

Unutursan Hatırla

A. Cansu Kamar



Dışarıda yürüdüğün her yol,
kendi içinden geçer.



A. Cansu Kamar, 1987'de İstanbul'da doğdu. Uzman psikolog ve psikoterapisttir. 2008'de İstanbul Bilgi Üniversitesi psikoloji bölümünden mezun olduktan sonra İngiltere'ye giderek University of Nottingham'da ilk yüksek lisansını Endüstriyel Psikoloji, ikincisini Hümanist Psikoterapiler üzerine yaptı. İngiltere'de olduğu dönemde mindfulness ve yogayla tanıştı. Ruh sağlığına bütünsel yaklaşım ve zihin-beden bağlantısına olan ilgisi o yıllarda başladı. Yıllar içinde bu alanda pek çok eğitim aldı. 2012'de Türkiye'ye döndükten sonra psikoterapistliğin yanı sıra akademik çalışmalar ve psikoloji alanında çeviriler yaptı. 2017 yılında ortağıyla birlikte Fonte Psikoloji'yi kurdu. Bütünsel/sistemik bir yaklaşımla mindfulness, meditasyon ve denge konularında çalışıyor. Psikoterapistliğin yanı sıra eğitimler veriyor ve kurumlara danışmanlık yapıyor. Disiplinler arası çalışmanın, insanı bütün olarak ele almanın önemine yürekten inanıyor. İnsanlık hallerini paylaşmak için yazıyor.

Unutursan Hatırla

UNUTURSAN HATIRLA

Yazan: A. Cansu Kamar

Editör: Handan Akdemir

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

1. baskı / Ocak 2020 / ISBN 978-605-09-6965-8

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Serçin Çabuk

İllüstrasyonlar: Bengisu Yayla Baki

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

Unutursan Hatırla

A. Cansu Kamar



Nereye düřtüyse tohumun,
oradan yeřermek mümkün.

#unutursanhatırla

Merhaba!

Yaptığımız "şeylerin" kendi yolları var.
Kendi kendine nefes alıyor, yürüyor,
Birilerinin aklına, kalbine giriyor,
Çatlaklara sığa oluyorlar.
Attığımız ufacak bir adımla hayat buluyor,
Hiç aklımızda yokken, işte böyle kitap oluyorlar..

Bu kitabın hikâyesi bir ağaçla başladı. *Unutursan Hatırla* için bana ilk ilhamı veren o canım ağaçla... Öyle bir ağaç ki, bütün dalları budanmış, kupkuru ama incecik tek bir daldan gökyüzüne doğru patır patır patlatmış kiraz çiçeklerini! Diğer dallar açmış açmamış, hiç umursamamış... Sanki "Ben bir ucundan başlayayım da, gerisi gelir!" demiş. O ağacın fotoğrafını çekip Instagram'da paylaştığımda, herkesten bir sürü mesaj geldi. İçimizde devamlı "daha değil", "hazır değilsin", "mükemmel değil" diye söylenen sesleri biraz kısıp, "bir ucundan başlamaya" ne çok ihtiyacımız vardı!

Hem zaten başlamak,
bildiklerini yanına alıp,
bilmediklerini de yolda öğrenmeye gönüllü olmak.
Unutmuştuk, hatırlattı.

Bu karşılaşma bana, uzun zamandır ertelediğim bir şeye başlamak için ilham verdi.

Günlük hayatın koşturmacasında unuttuğum, hatırlayınca "Oh be!" dediğim, ilham aldığım şeyleri 100 gün boyunca her gün yazmaya, #unutursanhatırla etiketiyle Instagram'da paylaşmaya niyet ettim. İçimden yükselen "100 gün mü?!" "Çok uzun değil mi?" "Her gün nasıl vakit bulacaksın?" "Seneye yapsak olmaz mı?" "Amaan, boş ver!" diyen seslere dedim ki:

"Ben bir ucundan başlayayım da, gerisi gelir!"

