Motivated

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGİ

İyiyi Görmek

Kötüden İyiyi Meydana Çıkarmak

Depresyonu Yenmek

Depresyonla Savaşmış Bir Kadının Öyküsü

Kalp Diliyle Çocuk Büyütmek

Gülmeye ve Sevmeye Zaman Ayırın

İçindekiler

Haberler ve Görüşler
Kurtaran Islık.....3

Devenin Burnu
Bir Masal.....4

Sonsuz Umut.....5

Depresyonu Yenmek
Depresyonla Savaşmış Bir Kadının Öyküsü.....6

Neden Ben?.....7

İyiyi Görmek
Kötüden İyiyi Bulmak.....8

Dört Elle Sarılmak
Üstesinden Gelmek.....9

Kalbin Sesiyle Çocuk Büyütmek
Gülmeye ve Sevmeye Zaman Ayırın.....10

Ayna.....11

Gönül Sözü
Serçeleri Düşünün.....12

Editör:
Christina Lane
Souad Abuhalim

Lütfen bize ulaşınız:

info@aileegitimdernegi.org

www.aileegitimdernegi.org

Cilt 2 Sayı 2

© 2008 Motivated
Her Hakkı Mahfuzdur

Baş Yazar

Hangimizin zaman zaman cesareti kırılmaz ki? Bazen buna sebep gerçekten stresli ve zor koşullardır, fakat bazen ise çok ufak şeyler buna neden olabilir – küçük bir hayal kırıklığı veya hata, bir tanıdığın veya bir arkadaşın düşüncesizce söylediği bir söz ya da kendimiz veya durumumuz hakkında düşündüğümüz negatif bir şey – fakat bunlar gözümüzde nasıl da büyür! Çok geçmeden her şey yanlışmış gibi görünür, görüşümüz o kadar bulanıklaşır ki vazgeçmek isteriz. Kaçıp saklanmak ve dünyaya kapılarımızı kapatmak isteriz. Bu oldukça zor bir dönemdir, fakat neyse ki çoğunlukla çok geçmeden birileri çıkagelir ve kendimizi tekrar raya oturtabilmemize yardım eder.

Neden her ne olursa olsun, esas sorun şudur ki, negatif kanalda gezinmeyi sürdürdüğümüz sürece daha dibe batarız ve çıkması daha da zorlaşır. Bunun da kötüsü, eğer cesaretimizin kırılmasına neden olan duygulara yenik düşmeyi alışkanlık haline getirirsek, bu depresyona yol açabilir ve depresyon çok acımasızdır! Ona yenik düşenlerin hayatını zindan eder, sevdiklerinin üzerinde çok yıpratıcı etkiler yaratabilir, etrafındaki diğer insanlar da ister istemez bu durumdan etkilenirler.

Şevk kırılmasına ve depresyona eğilimi olanlarımız için hatırlanması gereken iki şey vardır: Depresyona neden olan olumsuz düşünceleri tanımayı öğrenmek, depresyona karşı savaşın yarısını; olumlu olanın üzerine odaklanarak ve inanarak, olumsuz girdilere karşı harekete geçmeyi öğrenmek ise bu savaşın diğer yarısını oluşturur! Eğer ikisini de yaparsak, zafer garanti demektir!

Motivated Dergisi adına,
Christina Lane

Hayat Kurtaran Islık

Haberler ve Görüşler

Arkadaşım ve komşum R.P. Miller, ilginç öyküsü olan yarı emekli bir klima teknisyenidir.

1958 yılında R.P. kazara 45'liği ile kendisini vurdu. Baldırından ve bacağının diğer kısımlarından derin yara aldı. Hastaneye geldiğinde nabzını bulamadılar, bunun üzerine iki kolu ve iki bacağından aynı anda kan nakline başladılar. Bu zor süre içinde R.P.'ye tam 9,5 litre kan verildi!

Sonunda hastanede 42 gün ve ameliyat masasında 32 saat geçirdi. Doktoru ona bir gün belki koltuk değnekleriyle, odada duvardan duvara yürüme ihtimali olabileceğini söyledi. Bu R.P.'yi üzüntüye boğdu – sonra bir şey oldu.

