

Kendini Kullanma Kılavuzu

DELi MiSiN
YOKSA
GURU MU?

 Doğan
novus

—
Kişisel
Gelişim
—

NİLGÜN BODUR

1974 yılında İstanbul'da dünyaya gelen **Nilgün Bodur**, Avusturya Kız Lisesi'ni bitirdikten sonra İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi İşletme Bölümü'nden mezun oldu. Çocukluğundan beri felsefe, psikoloji ve sosyoloji bilim dallarına büyük ilgi duyan yazar, bu tutkusunun peşinden giderek İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Bölümü'ndeki ikinci lisans eğitimini tamamladı.

Kurumsal kariyerinde, Eren Holding çatısı altında yer alan Burberry, Lacoste, Swatch, Gant, G-star, Coach, Nautica ve Calvin Klein gibi uluslararası markaların yanı sıra Damat ve Desa gibi önde gelen yerli markalar bünyesinde 20 yılı aşkın süre görev aldı. Kurumsal iletişim, reklam ve pazarlama alanlarında hayata geçirdiği yaratıcı projeleriyle ulusal ve uluslararası ödüller kazandı.

Sosyal medya platformlarında paylaştığı içeriklerle toplumsal konulara, insan ilişkileri üzerine eğilen Bodur, bunları içten, sansürsüz ve samimi bir dille aktararak kısa sürede okurlarıyla arasında güçlü bir bağ kurdu.

Yazarlık kariyerine 2017 yılında yayımlanan *Sıradaki Teşekkürüm Bana Yanlış Yapanlara* adlı kitabıyla adım attı, sonrasında *Sen Gittin Ya Ben Çok Güzelleştim*, *Yanlışlıktan Değil Yalnızlıktan*, *Akılandım Artık*, *Şimdi Daha Deliyim* ve *Kaideye Tamah Etmeyen İstisnadır Hayat* adlı eserlerini okurla buluşturdu ve çoksatanlar listelerinin zirvesinde yer almayı başardı.

Sadece kalemiyle değil, özgün felsefesi ve etkileyici hitabetiyle de dikkat çeken Bodur, kitlesel organizasyonlarda gerçekleştirdiği motivasyon konuşmalarının yanı sıra pek çok kurum ve markaya iletişim ile pazarlama alanlarında eğitim ve danışmanlık vermeye devam etmektedir.

KENDİNİ KULLANMA KILAVUZU

Yazan: Nilgün Bodur

Editör: Nimet Kırşan, Tolga Yozcu

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 / Ekim 2026 / 978-625-6057-52-4

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Cüneyt Çomoğlu

Kapak fotoğrafları: Muhsin Akgün

Sayfa uygulama: Gökçen Yanlı

Baskı: Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1

Baha İş Merkezi. A Blok Kat: 2

34310 Haramidere-İstanbul

Tel. (212) 412 17 00

Sertifika no: 44452

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

Kendini Kullanma Kılavuzu

Nilgün Bodur

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	9
Deli misiniz yoksa guru mu?	11
1 / KENDİNİ TANIMAK	19
Keşke daha önce bilseydim.....	21
Özgüven mi yoksa ego mu?.....	37
Kendinize bu kötülükleri yapmayın	45
Hayatınız sandığınız kadar kötü değil.....	57
Güçlü insanların asla yapmadıkları.....	65
Mutlu insanların umursamadıkları	75
Hayatta yaşanan en büyük pişmanlıklar	83
Hayallere giden 5 yol.....	91
2 / TEHLİKELİ İNSANLARI TANIMAK	97
Psikolojik şiddet nasıl anlaşılır?	99
<i>Gaslighting</i> kurbanı mısınız?	113
Hafife alınmanın büyük etkisi.....	127
Bu insanlara dikkat edin.....	137
Bu insanlardan kaçın.....	143
Çok pratik bir psikopat tarifi	149
3 / KENDİNİ KORUMAK.....	159
Hayır deme sanatı	161
Susmayın	175

