

Erhan Ali Yılmaz

Ne zaman iyileşiriz?

Mindfulness'tan beslenen, kendimize, hayatımıza ve işimize iyi gelecek 100 bakış açısı.



—
Kişisel
Gelişim
—

Erhan Ali Yılmaz, 2004-2015 yılları arası Miami, Riga, Kiev, İstanbul ve Stockholm gibi şehirlerde *creative director* olarak çalıştı. Uluslararası pek çok üniversite ve konferansa eğitimci ve konuşmacı olarak katıldı.

2011 yılında yüksek stres sebebiyle sağlık sorunları yaşadı ve bir boyun ameliyatı geçirdi. Sonrasında kendine iyi gelecek bir teknik arayışı onu *mindfulness* kavramıyla tanıştırdı. *Mindfulness* tekniklerinin zihinsel ve bedensel performansındaki dramatik etkileri bu konuya tüm dikkatini yöneltmesini sağladı.

2015 yılında Nilay Aydoğan'la Mindfulness Academy'i kurdu. Bugüne kadar Türkiye'de ve yurtdışında 10.000'i kurumsal yönetici olmak üzere 100.000'in üzerinde kişiyi *mindfulness* kavramıyla tanıştırdı.

2019 yılında eğitim alanındaki tecrübesini, "tüm insanların iyi yaşam pratikleriyle tanışması" misyonuna aktararak Studio Canlı mobil iyi yaşam platformunun kurucularından biri oldu.

Erhan Ali Yılmaz bugün yurt içi ve yurtdışında *mindfulness* temalı seminerler vermeye ve insanların iyi yaşam pratiklerine ulaşmasına destek olmaya devam ediyor.

NE ZAMAN İYİLEŞİRİZ?

Yazan: Erhan Ali Yılmaz

Editör: Kemal Küçükgedik

Yayın hakları: © 2022 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

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

1. baskı / Eylül 2022 / ISBN 978-625-8004-41-0

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı ve illüstrasyonlar: Erhan Ali Yılmaz

Kapak uygulama: Taylan Polat

Sayfa tasarımı Gökçen Yanlı Atmaca

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

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

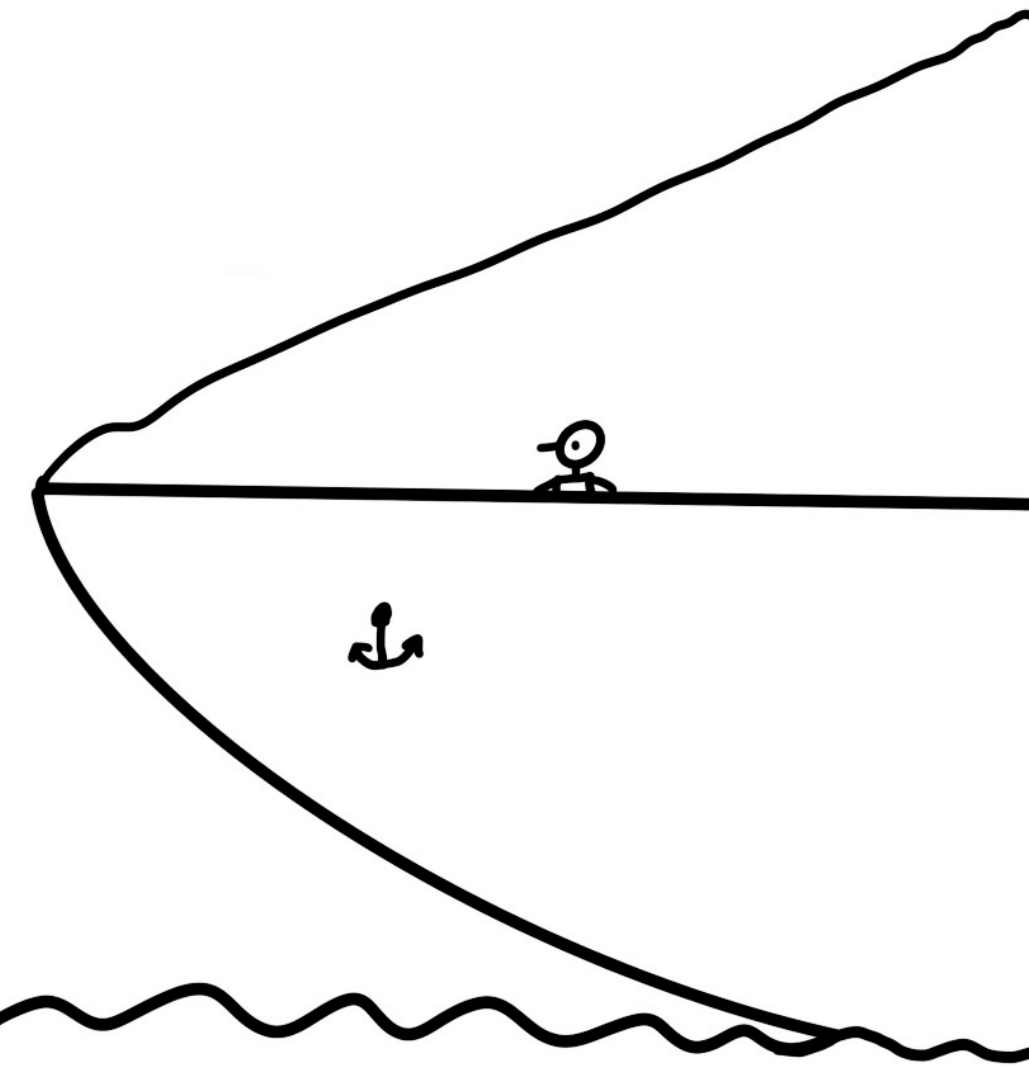
Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