Her gün karşıma çıkan bir ağaç, çiçek, bina, o günün payına düşen her neyse, onun hatırlattıklarıyla içimden gelenleri yazdım, paylaştım. Gerisi geldi. 100 gün boyunca, her gün yazmanın güzel yanı, "Ne zaman yazsam?" "Bugün yazsam mı yazmasam mı?" sorularını ortadan kaldırıyor. Onun yerine, sürprizli sorular bırakıyor içeriye. "Bugün ne yazacağım acaba?" "Bugün ne çıkacak karşıma?"

Görmek için baktığında, baktığın her yer sanki açık hava müzesi, konuşuyor.

Bazı günler çok kolay, bazen daha çabalı, bazen erken, bazen geç...

Ama her gün, tam da olması gerektiği gibi. Olan, tam da o günün hakkı.

Bu 100 günün sonunda anladım ki,

Benimle ve bana rağmen oluyor olmakta olan.

Aynı hayatta olduğu gibi, akıyor akmakta olan.

Bir söz akıyor içimden,
Dokunduğu yerde, alıp kendine katıyor ona ihtiyacı olan.
Her şey benimle ilgili değil.
Benim cümlem,
Benim kafiyem,
Bazen ne söylediğim bile,
Önemli değil.
Hayat senden benden akmak istiyor,
Anlatmak istiyor.
İşte bu kadar basit.

Tek bir ağaçla çıktığım bu yol beni nereye götürecektik merak ediyordum demiştim başlarken, yolun sonu ormana çıktı. 100 günün sonunda, bir çağrı yaptım. 100. günde bir çemberde buluşalım, her şeyi başlatan o ağaca teşekkür için 100 fidan bağışlayalım dedim. Katılan, katılmayan herkesin katkısıyla tam 210 ağaç olduk o gün. Bu güzel niyeti beraber yeşerttik.

Bu süreçte paylaştıklarımı emek emek defterlere yazıp kendi kitabını yapanlar,

“Hep göreyim de unutmuyayım” diye duvarına asanlar,

“Zor bir dönemden geçiyorum, bunları iç sesim yapsam yeter” diyenler oldu.

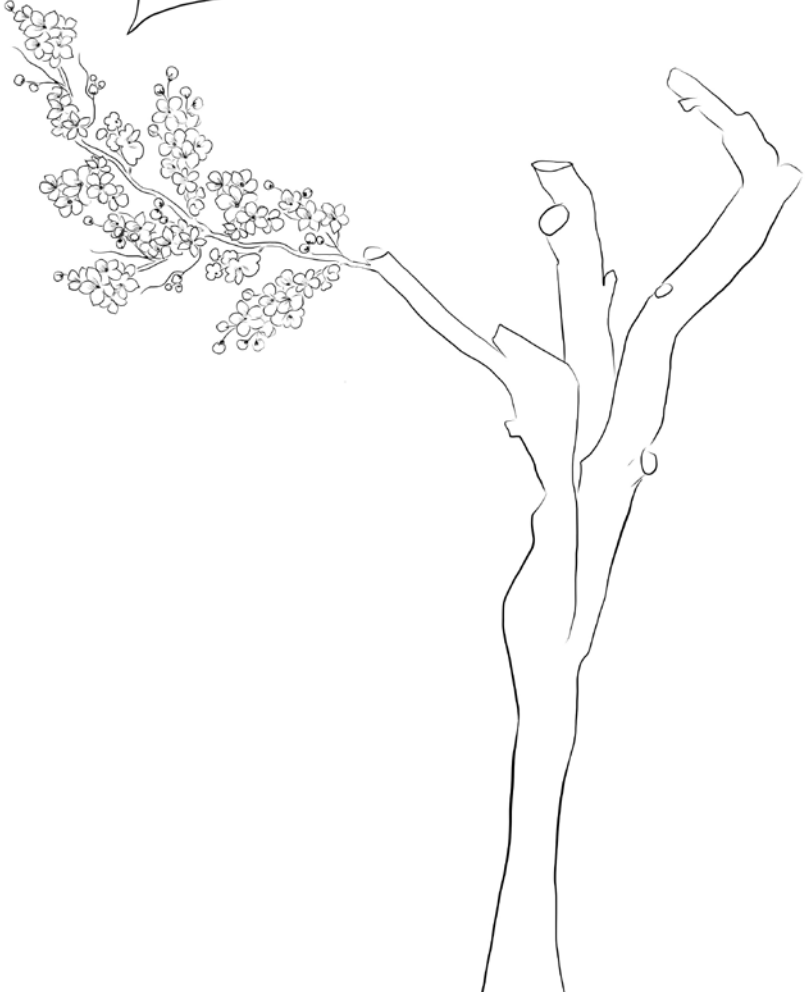
Ne mutlu, bu kitabı onlar çağırıyorlar! Su akar da yolunu bulur gibi, benden çıkması gereken, yolunu buldu aktı. Daha gidecek yolu, anlatacak hikâyesi varmış ki size ulaştı. Okurken unuttuklarınızı hatırlamanız, içinizden akana yol açmanız dileğiyle...

