

7'den 77'ye

# HAYAT DEFTERİ

MÜMİNE YILDIZ



**Mümine Yıldız** yazar, çizer, göçebe ruhlu, üç çocuklu ve bir kedili anne. Diyarbakır’da doğdu. İstanbul Teknik Üniversitesi, Matematik Mühendisliği mezunu. Çocukluğundan itibaren matematikle, yazıyla, resimle ve insan psikolojisiyle meşgul oldu. Kadim bilgelik, insanın doğayla bağlantısı, doğanın ruhun gelişimine ve rehabilitesine etkisi en büyük merakı oldu. Bu konularda sayısız iç ve dış gözlem, araştırma, analiz yaptı ve yazılar yazdı. 2020-2022 yıllarında Dr. Zia Inayat Khan’ın bu yöndeki akademik eğitimlerine katıldı. Türk-İslam Tasavvufu, Anadolu İrfanı, Kızılderili, Aborjin, Zen öğretileri başta olmak üzere kadim bilgeliği sentezlemekten büyük bir keyif aldı.

Pek çok yerde yaşadı: Diyarbakır, İstanbul, Moskova, St. Petersburg, İskoçya, Londra, Muğla. Ve şimdi yeniden İstanbul’la buluştu. Farklı kültürlerle bir arada yaşamayı ve farklı doğalara temas etmeyi büyük bir şans olarak gördü. Bilhassa yedi yılını geçirdiği ve neredeyse her karışımı dolaşıp yabani doğasıyla iç içe yaşadığı İskoçya, en büyük ilham kaynaklarından biri oldu.

Kısaca Mümine Yıldız aşka meftun, doğaya ve doğanın nefesi-ne tutkun, kainat tekkesine vurgun bir mecnun.

Erişkin Kitapları: *İnce Hayat, Kâşif, Anda Sırlanmış Hayat, Damladaki Okyanus, Şükür Defteri.*

Çocuk Kitapları: *Güneş Anne ve Çiçek Kız, Sakız Hanımın Eteği, Kiraz Çekirdeği.*

© /mu.mineyildiz

© /Damladakiokyanus

**7'den 77'ye  
HAYAT DEFTERİ**

**Yazan:** Mümine Yıldız

**Editör:** Kevser Aycan Aşkırm Saroğlu

**Yayın hakları:** © 2026 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** / Temmuz 2026 / ISBN 978-625-6057-50-0

**Sertifika no:** 44919

**Kapak ve sayfa tasarımı:** Gökçen Yanlı

**İllustrasyonlar:** Mümine Yıldız

**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](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)

7'den 77'ye

# HAYAT DEFTERİ

MÜMİNE YILDIZ

 Doğan  
novus



DOĞAN NOVUS  
ÖRNEKTİR

*“Kitabıma ilham kaynağı olan  
Selim’e, Kerim’e ve Ayşe’ye...”*

Dostlar merhaba,

On yıl kadar önce, İskoçya'da yaşadığımız dönemlerde, çocuklarıma içlerinde bir şeyler uyandıracak, onları çapraz düşünmeye sevk edecek, doğayla ve kendi doğalarıyla bağlantılarını artıracak, aynı zamanda içlerinde neler olup bittiğine dair fikir verecek, eğlenerek, zevk alarak öğrenecekleri aktivitelerle dolu bir defter hazırlamıştım. Çocuklarım bu defteri tahminimin de ötesinde sevdi. Çoğunlukla çocuklar derin sıkıntılarını dile getirmezler ya, bazı örnekler bu konuda da ışık tuttu bana.

Aradan yıllar geçti, İstanbul'a dönüş yaptığımızda o eski defterler çıktı ortaya. Aralarında bu defter de vardı. Unutmuşum tamamen. Görünce kendimi bir hoş hissetim ve defteri genişletme, yayma fikri düştü aklıma. Çocuklarımıza temas etmek açısından epey faydalı görünüyordu. Gençler ve yetişkinler için hem keyif veren hem uyandıran bir yanı vardı, aynı zamanda kendimiz için de öğreticiydi.

Tamamen içimden gelen fikirlerle taştı sonra sayfalar... Salt onları okurken bile ruha iyi geldiğini gördüm. Kalbe iyi gelen, hoşluk uyandıran güzel kelimeler, ifadeler, vazgeçilmezim şükür, iyi niyet, olumlu düşünce, yaşama sevinci veren hayaller,

şiiirler, çiçeklerle büyüdü o defter. Şehir hayatında dahi doğayla kolayca bağ kurmak, bir çiçekle ya da bir kuşla bağ kurmak, salt bakmak değil görmek, öylesine yaşamak değil tüm duyularımızı katarak hissetmek yani kendimizle ve hayatla yeniden bağlantı kurmak üzerine basit, eğlenceli alıştırmalar ve bulmacalarla dolu bir defter oldu. Basit diyorum ama hiçbiri öylesine vakit geçirmek için ya da laf olsun diye kurgulanmadı. Vakit geçirmek için değil, ki vakit değerli, vakti iyi değerlendirmek için.

