

Uluslararası Bestseller *Vazgeçebilmek* kitabının yazarından

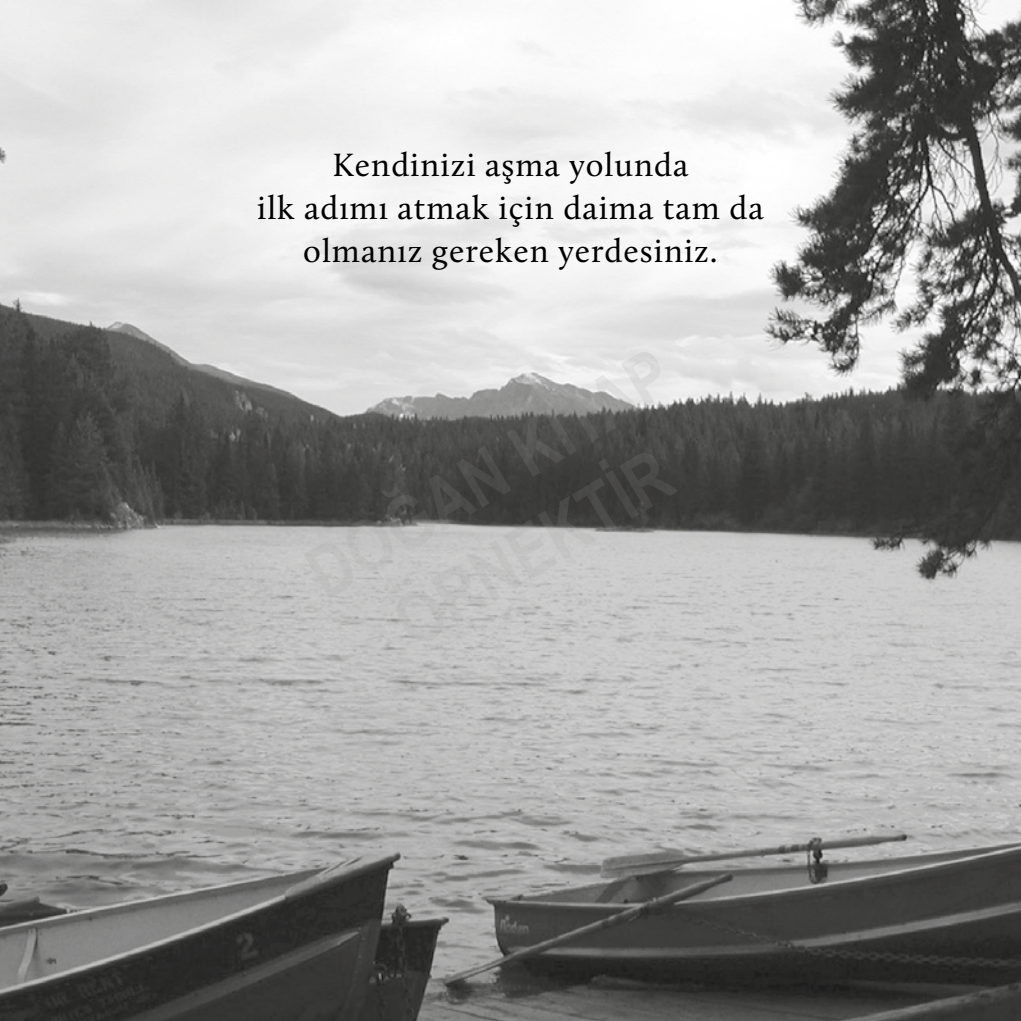
HER GÜN VAZGEÇEBİLME TAKVİMİ

—
Kişisel
Gelişim
—

Guy Finley

 Doğan
novus

Kendinizi aşma yolunda
ilk adımı atmak için daima tam da
olmanız gereken yerdesiniz.