O günlerde hastanelerde klima tertibatı yoktu, o yüzden sıcak havalarda pencereler açık olurdu. R.P. durumuna kederlenmekteyken, dışardan gelen neşeli bir ıslık sesi işitti. Dışarı baktı ve sokakta koltuk değnekli, tek bacaklı bir adamın coşkuyla ıslık çaldığını gördü. Bu ıslık R.P.'yi kendine acıyan ruh halinden çıkardı ve eğer o adam tek bacakla bu kadar coşkulu ıslık çalabiliyorsa, kendinin de durumuna farklı gözle bakması gerektiğini fark etmesini sağladı.

Kararlı çabaları ve yeni tavrı R.P. üzerinde çok büyük bir fark yarattı. Birkaç ay sonra, bir masa başı işinde çalışmak üzere eski şirketine döndü, ne var ki aktif olmak istiyordu, böylece şirketini kendisine alet çantasını taşıyacak bir yardımcı vermeye ikna etti ve gerisini kendisinin halledeceğine onları inandırdı.

Bugün R.P. hayatın tadını çıkarıyor ve 1958 yılında kazara kendini vurduğu olayın izini eser miktarda taşıyor. "Tam anlamıyla hayatımı kurtardı" dediği ıslık çalan adama ömür boyu minnettar kalacak.

Hayatta değiştiremeyeceğimiz şeyler vardır. Bazen yerini asla dolduramayacağımız kayıplar yaşarız, fakat bu kayıplar karşısında ne yapacağımızı seçebiliriz, ya kaybımız için ağıt yakarız yahut da ıslık çalan adamın yaptığını yaparız – hala elimizde olanlar için sevinçli oluruz.

R.P. Miller'ın bir adamın coşkuyla çaldığı bir ıslık sayesinde başlayan tavrındaki değişiklik, onun hayat yolunda çok büyük bir fark yarattı. Peki ya biz hayatımızı aynı şekilde karamsarlığa düşmüş insanların kendilerine acımaktan vazgeçerek devam etmeleri gerektiğini görecek cesareti bulmalarına örnek olacak biçimde yaşıyor muyuz? Biz aydınlık yolu seçiyor muyuz? Seçmememiz için bir neden var mı?

En yalnız zamanlar, içimize kapanarak geçirdiğimiz karanlık anlardır. Onun için kendi yolumuzdan çekilerek başkaları için cesaret kaynağı olalım. ▪

Yazan: Zig Ziglar, Creators Syndicate, uyarlama

Devenin Burnu

Bir Bedouin masalına göre, bir adam devesiyle çölden geçiyormuş. Akşam bastırınca hava soğumuş. Adam çadırını kurmuş, devesini de çadıra bağlamış ve girip yatmış.

Hava gittikçe daha soğumuş ve deve efendisinden soğuktan korunacak bir yer istemiş.

Efendisi sert bir adammış. "Çadırda ancak bir kişiye yetecek yer var!" demiş.

Deve birkaç dakika sessiz kalmış, ama sonra yine sormuş. "Lütfen efendim! Sadece burnumu, eğer sadece burnumu çadırın içine sokabilirsem bu beni burada donmaktan kurtarır."

Adam istemeye istemeye kabul etmiş.

Devenin burnu ısınmış, ama bir süre sonra hava daha da soğumuş. Deve efendisini uyandırmış ve sormuş, "Lütfen ön bacaklarımı çadıra sokabilirmiyim? Çok üşüdüler!"

Adam, "Sadece ön bacakların, daha fazlasını değil!" diyerek yine istemeye istemeye razı olmuş. Bunun üzerine deve ön bacaklarını dürtükleyerek çadırın içine sokmuş ve bacakları ısınmış.

Bir müddet sonra deve adamı gene uyandırmış. "Efendim, arka ayaklarımı da çadırın içine almam gerek. Aksi halde donacaklar ve ben yarınki yolculuğumuzun sonunu getiremeyeceğim. Arka bacakları donuk bir deve ne işe yarar ki?"