Hayatıma temas eden nice şeyin, yılların birikim, gözlem ve deneyiminin damıtılmasından doğdu bu defter. Doğanın fısıltıları en büyük öğretmenim oldu. Bir hayli meraklısı olduğum Türk-İslam geleneği; Kızılderili, Zen kadim öğretileri ve onun zengin gelenekleri farklılığıyla ufkumu açan İskoç-İngiliz kitapları ve ilk öğretmenim annemin doğaya o ince bakışı, çocuklarımla doğal katkısıyla birleşti.

İlk tasarımımla 40 güne 40 alıştırma şeklindeydi ancak sevgili yayınevimm defteri genişletmeyi teklif etti. Ben de bunun üzerine benzer fikirleri araştırmaya başladım. İşte bu noktada şaşkınlığım devreye girdi. Zira karşıma çıkanların büyük bir kısmı yıllardır bloğumda, Instagram hesabımda ve kitaplarımda paylaştığım, tamamen içgüdüsel ortaya çıkan düşünce ve pratiklerin, başta *Mindfulness* (Farkındalık) olmak üzere çeşitli adlarla sistematikleştirilen öğretiler olduğunu fark ettim. Doğrusu bu durum tasarladığım defter konusunda daha inançla, istekle ve şevkle çalışmaya sevk etti beni. Kendi çalışmalarımın yanına faydalı gördüğüm, sistematikleştirilmiş birkaç örneği de ekledim. Alıştırma sayfalarına isterseniz dinleyebileceğiniz şarkı önerileri sundum. Tüm bunların sonunda da *Hayat Defteri* koydum adını. Ne ki hayata dairdi. Daha doğrusu "İnce Hayat"a.

Hız, telaş, aşırılık ve kalabalık çağında yaşıyoruz. Bedenlerimiz bu hızda sürükleniyor ama ruhlarımız bu hızla, telaşla ve

aşırılığa yetişemeyip geride kalıyor. Haliyle kopuyoruz kendimizden. Otomatik pilotta yaşamaya geçiyoruz sonra. Tarihin en zor zamanlarından birinde yaşıyoruz üstelik. Kişisel derterimiz kadar dünya üzerinde acı çeken milyonlarca insanın derdini, yükünü de taşıyoruz. Umudum o ki hayata kısa bir mola verip elinize alacağınız bu defter vesilesiyle bir nebze hafifler ve zevkli zaman geçirirsiniz. Bu benim de kendime uyguladığım bir metot. Dünya ne kadar zorlaşırsa inceliklere o kadar sarılıyorum. Şiir kitaplarını karıştırıyorum, bir parça gazel okuyorum, bir çocuk şarkısı dinliyorum veya çocuk şiiri ezberliyorum, çiziyorum, boyuyorum... Sert hakikatlerin içinde yaşadığımız şu zamanlarda, hayatın sadece görünenden ibaret olmadığını anımsatacak, ruhumuzu yükseltecek böylesi hatırlatıcılara ihtiyacımız her zamankinden daha fazla gibi geliyor bana.

Goethe'nin deyişiyle:

"İnsan her gün bir parça müzik dinlemeli, iyi bir şiir okumalı, güzel bir tablo görmeli ve mümkünse mantıklı birkaç cümle söylemelidir."

*Hayat Defteri'nin 7'den 77'ye herkes için iyiliğe, güzelliğe, zevk etmeye vesile olması temennisizle...*

Sevgilerle...  
Mümine

# Şükür

Her fırsatta dile getirdiğim ve mümkün olsa dağa taş yazmak istediğim şeylerin başında şükür gelir. Ki çokça yazmışımdır hakkında, kitaplarımda ve Instagram hesabımda. Yıllarca Şükür Defterleri tuttum, doyamadım; “Şükür Defteri” adıyla resimli bir defter-kitap dahi hazırladım. Peki neden? Çünkü hep ifade ettiğim gibi, hayatını ikiye ayır deseler; derim ki ilki şükretmeyi ve güzel düşünceyi fark etmediğim zamanlar, ikincisi ise şükretmeye ve güzel düşünceye gayret etmeye başladığım zamanlar. Gayret diyorum zira ne tastamam şükretmek ne de her daim şükür halinde olmak mümkün değil ancak işin efsunlu yanı, kendi hayatımdan şahidim ki, bebek adımları düzeyinde dahi olsa bile şükür nimeti, ufacak bir gayrete bile bire bin veren bir tohum. Hem elimizdeki üzerimize zimmetleniyor hem de akla hayale gelmeyecek binlerce meyve getiriyor yanında.

