

İLKSEN UTLU

ahenk içinde



şehirli insan için
dengede kalma
önerileri



Doğan
novus

İlksen Utlu, Çukurova’da doğdu ve büyüdü. Orta ve lise eğitimini Tarsus Amerikan Koleji’nde tamamladı.

Boğaziçi Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümü’nden mezun oldu.

10 yıl İngilizce öğretmenliği yapmış bir eğitimci.

Eğitim yolculuğu son yıllarda farkındalık çalışmaları alanında devam ediyor.

Okullara, öğretmenlere, öğrencilere, kurumsal şirketler ve çalışanlarına bu alanda eğitimler sunuyor.

Bir eğitimci ve hayat öğrencisi olarak hayatın içinde yaptığı gözlemleri ve farkındalık üzerine sürdürdüğü çalışmaları harmanlayarak, insan gelişimine ve iyi oluş hallerine katkıda bulunmak üzere kitaplar yazıyor.

Yazarın ilk çocuk kitabı *Üzüntü ile Neşe, Gezerler Hep El Ele* 2019 yılında Doğan Egmont Yayıncılık tarafından yayınlanmıştır.

AHENEK İÇİNDE

Şehirli İnsan İÇin Dengede Kalma Önerileri

Yazan: İlksen Utlu

Editör: Kevser Aycan Saroğlu

Yayın hakları: © 2024 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 / Mart 2024 / ISBN 978-625-8004-93-9

Sertifika no: 44919

Arka kapak fotoğrafı: Serdar Bilgili

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

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

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

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

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

Ahenk İçinde

Şehirli İnsan İçin Dengede Kalma Önerileri

İlksen Utlu

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Sevgili okur,

Bu kitabı, bir Çukurova çocuğu, kendiyle ve doğayla bağlantısı olan ve bunu hep canlı tutmaya çalışan biri olarak yazıyorum.

Ve bu kitabı bugünkü ben olmamda sahip olduğum kumaşa katkı sunan, yazlarımı geçirdiğim Toros Dağları yaylası Namrun'a, beni kucaklayarak sunduğu doğal güzelliğe ve bir ocuk olarak doğayla iç içe büyüme ayrıcalığını sunan analarım ve atalarım ithaf ediyorum.

Doğayla birlik hali, pusulam oldu hayat yolculuğum boyunca. Pusulam, yolumdan koptuğum zamanlarda kendimle bağlantımı hatırlattı ve bu bağlantıyı hep canlı kılarak destek oldu. Her tökezlememde bana göz kırptı; ayağa kalkmama ve devam etmeme yardımcı oldu.

Umarım bu paylaşım, sizin de hepimizin özünde var olan bu bağlantıyı hatırlamanız ve yaşam ahenginizi tekrar ele almanız için bir ilham olur ve yolculuğunuza katkı sunar.

Merhaba,

Umarım bana iyi gelen size de iyi gelir.

Hepimiz hayat yolculuğumuz boyunca birtakım rollere bürünüyoruz.

Birilerinin çocuğu, birilerinin torunu, yeğeni, kuzeni, kardeşi olarak geliyoruz dünyaya.

Birileri için arkadaş oluyoruz, yakın arkadaş, dost, tanıdık...

Derken büyüyor ve abla, abi, teyze, dayı, amca, hala, sevgili, eş, anne, öğretmen, avukat, yazar, mühendis, doktor, psikolog, mentor, patron, çalışan oluyoruz.

Yazamadıklarımı eklediğinizde, rollerle dolu, uzayıp giden bir liste çıkıyor ortaya.

Bu roller zamanla iç içe geçiyor ve hangisine ne zaman bürüneceğimiz otomatik bir hal alıyor. Kendiliğinden geçişler yapıyoruz bir rolden diğerine. Birçoğu aynı anda oluyor ve iç içe geçiyor.