Bunun üzerine adam bir kez daha razı olmuş ve deve arka ayaklarını da içeri almış. Fakat çadırda sadece tek kişilik yer olduğundan, gecenin soğuğunda dışarı kendisi çıkmak zorunda kalmış ve sabahı zor etmiş.

Depresyon işte bu deve gibidir. İçeri sızması için ufacık bir aralık yeterlidir—çoğunlukla içinde biraz gerçek payı var gibi görünen bir düşünce olabilir bu – fakat eğer biz bu düşünceyi buyur eder ve ağırlarsak, çok geçmeden daha fazlası içeri dalacak ve bizi ele geçirecektir. Biz bu devenin burnunu çadırımıza sokmasına izin vermeyelim! ▪

Sonsuz Umut

Yazan: Ardis Whitman

Umut insanoğlunu hayata bağlayan, hayaller kurmasını, planlar yapıp uygulamasını sağlayan mekanizmadır. Umut gerçekçiliğin karşıtı değildir. Kuşkuculuğun ve umutsuzluğun karşıtıdır. İnsanlık bir çıkış yolu olmadığında her zaman umut etmiştir, yaşanamazı yaşamıştır ve inşa edilecek çok az şey varken hep inşa etmiştir.

"Neşe en iyi ilaçtır." der atasözü. Bu eski bilgi, zamanımızda yeniden doğruluk kazanmıştır. Örneğin 2. Dünya Savaşı sonrasında, sağ kurtulacaklarına inanan, zihinlerini ve ruhlarını gelecekte yaşayacakları hayata odaklayan Amerikalı savaş tutsaklarının, evlerine bir daha asla dönemeyeceklerini düşünenlerden çok daha az zarar görerek kurtuldukları ortaya çıkmıştır.

Pennsylvania Üniversitesi'nden Dr. Martin E. P. Seligman, her yıl milyonları etkileyen depresyonun nedenleri üzerinde pek çok araştırma yapmıştır. Depresif insanların en ufak bir engeli aşılamaz bir sorun olarak gördüğünü ortaya çıkarmıştır. Herhangi bir şeye yanıt vermenin bir işe yaramayacağı duygusunu taşırlar, çünkü onlara göre "Benim yaptığım hiçbir şeyin önemi yoktur." "Başarılı terapi, bana söylediğine göre, tekrar etkili bir insan olabileceğimize ve hayatımızı kontrol edebileceğimize inanmaya başladığımızda başlar.

Tanıdığım bir adamın karısının bir bağımlılık sorunu vardı. Tekrar tekrar onu hayal kırıklığına uğratmıştı. Ama o asla umudunu yitirmedi. Bir gece kadın onu eski arkadaşlarının önünde utandırdı. Daha sonra gözyaşlarına boğularak "Neden beni terk etmiyorsun?"diye ağladı. "Çünkü ben çok güzel bir insanı hatırlıyorum." diye yanıtladı adam. "Üstelik hala onun var olduğuna inanıyorum." Sonunda kadın iyileşti.

Tohumların açması, güneşin doğması gibi ve belki de aynı nedenlerden, aynı doğallıkla umut ederiz. Fakat umut ne kadar doğal ve hayati olursa olsun onu kaybetmek mümkündür. Çoğumuz için umut, hayatımızın yorgunlaştığı ölçüde yorgunlaşır.

Tam olarak bu böyledir, çünkü umut hayatın normal akışıdır, önünü kesen anormal engeller ortadan kaldırıldığında, doğal akışına kavuşur. Bunun için bazı öneriler:

O an için umut. Geleceğe inanmamızın zor olduğu, yalnızca geçici olarak yeterli cesaretimizin olmadığı zamanlar olur. Böyle olduğunda, o ana yoğunlaşın. Bu durumda cesaret geri gelene kadar "le petit bonheur" (küçük mutluluklar) yaratın. Bir sonraki anın, bir sonraki saatin güzelliğini, güzel bir yemek vaadini, bir arkadaşla nefis bir fincan kahve içmeyi, çocuklarınızla geçireceğiniz mutlu dakikaları, uykuyu, bir kitabı, bir filmi, o an yarın güneş açacakmış gibi göründüğünü düşünün ve bunları dört gözle bekleyin. Gücünüz yarını düşünecek kadar artana dek bu anın köklerini sağlamlaştırın.

