



Yansımalar & **Beklentiler**

2024- 2025



Merhaba sevgili okuyucu;

Yeni yıl, birçoğumuz için temiz bir sayfa açma umudunu temsil eder.

Ancak araştırmalar, her beş kişiden dördünün yeni yıl kararlarını sürdürmediğini ortaya koyuyor.

Yine de umut var. Konu hakkında uzman Profesör Katy Milkman'a göre, eski benliğimizi geride bıraktığımıza inanırsak, "taze başlangıç etkisi" sayesinde değişim daha kalıcı hale gelebilir.

Geçen sene, yeni yıl öncesi telaşımızı hafifletmek, birikimlerimizi fark etmek ve kendi hikayemize odaklanabilmek için bir kitapçık hazırlamıştım.

Yoğun ilginiz beni çok mutlu etti. Yanıtlarınızı paylaştınız, hatta bazıları çıktısını alıp şirketlerinde kullandı. Bunun için teşekkür ederim.

Bu sene, "Yansımalar & Beklentiler" formunu güncelledim.

Geçmiři değiştiremeyiz, ama bugünden başlayarak geleceğimizi yeniden şekillendirebiliriz.

Yeni yılın anlamı, sadece bir tarih değil, taze başlangıçlara olan inancımızdır. Benjamin Button'un dediği gibi:

"Umarım, seni şaşırtacak şeyler yaşarsın. Umarım, daha önce hiç hissetmediğin şeyler hissedersin. Umarım, farklı bakış açıları olan insanlarla tanışırsın. Umarım, gurur duyacağın bir hayatın olur. Ama öyle olmadığını anlarsan... umarım, en baştan başlayacak gücü bulursun."

Yeni sayfaları anlamlı deneyimlerle doldurduğunuz bir yıl dilerim.

Emre Özarlan

Huzursuz Beyin

2024'ten yansımalar

ANLAR

Neden saatler yavaş geçer?

Çünkü anlam bulamadığımız hayat hem kaygı doludur hem de kaygılar sunidir. O sunumlara, epostalara, toplantılara, geribildirimlere, kıyaslamalara değer vermediğimizi biliriz. Buna rağmen kaygıyı sürekliensemizde hissederiz.

Neden yıllar çabuk geçer?

Çünkü geriye dönüp baktığımızda, suni kaygılarla, panik halde geçmiş bir hayat görürüz. Orada birikmiş bir "benlik" bulunmaz. Orada boşuna yaşamışlığın ve geri döndürülemez zamanın suçluluğu bulunur.

- Huzursuz Bülten #145, "Geçici Varoluş ve Anlamsızlık"

Geçen seneden hatırladığın en güzel anılar hangileriydi?

KARAR

Varoluşçu bağlam, ertelemeyi sorumluluğun reddi olarak görür. Paul Tillich'in dediği gibi "insan, yalnızca karar anlarında insan olur."

Kendi başımıza, özgürce aldığımız kararlarda "yaratıcının sorumluluğunu" üstleniriz. Çünkü kendi hayatlarımızı yaratmak için adım atarız. Ama o zaman da iki soru belirir:

- 1. Neden daha önce yapmadın?*
- 2. Bundan sonra hep yapacak mısın?*

Kendimiz için attığımız basit bir adım bile, hayatın tüm sorumluluğunu yüklenmek anlamına gelir.

-Huzursuz Bülten 123: "Başlama Anksiyetesi"

Geçen sene verdiğin en akıllıca kararlar nelerdi?

GELİŞİM

Adım atmak için uygun şartları beklemek, genellikle adım atmamanın mazeretine dönüşür. Hayatın izleyicisi konumuna geçeriz.

Yazar Mark Manson, meditasyon için her gün yirmi dakika bulamadığını söylediğinde, rehberi onu uyarır: "Kim yirmi dakika yapman gerektiğini söyledi ki? On dakika yap. Beş dakika yap."

"Yeter ki arenaya çık."

-Huzursuz Bülten 140: "Adım Atmamanın Yorgunluğu"

Geçen sene en çok hangi konularda gelişme gösterdin?

Geçen sene öğrendiğin en önemli dersler nelerdi?

İLİŞKİLER

İnsan, ne kadar severse sevsin, sevmediğine inanabilir.

Carl Rogers'ın yönettiği bir grup terapisinde, soğuk görünen mühendis, kayıtsız bir tavırla eşinden bahsederken katılımcılardan biri sorar: "Karını seviyor musun?"

Adam, uzun süre sessiz kalır. Katılımcı, "tamam," der, "bu da yanıt sayılır."

