

DÜNYANIN İÇİNDEKİ 'SEN' DEĞİL 'SEN'İN İÇİNDEKİ DÜNYA

Yasemin Tosun

Editör

Ayşe Sağlam

Kapak Tasarımı

Yusuf Anar

Son Okuma

Büşta Şahin

Mizanpaj

Neşe Siyamoğlu



ISBN: 978-625-7237-54-3

1. Baskı: Temmuz 2022

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden ve yazardan izin almadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Yazardan Direkt – Türkiye

Yazardan Direkt Elektronik İletişim Tanıtım Paz. ve Tic. Ltd. Şti

Altıntepe mah. İstasyon Yolu sok. No: 3/1

Maltepe / İstanbul

Tel: 0216 3011213

Sertifika No:47456

Baskı ve Cilt

VADİ GRAFİK TASARIM VE REKLAM LTD.ŞTİ.

Yenimahalle / ANKARA

Sertifika no: 47479

BİRAZ KENDİMDEN...

Ben Yasemin Tosun,

Maltepe Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü lisans mezunuyum. Lisans dönemim boyunca bir yıl psikoloji yan dal olarak eğitim gördüm fakat daha sonrasında kendi okuduğum bölümden mezun olma zamanım geldiği için almam gereken gerekli dersleri tamamlamadım. O zamanlar ise devam etmek için yüksek fiyatlar istendiğinden devam ettiremedim. Psikoloji okumak aslında hep içimde kalan bir ukdeydi ve sırf bölüme aldığı alan türünden dolayı o dönem için psikoloji hayalimden vazgeçmek zorunda kaldım. Matematik konusunda pek iyi olduğum da söylenemez açıkçası. Liseyi de zaten sosyal bölüm mezunu olarak bitirdim.

Hayatım boyunca hep yazdım, çizdim, derin düşündüm. Yani bu benim bilerek yaptığım bir şey değildi aslında. Belki de beyin ona şartlamıştı kendini. Farklı düşünüyor, farklı hissediyordum.

Her zaman çocuklara ve insan psikolojisine hayrandım. Muazzam bir düzendi. Şu da vardı ki bugün biz kimsek, neredeysek ve nasılsak; bu, geçirilen çocuklukla ilgiliydi. Neyin açıklığını ya da neyin aşırılığını o dönemler yaşadysak şimdiki biz de bunu yansıtıyorduk aslında. ‘Çocukluğunuza dönelim’ fikri, klasiktir ama doğrudur. Şu an İstanbul Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü 2. sınıf öğrencisiyim.

Daha sonra ilk hocam olan Oğuz Saygın’dan hafıza teknikleri, anlayarak hızlı okuma ve zihin haritaları üzerine eğitimlerimi tamamlayarak sertifikalarımı aldım. Hemen akabinde NLP master eğitimine de yanında çalışırken katıldım. Neuro Linguistic Programming yani beyin dili programlaması.

Ben her zaman şuna inanırım: Hani derler ya, “Bir şeyi kırk kere söylersen olur.” diye, işte tam da buradan yola çıkarım; çıkmaya da çalıştım hayatım boyunca. Ben gelişimin, değişimin sürdürülebilir olabilmesi için kendini olabildiğince ona maruz bırakman gerektiğine inanırım. Yani bir nevi denge kurmak aslında... Zaten denge konusundan yeri geldikçe bahsedeceğiz.

Peki, maruz bırakmak ne demek? Yani değişimi isterken sadece istemek, gelişimi isterken sadece düşünmek değil bunun için çaba göstermek, hayatının alanlarına bu isteği yerleştirebilmek asıl mühim mesele. Rutinde, hatta çoğu zaman belki de otomatik pilota yapılan davranışları süzmek ve yerine yenilerini koyabilmek; önemlisi, asıl değişimi ve beraberinde gelişimi sağlayabilmek için buna teşebbüs etmek gereğidir.

Şöyle bir düşünelim bakalım:

Öncelikle değişim ve gelişim sizin için ne ifade ediyor? Siz, kendiniz için ne ifade ediyorsunuz? Ne yapmak istiyorsunuz? İşte bu sorularla başlanmalı önce ve sonrasında yeri geldikçe davranış veya söylem kalıplarının yerine koyulabileceklerin alternatifleri, kısaca değişim ve gelişim için çalışmak için adım atılmalı. Böyle bir girizgâh ile başlamanın, siz değerli okuyucular için de faydalı olacağını düşündüm; hem kitabın içeriği bakımından da kısa bir bilgi durumunda oluşu da hoşuma gitti. 😊

Kısaca ben,

Hayat gaileme devam etmeye çalışacak olan bir öğrenciyim aslında. Öğrenecekleri, son nefesine kadar hiç bitmeyecek olan...

Teşekkürler...

