

ASLA VAZGEÇME!

Seda DAĞDELEN
Optimist Akademi
Kurucu Ortak, Eğitmen, Pozitif Koç

Sabahın altısında insanı ne uyandırır?

Boğazındaki düğümü, aylardır yaşadığı şeyleri ne çözer?

İnsan neden kendine zulmeder?

Dergiye yazı yazmak için erken kalktım. Normalde hep erken kalkarım. Ben ve güneş aynı anda doğarız. Bu aralar güne başlarken daha büyük bir gayret göstermemiz gerekiyor. Siz hayatınızın hangi dönemindeyiz? Yorgun, bezgin, bıkmış, çaresiz, karışık, belirsiz ve önünü görmeyen bir dönemdeyseniz belki bu yazı size yol gösterici olabilir. Ülkemizin ve dünyamızın yaşadığı ekolojik dengenin bozulduğu ve önümüzdeki yıllarda daha çok konuşacağımız bu konu için kendimize iyi bakmak ve hedeflerimizi tekrar gözden geçirmek gerektiğini düşünüyorum. En önemlisi ise daha çok çalışmamız, daha çok inanmamız ve asla vazgeçmememiz.

Belki de neden ve niçin vazgeçmememiz gerektiğini bulmanız ilk başlangıç noktanız olabilir.

Hayatta en büyük tutkunuz nedir diye sorsam ne dersiniz?

Benimki gözlemlemek ve öğrenmek.

Hayatın anlamını, insanların davranışlarını, ilişki kurma biçimlerini, hedeflerine nasıl kilitlendiklerini, hep merak ettim. Mesela neden bazı insanlar daha tutkulu, bazıları daha az? Bazıları çabucak yoldan çıkarken, bazıları ipin ucunu bırakmamak için gayret halindedir.

“Kader gayrete aşıkmiş” bu sözü ilk duyduğumda içim titremişti. Bana kaderin ölçüt olduğunu, elimizde değiştirmekle ilgili güçlü bir irademizin olduğunu ve bunun tamamen bizim kontrol ve kararımıza ait olduğunu göstermişti.

Etrafımda birileri ondan bundan nedenlerle şikâyet etmeye başladığında hep şu soruyu sorarım onlara "Sen gerçekten ne istiyorsun?" Bu soruya kimse net bir cevap veremedi.

Kendime sorduğum sorulardan, önüme çıkanlardan, verdiğim eğitimlerdeki katılımcıların sorgulamalarından, profesyonel olarak yaptığım kurumsal koçluk seanslarından hatta astroloji haritalarını okuduğum kişilerden aldığım bilgi ve beklentilerin sonucunda, 32 yıllık kurumsal iş hayatı birikimimle bu soruya cevabı bulmamıza yarayacak 21 adımlık bir liste oluşturdum. Bu listeden sadece 4 tanesini derinleştireceğim.

Hayatınızda bir hedefiniz var mı? Her sabah heyecanla kalkmanıza vesile olan, sizi heyecanlandıran, meraklandıran, coşturan, zorlayan ve daimî yolda tutan. Ona kavuşmak için daima çaba harcadığınız bir hedef. Belki bazılarınız bu satırları okuduğunda bir an durdu ve kaldı. Belki de çok net bir ses duymadı. İçinizde yankılanmadı, o zaman hemen yola çıkma zamanı geldi.

Bugün bu satırlarda size 21 adımdan birkaç yöntemi derinleştirmek isterim.

Kişisel olarak hayatıma koyduğum tüm hedefler önce hayal kurmakla başladı. Her senenin başında mutlaka yeni bir hedef belirleyerek yenilik peşinde koşmayı severim. Bu amaçla 1 yıl sonrası için bir önceki yılın bitiminde -yani Aralık ayında- "Hayal Panosu" oluşturmakla işe başladım.

Yapımı son derece basit. Elinizde olan birkaç dergi ve gazeteyi toplayın. Ev, araba, ekonomi hatta çocuklarınızın dergisi bile olabilir, hiç fark etmez. Bu dergilerle birlikte, makas, yapıştırıcı, bir karton ve 1 saat ayırın. Çok sevdiğiniz ortamınızda kendinize harika bir kahve hazırlayın. Bir mum yakın. Ateşiniz olsun ya da hoş kokulu bir tütsü. Sevdiğiniz bir çiçek koyun vazoya, toprak ve su birlikte olsun. Derin nefes alıp verin, havanız olsun. Gözlerinizi kapatın. Bugünden sonrasını hayal edin. Kulağınızda motive edici sözsüz bir müzik olursa daha etkili bir çalışma olur. Örneğin müzik 7 dk. olsun. Bu çalışmayı yaptıktan sonra, dergilere dalın. Hiç düşünmeden sevdiğiniz fotoğrafları, kelimeleri, sorgusuzca kesin, bir kutuya ayırın. Tüm kesme işleri bittikten sonra, kartonunuzu önünüze alın. Ve kutudan sevdiğiniz resimleri dizin, bir bakın bakalım nasıl oldu. Sloganlar, kelimeler, fotoğraflar sevdiniz mi? İşte bu sizin hayal

panonuz. 1 yıl boyunca görebileceğiniz bir yere asın. Önünden her geçtiğinizde sizi heyecanlandırın. Sınırsız olun. Engel koymayın, o benim olmaz demeyin.