İşte ben de, rollerimin iç içe geçip çoğaldığı bir zamanda adım adım bir tükeniş hissetmeye başladım. İçinde yaşadığımız yeni çağın hızlı, şehrin hızlı ritmi ve trafiğinde rollerime yetişememeye, bir rolden diğer role aceleyle bürünmeye, rollerimi yarım yarım olduğum yerde ve anda tam olarak mevcut olmadan, yaşadığımı fark etmeye başladım. Bu kendini önce yorgunluk, sonra tahammülsüzlük, neşesizlik, nihayet bıkkınlık olarak göstermeye başladı.

Ve asıl çanlar “Bu sanki ben değilim. Ben aslında daha enerjik ve neşeli bir kişiyim” demelerimle çalmaya başladı. Sanki içimde olan, asıl bir ben vardı, hep kendimi öyle bildiğim, neşeli, enerjik, istekli, meraklı, heyecanlı... Bir de dışımda bir ben, sanki tanıdığı bedene bir yabancı gibi dışardan bakan, kendini kendi gibi hissetmeyen neşesiz, yorgun, tükenmiş, heyecansız, tahammülsüz...

Bu durumu iyiden iyiye hissetmeye ve artık bu haller içinde sıkışmaya başladığım bir günde, abla rolümdeyken, kız kardeşimle buluştuk ve kardeşim bana nasıl olduğumu sordu. Bense ona ardı ardına o günlerde neler yapmakta olduğumu, nerele-re gittiğimi, kimleri gördüğümü anlatmaya koyuldum. Bir süre sonra kız kardeşim, benim çırpınan halimi fark edip “Abla ne-ler yaptığını değil, sana nasıl hissettiğini sordum” dedi.

Önce bir süre durdum ve birden tüm o sıkışmışlığım taşı ve ağlamaya başladım. Bir yandan da ağızımdan şöyle cümleler dökülüyordu: “Sanki ben, ben değilim. Bir sürü başka başka benler varmış gibi ama asıl kendimi bildiğim ‘ben’, bir yere kayboldu, yok sanki. İyi değilim.”

Evet! Sevdiğim, sevildiğim ve değer gördüğüm bir eşim, sağlıklı bir çocuğum, severek yaptığım ama son dönemde şartlarından şikâyetçi olduğum bir işim, renkli bir sosyal hayatım, hobilerim vardı. Ama annelik, eşlik, öğretmenlik, çocukluk, sosyal kişilik, heyecanla yapmak istediğim birçok şey arasında koşturup dururken, rolden role, kostümden kostüme bürünür, bir sahneden bir başka sahneye geçiş yaparken, benim için asıl olan kendi hayat sahnemde meğerse kendimden kopmuşum.

Hızla akan hayatın içinde, oradan oraya koşturur, savrulurken, aslında kendi merkezimden uzaklaşmış ve kendimle bağlantımdan uzaklaşmıştım. Tıpkı avucunun üzerinde, parmaklarının ucunda ince zincirinden tuttuğun ve önce yavaşça sallamaya başladığın, sonra hızını artırarak merkezkaç kuvve-

tiyle avucunun merkezinden kaçıp oradan oraya hızla savrulan bir kolye gibi.

Doğduğu andan itibaren, içine doğduğu aile ve topraklar sayesinde doğayla bağlantıda büyümüş ve özünde yaşadığı anı doya doya hissetmeye, içine çekip yaşamaya açık, alışıksız ben, şimdi merkezinden, kendinden savrulmuş ve neredeyse kopmuş-tum. Ve bu halin yaşattığı tükenmişlik hissiyle kardeşimle konuşurken, ne mutlu bana ki kız kardeşim bütün mevcudiyetiyle yanımda oturup, beni yalnızca dinledi. Onun yanımda, beni anlamaya çalışan, güven veren varlığının sessiz desteğiyle, gözyaşlarına boğulduğum o an, artık hissettiklerimin adını koyabildiğim ve kendi kendime dürüst olabildiğim için bir ferahlama yaşadım.

