

SELEN BARANOĞLU

—
Kişisel
Gelişim
—

Basit ve
Mutlu Yaşam
BİR DÖNÜŞÜM HİKÂYESİ



100
Cumhuriyetimiz
100 Yılında

Selen Baranoğlu, 1983 yılının Nisan ayında Adana'da dünyaya geldi. Anadolu Öğretmen Lisesi'nden sonra ODTÜ Eğitim Fakültesi, Yabancı Dil Eğitimi Bölümü'nden mezun oldu. Ardından yine ODTÜ'de İngiliz Edebiyatı Bölümü'nde yüksek lisansını tamamladı. İki çocuk annesi olan Baranoğlu, bir yandan akademisyenlik mesleğini sürdürürken bir yandan da yazdığı kitaplarla yazarlık kariyerine devam etmektedir.

İlk kitabı *Basit ve Mutlu Yaşam* ile okurlarına sade, üretken ve keyifli bir yaşamın kapılarını araladıktan sonra *Bana Bi Sade* ve *Sınırları Aşmak* kitaplarıyla okurlarını bilinçli tüketimle tanıştırdı. Gerek sosyal medyada gerek kitaplarında insanın eşya ile ilişkisi üzerine duran Selen Baranoğlu, çocuklar için de *Okyanusu Gezen Kırmızı* ve *Sıkıntı Yok* kitaplarını yazdı.

Bilinçli tüketim, sadeleşme ve sürdürülebilirlik konularında eğitim ve seminerler veren yazar, bireysel çabayı toplumsal iyileşmenin en önemli etmenlerinden biri olarak görüyor ve başlattığı Durma Çabala hareketi ile insanları toplumdan uzak tutan ve bireyselliğe hapseden bir kişisel gelişim yerine, insanı da toplumun bir parçası olarak gören bir yaklaşımı savunuyor.

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTABI

Sınırları Aşmak

BASİT VE MUTLU YAŞAM

Bir Dönüşüm Hikâyesi

Yazan: Selen Baranoğlu

Yayına hazırlayan: Aslı Güneő

Yayın hakları: © 2023 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

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

İlk Baskı / Cenevre Fikir Sanat, 2017

Doğan Kitap'ta 1. baskı / Kasım 2023 / ISBN 978-625-6570-26-9

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı ve sayfa uygulama: Taylan Polat

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

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

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

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

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

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

Basit ve Mutlu Yaşam

Bir Dönüşüm Hikâyesi

Selen Baranoğlu



Güne gözlerimi her açtığında, bana şükretmem için
milyonlarca sebep veren Kağan ve Oğuz'a...

İçindekiler

Önsöz	11
Giriş.....	15
Bölüm 1 / Nasıl Delirdim?.....	19
Önce Her Şey Bir Toz Bulutuydu.....	25
Gökten Üç Elma Düştü	45
Neden Basit ve Mutlu Yaşam?	57
Bölüm 2 / Evini Sadeleştir.....	61
Temizlik Şart	65
Fazlalıklar Fazlalıktır	69
Dağılmak Güzeldir.....	90
Eğlence Zamanı	98
Bölüm 3 / Zihninde Yer Aç.....	101
Nefes Al	105
Her Şey Sıraya.....	111
Yazmak ya da Yazmamak.....	116
Gerekli Sınırlar.....	122
Bölüm 4 / Görevlerini Kırp	129
Aile Bireylerini İşin İçine Kat.....	134
En Önemli Görevi Belirle	138
Kontrol Delisi Olma	140
“Hayır” Demeyi Bil.....	142

Bölüm 5 / Mutluluğu Seç.....	145
Her Şeyin Başı Sensin	149
Sevdiğin Şeylerden Beslen	152
Yaptığın İşin Keyfi Senin Algında	154
Farkındalık Büyük Lütuf.....	156
Bölüm 6 / S.O.S Acil Durum Planı	163
Kararlılığın Gücü Adına.....	170
Sağır Sultan Bilsin.....	171
Dozunda Ödül Öldürmez.....	173
Bölüm 7 / Bir Kadının Hikâyesi.....	177
Bir Kadının Hikâyesi.....	180
Örnek Tablolar	182

Önsöz

Basit ve Mutlu Yaşam, kendi dönüşüm yolculuğumu anlattığım ve o yolculukta edindiğim hayat tecrübelerini paylaştığım bir kitap. Kitabı ilk yazdığım zamandan bugüne neredeyse sekiz yıl geçmiş. Sekiz koca yıl. Bir rakam olarak bakıldığında belki de çok büyük bir sayı değil ama insan ömrü için kayda değer bir süre zarfı. Sekiz yılda hayat pek çok şey getirdi ve götürdü fakat geleni de gideni de sonsuz bir minnetle karşıladığımı düşünüyorum.

