman, M. J. (2015). Masal Terapi İstanbul: Doğan Novus
5. Cherly L. Costello-Forshey