Bütün bu savrulma içinde hislerimden de uzaklaşmıştım. Adeta bir donukluk gelmişti üzerime, hissizleşmiştim. Nasıl hissettiğime dair tek bildiğim, kendim gibi hissetmediğim ve her zamanki neşeli, enerjik ben olmadığım. Kendimi bu şekilde etiketlemiştim; neşeli ve enerjik. Bugün dönüp bakınca, kendime nasıl da yargıyla yaklaştığımı ve bu şekilde o an her nasılsa öyle hissedebilme ihtimalimi ve özgürlüğümü kendim elimden aldığımı görüyorum.

O an ağlarken uzun zamandır donmuş hislerim harekete geçti. Bir süredir, sürekli hareket halinde kendimi kaybetmiş ve unutmuş olduğumu kendime itiraf etmekten kaçındığım gerçeğiyle yüzleştim. Ağlarken yaşadığımı hissettiğim o ferahlık ve açılmanın müthiş bir tanımını, hikâye anlatıcısı ve psikanalist Clarissa Pinkola Estes'in *Kurtlarla Koşan Kadınlar* kitabında buldum daha sonra. Estes şöyle diyordu:

“Gözyaşları sizi bir yerlere taşıyan bir nehirdir. Ağlamak, ruh dünyanızı taşıyan salın etrafında bir nehir oluşturur. Gözyaşları, salınızı nehir yatağındaki kayaların, kuru zeminlerin üzerine kaldırırken sizi nehir boyu yeni ve daha iyi bir yere taşır.”

Klasik Jung psikolojisi, insanlarda ruh kaybının genellikle insan ömrünün yaşamının ortalarında, 35 yaş civarında, yaşandığının altını çizer. Ben de tam oralardaydım.

Az önce anlattıklarım benim 35. yaş itibariyle çıktığım yolculuğum. Kendi dünyam ve gelişimim için zorlu ama büyüme katkı sunan sancılı bir yaş dönemi. Bu dönemde, giyindiği rolleri yaşatmaya çalışırken, kendi öz bütünlüğünü, merkezini ve kendiyi bağlantısını kaybetmeye başladığını, bünyesinde çanlar çalmasıyla fark etmiş bir genç kadın hali. Yaşadığımız her türlü duygunun ve halin ortak insanlık hallerine dair olduğuna inanıyorum. Ortak insan tecrübesi için, herkesin yaşadığı duygular ve yolculuğu çok değerli. İnsana dair bütün hikâyeler ortak bir havuzdan çıkıyor sanki.

Hayata dair yapmaktan keyif aldığım ve bana iyi gelen şeyleri paylaşmak benim için hep değerli bir motivasyon oldu. Belki de bu duygum ve hayat motivasyonumdan hareketle, eğitimci olmayı seçtim. İyi hissettiğimiz ya da zorlandığımız zamanlarda, başka insanların hikâyelerini dinlemek veya okumak bize yalnız olmadığımızı hissettiriyor. Bu hal bir ferahlama yaratıyor ve ilham olabiliyor. Şimdi, etrafımda kimisi yakinen tanıdığım kimisi birebir tanımadığım insanların paylaşımlarını, çalışmalarını değerli bulmasından hareketle, kendi ahengimi yeniden ele geçirme deneyimimi, daha çok insana iyi gelmesi ve yolculuklarına ışık olması motivasyonu ile sizlerle paylaşıyorum.

Umarım bana iyi gelen size de iyi gelir.

Hayatımın yeni bir yön kazanmaya başlamasına, yeni yerlere doğru yol almasına, kendimle bağlantıma ve özümde var olan ahengimle yeniden buluşmama vesile olan, yaşadığım o kırılma anında, tüm varlığıyla yanımda olup beni yalnızca dinleyen ve gerekli hissettiği anlarda bana yönelttiği sorularla içime dönüp bakmamı sağlayan kız kardeşim Hüsne Rhea