Bu minnet duygusunu hiçbir şeye üzülmemek, isteklerin için çabalamamak, hayatın içinde rüzgâr nereden eserse oraya savrulmak olarak düşünmeni istemem çünkü bahsettiğim minnet duygusu bunun tam tersi. Yani başıma ne gelirse gelsin, o durumların ortaya çıkartacağı duygulardan muaf değilim, hiçbirimiz değiliz. İsteddiğimiz ve beklediğimiz şeyler olduğunda sevinir ve olumlu duygular içine gireriz. İstemediğimiz ve ummadığımız şeyler başımıza geldiğinde ise üzülür ve olumsuz duygular etkisinde kalırız. Minnet duyabilmek ise başına her ne gelirse gelsin onun karşısında umutla durabilmeyi ve kendi yolun için çabalamaktan vazgeçmemeyi tanımlar. Bu da basit ve mutlu yaşam diye tabir ettiğim hayat görüşünün temeli aslında.

Bu kitabın, sekiz yıl aradan sonra yeniden baskıya girecek bu yeni versiyonu için bir önsöz yazma hazırlığındayken felsefe profesörü William B. Irvine'nin *Güzel Yaşam Kılavuzu–Antik Stoacı Sevinç Sanatı* kitabını okumaktaydım. Irvine'e göre kişisel gelişim mevzuu felsefeden türemiştir ve kendisi de bu durumu "felsefenin yüzünü yaşama dönmesi" olarak nitelendirir. Bu kitapta bahsettiğim basit ve mutlu yaşam görüşü ile stoacı görüş arasında bunca

benzerlik keşfetmek ise benim için unutulmaz bir öğrenme tecrübesi oldu.

Günümüzde iyi bir yaşam, pek çok insan için çok para kazanmakla ve her şeye sahip olmakla eş tutulsa da çok para kazanıp istediği her şeye sahip olanların da kötü bir yaşam sürmelerinin mümkün olduğunu bence hepimiz biliyoruz. İyi bir yaşam için asıl mesele sahip olduklarının hakkını vererek yaşayabilmeyi başarmakta. Peki bir şeyin hakkını vermek nedir? Tadına varabilmektir, o anda her ne yapıyorsan tüm benliğine onu yapabilmektir. Ruhun ve bedeninin aynı yerde ve anda olursa hakkını verirsin sahip olduğun her şeyin. Bir köpeği severken, sevdiğini öperken, bir lokmayı yerken, sohbet ederken, işinde çalışırken, evinde zaman geçirirken anın içinde kalabildiğinde yaptığının ve sahip olduğunun hakkını veriyorsun demektir.

Mesela Senaca şöyle der hakkını vermekle ilgili: “Sevgili bildiğimiz herkesi sevmeli ama bunu değil sonsuza dek, yarına kadar bile onları elde tutabileceğimizin garantisi olmadığını bilerek yapmalıyız.” Yani sahip olmadıkların için hayıflanarak geçireceğin zamanı sahip olduklarının tadına vararak geçir. İşte bu kitabı okurken, basit ve mutlu yaşamın tam olarak bu olduğunu göreceksin.

Aradan geçen sekiz yıla rağmen, daha önce bahsetmiş olduğum gibi hayatın, özünde bir kendini keşif süreci olduğu konusunda hâlâ aynı fikirdeyim. Evet, hayat insanın kendini keşfetme süreci. Başına gelen her olay sana kendinle ilgili bir şeyi fark ettirir, eğer ki bunu görebilecek kadar rafine ve net yaşamayı başarılabiliyorsan. Kendinin bu arınmış ve net halini elde etmek içinse hayatını basitleştirmen gerekir. Hayatını basitleştirdiğinde, yani hayatı özüne uygun yaşamayı başarılabildiğinde başına gelen her şey kendini keşfetme sürecine katkı sunar. Hayatını bu sürecin içine hiç girmeden yaşayıp bu dünyadan göçüp gidenler de var elbette. İşte onlardan biri olmak istemiyorsan, iyi yaşamak için çabalamaya gönüllü olacaksın. Benim “durma çabala” diye başlattığım hareketin amacı da tam olarak bu gönüllü olma halini pratiğe dökmek.