Teselli nasıl verilir?	185
Şahsi algılamayın.....	191
Özür dilemeniz gerekmeyen durumlar	197
 4/ İLİŞKİLER VE BAĞLAR.....	 205
Kıskanıldığınızı nasıl anlarsınız?	207
Dost mu düşman mı?	225
Yalnızlık güzeldir	233
 5/ ZİHNİN TUZAKLARI.....	 243
Haklı olma hastalığı	245
Depresyon sandığımız	253
Toksik mutluluk	265
Pozitiflik.....	269
 SONSÖZ	 271

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

ÖNSÖZ

Baktım ki hayatıma giren ya da karşıma çıkan bazı insanlar beni kullanmakta oldukça zorlanıyor ve bir yandan sinsi amaçlarını gizlemek için çabalarlarken bir yandan da beni de zorlayıp değerli vaktimi harcıyorlar. Ben de bu yüzden karşıma çıkanın eline tutuşturmak için açıklayıcı ve aydınlatıcı bir kullanma kılavuzu yazmanın zamanı geldiğini düşündüm.

Oldukça sade bir dille yazılmasına rağmen sadece anlamak isteyenlerin anlayabileceği bu kılavuz; her duygusunu, düşüncesini, davranışını; sebeplerini, bahanelerini, hatalarını, üzüntülerini, sevinçlerini, sevgilerini, öfkelerini, hatta nefretlerini dürüstçe ve tane tane anlattığı halde bir türlü anlaşılamadığına inananlara yol göstermek amacıyla kaleme alındı. Ancak bu kitap yalnızca onlara seslenmiyor, aynı zamanda kendi işletim sistemlerindeki vahim yazılım hatalarını fark edemediklerinden mütevellit, hissedebilen ve kendini ifade edebilen kişileri ayıplı mamulat sananlara da ışık tutacaktır.

Eski ve kirli bir defterde temiz bir sayfa açmak çok zordur. Öncelikle kirli sayfaları yırtıp atmak gerekir. Çünkü karalanmış, çizilmiş ve kargacık burgacık yazılmış tüm o kusurlu sayfaları bir silgiyle temizlemek çok külfetlidir. Açıkçası yeni bir defter almak ve eski defteri temize çekmek bazen çok daha kolay olabilir. Kendinizi temize çekebilmek için de kendiniz olmanızı engelleyenleri ya çok kaliteli bir silgiyle güzelce silmeniz gereklidir ya da her şeye sıfırdan başlamanız gerekebilir.

Bu kılavuzda empati, sevgi, umut, iyi niyet, naif düşünce yapısı ya da kök salmış, ezberlenmiş ve hiç sorgulanmadan benimsenmiş

toplumsal inanışlardan dolayı maruz kalınan ve meşrulaştırılan birçok yanlış davranış modelinden de bahsetmeye ve eski defterinizden silmeniz ya da yeni defterinizde yer vermemeniz gerekenleri de anlatmaya çalıştım.

Mademki söz konusu hayatımız olduğunda temizlik yapmak oldukça meşakkatli bir süreci kapsıyor, o halde bir daha kirlenmek için özenli ve dikkatli davranmamız gerekir.

Ne yaparsak yapalım kaçamayız asla; tozlanmaktan, kirlenmekten, çamurlara bulanmaktan ama vakit kaybetmeden temizlenebiliriz; tabii ki dinlemenin, okumanın, anlamak istemenin, görebilmenin ve değişimi kabullenebilmenin hiç azımsanmaması gereken gücü içimizde varsa.

Nasıl mı bu kadar eminim? Çünkü ben anlattıklarımı sadece kitaplardan, ansiklopedilerden veya okuduklarını anlatan yaşam ustalarından öğrenmedim.

Bizzat olay mahallindeydim...