Harekete geçin. Geçen yıl bir yabancı "Çıkacak bir yol bulamadığım zaman, yine de birşeyler yaparım" diye yazmıştı bana. Umutsuzluğun felce uğrattığı kimseler için iyi bir öneri:

Umuda inanın. Kötümserlerin doğru olduğu bir nokta vardır fikrine asla inanmayın. Bu insanlar hayal kırıklıklarının üstesinden gelmek yerine kuşkuculuğun sisi içinde yaşamayı yeğlerler. Düştüğünde, yerden kalkarak bütün olumsuzluklara rağmen, "Yarın herşey iyi olacak" diyebilen içimizdeki çocuk değil, içimizdeki yetişkindir. Umut bir yalan değil, gerçeğin ta kendisidir.

Öyleyse umudu çağırın. Umut bahar güneşi gibi parlaktır. Umut kendi içinde bir hedeftir, bir yiğitliktir, bir bakış açısı, bir hayat tarzıdır, umut kalbin iklimidir. ▪

Umut öldüğünde, geriye ne kalır ki?

—Ama Ata Aidoo (1942-), Gana'lı yazar.

Depresyonu Yenmek

—Depresyonla savaşmış bir kadının öyküsü

Yazan: Bethy Amsterdam

13-17 yaşlarımda depresyonla çok mücadele ettim. Daha sonra 18-19 yaşlarımda ve 20. yaşımın başlarında durum iyice kötüleşti. Her depresyon atağı daha şiddetli ve daha yoğun geliyor ve bir öncekinden daha uzun sürüyordu. Dört haftadan fazla süren son atağıma kadar bu böyle gitti.

Hiçbir zaman depresyonumu tam olarak neyin tetiklediğini veya neden ve nasıl geldiğini belirleyecek bir kalıp bulamadım. Habersiz gelirdi, üzerime binlerce ton ağırlığında tuğla düşmüş ve ne kadar uğraşsamda altından kalkamayacakmışım gibi hissederdim. Genellikle hissettiklerime rağmen işime devam etmeye çalışır, uğraş verir ve aldırmamaya çaba sarf ederdim.

Fakat atakların sıklığı ve şiddeti arttıkça işimi olağan şekilde sürdürmem imkansızlaştı, çünkü depresyon kendini çok sert gösteriyordu. Kişiliğimin tamamen değiştiğini hissediyordum, hoşuma giden veya normalde yapmaktan zevk aldığım şeyler artık hiç ilgimi çekmiyordu. Haftalarca hiçbirşey yapmadığım oldu. Apatetik (duygusuzluk, ilgisizlik) hislerimi tanımlayacak en uygun sözdür.

Depresyonum beni fiziksel olarak güçten düşürme

raddesine gelmişti. Tek yapmak istediğim, bütün gün yatıp uyumaktı, çünkü o zaman hiç bir şey düşünmek zorunda kalmıyordum ve mutlu olduğum tek an o andı. Benim günlük farkındalık sürem son derece kısaydı. Bir şeylere odaklanmakta veya üretici olmakta çok zorlanıyordum. Elimden geldiğince insanlardan uzak kalmaya çalıştım. Bu oldukça zordu.

Senelerce, yaşadığım bu depresyon ataklarını bir şekilde geçiştirdim.

İster birkaç günde, ister birkaç haftada – sonunda nasılsa geçiyordu ve bulutlar dağılıyordu – ve bu olduğunda, her seferinde ben çok minnettar kalıyordum. Geçirdiklerimin depresyon olduğunu anlamam birkaç senemi aldı. Bunu "geçirme" çabalarımın başarısız olduğunu anlayınca benim depresona yatkınlığımın kalıtımsal olduğuna, aslında bunun yakama yapışan bir çeşit fiziksel ve kimyasal dengesizlik olduğuna ve bütün hayatım boyunca bununla savaşmam gerekeceğine kendimi inandırdım. Fakat, çok geçmeden öğrendim ki bu durum Tanrı'nın iyileştirme gücünün dışında değilmiş.