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

Ne Zaman İyileşiriz?

Erhan Ali Yılmaz





Önsöz

Sanırım doğduğumdan beri yeni şeyler görmeyi hep sevdim. Dört yaşımdayken sokağın başına gidip diğer sokaktan gelip geçenlere baktığımı hatırlıyorum. Yedi yaşımdayken meraklı bir kere pazara gittim mesela. Hatta mahalledeki diğer çocuklara özenip yanımda su götürüp su satmıştım. Yaklaşık on dört yaşımdayken iki otobüs değiştirerek gittiğim Anadolu lisesinin en sevdiğim tarafı, bazen bilet parasını kantinde harcıyıp arkadaşlarla aylak aylak etrafa bakarak yaptığım okuldan dönüş yürüyüşleriydi.

Yeniye görme merakı hep eğlenceli değildi. Pek çok defa kayboldum, dayak yedim, yalnız kaldım. Bir keresinde on altı yaşımdayken yazın Antalya'ya çalışmaya gidip on beş kilo verip dönmüştüm.

Yaş ilerledikçe bazı gezilerimin sebebi romantik oldu. Yine de işin özünde hep yeniye olan merak vardı. Yirmi altı yaşımdayken reklamcılığı bırakıp sekiz aylığına cruise gemisinde garsonluk yaparak elli ülke görmemim sebebi tam da buydu.

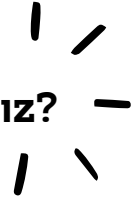
Cruise gemisinde, dünyayı gezmiş onlarca insanla tanıştıkça yeni yerler görmekten daha önemli bir şeyin varlığını hissettim. O da yeni gözlerle görmek. Hayata sadece tek taraftan bakan kişilerin nereye giderse gitsin, kaç para kazanırsa kazansın, hep aynı şeyi gördüğüne, hep aynı acıyı yaşadığına, hep aynı yerde zorlandığına şahit oldum. En çok da kendi zorlandığım konularda sebebin bu olduğunu anlamam beni

etkiledi. O günden sonra yeni yerler kadar yeni bakış açıları keşfetmenin de peşine düştüm. Aradıkça yeni bakış açıları buldum. Buldukça denedim. Şefkati denedim. Tarafsızlığı denedim. Denedikçe değiştim. Yaralarımaya çare oldum. Çare oldukça biriktirdim.

Bu kitapta bugüne kadar bana iyi gelen bakış açılarından seçtiğim yüz tanesi sizi bekliyor. Umarım her biri size, sevdiklerinize ve hayatınıza iyi gelir. Size iyi gelenleri de hepimizle paylaşmanıza ilham olur.

Erhan Ali Yılmaz

Bu kitapla nasıl oynarız?



Bazı kitaplar, sadece okumak için, bazıları okuyup üzerine düşünmek için ve bazıları da okuyup üzerine düşünerek onları sindirmek için vardır. Bazı kitaplar da vardır ki, tüm bunların ötesinde oyun oynamak için, evet oyun oynamak için varlar. Ruhumuzu ve hayatımızı iyileştiren bakış açılarıyla dolu bu kitapla kendimi, sizi, arkadaşlarımı ve herkesi iyileşme oyunlarına davet ediyorum.

İçinizdeki çocuğa bir avuç bilye verdiğinizi hayal edin, ne yapar o? Onlarla oyun kurar, arkadaşlarına koşar ve birlikte tadını çıkarırlar. Buradaki her bir çizimi de bir bilye gibi hayal edelim. Bizi iyileştiren bu bilyelerle (çizimler) karşılaştığımızda içimizdeki çocuk gibi hemen oyun kurmaya çalışalım ve arkadaşlarımıza koşalım.

Elimde hayal ettiğim oyunlarla size koşuyorum. Hadi katılın bana, hayal gücünüzle ne güzel, başka başka, renkli renkli, yeni oyunlar kuracağınız için şimdiden heyecanlıyım.