Nalbant'a; birlikte bir hayat yolculuğuna çıkmaya karar verdiğimiz andan itibaren, bana koşulsuz desteği, yolu işaret etmek ve kendi cevaplarını vermekten ziyade, sorduğu Sokrat soruları ile kendi cevaplarımı bulmama yardımcı olan, birlikte süren yaşam yolculuğumuz boyunca gençliğim, tecrübesizliğim ve hayatı tanıma denemelerimde yaşadığım iniş çıkışlarına, duygusal çalkantılarına göğüs geren ve beni bugüne kadar inançla kalpten sevmeye devam eden, hep yanımda ve arkamda olan canım eşim Ahmet Utlu'ya; beni, kendimi sorgulama yolculuğuma asıl taşıyan, hayata daha çok anlam ve değer katmam için itici güç olan, birbirimizden çok farklı olduğumuz için çokça ittiğiğimiz ama bu farklılıklardan renk ve zenginlik üretmeme vesile olan, duyarlı, derin varlığı sayesinde, beni daha duyarlı biri olmaya sevk eden, kendimin önüne başka birini koyabilme duygusu ve halini hayatıma sokan, sevgi dolu nezaketi, elimden geldiğince deneyimlemem için, ergen halleriyle bana birçok gerçek hayat fırsatı yaratan, tüm varlığıyla hayatıma bambaşka bir dinamik, renk ve güç katan canım kızım Leyla Utlu'ya, güven veren varlıkları ve sevgileriyle hep arkamda olan canım Annem Rengin Çiğdem ve Babam Gültekin Çiğdem'e, büyüme yolculuğumda bana varlıklarıyla en başta sevgi, hayata dair çok değerli öğretiler sunmuş, deneyimlerini paylaşmuş, farklı bakış açıları kazanmam için emek vermiş aile büyüklerime ve bugünkü ben olmama varlıklarıyla katkı sunmuş olan herkese teşekkürlerimle.



Birinci Bölüm

İLK TEMAS

*Kendini tanı, o zaman evreni ve başkalarını
tanıyacaksın.*

Sokrates

Bilim, yaşadığımız çevre, kendimizi maruz bıraktığımız koşullar, yaşam tercihlerimiz, hissetme ve düşünme biçimlerimizle, gen ifademizi değiştirebildiğimizi ve kontrol edebileceğimizi kanıtladı. Böylesine değerli bir bilginin ışığında, hem kendimiz hem yaşadığımız dünya için yapabileceğimiz en değerli şey; fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan bütünlüğümüzü korumaya çalışarak farkındalıkla yaşamak.

Evrende her şey birbiriyle bağlantıda, tıpkı yeraltında ağaç köklerinin birbirlerine kılcal bağlarla bağlı olduğu gibi. Tek bir kişinin veya canlının bile iyi oluş hali dahi diğer canlılar için çok önemli ve çok etkili.

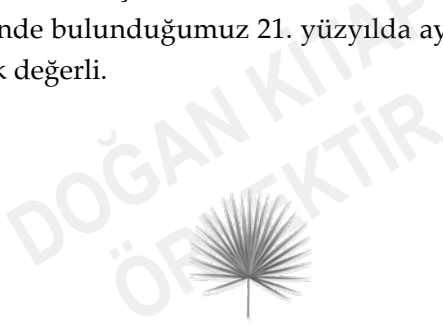
Gen ifademizi bile etkileyecek ve yönetebilecek biyolojik ve psikolojik bir güce sahip olmak, bizi hayata karşı sorumlu kılıyor. Kendimize fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan nasıl baktığımız ve davrandığımızla ilgili olarak, en başta kendimize sonra da tüm evrene karşı sorumluyuz aslında.

Bu sorumluluğu layıkıyla yerine getirmek için öncelikle fiziksel, zihinsel ve duygusal bütünlüğümüzü sağlamamız gerekiyor. İşte bu yolda; bir parçası olduğumuz doğa ve kendimizle olan ahengimizi hatırlamak çok çok değerli. Dikkatimizi açık, nazik ve yargısız bir şekilde yaşadığımız ana davet ettiğimizde ortaya çıkan ve bu sayede baktığımız, yaşadığımız, hissettiğimiz, algıladığımız şeyleri daha canlı, mucizevi, değerli kılan farkındalığımızı bir araç olarak kullanabiliriz.