Önerilerine çok değer verdiğim bir arkadaşım, geçirdiğim çok ağır depresyon atağı karşısında takındığım kaderci tavırdan dolayı haklı olarak dehşete düştü. Bana depresyonun ruhsal bir hastalık olduğunu anlattı ve nasıl bizi güçten düşüren fiziksel bir hastalığımız olduğunda yardım alıyorsak, ruhsal veya zihinsel bir hastalığımız olduğunda da yardım istememiz gerektiğini söyledi. Bu benim için yeni bir fikirdi.

Ben hala o ağır depresyon atağının bunalımı içindeyken, birlikte çalıştığım bir başka arkadaşım benimle konuştu ve bana depresyona ve yılgınlığa karşı verdiği savaştan öğrendiklerini anlattı. Esas olarak önemle vurguladığı nokta, depresyonu yenebileceğimdi. Bunun için pasif davranmak yerine depresyona karşı savaşmalıydım. Sonra benimle dua etti ve Tanrı'nın beni iyileştirmesini istedi, o andan itibaren kara bulutlar ve depresyonun ağırlığı üzerimden kalktı.

Depresyonun hayatımın üzerindeki kıskacından tamamen kurtuldum. O zamandan beri geçen dört veya beş yıl içerisinde benzer bir atak yaşamadım. Çoğunlukla her birkaç ayda bir veya kesinlikle altı ayda bir bu atakları geçirdiğim düşünülürse, bu büyük bir mucize! Hala arada sırada şevkimin kırıldığı hafif ataklarla savaşmam gerektiği oldu, fakat depresyonun bir zamanlar üzerimde kurmuş olduğu hakimiyetten kurtuldum. Çok minnettarım ve burada bütün övgüm duanın gücünedir! ▪

Efsanevi Wimbledon tenisçisi Arthur Ashe, 1983 yılında geçirdiği kalp ameliyatı esnasında kendisine verilen virüslü kandan kaptığı bir kan enfeksiyonundan ölmek üzereydi. Tüm dünyadaki fanatiklerinden mektuplar gelmişti, bir tanesinde şöyle yazıyordu, "Neden Tanrı böylesine kötü bir hastalık için seni seçti?"
Arthur buna şöyle cevap verdi: " Her yıl tüm dünyada 50.000.000 çocuk tenis oynamaya başlar, 5.000.000'ı tenis oynamayı öğrenir, 500.000'ı profesyonel tenisçi olmayı öğrenir, 50.000'ı turnuvalara katılır, 5000'ı Grand Slam'a erişir, 50'si Wimbledon'a erişir, 4'ü yarı finale erişir, 2'si finale kadar gelir. Ben elimde kupayı tutarken "Neden ben?", diye Tanrı'ya hiç sormadım. Onun için bugün sancılar içindeyken de O'na "Neden ben?" diye sormamam gerek. ▪

Neden Ben?

İyiyi GÖRMEK

Kötüden iyiyi meydana çıkarmak

Yazan: Maria FFontaine

Herkesin hayatında "kötü günler" olarak baktığı, kontrolü dışında gelişen üzücü olaylar veya zorluklar yaşanır ve bazen bunlar doğrudan diğer insanların yanlış veya sevgiden yoksun davranışlarının bir sonucudur. İnsanlar bu haksızlıklar karşısında verdikleri tepkiye bağlı olarak, iyi veya kötü şekilde etkilenirler.

Geçirdikleri bu zor dönem içinde hiçbir iyi taraf göremeyen insanlar çoğunlukla kızgınlaşırlar ve "keskin sirke küpüne zarar" misali kendilerini daha da mutsuzlaştırırlar. Doğrudur, onlara haksızlık edilmiş olabilir, fakat Tanrı sevgileri varsa, Tanrı'nın onları sevdiğine inanıyorlarsa, o zaman O bu olayları bir şekilde onların lehine çevirebilir ve eğer O'na fırsat verirlerse çevirecektir de.