Yolda karşılaştıklarıma,
Yolumu açanlara,

Olana,
Olmayana,
Bizi bu ana tařıyan
Her bir ana...

Teřekkürler.

Ben bir ucundan
başlayayım da
gerisi gelir!



Başlamak

“Ben bir ucundan başlayayım da, gerisi gelir” demiş.

Ah ne güzel şeydir başlamak!

“Ya güzel olmazsa?”

“Ya ağacın kalanı çiçek açmazsa?”

“Ya ben burada böyle kalalırsam?”

“Boş ver daha iyi hazırlanıp seneye açarım” da diyebilirdi.

İyi ki dememiş bak.

Patır patır patlamış,

“Merhaba!” demiş.

Tam yerine rast gelmiş, manzara koymuş.

Görünce gözüm gönlüm açılmış,

Gören herkesin içi açılmış.

Çünkü hatırlatmış.

Başlamak için her şeyin hazır olmasına,

“Mükemmel” olmasına ihtiyacımız yok.

Bir ucundan başlayalım, adım attıkça yol açılır.

Rengini belli et

“Ayşe sarı açacakmış bu yıl, benim kırmızım çok patlamasın onun yanında?” diye kaygılanıp,

“Ya rengimi kimse beğenmezse?”

“Ya hiç güzel kokmazsam?”

“Kırmızıya niyetlendim ama, ya yeterince kırmızı açamazsam!” diye tasalansaydı çiçekler,

Açabilirler miydi böyle rengârenk?

Her biri her nasılsa öyle, kendi kokusu, rengi, dokusu var.

Yan yana gelince festival, cümbüş!

Aynı bizim gibi.

Devamlı birbirlerine benzemeye çalışsalar,

Aslında içlerinde ne renkler saklı olduğunu,

Ne kadar güzel olduklarını,

Görme şansımız olur muydu?

Rengini belli etmekten korkma.

Korkma ki görelim, duyalım,

Öğrenelim birbirimizden.

Sohbet muhabbet olsun,

Senin rengin benim rengimi tanısın görsün.

Kendini dünyayla karşılaştırıp,

“Benimki buraya pek uymaz” deme.

Bizi renklerinden mahrum bırakma,

Bende bir şey,

Sende bir şey,

Onda başka bir şey var.

Bahçede hepsine yer var.

Ve hepsi bize lazım.

Unutursan hatırla.



Yaptığın yanlışlar, doğruları hiçbir yere götürmüyor.
Özgüven gökten düşmüyor, ağaçta yetişmiyor.
Denedikçe, yaptıkça, düştüğünde kalktıkça gelişiyor.

Yaşamak, öğrenmek, durmak, dinlenmek,
sevmek, seilmek, yolun keyfini çıkarmak hakkın.
Ve bunları "hak etmek" için,
hiçbir şey yapman gerekmiyor.

Unutursan Hatırla.

Fotoğraf: Fidan Karadeniz



İnsan bir sürü yabancı dil öğrenip dünyaya açılıyor da, kendi dilini bilmiyor bazen. Kendine "Sen nasılsın?" diye sormuyor. A. Cansu Kamar *Unutursan Hatırla*'da bizi unuttuklarımızı hatırlamaya, kendimizi karşımıza değil yanımıza almaya davet ediyor.

tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 29

Serifika no: 11940

ISBN 978-605-09-6965-8



9 786050 969658

Doğan
NOVUS