Hayat, şikâyet edebileceğimiz pek çok durumla yüz yüze bırakıyor bizi zaman zaman. Hatta belli dönemlerde hiç durmadan olumsuz şeylerden dem vurabilir, kadere kahredebilir ve kendimizi zavallı bir mağdur olarak görebiliriz. Fakat böyle yaparsak, hayatın o hileli tuzağına düşmüş oluruz. O zaman da geçmiş olsun. Artık bir şeyleri istediğimiz gibi düzeltme gücümüzü tamamen elimizden bıraktık demektir. Ayılmazsak, hayatımızı önümüzden geçip giden güzelliklere uzaktan bakıp iç geçirerek yaşar gideriz.

Ben bu kitapta, içinde bulunduğum bu bilinç düzeyine ve farkındalığa nasıl eriştiğimin sürecini ve bu süreçte hayatımdaki düğümlerin ilk nerede ve nasıl çözüldüğünü anlattım. Burada anlattıklarım benim için de hâlâ bir rehber niteliğinde. Tabii, o zamanlar biri altı, öteki bir yaşında olan iki küçük çocuğum vardı ve bu gerçeklikle anlatmıştım kendi sürecimi. Şimdi çocuklarım kocaman olsalar da o zamanki anlatımımın noktasına virgülüne dokunmadım, çünkü ben bu hayata öyle bir gerçeklik içinde adım attım. Öte yandan aradan geçen zamanla birlikte içine girdiğim yeni hayat durumları ile edindiğim yeni tecrübeler ışığında belli noktalarda düzeltmeler, belli ifadelere yeni açıklamalar, güncellemeler ve eklemeler getirdim.

Kendi hayatımda basit ve mutlu yaşam sürecine girişim ve bir şeylerin yolunda gitmediğini fark etmeye başlamam anneliğe adım atmamla su yüzüne çıktı, bu yüzden bu kitaptaki hikâyem de annelik tecrübemle başlıyor.

Hayatındaki düğümleri çözebilecek kişinin sen olduğunu her zaman hatırlaman dileğiyle,

İyi okumalar.

Selen

Giriş

Hayat karmaşık değildir. Karmaşık olan bizleriz.
Hayat basit ve basit olan doğru olandır.

Oscar Wilde

Bu elinizde tuttuğunuz kitap aslında yazılmadı, zamanla kendi kendini oluşturdu. Kurgu yok, “farz edelim” türünden uyarlanmış karakterler yok, canlandırma ya da önceden ısmarlama olaylar hiç yok. Her şey tamamen birebir yaşadığım deneyimlerimden akıp döküldü kâğıdın üzerine.

Yaşadığımız toplumda kadın olmak, malum ne kadar ayrıcalıklı(!), ne kadar zor ve ne kadar taraflı. Ama ben şimdi burada, kadın olmanın hayatımızdaki zorluklarından ya da ayrıcalıklarından bahsetmeyeceğim. Ben bir anne olarak nasıl çıldırdığımdan, her şeye yetişmeye çalışırken zamanımı hiçbir şeye yetiremediğimden ve bunun sonucunda yine çıldırdığımdan, çocuğuma, eşime, işime ve bir zahmet de kendime kaliteli vakit ayırmaya çalışıp, nihayetinde yine çıldırdığımdan da bahsetmeyeceğim. Bu çıldırmalar zaten bu kitabı elinde tutuyorsan, muhtemelen sana da oluyordur ya da en kısa zamanda olacaktır. Merak etme. Üstelik elindeki bu kitabı okurken zaten bunlara değindiğimi ve beni “basit ve mutlu yaşam” yoluna iten asıl sebepleri göreceksin ve aslında bu konularda hiç de yalnız olmadığını anlayacaksın. Hepimiz az çok aynı evrelerden geçip aynı problemlerle boğuşuyoruz yaşamlarımız içinde. Bunu sana göstermek bu kitabın ilk amacı. Aslında hepimi-

zin ortak paydasının olduğunu fark etmek ve “yalnız değilmişim” diyebilmek bile rahatlatmaz mı insanı?