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

DELİ MİSİNİZ YOKSA GURU MU?

Delilik sandığınız, belki de uyanıştır

2014 yılında yayınlanan, benim de yıllar önce keşfettiğim ve izlediğimde beni çok etkileyen bir TEDx konuşmasına yakın zamanda tekrar rastladım.¹ Konuşma aynıydı tabii ama ben farklıydım muhtemelen. Çünkü genellikle yıllar önce izlediğim ya da okuduğumda beni etkileyen şeyler, yıllar geçtikçe çok da anlam taşımaz benim için. Zaten taşıyıcı sorun olurdu. Hiç değişmediğim ya da gelişmediğim anlamına gelirdi, bu da benim “at gözlüğüne” sahip olduğumu gösterirdi. Fakat bahsettiğim videoyu tekrar izlediğimde, ağızımda bıraktığı tat bu kez çok başkaydı.

Konuşmayı yapan, yıllarca dünyanın farklı bölgelerinde kabile kültürlerini araştıran belgeselci Phil Borges’ti. Borges ziyaret ettiği toplulukların kendisine yalnızca insanların değil, insan ruhunun da farklı şekillerde ele alınabileceğini gösterdiğini anlatıyordu. Onun en çok dikkatini çeken şeylerden biri, modern dünyanın psikolojik kriz olarak tanımladığı bazı deneyimlere kabile toplumlarının nasıl yaklaştığıydı. Dünyanın farklı yerlerinde şaman, kâhin, medyum ya da ruhani lider olarak kabul edilen birçok kişinin hikâyesi birbirine benziyordu. Bunlardan biri de Tibet’te tanıştığı bir medyumun

1. Phil Borges, “Psychosis or Spiritual Awakening”, TEDx, 2014; bkz. <https://www.youtube.com/watch?v=CFtsHf1IVI4>

hikâyesiydi. Bu kişi yıllar sonra bölgenin en saygın ruhani liderlerinden biri haline geldi. Hatta halk için devlet başkanından bile önemliydi. Oysa çocukken hikâyesi hiç de öyle başlamamıştı. Kafasının içinde sesler duyuyor, kendini hasta hissediyor ve sürekli korkuyor, hatta kendini öldüreceğini bile düşünüyordu.

Bugün birçok toplumda böyle belirtiler gösteren bir çocuğun karşılaşacağı muamele aşağı yukarı bellidir. Büyük bir korku, telaş, endişe ve etrafında giderek çoğalan etiketler... Fakat bu durum onun hikâyesinde farklı gelişmişti. Evlerini ziyaret eden yaşlı bir keşiş ona şöyle demişti: “Bak evladım, senin çok özel bir yeteneğin var. Sen seçilmiş bir insansın ve merak etme sakın. Ben sana ne yaşadığını anlamayı ve bu özel gücünü kullanmayı öğreteceğim.”

Bu serüvende vuku bulan ve kulağa masal gibi gelen, karşılıksız, beklentisiz ve çıkarsızca sergilenen özen ve ilgi beni derinden etkiledi. O çocuğu dışlamak yerine eğittiler. Korkutmak yerine yanında durdular. Onu bir sorun olarak değil, potansiyel sahibi olarak gördüler. İşte yıllar sonra o çocuk Dalai Lama’nın baş kâhini, Tibet’in onuru, gururu, umudu, filozofu ve gururu oldu.