Gelelim başka bir adıma, "Okuyun ve Araştırın" elinize ne geçiyorsa, yemek kitabı, kişisel gelişim, spor, teknoloji dergi, gazete, internetten. Aradığınızı bulmak için zihnin olasılıklarını artırın. Okumak benim hayatımda hep araştırmak, yenilenmek ve yeni yollar bulmak olarak yer aldı. Bir problemim olduğunda önüme çıkan bir kitabın kahramanı o problemi benim için zaten anlatmıştı. Hayal dünyanın gelişmesine, yeni daima yeni yollar açmama vesile oldu. Burada hemen size şu soruyu yöneltmek isterim. En son ne zaman yeni bir şey öğrendiniz? Ne kadar çok araştırır okursanız, yaşam kaliteniz o kadar genişler. İlgi alanımı bulmak için o kadar farklı şey denedim ki. Bugün 50 yaşındayım. 2010 senesinde koçluk, 2011 senesinde astroloji ve tasavvuf hayatıma girdi. Şimdi bu alanlarda her gün genişliyorum. Sadece ben değil etrafımdakiler de...

Ve bu adımlardan önereceğim 7. madde... "Daima Net ve Kararlı Ol". Kendini bilmenin en güzel yolu kendine net olmakla başlar. Kendinle ilgili bildiğin en zayıf yönün hangisi? Bunu geliştirmek için ne yapıyorsun? Kendi güçlü yönlerinden, hedefleri gerçekleştirirken nasıl yararlanıyorsun? Sen ne istiyorsun derken aslında seçtiğin şey seni nasıl tanımlıyor? "Net ve Kararlı Olmak" hayatın içerisindeki yürüyüş de daima destekleyicidir. Yola çıktıysan dönme, çünkü deneyimin bir sonraki adımın için çok değerli.

Ve son madde ama en önemli madde. Yol zorlu olacak! Olsun... Sürecin keyfine bak ve "Asla Vazgeçme". Bazı insanlar yolun lezzetine kapılırlar. Ben bunlardan biriyim.

Burada sizinle bir hikâye paylaşmak isterim. Eşim ve iş ortağım Tuğyan kendisi kimya mühendisidir. 1965 doğumlu, kendi halinde üretken birisidir. Müzik ve yelken sporu hayatı boyunca en büyük tutkusunu. Yaşamının zorlukla inişli çıkışlı süreçlerinde en iyi yol arkadaşı olan müzik. Amerika'da yüksek lisans yaptığı yıllarda (1990-1993) gitar dersi almaya başlamış. Ve o yıllardan başlayan 50'ye yakın söz ve bestesi var. 2016 yazında bu beste ve şarkıları toparlamaya karar veriyor. Bir yapımcıyla iş birliği yapıyor. Bu süreçte 5 yapımcı değişiyor. En son anlaşma yaptığı yapımcı, 6 ay içinde parçaların düzenlemesini yapabileceğini söylüyor. Onunla yola çıkıyor.

Yalnız bu süreç 6 ay değil tam 4,5 yıl sürüyor. O bu zorlu, inişli çıkışlı, bir yandan da çok öğretici olan süreçten, çok keyif aldı. Albümün hiçbir parçasını uyduruk ve baştan sağma, çıksın yeter mantığı ile yapmadı. Hepsinde özen ve emek vardı. Biz bu süreci kendi içimizde değerlendirdiğimizde, albümün çıkma süresi hem ona hem de ailemize çok şey öğretti.

Hakkaniyet, teslimiyet, tevazu, hamlıktan pişmeye giden yol diye özetleyebilirim.

Eşim her daim yoldaydı, sabırla, tevazuyla, öğrenci kalma haliyle... Kimseyi kırmadan doğru zamanı bekleyerek... Ve o doğru zaman geldi. Hem de nefis 10 şarkılı bir albümle, yangının ortasına düştü. Evet ormanlarımızın yok olduğu, doğanın da isyan ettiği zamanın içinde "Karanlığın Sonu" albümü çıktı. Evrene bir çığlık halinde mesaj oldu. Karanlığın sonu gelsin artık mesajıydı bu.

Dinlemek isterseniz; "Tuğyan YURTSEVER" olarak onu sosyal medya da bulmak çok kolay.

Asla Vazgeçmemek benim eşimden öğrendiğim bir gerçektir. O her daim olacağına inanır. Bu son maddeydi. Tamamını liste olarak sunuyorum.

1. Başkasına nazik ol
2. Hayal kur
3. Yaşamak için tek bir nedeni olan kişi her türlü "nasıl"a göğüs gerer.
4. Yaşamın gayretin kadardır
5. Uzun zamandır aklında ve gönlünde olanı yap
6. İnsanın kalbi gölgesidir, gölgenle dost ol
7. Net ve kararlı ol
8. Oku ve araştır
9. Neşeyle ilerlemek için kendine bahane bul
10. Köklerindeki bilgeliğe odaklan
11. Astrolojik haritanı bil
12. Senden önce hayatında başlayan neydi? Sen hangi kalıpla isteklerini yönlendiriyorsun? Gerçekten bu senin deneyimin mi?
13. Bedenin sağlığını koru
14. Bazen bulanıklık iyidir, yaşamınla ilgili yaratıcılığını geliştir
15. İlişkilerine güven
16. Hayatını sadeleştir, düzenle, düzen insanı özgürleştir
17. Erteleme
18. Birlik ol
19. Birilerini sevindir
20. Cesaretli ol
21. Asla Vazgeçme

Bütün bu anlattıklarım sizde nasıl bir duygu yarattı? İnanmak ve yolda olmak için ihtiyacınız acaba ne?

Fatih Sultan Mehmet'in bir sözü ile bitiriyorum.

"İmkanın sınırını görmek için imkansız denemek lazım"

Rastgele... ■