Belki de Tanrı bu olayları onlara bir şekilde yardım etmek için kullanıyordur, fakat bu durumda işin özünü kavrayamamış veya O'nun tasarladığı biçimde bundan yararlanamamış oluyorlar. İnsanların geçmişteki "hatalar" diye baktığı çoğu durumun, içlerindeki cevheri meydana çıkarmak, onlara değerli bir şey öğretmek veya yalnızca sınama adına Tanrı tarafından tasarlanmış olduğu kuvvetle muhtemeldir.. Onun için kötü şeyler olsa bile, eğer biz Allah'a yönelirsek; durum her neyse bunu bizim iyiliğimize çevirecektir.

Kötü bir olayın iyi tarafını bulmak yalnızca iyi bir fikir olmakla kalmaz; aynı zamanda ruhsal ve zihinsel sağlığımız açısından hayati önem taşır. Eğer geçmişteki yağmur bulutlarının ötesinde bir aydınlık olabileceğini kabullenemiyorsak, o zaman geçenleri hiçbir zaman tamamen unutamayacağız demektir ki, bu da bizi ruhen büyük ölçüde güçten düşürecek kızgınlığa yol açabilir.

Bu nedenle geçmişte olan hiçbir olaya, ne kadar kötü olursa olsun, sadece kötüyü hatırlayarak dönüp bakmayalım. Bu bizim sevdiğimiz bir anı olmayabilir, hatta acı bile verebilir, fakat olumsuz parçaları görmeyi reddedersek ve Tanrı'ya özellikle bu olayı iyiliğimiz için nasıl kullanmak istediğini sorarsak, işte o zaman bizi kırgınlık, kızgınlık veya diğer hastalıklı duygulardan tamamen kurtarabilir ve harika zaferler bizim olur.

Kötüden iyiyi meydana getirmekten daha büyük zafer olabilir mi? Geçmiş kırgınlıklarımızın üstesinden gelmenin en iyi yolu – kızgınlık ve intikam aramak değil, Tanrı'ya bu yolla bizi iyileştirmesi için imkan vermektir. ▪

Bende Ataksi var. Ataksi'nin değişik türleri bulunuyor ve beni etkileyen tipine Friedrich Ataksisi deniliyor. F.A. konuşmayı, dengeyi, koordinasyonu etkileyen ender bir sinirsel hastalıktır. Kalıtsal olan bu F.A. hastalığına yakalananlar yürümek veya etrafta dolaşmak için desteğe gereksinim duyarlar, örneğin e.g. bastonu, küçük motosiklet veya tekerlekli iskemle gibi.

F.A. hastalığı ile savaşımda aktif olmak ve düzenli olarak egzersiz yapmak benim için çok önemli oldu. Bu egzersizler arasında yüzmek, jimnastik ve fizyoterapi bulunuyor. Bir sene kadar bir zaman sonra, çabalarım semeresini gösterdi ve geçenlerde paralel çubuklarla yürümeye başladım. Tekrar ayaklarımın üzerinde durabilmek harika bir duyguydu ve adım attıkça bacaklarıma daha çok güveniyordum. Yürüyebilmek benim en büyük amacım olmuştur ve çok fazla rahatsızlık çekmeden bunu yapabiliyor olmam doğru yolda olduğumu gösterir.

Galip Gelmekten Öte

Yazan: Asad Rafi, Pakistan

Gösterdiğim gelişmeye rağmen, son zamanlarda belirli bir neden olmadan kendimi neşesiz, sinirli hissediyordum. Birisinin yardımı olmadan hiçbir şey yapamamak, kriket, tenis gibi açık hava sporlarını yapamamak, dans edememek ya da yalnız başıma araba süememek gibi genel faktörler moralimi bozuyordu.

Bir süre sinirli ve negatif ruh hali içinde olmayı sürdürdükten sonra, avantajlarımın dezavantajlarımdan kat kat üstün olduğunu kendime hatırlatmam gerektiğini fark ettim. Sonuçta bana Ataksi teşhisi konduktan sonra en başta öğrendiğim şey çok kuvvetli bir irade gücüne sahip olmak, olumlu tavrımı sürdürmek ve Tanrı'nın her zaman her şeyi telafi ettiğini unutmamaktı. Böylece kendimi olumlu yönde benden daha az şanslı olan diğer insanlarla karşılaştırmaya başladım:

Tekerlikli sandalyeye bağlı olmama rağmen etrafta normal yürüyebilenlerin asla başaramadığı şeyleri başarabiliyor olmam, bende bir gaye ve kararlılık duygusu uyandırıyor. Örneğin, çok iyi yüzebiliyorum, birçok engelli olmayan insanın yapamadığı bir şey bu.