HER GÜN VAZGEÇEBİLME TAKVİMİ

Orijinal adı: Letting Go: A Little Bit at a Time

© 2009, Guy Finley

Yazan: Guy Finley

İngilizceden çeviren: Bige Turan

Yayıma hazırlayan: Tuğba Yıldırım

Türkçe yayın hakları: © 2024 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Llewellyn Publications (www.llewellyn.com) tarafından yayımlanmıştır.

Guy Finley'nin *The Secret of Letting Go* (Llewellyn, 2007) adlı kitabından alınmış ve çevrilmiştir.

1. baskı / Şubat 2024 / ISBN 978-625-8004-91-5

Sertifika no: 44919

Kitap tasarımı: Rebecca Zins

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: İmak Ofset Basım Yayın Anonim Şirketi

Akçaburgaz Mahallesi 137. Sokak No :12 Esenyurt/İstanbul

Sertifika No: 71320

Doğan Yayınları 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

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

HER GÜN
VAZGEÇEBİLME
TAKVİMİ

GUY FINLEY



GİRİŞ

Genç bir erkek, uzak diyarlardaki bir ülkenin eşi benzeri görülmemiş yetenekte sanatçılarında oluşan toplulukla, ülkenin meşhur bir bölgesini ziyaret etmeye karar verdi. Doğrusu, kendini gitmeye mecbur hissediyordu.

Son yıllarda, pek çok başarısına rağmen, içinde giderek artan garip bir tamamlanmamışlık hissi yakasına yapışmıştı. Gizemli bir biçimde engellenmişlik duygusu baskındı ve bu yüzden gitgide kendini, hayatının kaptanı değil rehini gibi hissediyordu. Dahası yolculuğunun ardında dile getirilmemiş bir umut sak-

lıydı: Kalbinde yaşadığını bildiği o büyük, fakat hâlâ gizil duran güçleri serbest bırakmasına yardım edecek birisini, bir şeyi bulmak. Gerçek Benliğini ifade etmekten onu alıkoyan şey her neyse ondan kurtulma hasretiyle yanıp tutuşuyordu...

Kesesini düşünen yolculara uygun küçük bir misafirhaneye yerleştikten kısa bir süre sonra, kendini yüzlerce yerel zanaatkârın çalışmalarını sergilediği geniş bir açık hava pazarında dolaşırken buldu. Gelgelelim, buranın rengârenk dokusuna ve son derece hayat dolu insanlarına rağmen, bu delikanlı üstüne çöreklenen hayal kırıklığını gizleyemiyordu. Gördüğü hiçbir şey içini titretmiyordu, her şey çok sıradandı, âdeta bir başka çıkmazdı. Eee, sırada ne vardı?

Yürümeye devam etti, pazarın hayhuyunu geride bıraktığının farkına bile varmadan yürüdü. İşte tam o anda hayatını sonsuza dek değiştirecek bir şey oldu, gerçi o sırada bunu bilemezdi.

Saçma bir “sırrı” aramakla ziyan ettiği yılları düşünmeye öyle bir dalmıştı ki herhangi bir şey işitmesi tam bir mucizeydi, fakat tam o esnada, eski bir ahşap çitin arka tarafında birisinin bir şeye tıkladığı, hafif vuruşlarla dokunduğu kulağına çalındı. Çitin arasından arka tarafa bakmaya çalıştı, ama nafile. Bir saniye sonra, kaldırım taşlı sokak boyunca ilerleyen çitin köşesini dönünce açık bir giriş kapısına rastladı. Orada çalışan her kimse o kişiye görünmemeye özen göstererek içeriye dikkatlice baktı.

Açık bir avluda, etrafı boy boy, çeşit çeşit taşlarla çevrili, ufak tefek genç bir kadının oturduğunu görünce şaşırıldı. Yumuşak yüz hatlarına sahipti, kestane rengi saçlarına soluk kırmızı bir eşarp bağlamıştı.