Phil Borges bunun tek bir hikâyeden ibaret olmadığını söylüyordu. Yıllar süren araştırmaları boyunca dünyanın dört bir yanından şamanların, guruların, kâhinlerin, medyumların yerlerini belirleyip onlarla görüştü. Çoğunun çocukluk hikâyesinde benzer noktalar buldu. Birçoğu sesler duymuş, halüsinasyonlar görmüş ya da çevresindeki insanların anlamakta zorlandığı deneyimlerden geçmişti. Çoğu da genç yaşlarda yoğun psikolojik krizler ve şizofreni belirtileri yaşamıştı. Ama bu belirtilerin yanında hikâyelerinde diğer bir ortak nokta ise yaşadıklarını anlattıklarında onlardan şüphe duymayan, onlara güvenen, ömür boyu destek veren ve eğiten akıl hocaları olmasıydı. Onların deli olduklarını söylemiyor, onlardan korkmuyor, onları damgalamıyordu bu insanlar. İşte tüm bunlar kabile yaşamının insan-ruh ilişkisinde de modern kent yaşamından çok farklı olduğunu açıkça gösteriyordu. Çünkü günümüzde durum çok farklıydı. Borges’in gözlerimi dolduran şu sözleri bu durumu çok güzel açıklıyordu:

Alnında akıl hastalığı damgası varsa veya dosyanda; ya da arkandan konuşuluyorsa iş bulamazsın ömrün boyunca. Şeker hastası olmak ya da kanser olmak gibi bir şey diyorlar uzmanlar ama değil. Bu ne yazık ki insanın hayatında tecrübe edeceği en büyük damgalanma. Özellikle bu halüsinasyonları gören bir çocuksa ve kendine ne olduğunu bilmiyorsa, anlayamıyorsa ve gün gelip bunu paylaşırsa, doktora götürülüyor tabii ki içinde bulunduğumuz modern şehir yaşamında.

Borges'in anlattığı hikâyeleri dinlerken aklımdan çıkmayan tek bir soru vardı: Bir insanın kaderini gerçekten yaşadıkları mı belirler, yoksa çevresindekilerin ona yüklediği anlam mı? İşte burada ben de düşüncelerimi söylemek istiyorum bu beni derinden etkileyen bakış açısının bana verdiği güce dayanarak. Savunduğuma değer vermek mi diyelim, gevezelik mi bilmem ama her ne derse-niz deyin, bir insanın bir diğerinde yarattığı etkinin önemini anlatacağım size burada. O zaman siz de şifacı mısınız, yoksa damgacı mısınız, okuduktan sonra kendiniz karar verin...

Ve lütfen doğru olanı seçin...

Değişin diyemem belki...

Ama kimsiniz bilin!

Olumlu ama küçük bir bakış açısidir belki elinizdeki ve önem-siz gelir size ama bir gün o aç, birinin hayatını değiştirir bir-iki dereceyle...

İşte ben de şimdi doğruları değil de inandıklarımı anlatacağım size:

"Bana ne?" demeyin ama diyorsanız da kapatın kendinizi evinize; izin verin, güzel bakanlar biraz dışarılarda gezsin. Ben çünkü kim olduğumu öğrenmek için kendi canımı çok yaktım ama bir başkasınınkini asla...

Çok önemli bir maharet de değil. Övünmek için söylemedim yani. Var böyle insanlar. Ama yolculuklarında damgalanıp evlerinde saklanıyorlar.

Egosu da tatmin ister insanın. Buna da eminim ama egonun tatmini için bir diğer insanı kullanmayın.

Kötülöklere odaklanmadım ben hiç. İnsanlarda kendilerinin bile görmediğı güzellikleri gördüm. Potansiyellerini söyledim onlara. En azından söylediminde birini mutlu ettim. “Para ödeyin” de demedim onlara. Söylerken ben de bir şey kaybetmedim. Sebe-bini anlamadım ama hiç. Ben niye böyleyim? Çok uzun bir hikâye aslında. Kısaca belirteyim burada ama.

Kendimde olduklarından değil de olmalarını çok istediğimden, çeşitli güzellikleri ya da yetenekleri çok zorlanarak da olsa tek başıma çıkardım ben. Tek başıma diyorum çünkü belki de ilk hatamı aynı o şamanlar gibi ilk ailem gördü benim de. Hata dediğim de onlardan farklı olmak, halüsinasyon görmek ya da gaipten sesler duymak değil.