Aslında hepimizin doğuştan sahip olduğumuz bu farkındalık halini, yaşadığımız zamanın hızı, telaşı, çekiştirmeleri, ginyinip soyunduğumuz roller içinde zamanla kaybedebiliyoruz. Mindfulness çalışmaları, özümüzde sahip olduğumuz bu becerimizi hatırlamamız ve yeniden deneyimleyerek kendimizle bağlantıya geçmemiz için araçlar sunuyor.

Gerek içinde bulunduğumuz yüzyılda, gerekse insanlık tarihinde, yüz yıllardır süregeldiğı gibi, insan için en değerli beceri kendini tanıması. İnsanın bu hayattaki asıl yolculuğı kendini hatırlama ve tanıma yolculuğı.

Spartalı Khilon'un insanlığa miras bıraktığı 'Kendini tanı' sözünü, önümüze açılan her anda hatırlamak ve pusulamız yapmak içinde bulunduğumuz 21. yüzyılda ayakta kalabilmemiz için çok değerli.



Zihnimizin doğası

Zihnimiz koca bir bahçe ve içinde düşünceler var binlerce. Zihnimiz hayatta kalmamız için gerekli olan yaşamsal bilgiyi değerlendiriyor bizim için. Peki nedir bu zihin denen şey? Nerede bulunur?

“Zihniniz sizin bahçenizdir. Düşüncelerinizse tohumları-
nız. Hasadınız çiçek bahçesi de olabilir çalılık da...”

William Wordsworth

Beynimiz bizim organımız ve bu bir yapı. Zihnimiz ise bey-
nimizin bir fonksiyonu ve beyin işlediği anda ortaya çıkan
enerji alanı. Zihnimizin görevi düşünce üretmek. Zihnimiz ol-
madan düşünemez, fikir üretmez, problem çözemez, öğrene-
mez ve dolayısıyla yaşayamayız.

Zihnimiz yaşamamız için ne kadar güçlü ve vazgeçilmez bir
öneme sahipse, onu gözlemleyebilmek ve yönetebilmek de bir
o kadar yaşamsal. Çünkü ‘Kontrolsüz güç, güç değildir.’

Zihnimiz bir günde uyanık olduğumuz saatler içinde ne ka-
dar düşünce üretiyor biliyor musunuz?

55 bin ila 65 bin arası.

Peki zannediyor musunuz ki bu 60 bin düşüncenin hepsi yeni yeni düşünceler?

Maalesef hayır. Üzerinde hiçbir kontrolün olmadığı bir zihinde, bu düşüncelerin acı bir şekilde yüzde 90'ı tekrar eden düşünceler.

Ne kadar acı bir gerçekle karşı karşıya olduğumuzun farkında mısınız?

Eğer farkındaysanız, kendimizi ve yaşadığımız evreni geliştirmek için neler kaçırdığımızın da farkında olmanız lazım. Çünkü üzerinde kontrolümüzün olduğu, güçlü bir zihin ile aynı şeyleri tekrar düşünmek yerine ne kadar yenilikçi ve hayata katkı sunabilecek şeyler yapabileceğinizi siz de tahmin edersiniz.

Üzerinde kontrolümüzün olmadığı bir zihin, hiçbir şeye tam odaklanamadan, oto pilota, yarattığı düşüncelerin arasında insanı oradan oraya sürükler.

Ama ne zaman ki kişi, düşüncelerinin arasında oradan oraya savrulmaktan yorulduğunu fark eder ve farkındalıklı bir hayat yaşamayı seçer; işte o zaman uzun ve meşakkatli bir yolculuk başlar. Bu yolculuk kararlılık ve azimle çalışmayı, emek vererek ve inançla zihni gözlemlemeyi gerektirir.

Bu kişi çalışarak, zaman içinde zihninin dizginlerini eline alır, bunu başardığında, o andan itibaren artık zihni ona hizmet etmeye başlar.

