

Oprah

*Hayatın
Anlamı
Kitabı*

*Oprah Magazine
yazarlarından*

Hayatın Anlamı Kitabı

HAYATIN ANLAMI KİTABI

Yazarlar: Helena Andrews, Natalie Baszile, Dr. Martha Beck, Robin Black, Alain de Botton, Valorie Burton, Lorene Cary, Mallika Chopra, Michael Cunningham, Edwidge Danticat, Dr. Anne Dranitsaris, Dr. Mark Epstein, Suzanne Finnamore, Bonnie Friedman, Elizabeth Gilbert, Barbara Graham, Kathryn Harrison, Amy Elizabeth Kaye, Jennifer Krause, Laura Munson, Dr. Parker J. Palmer, Ellen Roth, Danzy Senna, Patti Smith, Mary South, Nanette Terrenal, Eliza Thomas, Katherine B. Weissman, Paige Williams, Marianne Williamson, Wini Yunker.

Orijinal adı: O's Little Guide To Finding Your True Purpose

© 2015 Hearst Communications.

"Dönüm Noktanıza Ulaştıktan Sonra Ne Yapacaksınız?" © 2013 Martha Beck.

"İnanç, Umut ve Kocaayaklar" © 2014 Martha Beck.

İngilizce aslından çeviren: Ahu Ayan

Yayına hazırlayan: Sıla Arlı

Türkçe yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Kalem Telif Hakları Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır.

1. baskı / Ağustos 2021 / ISBN 978-605-09-8659-4

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Serçin Çabuk

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3 Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Hayatın Anlamı Kitabı

Çeviren: Ahu Ayan



İçindekiler

Çalkantılar	11
“Bütün Mesele Bu Canikom!” / Bonnie Friedman	13
“Geri Gelmeyecek Zamanımız” / Edwidge Danticat.....	17
Aydınlanmalar	21
Başlangıç / Lorene Cary.....	22
Bir Zamanlar Ben / Kathryn Harrison	25
Sorularınız? / Jennifer Krause	27
En Önemli An / Michael Cunningham.....	30
Arayış	33
Kendi-liğimi Nerede Bulurum? / Alain de Botton.....	35
Kristal Berraklığı / Helena Andrews	39
Elimden Ne Geliyorsa / Paige Williams.....	42
Büyük Düşünmeye Dair / Mallika Chopra	54
Küçük Adımlarla Başlamaya Dair / Dr. Mark Epstein	55
En İyi Ben / Natalie Baszile	57
Ashında Kimsiniz? / Dr. Anne Dranitsaris.....	65
O Adımı At!.....	83
İnanç, Umut ve Kocaayaklar / Martha Beck.....	85

Yarın Olmayacakmış Gibi Yaşa / Danzy Senna.....	92
Yeni Bir Temel / Eliza Thomas	94
Hayatınız, Anlatmak için Yaşadığınız Bir Hikâyedir / Laura Munson.....	97
Seslere Alışmak / Ellen Roth.....	100
Barışa Bir Şans Verin / Wini Yunker	103
Deneme ve Yanılma.....	105
Hiçbiri İşe Yaramazsa / Elizabeth Gilbert... ..	107
Akışı Tersine Çevirmek / Amy Hempel	110
Dönüm Noktanıza Ulaştıktan Sonra Ne Yapacaksınız? / Martha Beck.....	112
Güven Kası / Barbara Graham	118
Ret mi Edildiniz? Ne Mutlu Size! / Suzanne Finnamore.....	122
İkinci Hamle	129
Asla Çok Geç Değildir / Robin Black.....	131
Sizi Durduran Nedir? / Valorie Burton.....	137
Beyaz Oda / Elizabeth Kaye	147
Hepsi Bossanova'nın Yüzünden / Mary South	151
Ders Almak / Nanette Terrenal.....	154
Kuş'unun Yolu / Katherine B. Weissman.....	157
Hayatınıza Kulak Veriyor musunuz? / Parker J. Palmer.....	161
O Ateşi Korumak / Patti Smith.....	166
Katkıda Bulunanlar.....	169

Hepimizin bir çağrısı var. Eğer buradaysanız ve nefes alıp veriyorsanız, insanlığa bir katkıda bulunmak zorundasınız.

Hayattaki temel uğraşınız, görevinizin –bütünün bir parçası olarak görevinizin– ne olduğunu keşfetmek ve bunu olabildiğince yerine getirmektir.