**Kendini biliyorsan korkma sakın rüzgârdan, yağan yağ-
murdan ve daha nicelerinden...**

**Rüzgâr seni gideceğin yere götürür, sen varacağı limanı
bildiğin sürece.**

**Her yağmurun arkası mucizedir, renk cümbüşüdür. Âdeta
seni anlatır. Neden mi?**

**İçinde her rengi barındırır; biraz mavi, biraz yeşil ve biraz
biraz hepsinden...**

**Sen de öylesin işte. Buradaki tek keşif de bunu fark ede-
bilmen. Sadece bir şey yok sende, güzel bir şeyler var. Asıl
kayda değer olan...**

**Her yeni gün, yeni bir başlangıçtır; güzel olandır. Hayata
karşı huzurla, sağlıklı değerlendirerek; aşkla, mutlulukla
güzel deneyimlerinizin olması dileklerle...**

BENİM ‘DÜNYA’M

Bazen yaşarsın ama aslında yaşamıyor olduğunun farkında değilsindir hani. Bir zaman gelir, fark edersin. Tabii bu öyle kolay olmaz. Kendi kendine kalırsın önce. Bir gün geçer, iki gün geçer...

Zaman hızla akıyordur. Düşüncelerin daha da derinleşmeye başlar. Birtakım yollar arıyorsundur çünkü değiştirmek istediklerin vardır. Her şerde bir hayır, her hayırda da bir şer vardır derler ya, işte o misal aslında benimki. Anlatmaya başlıyorum hikâyemi o zaman.

Kısa bir zaman önce, hatta tam tarih de vereyim size; 11.03.2020 tarihinde Covid-19 adlı, üst solunum yollarını etkileyen bir virüs ile karşı karşıya kaldı ülkemiz ve dünya. Geçer sanılırken gün geçtikçe tehlikesini de arttırıyordu. Tabii önce yavaş yavaş önlemler alınmaya başlandı; hatta belki de bu zamana kadar maskeler hiç bu kadar ilgi görmemişti, diyebilirim.

Tabii ben de herkes gibi çalışıyordum. 17.03.2020 tarihinde, Avrupa Yakası’nda bir iş görüşmesine gitmiştim. Sonrasında ben eve dönerken o dönem çalıştığım iş yerinden bir arkadaşım, evden çalışmaya başlayacağımızı söyledi. Çalıştığım laptopum iş yerindeydi; arkadaşşımdan getirmesini rica ettim. Sağ olsun, arabası ile laptopumu metroya getirdi. Önce teyzemlere uğradım, sonra eve gittim. Tabii zamanın ne getireceğinden habersiz; olanları ve vahametini izliyorduk. Her gün, her saat, her zaman...

Ben de şanslı olanlardan biriydim. Evde çalışmaya başlamıştım. Bir hafta geçmişti, hâlâ evden çalışıyordum. Sonrasında bana, 24.03.2020 tarihinde bir telefon geldi. Birlikte çalıştığım şefim arıyordu. Ben şirketin icra - dava işlemleriyle ilgilendiğim için ve bu işlemlerin de bu süreç zarfında durdurulmasından do-

layı bana, izne çıkmam gerektiğini söyledi. Yapılacak başka bir şey de yoktu. Evde her sabah 10.00'da başladığım ve 17.00'de bıraktığım işimden de ayrılmak zorundaydım. Evet, artık tamamen kendimle baş başaydım. Artık kendimle olmak, düşünmek, yaşamak için daha çok fırsatım vardı. En çok sevdiğim, kendimi huzurlu hissettiğim yere dahi gidemiyordum. Bu yer tabii ki sahildi. Denizin mavisine, çimenin yeşiline, Güneş'in sarısına hatta batımına, bazen bilerek bazen tesadüfi olarak denk gelmeye çalışırdım. Artık hiçbirine kavuşamıyordum. Tabii ki biliyordum; uzun süreli bir ara olmayacaktı bu ama bir dönem bu süreç devam edecekti.

Biraz daha derinlere seyahat edelim mi? Hadi!

Ben her zaman, bir insanın önce kendine yetmesi gerektiğini düşünürüm. Bir insan önce kendine yetmeli. Yetmeli ki anca ondan sonra sevdiklerine, arkadaşlarına, ailesine yetebilsin ve yanlarında gönül rahatlığı ile durabilsin. İnsan önce kendi kendine zevk almalı hayattan; kendini bilmeli, kendini sevmeli. Her şey insanın kendinde başlar çünkü. Ne derler? Nefessiz kalma tehlikesi ile karşılaşıldığında maskeyi önce kendine, sonra yanındakine tak. Sen kendi durumunu iyileştirmeden, garanti altına almadan bir başkasına da yarım edemezsin. Her zaman önce can, sonra canan. O misal işte. Ya da şöyle düşünün; bir çeşme ve altında da bardaklar var. Çeşme önce kaynak suyu ile dolmadan ve taşmadan bardaklara su dolabilir mi? Evet, anlattığım şey tam da buradaki detay işte.

Ben hep kendimi geliştirmeye, bir şeyler yapmaya çalıştım. Bir avantajım vardı çünkü. Ben öyle düşünüyordum. Bana göre iki tip insan vardır: Birincisi, eksiklerini bilip kendini o yönde geliştiren ya da geliştirme yolunda olan. İkincisi ise eksiklerini bilmeyen, hiç farkında olmadığı için de hiçbir şey yapmayan. Bu tür, aynı zamanda çok tehlikelidir de çünkü farkında değildir yaptığı hatanın, sorunun ve onların nasıl düzeltilmesi veya bunun için ne yapması gerektiğinin. İşte ben, burada ayrılıyordum diğerlerinden. Eksiklerimin farkında olup aynı zamanda çözümler arıyordum. "Ne yapmalıyım?" sorusunu kendime düzenli ara-