Kadının etrafında –kâh masaların üstünde, kâh arkasında– taştan yapılmış, çeşitli yaban hayvan heykelleri duruyordu, çoğu da kuş heykeliydi. Bu çalışmaların hâlâ tamamlanma aşamasında oldukları çok belliydi, ancak varlıklarından öyle bir çekim yayılıyordu ki neredeyse genç erkek saklandığı yerden çıkıp avluya girecekti. İçinden, “Neye rastladım ben böyle?” diye dalgın dalgın düşündü ve başka neler görebilirim diye biraz daha eğildi.

Tam o sırada genç kadın ayağa kalktı, ellerini önlü-

ğüne sildi ve bir çeşit çalışma kaidesinin üstünde duran, daha büyük, daha koyu renk taşlardan birine doğru yürüdü. Taşın etrafında yavaşça dolandı, bir şeyi inceledi, sonra önlük cebinden bir çeşit çekiç çıkardı. Genç erkek bir parça daha öne eğildi, şimdi olacıkları kaçırmak istemiyordu.

Kadın, koyu renk taşın ön yüzündeki küçük bir alanı dikkatlice inceledikten sonra elindeki küçük çekiçle tam oraya, yalnızca bir kez vurdu. O kadar az güç kullanmıştı ki genç erkek bu kadar çekingен vurmalarına üzüldü. Herhalde bu konuda daha acemi olmalı diye düşündü, derken az sonra olanlara inanamadı.

Kadın çekiçle taşa vurur vurmaz onlarca küçük parça taştan koptu, yere koyu parçacıklar yağdı. İlk başta

kadının bir hata yapıp bütün kayayı çatlattığını düşündü, ancak bir saniye sonra işin doğrusunu anladı. Taşı mahvetmemişti, tam tersine, gizli karakterini ortaya çıkarmıştı.

O tek özenli vuruşla ortaya hem güzel, beyaz mermerimsi bir malzeme çıkarmıştı, hem de bu yeni beliren taşın büyük bir kuğunun zarif boynu gibi gözükmesini sağlamayı başarmıştı. Genç erkeğin nutku tutulmuştu. Bu nasıl bir sihirdi böyle? Öğrenme arzusu, içeri izinsiz giren biri olarak görülme endişesini silip süpürdü ve “Merhaba” diyerek avluya adımını attı.

Kadın, “Size de merhaba!” diye cevap verdi neşeli, misafirperver bir sesle, genç erkeğin damdan düşer gibi gelişine şaşırmamış görünüyordu.

“Lütfen bağışlayın” diye devam etti erkek, “ama tam girişin dışındaydım ve az önce burada olanları görmezden gelemedim. Minicik çekicinizin bir vuruşuyla bunu yapmayı nasıl başardınız?” Belirmeye başlayan kuğu heykelini işaret ediyordu, ama kadın onun ne demek istediğini zaten anlamıştı.

“Ah” diye kakhaha attı. “Sizin orada olduğunuzu fark etmedim, ama o vuruş darbesini indirmeden önceki birkaç dakikalık çalışmamı gördünüz yalnızca, doğru mu?”

“Evet” dedi genç erkek, “aynen öyle.” Evet anlamında başını sallıyordu. “Fakat yine de... Nasıl açıklanır ki...”

Kadın onun sözünü kesti. “Açıklanır aslında, ancak beni seyretmeye başlamadan önce o taşın tam olarak aynı noktasına yüzlerce kez minik minik vurduğumu

bilmiyorsunuz. Sizin Şimdi Őahit olduğunuz, gũnlerce tekrar eden özenli bir çalıŐmanın ve sũkũnetle değerlendirmenin sonucuydu.”

Genç erkeğin, grũnũŐte hiç çaba sarf etmeksizin nasıl böyle hũnerli bir Şekilde taşa vurduğuna inanamadığını sezen kadın devam etti. “Evet, bu doğru.” Gözlerinin içi gũlũyordu ve ona bũyũk bir sırrın kendisiyle paylaŐılmak ũzere olduğunu gösteriyordu. “Bũtũn bũyũk Őeyler böyle baŐarılır: Sũrekli dikkat ve ısrarlı çaba –her seferinde biraz daha– ta ki o emeğin dũllendirileceĐi doğru an gelene kadar.”