–OPRAH WINFREY

Çalkantılar



Bazen, kapının öte yanından seni çağırın bir ses işitirsin...
İşte ona, kalpten sevdiğin o şeye yönelmek, senin
kurtuluşun olacak.

– Mevlânâ

“Bütün Mesele Bu Canikom!”

Bonnie Friedman



Bir zamanlar, beni harekete geçirecek mucizevi bir alarm zilinın çalmasını hasretle beklerdim. Paraşütle serbest atlama dersi alan bir iş arkadaşımın yaşadıkları geliyordu sık sık aklıma. Atlayış sırasında arkadaşımın paraşütü açılmamıştı; kadın bir buçuk kilometreden daha yüksek mesafeden yere çakılmış ama mucize eseri kurtulmuştu. Kırılan kemikleri kaynar kaynamaz ilk yaptığı şey ise, tüm yaşamını değiştirmek olmuştu: Kocasından boşanmış, çocuklarını alıp aynı sokakta başka bir eve taşınmış ve içten içe, hep istediği ne varsa gerçekleştirmek üzere kolları sıvamıştı. Tabii ki bu kadında özenediğim şey bir buçuk kilometreden düşmesi (ya da boşanması) değildi. Ama ömrün ne kadar kısa olduğunu, bu vakti harcamamak gerektiğini onun kadar derinden hissetmeyi çok arzu ediyordum.

Ne var ki, günün birinde bir araba çarpıp bedenimi bir metre yukarı fırlattıktan sonra bile ani bir dönüşüme savrulmadım. Ayağa kalkmış, sendeleye sendeleye eve gitmişim. Ev-

liliğimde ne kadar mutsuz olduğumu görmezden gelmeye devam ettim. İşime de sebatla devam ettim ve karşıma çıkan sorunlarla yüzleşmemeyi sürdürdüm.

Birkaç yıl sonra, yıllardır multipl skleroz hastası olan kardeşim öldüğünde ise şaşılacak derecede az şey hissettim. Ona çok ama çok uzun süredir veda etmekteydim zaten.

Ama cenaze evinde beklenmedik bir şey oldu. Haham “Buraya gelin” diyerek tüm aileyi yandaki odaya çekti. O sırada gözüm çam ağacından yapılmış basit bir tabuta takıldı. *Cenaze evinde tabut olacak elbette*, diye geçirdim içimden. Neden sonra bu tabutun Anita’nın tabutu olduğunun farkına vardım. Yıllar içinde gitgide irileşen kardeşimi düşününce, bu tabut ne kadar da küçük kalıyordu. Ne kadar da basit ve yalındı. “İşte, olup olacağı bu” der gibi. Kalbim bedenimden kopmuş, uçup gitmişti. Ah Anita! Ansızın, genç kızlık zamanlarına dair bir hasretle dolmuştum. İzcî kız şarkıları söyleyen, *Tab* gazozları yudumlayan, o enerjik dağ yürüyüşçüsünü çok özlemiştim. Kendimizi birer maceraperest gibi hissetmemiz için gazete kâğıdından denizci şapkaları yapan o kızı. Hatta çok sonraları, tekerlekli sandalyeye mahkûmken kendi başına yiyememesine rağmen çikolatalı pastaya bayılan o kadını bile özlemiştim.

Mezarlıkta, babam ve erkek kardeşlerim Yahudi geleneklerine uygun olarak tabutun üzerine kürek kürek toprak attılar. Benim elimden gelmedi, yapamadım. Sonrasında görevliler mezarın üzerini tamamen doldurdu. Onlar Anita’yı ciddi ciddi gömerken orada dikilmek bana çok vahşi ve akıl almaz geldi.

Eve dönerken arabada annemin yanına oturdum. “Hayat bir rüyadan ibarettir” dedi bana. “Annem hep böyle söylerdi.”

Ocağın üzerinde, Davut yıldızı damgalı bir matem mumu, ışığı titreye titreye yanıyordu. Günler geçtikçe, bir oraya bir buraya bilinçsizce sürüklendiğim eski hayatıma dönmenin mümkün olup olmayacağını kendime sormaya başladım. Derken aklıma Anita’yla bir anımız geldi. Artık evden çıkmadığı dönemde bir gün ona nasıl vakit geçirdiğini sormuştum. O da daha az önce üzerinde “Bugün Tanrı’nın yarattığı bir gün. Neşelen, keyiflen” yazan bir kutu kalem sipariş ettiğini söylemişti.