Kitabı okurken aslında sevdiğin herkese ve her şeye ayıracak vaktinin olduğunu göreceksin, en başta da kendine. Biliyorum çok ütöpik geldi bu sözler, tıpkı bir zamanlar bana da geldiği gibi, fakat kulağa ne kadar ütöpik gelirse gelsin, bu gerçekleşmesi mümkün bir şey. Bunun için en başta biraz cesaret gerekiyor, hayatını basitleştirmek adına ilk adımı atmak için. Çünkü sen o cesareti göstermezsen bir gün 48 saat bile olsa yine aynı şeylerden dem vuracaksın, yine zaman sana yetmeyecek, hayatındaki doluluk ve karmaşa hissi yine devam edecek, evin sana yine küçük ve sahip oldukların yine yetersiz gözükcek. Peki bu cesareti nasıl göstereceğiz? Bunun için küçülmemiz, hayatımızı basitleştirmemiz gerekiyor. Evet, çocuklara rağmen bu mümkün. Zaten bu kitabın elinde olmasının bir diğer amacı da bu. Etti mi iki?

Ama tüm bu küçülme ve basitleştirme mevzularına nereden başlamalı? Bunun okullarda ders olarak gösterilmediği kesin. Aslında çözümlerin ne olduğunu herkes biliyor ama iç uygulamaya gelince nasihatler, “şöyle olmalı, böyle yapmalı” tarzında cümleler, bilimsel gerçeşler ve de okunan kitaplar hayatımıza bir kapıdan girip ötekinden çıkıyor. Bende de aynen bu şekilde oldu. Benden tecrübelilerden nasihatler aldım, bu konuda kitaplar okudum, imkânım dahilindeki her türlü kaynağa başvurdum, başkalarıyla söyleştim, dertleştim ama nafiile. İŞE YARAMADI. Yaramaz tabii! Çünkü tüm bunları yaparken asıl kilit noktayı gözden kaçırdım.

Bir gün yatakta yorganı ayaklarımın altına kıvrımış, kulağımda kulaklığım, gözü yaşlı bir şekilde müzik dinlerken kendim için çok önemli olan bu kilit noktayı fark ettim. Bu, hayatımda olması gereken, benim var olduğunu sandığım ama olmadığını tecrübe ederek öğrendiğim bir şeydi; FARKINDALIK. Evet, hayatımda var olduğunu sandığım farkındalığa sahip değildim. Ne gečen zamanın ne de anda hissettiklerimin farkında değildim. Yaptığım hataların ve bana yapılan hataların sorumlusunun en çok ben olduğumun farkında değildim. Hayatımdaki karmaşıklığın, süregelen koşuş-

turmanın, gitgide alıyor olduğum kiloların farkında değildim. Ben her şeyi kontrol altında tuttuğumu sanırken, aslında ne kadar da kontrolsüzce hayatımı harcadığım gerçeğine ayıldım. Ve bu ayılmadan sonra bir daha yeniden bayılmayacağıma dair kendime söz verdim. İşte bu kitap bir gün gelip sen de kendine bu sözü verdiğinde, sana bunu hep hatırlatacak bir rehber olması amacıyla yazıldı. İşte üçledik bile.

Şöyle bir gerçek var ki, sen her şeyi kontrol etmeye ne kadar kafayı takarsan, kendi hayatını o kadar kontrolsüzce harcar, heba edersin. “O şunu yapmalı, bu şuraya gitmeli, o bunu söylemeli, şu şöyle yapmalı” derken, kendi hayatın ellerinden kayıp gider. Yani başkalarını kontrol etmek istedikçe, kendi hayatının kontrolünü de o derece kaybedersin, üzerine o kadar fazla yük alır, o kadar yorulur ve hayatını da bir o kadar karmaşaya teslim edersin.

Bunu kavramamla, kendi yaşamımdaki tüm kördüğümler yavaş yavaş açılmaya başladı. Hayat bu! Ben şu an bunları yazarken bile, belki de yeni kördüğümler oluşuyordu hayatımda. Bunu bilmem, bilemem. Ama başıma ne gelirse gelsin, sorumluluğu kendimde gördükçe, o müstakbel düğümler de birer birer çözülecek.

İşte şimdi okuyacağın bu kitap yaşadıklarında yalnız olduğunu düşünüp, başkalarının da aynı safhalardan geçtiği gerçeğini bilmeye ihtiyacı olan, daha basit bir yaşam için çözümü bilen ama bu çözüme nerden başlayacağından emin olamayan ve çevresini kontrol etme dürtüsü arttıkça kendi kontrolünü kaybeden herkes için yazıldı.