"Hayır," der adam. "Hiç sevdiğim bir insan oldu mu, onu düşünüyordum."

-Huzursuz Bülten 142: "İlişkideki trajedi sessizliği anlamadığımızda başlar."

Geçen sene sana en çok destek olan kişiler kimlerdi?

Geçen sene en çok minnet duyduğun kişiler kimlerdi?

Geçen sene başkaları için yaptığın en önemli şeyler nelerdi?

ÖZŞEFKAT

Kendimizi unutacak kadar aşırı uyumlanmaya dair dürtülerimizin kaynağının çocukluktan geldiğini biliriz. Carl Rogers, çocukluğumuzda uyumlanmak zorunda olmadığımız bir dünyayı hayal etmemizi ister:

“Varsayın ki, bir çocuğun kendi benzersiz duygularına sahip olmasına izin verdiniz, varsayın o çocuk sevilebilmek için kendi duygularından asla vazgeçmek zorunda kalmadı.”

“O çocuk büyüdüğünde bir maske ardında yaşamak zorunda kalmazdı.”

-Huzursuz Bülten 134: “Kendimiz olmaya çalışmak bencillik midir?”

Geçen sene kendinle gurur duyduğun şeyler nelerdi?

Geçen sene kendinle ilgili keşfettiğin en önemli şey neydi?

SANAT

Oysa hem anlamlı bir hayat yaşamamanın, hem de beyin çürümesinden kurtulmanın yolu aynı: Aklımıza, yeteneklerimize, yaratıcılığımıza iyi gelen faaliyetlerde bulunmak:

- Zihnimizi besleyen kitaplar okumak
- Yaratıcılığımızı artıran sanat eserleriyle karşılaşmak
- Hareket halinde olmak
- Derin sohbetler etmek
- İçerikleri bilinçli ve seçici bir şekilde tüketmek.

Ancak ne yazık ki anlamsız işlerin yorgunluğuyla, anlamlı işlerin yorgunluğunu karıştırıyoruz.

- Huzursuz Bülten #168, "Brain rot: Beyin Çürümesi"

Geçen sene seni en çok etkileyen kitaplar, filmler ve şarkılar hangileriydi?

2025'ten beklentiler

TAVSİYE

Papaz Henri Nouwen'e göre anlayış gösterme çabasına girmeden uzaktan problem çözmeye odaklanmak çağımızın en çirkin yönüdür.

"Oysa bir düşünün," der papaz Nouwen, "kimleri şükranla anarız?"

Onlar, bizi nasihatlere boğanlar değil anlayışlı zihinleriyle acımızı paylaşanlar ve şefkatli elleriyle yaralarımıza dokunanlardır. Umutsuz hissettiğimizde yanımızda kalabilme ve bazen de çözümsüzlüğe bizimle birlikte tahammül etme cesaretini gösterebilenlerdir.

İyiliğimizi isteyen, yanımızda hissettirir.

- Huzursuz Bülten #157, "Nasihat değil anlayış bekliyorum."

Eğer bir dostun olsaydın kendine hangi konularda tavsiye verirdin?

BATAKLIK

Bize zarar veren bir ilişkiyi bitirdiğimiz için, ahlaksız bir teklife “hayır” dediğimiz için, hak ettiğimiz maaşı talep ettiğimiz için, başkalarına uyumlanmadığımız için, kendi ihtiyaçlarımızı önceliklendirdiğimiz için sık sık suçluluk hissedebiliriz.

O zaman şunu söyleyebiliriz:

“Kendimizi suçlu hissetmemiz, illa yanlış bir şey yaptığımız anlamına gelmez.”

-Huzursuz Bülten 164: “Utanç artık taraf değiştirmeli”

Zaman, para veya enerji tüketmesine rağmen hayatına değer katmayan alışkanlıkların neler?

Hangi ortamlarda bulunmak seni yetersiz, değersiz veya çaresiz hissettiriyor?

SERPİLME

Bir gün bilgeye sorarlar: "Sürekli başkalarına bakıp kendimi eksik hissediyorum, ne yapmalıyım?"

Bilge, gülümseyerek cevap verir: "Ağaçların büyümesini izlerken, hiçbirini birbiriyle kıyaslamazsın. Her ağaç kendi kökleriyle beslendiği ve kendi zamanında serpilir."

Bir konuda geliştiğimize inandığımızda enerjik bir neşe hissederiz. Bu neşe, özgüvenimizi besler, bizi daha güçlü adımlar atmaya teşvik eder.