Ortodoks Yahudiler matem mumunu yedinci günün sonunda söndürürler. Bana bu eylem bizzat Anita’nın ruhunu üfle-yip söndürmek gibi, onu yeni dünyasına salıverdikten sonra yaşayanların diyarına gerisingeri postalanmak gibi gelmişti. Mumu söndürdükten sonra Brooklyn’deki evimin bulunduğu bloğu ağır ağır turladım ve o sırada, o berbat dizel kamyonların cirit attığı caddede bile bir kutsallık bulunduğunu idrak ettim.

Sonra tekrar gündelik hayatın hayhuyuna kapıldım, ama bir yere kadar. Çok geçmeden kocamı karşıma alıp oturdum ve ona evliliğimizin koflaşmış kısımlarından bahsettim. Ardından ilişkimize yeni bir enerji hâkim oldu, yaşam enerjisi evliliğimize yeniden akmaya başladı. Yaratıcı yazarlık dersindeki öğrencilerime daha şefkatle yaklaşıp oldum. Ailemle vakit geçirmeyi de çok daha öncelikli hale getirmiştım.

Nihayet bir alarm zili işitmek ne güzeldi!

Keşke beni harekete geçiren şey kardeşimin vefatı olmasaydı, durumuma dair tek üzüntüm bu. Ama yaşamın faniliğini bir paraşütün azizliğine uğramadan ya da başka bir kaza bela atlatmadan keşfetmek çok, ama çok daha iyidir. Yaşam zaten başlı başına ölümün kıyısında olmak demek iken neden ölümden döneceğimiz bir olayın başımızdan geçmesini bekleriz ki? Yaşam daima bir risktir, asla garantisi yoktur. Keşke bana biri şunu deseydi: Krizleri yaşayanlar başkaları olsa bile bunlardan herkes ders çıkarabilir. Her şeyin sonunu düşünüp taşınan Anita da bana bunları pekâlâ söyleyebilirdi. “Yavrucuğum” dediğini duyar gibiyim. “Vakti gelen gider... Bütün mesele bu, canikom!” Öyleyse en doğrusu, neşe ve keyfi mümkün kılan bir yolda ilerlemek.

“Geri Gelmeyecek Zamanımız”

Edwidge Danticat



Hayatımın en uzun yolculuklarından biriydi. İki aktarmalı uçuşun ilk etabında uçuş iki saat ertelenmişti ve ikinci uçağa on dakikada, koştura koştura yetişmek zorunda kalmıştım. Üçüncü havalimanına indiğimizde, güvenlik kontrolünden koşarak geçen iki kişi yüzünden havalimanının sistemi saatlerce kilitlenmişti. Son uçağa binerken alnımı öyle fena çarpmıştım ki neredeyse bayılacaktım, sonrasında başımda yumruk kadar bir şişlik oluşmuştu. Tüm bunlar bir yana, işin en kötü kısmı aslında bu yolculuğa çıkmayı hiç istemeyişimdi. Bir tanıdığım son derece yoğun geçen bir dönemde okulunda düzenlenecek bir okuma etkinliğine katılmamı teklif etmiş, ben de onu kırmamak için teklifini kabul etmiştim.

Yolculuktan bir hafta önce ulaşım hakkında bilgi edinmek üzere okulu aradığımda, ulaşımı benim ayarlamam gerektiğini, masrafları sonradan karşılayacaklarını öğrendim. Birinci sınıf bir havayolu şirketinden birinci sınıf bilet almaya heveslendiysem de tanıdığımın çalıştığı okulun bütçesi sınırlı olduğundan

internet üzerinden indirimli bilet aldım. Bu bilet de birkaç aktarmadan oluşan, parça parça bir uçuş düzeni gerektiriyordu.

Arkadaşımın yaşadığı kente nihayet ulaştığımda aç ve yorgun bir haldeydim. Yine de, otele doğru bir saatlik araç yolculuğunda mihmandarımla nezaket gereği sohbet etmeyi sürdürdüm. Mihmandar hayli neşeli biriydi; çocukken yaşadığım evin renginden üniversitede verdiğim İngiliz Edebiyatı derslerine kadar türlü türlü konuda beni soru yağmuruna tuttu. Bu arada, ertesi günün sabah toplantılarından öğleden sonraki derslere katılmaya varan hayli yüklü programı sıraladı. Öğleden sonraki etkinlikleri ilk kez duyuyordum, anlaşırken bundan bahsedilmemişti.