Peki acaba bu zihin nasıl gözlemlenir?

O zaman hadi girelim zihnimizi nasıl gözlemleyebileceğimiz ve akıllı bir şekilde nasıl yönlendirebileceğimiz meselesine?



Bir ağaç gibi

Yaşadığımız ana gösterdiğimiz dikkat öncelikle duruşumuzla başlar. Bu konuda çok da uzağa gitmeden yine bir parçası olduğumuz doğadan alabiliriz ilhamımızı.

Bir ağaç gibi;
Köklerinden gücünü alan,
Dik gövdesiyle göğe doğru yükselen,
Bedeninin esnekliğiyle her türlü koşula karşı direnç gösterebilen,
Dalları ve kökleriyle
hayatla bağlantıda kalan
Yapraklarıyla beslenen
ve hayatla dans eden biri
olabilene
Ne mutlu!

Bir insana, olaya, konuya odaklanmaya çalışırken dikkatimizi toplamakta sıkıntı çekersek (ki uyarınlarla dolu günlük akış içinde bunu yaşamamız çok mümkün) önce bir dönüp be-

denimize bakıp, duruşumuza dikkat gösterebiliriz. Bedenimizi oturduğumuz ya da ayakta durduğumuz yerde, bir ağaç gibi ayaklarımızdan ya da popomuzdan köklendirebilir ve başımızın üzerinden göğe doğru omurgamızı uzatabilirsek, dikkatimizdeki açılmayı gözlemleyebilir ve hissedebiliriz.

Dik durmak; hem dikkatimiz için hem de fizyolojik olarak bedenimizin topladığı mesajları omurilikten beyne, beyinden de omurilik yardımıyla tüm bedene sağlıklı bir şekilde gönderme açısından büyük önem taşıyor. Aynı zamanda dik durmak, kendimizi güvenli ve açık hissettirdiği için de iyi oluş halimize katkı sunuyor.

Dik durma alışkanlığınız yoksa, farkındalıkla bir ağaç gibi olmaya özen gösterdikçe, bu duruş zamanla bedenimize oturur ve bir bakmışız ki bir süre sonra bedenimize yerleşmiş. “Beden duruşu ile ilgili farkındalık geliştirmek” her yeni beceri ediniminde olduğu gibi, ne kadar erken o kadar iyi, ama asla geç değil.



ilksen utlu



Hepimiz biraz yorgunuz.

İçinde bulunduğumuz hız çağının kuşatmasında, daha hızlı olmaya, aynı anda birçok işi yapmaya, farklı farklı rolleri mükemmel bir biçimde giyinmeye çalışıyoruz.

Ve bütün bunları kotarmaya çalışırken merkezimizden savruluyor, kendimizden ve doğadan kopuyoruz. Geçmişin hikâyelerine takılıyor, gerçekliği olmayan kaygılarla boğuşuyor, yaşam ahengimizi yitiriyoruz.

Oysa hepimiz kendimizi iyi hissetmek, hayatı üretken, keyifli bir biçimde yaşamak istiyoruz.

Peki bu nasıl mümkün?

Kendimiz ve yaşamla ahenk içinde olmak ancak ayrılmaz bir parçası olduğumuz doğayla ilişkimizle mümkün.

Doğanın salınımlarıyla uyum içinde, yazı yazda, baharı baharda, kışı kışta yaşamak ve merkezinde, hafif, telaşsız bir akışta olmak, nefeslenmek.

İşte elinizde tuttuğunuz bu kitap **Ahenk İçinde**, hepimize özgün doğamızla bağlantımızı hatırlatacak, hayatın içinde daha çok anlam, dinginlik bulacağımız, olağanın içindeki mucizeleri görüp keyfini süreceğimiz araçlar sunuyor.

Derin bir nefes al şimdi!

Arkana yaslan.

Hatırla, ahenk içinde bir yaşam için ahenk senin içinde.



QR kodu okutunuz

Dijital fiyat etiketi



Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-8004-93-9

9 786258 004939

Doğan
novus