Bazen şükrü bir canlı gibi düşünüyorum, biz onu andıkça dilimiz lezzetinden şerbetleniyor ve daha çok söyleyebiliriz. Seviyoruz şükretmeyi. O da bizi seviyor o esna-

da. Nimetlerin de hoşuna gidiyor bu hal. Görünür olmak ve kendisine teşekkür edilmesi kimin, neyin hoşuna gitmez ki? Kalbe inmeden dilden dile getirilmesi dahi hoş a gidiyor hem de. Haliyle diğ er nimetler de cıvıldaşıp gelmek istiyor nime-ti gören ve şükredene. Dünyanın büyük kısmı Çekim Yasası adıyla dile getiriyor bunu, doğrudur, ancak benim bakış açım her şeyi ve her adımı “canlı” olarak düşünmek ve böyle canlandırarak üzerine.

Şükretmenin faydaları saymakla bitmez ama bu faydaları sırf maddeye dayalı düşünmek, koca bir ummana yalnızca parmak ucuyla dokunmak demek. Güzelleştirir şükredeni şükür nimeti. Anbean... Şükreden görmeye başlar, fark etmeye, değer bilmeye. Teşekkürü çoğaltır. Maddenin çoğalması gibi erdemleri de artar. Şükrettiklerine sahip olmayanları fark edersin, duyarlılığın artar. “Önce ben, hep ben” yıkıcı duygusundan çıkar ve “biz, sen, o, onlar” demeye başlarsın. Dua eder ve vermek istersin elindekinden. Derken paylaşmadan, vermeden duramazsın. En çarpıcı olansa en çok şükretmesi gerekenin, şükür nimetini fark edip ve bu nimetin henüz farkında olmayan ve ondan faydalanmayanlar için üzüntü duyup onlar adına da şükretmesi. Kalbi titreten kısım şu: Bir özür borçluyuz. Hem nimeti verene ve hem nimetlere... İşte bu yüzden “insan” olmanın özü şükürden geçiyor ve yine tam da bu yüzden şükürle başladım ilk sayfaya.

DOĞAN NOVUS  
ÖRNEKTİR



ŞÜKÜR

Şükrettiklerini  
şükür baloncuğu boyunca sırala,  
kuşlara kondur ve göğe uçur.

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR

 *Starry Night*  
JORDAN CRITZ



**Bu ağacı yaşamaı doldur.**

(Kuşlar, yapraklar, mantar,  
sincap, liken, kuş yuvası, tohum vs.)

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR



*Interstellar*



Nehrin yamacına oturmuşsun. Usulca  
akıyor nehir. Üzerindeki her bir yaprak  
senin endişe ve kaygıların. O yaprakların  
her birine bir kaygını koy ve bırak,  
su akıp götürsün onları gözden  
kaybolana dek. Nasıl hissediyorsun?  
Bir kenara yaz.

DOĞAN KİTAP  
ÖRNEKTİR



**“İnsan her gün biraz müzik dinlemeli, iyi bir şiir okumalı, güzel bir tablo görmeli ve mümkünse mantıklı birkaç cümle söylemelidir.”**

– Goethe

Modern hayat neredeyse ışık hızında akarken bizi durup gökyüzüne bakmaktan, bir şarkı mırıldanmaktan, bir kedinin güneşte kıvrılmasını seyretmekten, birine selam vermekten, sürpriz yapmaktan, derin bir nefes alıp hayata ve o ana gülümsemekten, önümüze serilen tüm güzelliklere şükretmekten alıkoyuyor. Çocukluğumuz elimizden çoktan gitmiş gibi hep koşturuyor; fark etmeden, sezmeden, tadını çıkarmadan, şükretmeden yaşayıp gidiyoruz...

*Hayat Defteri* işte sizi tüm bunların aksini yapmaya, hayatın farkına varmaya çağırıyor. Kaç yaşında olursanız olun elinize boya kalemleri almaya, içinizdeki çocukla yeniden tanışmaya, yıldızlara bakmaya, kalbinizden geçen güzellikleri yazmaya, bir kedi miyavlamasında ya da bir bebek kahkahasındaki mutluluğu fark etmeye, güzel sözler söylemeye ve dinlemeye davet ediyor.

Mümine Yıldız bu kitabı rengârenk çizimleri ve sıcak satırlarıyla hazırladı. Size de renklendireceğiniz resimler, bulacağınız güzel kelimeler, dertlerinizi gökyüzüne uçuracağınız balonlar, eğlenceli kelime oyunları, şiirler ve hayaller bıraktı.

**Bu kitapta canlı düşler, rüzgârın sesi, mis gibi kokular ve çocukluğunuzdan gelen tanıdık bir neşe var. İçindeki çocuğun şarkısını yeniden duymak isteyen herkes için 7'den 77'ye *Hayat Defteri*...**