○ **Cevaplar Oyunu:** Kitabınız masanızda kalsın. Aklınıza ne zaman bir konu takılsa, hayallerinize giden yolda zorlandığınızda veya ilişkilerinizde bir eksiklik hissettiğiniz zamanlarda masanızdan kitabınızı alın. Gözünüzü kapatarak yavaşça bir sayfayı seçin. Seçtiğiniz çizimin, hayalinizdeki konunun cevabı olduğunu varsayın. *“Cevabı bu bakış açısı olsa nasıl*

olurdu? Beni neye davet ederdi?" sorularını düşünün. İster aklınıza gelen bağlantıları yazın; isterseniz de bu bağlantıyla ilgili sohbet başlatın arkadaşlarınızla.

o **Yolluklar Oyunu:** Uzun yol öncesi annelerimizin hazırladığı yollukları hatırlar mısınız? Şimdi de yolluklar hazırlayacağız ancak zihinlerimize ve ruhlarımıza. Mesela yürüyüşe çıkacaksınız veya sabah işe gitmek üzere evden çıkacaksınız. Evin anahtarını aldınız, çantanızı aldınız, hadi şimdi bir tane de kitaptan yolluk bakış açısı alın zihninize. Şipşak. Yol boyunca, zihninize ve hayal gücünüze eşlik etsin.

o **Çiziktirme Oyunları:** Siz de sevdiğiniz kitapların altını çizer ve üzerine bolca notlar alır mısınız? Peki, ilk defa bu kitabı, belki bir boyama kitabı olarak kullanabilir miyiz? Hatta, bunun ötesinde kalemi elinize alıp yeni "Ne Zaman İyileşiriz"ler hazırlamaya ne dersiniz? Kitabın sonunda bizim için ayrılmış sayfalar var. Çiziktirelim, paylaşalım, çizdikçe iyileşelim, paylaştıkça iyileştirelim. Kitabımızda sadece yüz bakış açısı yok, hepimizin #nezamaniyilesiriz etiketiyle paylaşacağı ve zenginleştireceği daha düzinelerce bakış açısıyla yaşayan bir kitabımız var.

o **İlişkimizin Kitabı:** "Ne zaman iyileşiriz?" diye soruyor Erhan. Peki, iyileşecek "biz" kimdir? Biz, ben ve sen mi sadece? Biz, üç kişiden oluşur. Sen, ben ve aramızdaki ilişkidir biz. Aramızdaki ilişkiyi, seni veya beni iyileştirdiğimiz gibi iyileştiremeyiz. Aramızdaki ilişkiyi iyileştirmek için, ikimizin de anlayacağı ortak bir zemine, ortak anlayışa ve ortak kelimelere ihtiyacımız var. Bu kitap, en çok da sen ve ben için değil, aramızdaki ilişkileri iyileştirmek için. Birlikte oturup, kitabı birbirinize okuyup, birlikte üzerinde düşünmeye ve yorum yapmaya ne dersiniz? Birlikte kahve zamanınızı, aranızdaki ilişkiyi iyileştirmek için bir bağlantı zamanına dönüştürebilirsiniz.

Çocukken ne güzel oyunlar kuruyorduk. Şimdi hepimizi bu kitapla hem bu oyunları oynamaya, hem de yeni oyunlar kurmaya davet ediyorum. Şimdiden hepimize iyi eğlenceler diliyorum. Eğlenelim, eğlenirelim; eğlenerek iyileşelim, iyileştirelim.

Özgür Alaz

NE ZAMAN İYİLEŞİRİZ?

ÖZ ŞEFKATİN BİR
DÜŞÜNCE DEĞİL,
BİR EYLEM OLDUĞUNU
HATIRLADIĞIMIZDA.



“Merhametiniz kendinizi içermiyorsa, eksiktir.”

– Jack Kornfield

Kendimize bugüne kadar sık sık kızmış, pek çok laf sokmuş olabiliriz. Sıkılmış bir kaynana gibi kendimizi eleştirmiş, sürekli kaygılar içinde oradan oraya sürüklemiş ve bir kerecik olsun kendimize şefkatli davranmamış olabiliriz. Şefkatli davranmaktan kastım birkaç tatlı söz söylemek değil. Özünde bunu davranışa dökme. Su içirmek, nefes aldırarak, gün batımından keyif almaya izin vermek, geç yatırmamak gibi...

Öz şefkat bir düşünce değil, bir aksiyon. Ve belki bu yönünde ilk adımı, öz şefkatin temel sorusu olan *“Bugün neye ihtiyacım var?”* sorusunu kendimize sorarak atabiliriz. Gerçekten başka türlü yok. Düşünerek olmuyor, yaparak oluyor. Haydi başlayalım.

NE ZAMAN İYİLEŞİRİZ?