Genç erkek anladı mı diye ona bir sũre Őöyle bir baktı. Onun sessiz tebessũmũnden evet mesajını alınca dũŐũncesini tamamladı.

“Ondan sonra, ortaya ıkarılacak Őeyin önünde hiçbir engel duramaz. İnsan her ne yapmaya niyet ederse etsin, bu bilgiyi uygulamak, nihayetinde özgürleşmenin özündeki o aydınlanmayı getirecektir.”

Yalnızca yakın dostların paylaşabileceği türden bir sessizlik içinde birbirlerine son kez gülümsediler. Sonra tokalaşıp vedalaştılar.

Sürekli dikkat ve ısrarlı çabayla, sizinle kalbinizin aradığı o özgürlük arasında yer alan her neyse, onu serbest bırakabilirsiniz. Vazgeçebilirsiniz. Geçmişte ne olduğunu boş verin, zihninizin size yapılamaz dediği şeyleri unutun. Kalbinizi ve zihninizi düğümleyen o karanlık düşünceleri ve duyguları atmak için güce ya da hatta cesarete bile ihtiyacınız yok. İstenmeyen bir

durumu bertaraf etmek için tek ihtiyacınız, kendiniz hakkınızda neyin doğru olduğunu ve neyin doğru olmadığını görmektir.

Hakikaten, bir kere doğru içsel gereçlere sahip olduğunuzda ve bu gereçlerin nasıl kullanıldığını anladığınızda evrendeki hiçbir şey sizi eski kalıplarınızdan çıkmaktan ve hayata yeniden başlamaktan alıkoyamaz.

Bu kitap yüzlerce güçlü “minik çekiç darbeleri”yle, daha yüksek benlik algısını tam olarak ne zaman ve nerede uygulayacağınıza dair özel içgörülerle dolu. Öyle ki her seferinde azar azar yaparak içten narin vuruşlar yapma gücünü kazanıyor, sonunda sahici ve korkusuz benliğinizi serbest bırakıyorsunuz.

Şimdi yapılacak tek şey kaldı, hayatınızda yepyeni bir döneme girmek için sayfayı çevirmek ve sizi önce açığa çıkaran, ardından en yüksek olasılıklarınızı fark etme konusunda serbest bırakan ışığa kucak açmak.

Guy Finley

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

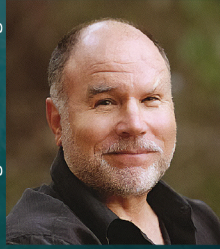


1 OCAK

Her ne yaparsak
-şahsen kendimizi ya da
hayattan aldığımız tatmini
feda ettiren her şeyle-
sonunda daha büyük bir
özgürlük yaşayalım diye
mücadele ediyoruz.

Guy Finley'nin *Vazgeçebilmek* adlı kitabı dünya çapında birçok insana dokundu. Finley'nin umut dolu mesajları şimdi yılın her gününde sizinle. Zihin, beden ve ruhun iyiliğine dair bu rehber, korkudan vazgeçip gerçek mutluluk yolunda ilerlemeye yeni bir kapı açıyor... İlham verici görseller eşliğinde...

Fotoğraf: Mindi Morgan



Guy Finley, *Vazgeçebilmek*'in içinde bulunduğu 45'ten fazla kitabıyla uluslararası çok satan bir yazardır. Merlin, Oregon'da yaşıyor ve kurucusu olduğu Life of Learning vakfında öğretmenlik yapıyor. Guy ve hayatınızı değiştiren fikirleri hakkında daha fazla bilgi edinmek için ödüllü internet sitesi guyfinley.org'u ziyaret edebilirsiniz.

Guy Finley, milyonlarca insanın daha tatminkâr, daha huzurlu yaşamlar sürmesine yardım etmiştir.

–Barnes and Noble

Çeviren: Bige Turan