Damgayı toplumdan yemeden önce farklı olmamdan dolayı evde damgalandığım için de yıllar sonra iki yol çıktı önüme: başkalarını damgalamak ya da damgalananlara hatalarının, farklılıklarının aslında yetenek olduğunu anlatmak...

Şans belki. İkincisini seçtim ama bir şaman olamayacağımı hep bildiğimdendi bu belki de... Ben hep bir başkasını şaman yapmak istedim.

Damgayı ilk adımda yapıştırırlarsa çünkü en güvendiklerin, elâleme de anlatamazsın... Damga diyorum, alnının tam ortasında, görüyorlar saklasanız da...

Bir insanın bir başkasına olan inancı şaman yapabilir işte bir akıl hastasını. Ve çok zeki, çok erdemli, iyi kalpli, çok akıllı bir insanı ise akıl hastası yapar en yakını sandığı. Bu sebeple her daim derim: “Siz karşınızdakinin aynası-sınız. Ne düşünüyorsa o olursunuz.” Bu yüzden önce iyi bir kalbe sahip olun ve sonra kalbinizin iyi olduğuna inanan insanlar bulun. İki kişi ele ele dünyayı yerinden oynatırsınız ve sonuçlara siz bile şaşırsınız, buna eminim...

“Okuya okuya kafayı yedin” dendi bana üç yaşımdan beri. Erken okumam mucizem değil, deliliğim biliniirdi. Altın günlerinde göbek atmadığım için sanırım ve dedikodu ya da fitne yapmadığımdan ve her şeyi sessizce gözlemlemeyi tercih edip anlatılanlara, dedikoduya, başkalarının sahip olduklarına ya da sahip olamadıklarına ilgi duymayı çok istesem de başaramadığımdan en çok

hemcinslerim tarafından dışlandım. Ben anlatmaya çalıştım ama anlamadıklarında da uzaklaştım. Hiç kızmadım.

Arkamdan da çok konuşuldu. Klasik Türk kadını felaketi. Ne acı değil mi? Ben onu da takmadım. Çok çalışmam lazımdı. Aileme bakıyordum çünkü. “Boş kadın, dolu silahtır” demiştim bir kitabımda, “patlar!”² Patlıyorlardı zaten çevremdekiler ama kör oluyor gözümüz en sevdiklerimize. Anlamıyorsunuz patlasalar bile elinizde, gözünüzün önünde...

Çok küçükken damgaladılar beni dedim ya, damgalanan insanların kaderi sanırım. Yıllar boyu çalıştım, aileme destek olmak ve tek tabanca çalışmak yük gelmedi asla bana. Fakat zamanla iyi bir kariyer yapınca, iş hayatında başarılı sayılınca, kitap falan da yazınca, yazdıklarım okununca damgam silindi sandım. Gururlandırdım diye düşündüm çevremdekileri. Emin değilim ama tam anlayamadım. Çünkü dedim ya, vaktim yoktu. Çalışmam lazımdı. Soluklanıp olanı biteni izleyecek zamanım hiç olmadı.

Ama sizi damgalayanlar, tam da aksini ispat ettiğinizi sandığınızda öyle filmlerdeki gibi pişman olup da yanlış düşündüğünü söylemezler. İnsan beyni her daim kendini kayırır ve sürekli kendini haklı çıkarmak için çalışır ya, işte bu yüzden bu tür durumlarda tam tersine, onları yalancı çıkardığınız için kızarlar bu kez de size.

Rekor kırınca ikinci kitabım, şampanya patlatmadılar mesela bizim evde...

Benim ailem, belki de birçok Türk ailesi gibi –ya da ben öyle zannediyordum– hep izole ve mutsuzdu. Mutluluğun paylaşılması ayıptı sanki. Dedim ya damgam silindi sanıyordum ama bazen cümleleri de duyuyordum. “Senin ne edepsiz olduğunu bilseler” dedi annem, kitabım çıktıktan hemen sonra... Çok defa... Onun hoşuna gitmeyen bir şey ağzımdan çıktığında. Küfür falan da değil bu arada...