ALMAYA DEĞİL,
VERMEYE ODAKLANDIĞIMIZDA.



***“Vermele yalnızca almaktan önce gelmez;
bunun nedeni budur. Aldığımız vermededir.”***

– Israelmore Ayivor

Vermele değer veren bir ortamda yetişmediysele, almaya odaklı oluyoruz. Bakış açımız *“Ne verebilirim?”* eksenini görmiyor. “Etrafımdaki bir insana nasıl destek çıkabilirim?” sorusu bizim sözlüğümüzde cevapsız bırakılmış olabiliyor. Sürekli “Ne alabilirim? Ne kazanabilirim?” diye düşünürüz. Belki de bu yüzden sosyal medya çekilişleri bu kadar popüler. Bu bize huzur ya da neşe getirmiyor. Üzücü olan ise, bunu fark etmeyip hayatla bu şekilde ilişki kurmakta ısrarcı olmamız.

Alma beklentimiz, kiloyla mama versele de bir türlü doymak bilmeyen genç bir labradorun iştahına benziyor. Bu da dengemizi çok bozuyor. Yılların alışkanlığı bir günde değişmez ama dengeyi sağlamanın bir yolu var. Eęer gönlümüz varsa, **almaya değil vermeye** niyetlenebiliriz. En basit haliyle, etrafıma ne verebilirim, kendime ne verebilirim diye bakabiliriz. Bugün bunu kendimize kocaman güzel bir bardak su vereerek başlatabiliriz. Sevdiğimiz insana sıcacık bir gülücük de verebiliriz. “Ne verebilirim?” sorusunun cevabı tamamen yaraticılığımıza kalmış. Bugün başlayalım, bakalım bugün verebileceğimiz neler varmış?

NE ZAMAN İYİLEŞİRİZ?

OLABİLECEKLE DEĞİL,
OLANLA İLGİLENDİĞİMİZDE.



***“Kendinizin en büyük dūřmanı sizsiniz.
Kendinizde ve başkalarında mükemmellik beklemekten
vazgeçmeyi öğrenebilerseniz, daima kaçırdığınız
mutluluęu bulabilirsiniz.”***

– Lisa Kleypas

Beklentiler, günlük hayatımızın sabotajcıları. Karşı takım-
dan para alıp maçı satmış oyuncu gibiler. Dikkatimizi dağıtı-
yor ve keyfimizi kaçırıyor.

Kendimizi temelde iki şekilde sabote ediyoruz:

Gelecekte olmasını beklediklerimizi düşünürken içinde bu-
lduğumuz ânı kaçırıyoruz. Beklentilerdeyken kafamız anda
değil. Dolayısıyla bir geleceği inşa etmek için řu anda görmemiz
gereken bir noktayı gözden kaçırıp geleceği de sabote ediyoruz.

Daha önce çok hayalini kurduğumuz, řu anda da tam iste-
diğimiz gibi gerçekleşen bir olayı, başka olasılıkları düşünerek
ıskalayabiliyoruz. Yani Bodrum'da harika bir tatildeyken ka-
famız Santorini'de olunca Bodrum'un gün batımından alaca-
ğımız keyfi alamıyoruz.

Beklentilere kurban etmeden ânı yaşamak kolay değil
kabul ama antrenmanla mümkün. Dikkatimizi olabilecekle-
re değil de olana vermek... Ve olanı elimizden geldiğince hem
kendimize hem başkalarına faydalı hale getirmek için çaba
göstermek belki bu antrenmanın başlangıcı olabilir.

NE ZAMAN İYİLEŞİRİZ?

ÖNCE KENDİMİZE
VAKİT AYIRDIĞIMIZDA.





Hepimiz az da olsa yaralıyız. Belki biraz öfkeli, sabırsız, üşengeç ya da kırgınız. Bazen dikkatimiz dağınık. Bazen fırtınanın içinde sıkışıyoruz. Bazen de koşturmacanın içinde yönümüzü kaybediyoruz.

Bu kitapta günlük yaşamımızda ne zaman böyle zorlansak bize yardım edecek, yol gös terecek ve değerli olanı hatırlatacak yüz bakış açısı bizi bekliyor.

Bu bakış açılarıyla yaralarımızı sarmak ve daha doyumlu bir hayat yaşamak mümkün. Bir günde değil elbette ama sakın adımlarla hepimiz bahçemizi yeşertebiliriz. Kendimizi iyileştirirken eğlenebilir, hayattan daha fazla keyif alabiliriz.

Bu kitabı sık sık sohbet edeceğimiz iyi bir arkadaş gibi düşünün. Çantanıza koyun. Yanınızda taşıyın. Başucunuzda tutun. İçindeki oyunları oynayın. Kendi çizimlerinizi çizin. Ve tekrar tekrar okuyun.

Her okuduğunuzda biraz daha iyileşeceksiniz.