Etrafımızda hayatını istediği ölçüde basitleştirmiş ve yapmaktan keyif aldığı şeylere zaman yaratmış ne kadar insan varsa, o kadar akıl sağlığı yerinde bir toplum var demektir. Toplumsal çerçeveden baktığımızda, her yönden daha sağlıklı bir toplum için kendi değerinin farkında olan, hayal kurmaktan korkmayan ve sevgi dolu bireylere ihtiyacımız var.

Ben bir kadın olarak geçtiğim her safhayı seninle paylaşıyorum, üstüne kendi yaptığım hatalardan öğrendiklerimi serpiştiriyorum ve de kendi yolumu gösteriyorum. Bende işe yarar. “Sende de işe

yarayacak” diye bir iddiam yok çünkü herkesin farklı olduğunu biliyorum. Ama şundan eminim ki, farkındalığın artacak, hayatını sorgulamak için önünde bir sebep olacak ve daha bilinçli bir yaşam için sana cesaret verecek bu kitap. Artık, kendi hayatının kontrolünü eline alma, zamanı dostun olarak görme ve gerçeklerle yüzleşme zamanı.

Evet hayat çok hızlı ve yapmamız gereken işler var, evde sorumluluklarımız var, işte sorumluluklarımız var, trafik var, gözümüzün içine bakan çocuklarımız var, vermemiz gereken kilolar, yememiz gereken nefis tatlar var. Sürekli emek isteyen aşk ve o aşkı bedene taşımış sevgilimiz var. Bir de biz varız. Hayallerimiz, isteklerimiz var. Tüm bunlarla depresyona girmeden, kendini değersiz ve suçlu hissetmeden de yaşamak mümkün.

Unutma! Mucizeler umut etmekten vazgeçmediğimiz anlarda gerçekleşir ve her insan kendi mucizesini kendi yaratır.

Bu arada ben ne durumda mıyım? Ben hâlâ çalışıyorum çünkü çalışmayı gerçekten çok seviyorum. Bir yandan yaşam koçluğu, bir yandan akademik hayat, konuşmalar, seminerler, eğitimler ile insanlara dokunabilmek, onların hayatına izler bırakabilmek, yaptığım her işin en keyifli yanı. Hâlâ yazıyorum, çok okuyorum, iki tane çocuk yetiştiriyorum, mis kokulu kurabiyeler yapıyor, yeni tarifler deniyorum, temiz besleniyorum, gelecekle ilgili çok güzel hayaller kuruyorum, spor yapıyorum, az tüketip çok üretmeye odaklanıyorum. Ama en önemlisi, yaşadığım her anın yaptığım seçimlerden ibaret olduğu gerçeğiyle günlerimi geçiriyorum.

O zaman buyur hadi, başlıyoruz...



“Yaptığımız çoğu zaman, bütün zarafeti ve letafetiyle karşımızda duran kar beyaz güvercinin boynuna, sırf daha güzel dursun diye boncuk asmak. Selen’in derdi o boncukla aslında. Diyor ki zaten güzel, yeterli; ne gerek var boncuğa? Sade bir yaşam öneriyor Selen; sade, basit, mutlu ve kendi güzelliğinde bir yaşam. Ben de soruyorum sık sık kendime. Sahi, gerek var mı rengârenk tavus kuşunun alnını kınalamaya?”

Şermin Yaşar

Dünya bize yer açsın isteriz, oysa dünyaya yer açması gereken bizizdir. Etrafımızdaki eşya kalabalığından, tıka basa dolu dolaplardan, ağırlığı taşıyamayan raflardan, yalnızca bir adımlık yer kalmış odalardan ve zihinsel yüklerimizin kalabalığından dünya sızamaz içeriye. Hayatın adımları eşikte kalır. Onu buyur edip alsanız içeriye, sadeliğin ortasında söyleşseniz hayatla, kendi sesinizi de duyacaksınız. Nasıl mı? Selen Baranoğlu, bugüne kadar binlerce okura ulaşan *Basit ve Mutlu Yaşam*’da bunun yöntemini anlatıyor. Haydi hayatı ve mutluluğu alın içeriye, eksildikçe çoğalacaksınız.

QR kodu okutunuz



Dijital fiyat etiketi

Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-6570-26-9



9 786256 570269



Doğan
NOVUS