“Anne, ne olur üzme kendini” dediğimde bile üzülürdü, küserdi. Üzüntüsü geçerse hatırı sorulmaz sanırdı... Onu bile anladım. Ben zaten başkalarını anlamak için programlanmışım. Ama böyle

2. Nilgün Bodur, *Akılandım Artık Şimdi Daha Deliyim*, Destek Yayınları, İstanbul, 2020.

mutluydum ben. Damgamı siliyordum çünkü o sırada... Ve bunu başardığıma inanıyordum safça.

Söylemek istediğim şu: Damga silinmiyor asla. Yanınızdaki silmek istemiyorsa...

Pişmanlık duyup yanlış çıkmak istemez dedim ya insan, şöyle bir duygu yaşıyor sanırım: “Biz deli diyorduk ama bir sürü takipçisi oldu şimdi. Millet ne der yalanlarımıza? Bu akıllı akıllı konuşuyor ekranlarda.”

Yani gururlandırdığım için daha çok kızılıyormuş bana aslında. Beyin de çok garip bir organ. İnandırıyor kendisini bile söylediği tuhaf yalanlara.

Her atasözünü sevmem ama çok sevdiğim bir atasözü var konuyla ilgili: “Adın çıkacağına canın çıksın.” Özellikle ülkemizde çok geçerli ve geçerliliğini asla yitirmeyecek gibi.

Yalanlarına daha kolay kanabilmek için o beyin, o yalanı gidip başkalarına da anlatıp rahatlıyor ve nedense anlattığı kişiler de onlara anlatılanları irdelemeyen, sorgulamayan, mantık aramayan, hakkında konuşulan kişiye söz hakkı tanımayan ve belki de anlatılanlara inanmaya çok teşne kişilerden özenle seçildiği için de “delilik” denen, işte bazen toplu yaşanabiliyor.

“Canlı bombaların nasıl beyni yıkanır ki böyle?” diye düşünürdüm ben. Siz de düşünmüşsünüzdür eminim. Hiç düşünmeyin! Bence insanlar kendi beyinlerini tırnak törpülerken bile kendi kendilerine yıkayabiliyorlar işte.

Velhasılıkelam, başarı mı, takipçi mi, aşk mı, para mı, ne varsa elimde; hak etmediğimi düşünmüşler, silememişim o damgayı. Çok köklüydü çünkü...

Bu sebeple düşünün şimdi: Başkalarındaki yanlışları görüp doğru yapmak için ben neden bir ömür uğraş vermişim?

Ruhunda hasar olan insanlar var, evet. Ama damgalayanlar onlar. Bakın ikisi de ruh arızası ama damgalananlar genelde diğerlerine maruz kalanlar...

Yanlış gördüğünüz şeyde bile potansiyel bulun, lütfen... Çıkıyorsa da çekip gidin ama küsmeyin ve devam edin buna. Ama yüzüne vurup da hatasını ya da farklılığını bir insanın; her daim ego tatmin etmeyin...

Anlıyorum o duyguyu da. Beslenmek istiyor eksik egolar. Benim gibi hayata başlayanlar belki onlar ama seçmek elinizde hâlâ...

Egonuzu tatmin etmek isterseniz insanlara yardım edin. Ben o yolu seçtim ve deli deseler de pişman değilim.

İki tür ruh hastalığı var ya da kişilik bozukluğu. İşte artık her neyse... Başkalarına zarar veren arızalar ya da kendine zarar veren arızalar...

Bu iki delilikten hangisini seçmek istersiniz? Ben bir başkasına zarar vermeyi istemedim. Gireceksem kendi günahıma girdim. Kendi hakkımı yedim. Hesabı kendime verdim.