Kıyaslamak, o neşeyi öldürür.

-Huzursuz Bülten 155: "Kıyaslamamanın verdiği huzur"

Gelecek sene hangi yeteneklerini geliştirmek istiyorsun?

Gelecek sene hangi alışkanlıkları kazanmak istiyorsun?

Gelecek sene hangi alanları keşfetmek istiyorsun?

DİĞERLERİ

Psikolog Marshall Rosenberg'in dediği gibi; etiketlemek ve tanı koymak iletişimin en yıkıcı halidir. Anlamak için kelimelerden yararlanıyoruz. Ama kelimelerin üzerimizdeki gücünü unutuyoruz.

Bir tanı buluyor ve artık kendimizi ve çevremizi sadece o tanıyla değerlendiriyoruz.

"Merak yok olduğunda reçeteler yazılmaya başlar," der psikanalist Adam Phillips: "Çok fazla tanım yapmak, çok fazla şeyi dışarıda bırakmak demektir."

-Huzursuz Bülten 133: "Her yer mi toksik, herkes mi narsist?"

İlham aldığın ve saygı duyduğun insanlar kimler? Hangi nitelikleri seni etkiliyor?

Gelecek sene kimlerle olan ilişkilerini güçlendirmek istiyorsun?

KEŞİF

Hemşire Bronnie Ware, ölmek üzere olan hastalarının beş büyük pişmanlığını yazar. Sıralama şöyledir:

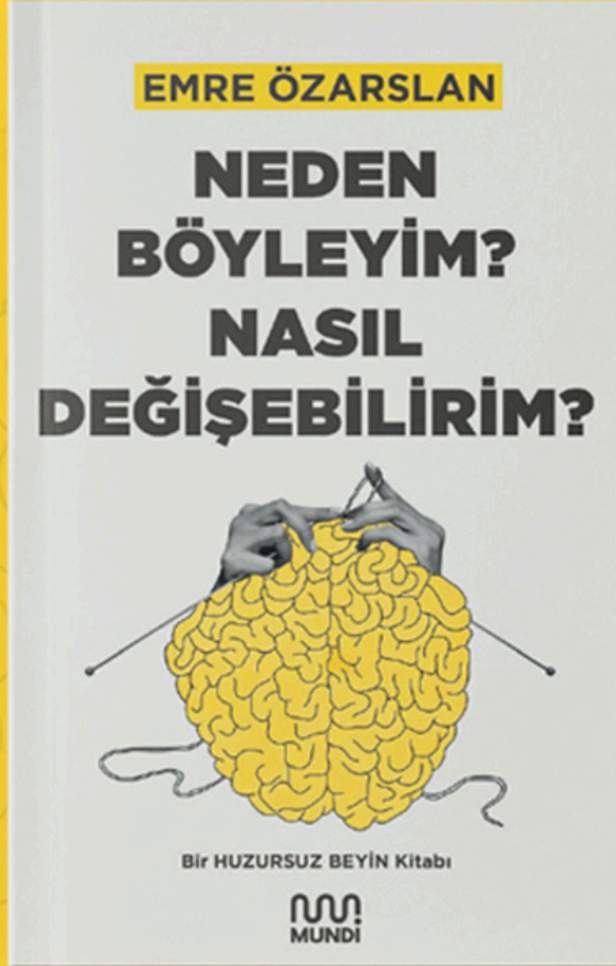
1. "Keşke başkalarının benden beklediği gibi değil, kendi istediğim gibi yaşayacak cesaretim olsaydı."
2. "Keşke bu kadar çok çalışmasaydım."
3. "Keşke duygularımı ifade edecek kadar cesur olsaydım."
4. "Keşke arkadaşlarımla daha çok iletişime geçseydim."
5. "Keşke daha mutlu bir hayat yaşamak için kendime izin verseydim."

-Huzursuz Bülten 130: "En çok hatalarımız değil atmadığımız adımlar acıtır."

Çocukluğunda / ergenliğinde ilgi duyduğun ama zamanla bıraktığın etkinlikler / hobiler neler?

Ekonomiyle ve zamanla ilgili hiçbir kaygın olmasaydı enerjini ve odağını en çok neler için kullanırdın?

Bir HUZURSUZ BEYİN Kitabı



+Can Yayınları +D&R +Trendyol +Kitapyurdu +Hepsiburada

**Ücretsiz haftalık bültene abone olmak için
eposta adresinizi özelden mesaj atabilir veya
huzursuzbeyin.com'daki formu doldurabilirsiniz**