Tatsızlık çıkmasın diye dilimi ısırardım ve “Peki” diye fısıldayarak razı oldum. Bu sırada alnımdaki şişliğin, Pinokyo’nun yalan söyleyince burnunun uzaması gibi gitgide büyüdüğünü hissediyordum.

Otele varınca, hayli başarıyla gizlediğim sinir bozukluğunu yatıştırabilmek için odanın sağına soluna dekoratif bir şekilde serpiştirilmiş kalp biçimindeki tam on beş çikolata parçasını yalayıp yuttum. Ertesi gün olduğunda, o çikolatalar ne geceleyin büsbütün moraran şişliği indirmiş ne de ruh halimi yumuşatmıştı. Kabartıyı makyajla olabildiğince gizlemeye çabaladım. Ama odamdan ayrılana kadar, genişliğini çoğu zaman dalga konusu yaptığım alnım daha da büyümüş gibiydi sanki. Her şeye rağmen sabah toplantılarında konuşmamı yaptım, ardından peş peşe derslere katıldım ve yorgunluktan yığılıp kalmayayım, sesim kısılmasın diye dua ettim.

İşin aslı şu ki, eğer bu geziye çıkmayı gerçekten istemiş olsaydım, ardı ardına gelen onca toplantıyı da zonklayıp duran başımı da dert etmez, bunları sürekli katıldığım kitap etkinliklerinin cilveleri olarak görür ve güler geçerdim. Ne var ki, bu kez isteyerek değil de mecburiyetten kendimi bu geziye sürüklediğimden kendimi iki kez sömürülmüş hissettim: Hem beni davet eden hem bizzat kendim tarafından. Burada olmaktansa yapabileceğim çok şey vardı. Mesela, yazı yazabilirdim. Uyuyabilirdim. Sevgilimle ögle yemeği yiyebilirdim. Yeğenlerimle oyun oynayabilirdim. Kısa süre önce annesini kaybeden canım arkadaşımın yanında olabilirdim.

Dönüş yolunda, insanları memnun etme takıntımı bilen bir arkadaşımın verdiği kitabı karıştıрма fırsatım oldu. On sekizinci yüzyılda yaşamış bir romancı ve mektup yazarı olan Fanny Burney'nin yapıtlarından derlenmiş *Fanny Burney - İlk Günlükler ve Mektuplar* adında bir kitaptı. Arkadaşım kitaptan bazı bölümleri fosforlu kalemle işaretlemişti; midemi altüst eden türbülans biraz durulur gibi olduğunda, gözüme şu satırlar ilişti: “Bizlere gayet ilgisiz olan kişilere gösterdiğimiz bitmez tükenmez nezaket, dünyanın en rahatsız edici, en yorucu şeyidir... O kıymetli ve bir daha geri gelmeyecek zamanımızı harcamanın en hayret verici, en fuzuli yoludur bu.”

Artık o bölüm ve kafamdaki şişliğin hatırası beni uyaracak. Bir daha birine bir jest yapacaksam, ister küçük bir jest olsun ister büyük, öncelikle benden istenen şey beni heyecanlandırıyor mu, ona bakacağım. Eğer heyecanlandırmıyorsa dışarı bile çıkmayıp evdeki çikolatalarımı afiyetle yiyeceğim.

Hepimizin bir çağrısı var.
Eğer buradaysanız ve nefes alıp
veriyorsanız, insanlığa bir katkıda
bulunmak zorundasınız.
Hayattaki temel uğraşınız, görevinizin
–bütünün bir parçası olarak görevinizin–
ne olduğunu keşfetmek ve bunu
olabildiğince yerine getirmektir.

OPRAH WINFREY

Alain de Botton'dan Elizabeth Gilbert'a,
Patti Smith'ten Mallika Chopra'ya ve Michael
Cunningham'a *Oprah Magazine* yazarlarından
hayatın anlamını bulmak üzerine elinizden
birakamayacağınız bir kitap.

Çeviren: Ahu Ayan

tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 39

ISBN 978-605-09-8659-4

ISBN 978-605-09-8659-4



9 786050 986594



Doğan
TLOVLLS