Bulun şimdi bozulmuş, kırılmış bir insanı ve bir güzellik görün onda... Ve karşılık beklemeden söyleyin onlara yüksek bir sesle. Çok zor duyacaklardır emin olun ama bağırın lütfen...

Bir şizofrene guru derlerse bir ömür guru olur ama bir guruya deli dersen de deli olur.

En yakınlarınıza bakın ama iyice. Görmek çok zor çünkü.

Dünyayı kurtarmaya gidiyorum dediginizde, en yakınınız dediginiz o kişi "Yolcu edeyim seni" deyip bir maşrapayla ardaınızdan su döküp, sıkıca sarılıp ve kulağınıza size inandığını fısıldayarak mı uğurlar sizi? Öyleyse o insanı sakın kaybetmeyin.

Belki ikiniz de delisinizdir ama dünyayı kurtarmaksa hayaliniz, kimseye zarar vermezsiniz ve bir de ellerinizi bırakmamayı başarır-sanız kim bilir belki de dünyayı siz kurtarır, tarihe bile geçersiniz...

Kötülüğe, negatife, tuhaf hislere, diken üstünde yürümelere ve ne yazık ki bir halta yaramayan eleştirilere açmam ben kapımı artık. "Hızır" demiştim bir videoda, "gelse kapıma, ağzını burnunu kırarak kadar korkuyorum insanlardan." Bu da geçer ama... Çünkü ben dünyayı kurtarmaya giderken maşrapası elinde hazır bekleyerek beni uğurlayacak biri var hayatımda.

Dedim ya kilitledim kapıları, pencereleri artık kötülere. Ama her daim açıktır benim kapım delilere...

Sizin görmediğiniz bir güzelliği gösteren olursa size bu hayatta, her zorlukta bu sözümü hatırlayın: "Dünyanın en şanslı insanı-sınız. Bu sebeple o zorluk her neyse onu da atlatacaksınız."

Sana nasıl davranılacağını dünyaya öğretmenin zamanı geldi...

Hayatımız boyunca bazı insanlara fazla şans verdik. İyi niyetimizin, sevgimizin ve sabrımızın sınırlarını zorlayanlara sustuk; bizi küçülten, kullanan, manipüle eden ilişkilerin içinde gereğinden fazla kaldık. Sonra da bütün bunların izlerini silmeye çalıştık.

Oysa hayatın içinde kirlenmekten, çamura bulanmaktan tamamen kaçamayız. Önemli olan, üzerimizdeki izleri temizlemeyi bilmektir; yaşananları yok sayıp çamuru hiç bulaşmamış sayamayız.

Nilgün Bodur, *Kendini Kullanma Kılavuzu*’nda sana yukarıdan bakan, ders veren bir kürsüden seslenmiyor. Kendini tanımaktan tehlikeli insanları fark etmeye, sınır koymaktan “hayır” diyebilmeye kadar hayatın içinden pek çok meseleyi anlatırken fildişi kuleleri terk ediyor; didaktik ezberleri bir kenara bırakıp okurun yanına oturuyor ve onunla dertleşiyor.

Çünkü o kendisinin de belirttiği gibi anlattıklarını sadece kitaplardan, ansiklopedilerden veya yaşam ustalarından öğrenmedi. Bizzat olay mahallindeydi...

Şimdi olay mahallinden çıkmış biri olarak elindeki kılavuzu sana bırakıyor. Sana hayatı öğretmeye değil, seninle birlikte hayatın içinden geçmeye geliyor ve diyor ki:

“Beni kullanma süreniz sona erdi. Olay mahalli temizlendi, şeritler çekildi. Sistem artık hatasız çalışıyor ve içeriye sadece kıymet bilenler alınıyor.”

QR Kodu okutunuz



Dijital fiyat etiketi

Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-6057-52-4



9 786256 057524



Doğan
novus