Sonra benim durumum, dışarıdaki birçok insanınkinden daha iyi. Birçok iyi şeyi satın alabiliyorum ki, hayatta bunu yapamayan çok insan var ve bu yüzden Tanrı'ya şükrediyorum.

Çok iyi bir ofiste çalışma olanağım bulunuyor, buna ilaveten birçok yakın ve beni önemseyen arkadaşım var, bunlar birçok insanın sahip olmadığı nimetler.

Hepsinin üstünde, bana en çok yardımcı olan Tanrı'ya olan inancım ve O'nunla iletişim içinde olduğum anlardır.

Böylece, elimdeki nimetlerin değerini bilmek ve engelime rağmen hayatta neler

başarabildiğimi hatırlamak, bir kez daha yılgınlık duygularının ve depresyonun üstüne çıkmamda bana yardımcı oldu.

Engelim bana nasıl mutlu olunacağını öğretti. Bu hayatı sadece bir kez yaşıyoruz, ondan en iyi şekilde istifade etmeliyiz. En önemlisi, bir şey için mücadele edebilmektir, asla başaramasak bile. Olayların daima olumlu yanlarına bakmamın yanı sıra, bu benim hayattaki esas odak noktam olmuştur.

Bitirirken, bana çok büyük yardımı olan bir sözü burada aktarmak istiyorum: "Eğer kafanıza bir şey koyarsanız, inancınıza ve iç gücünüze sarılın ve odaktan ayrılmayın, o zaman başaramayacağınız şey yoktur."▪

Asad'la bağlantı kurmak isterseniz, ona asad.rafi@s-iii.com e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

Gülmeye ve Sevmeye Zaman Ayırın

Yazan: Sara Kelley

Üç küçük kızım çok heyecanlıydı. Bir haftalığına deniz kenarına gitmeyi planlamıştık ve o gün gelip çatmıştı. Sonra son dakikada bir arkadaştan benim yerime gitmesini istedim çünkü evde yapacak çok işim vardı. En azından dikiş dikmek, sökük onarmak gibi, elimin bir türlü değmediği bir yığın şeyi yapabilmek için harika bir fırsat diye düşündüm, kızların oyun giysilerini yıkamak üzere toplarken. Birkaç dakika sonra, pencereden çocukları götürecek arabanın gelişini ve sonra da neşeli, heyecanlı çocuklarla yola koyuluşunu izledim. Bana el sallayarak, "Hoşça kal anne! Bugün iyi eğlen!" diye seslendiler.

Eğlenmek mi? Eğer bugünkü planlarımı bir bilselerdi, diye düşündüm. Aslında belki de onlar yokken bugün biraz kendime zaman ayırmanın bir sakıncası olmazdı. Fakat ne gariptir ki, ne zaman eğlenceyi program dışı bıraksam ve yerini projelere, ayak işleri ve temizliğe ayırsam, sonunda çoğu kez umduğumdan daha az iş çıkarıyordum. Fakat annelik de böyledir işte.

Oturup kumdan kaleleri ve gülüp oynayan çocukları düşündüm – en küçüğünü kıyıda koşarken, büyükleriyse yaklaşan küçük dalgaların üstüne atlarken... Hepsi de suda oynayıp zıplamaya bayılır! Güvenlikte olmaları ve iyice eğlenebilmeleri için dua ettim. Daha gideli bir saat bile olmamıştı, ama ben onları şimdiden özlemeye ve döndüklerinde anlatacakları hikayeleri dört gözle beklemeye başlamıştım.

Arkadaşım kızları bırakmaya geldiğinde onları arabada karşıladım. "Onları götürdüğün için çok teşekkür ederim." dedim. "Evde yapacak o kadar işim vardı ki..."

"Kızlar senin de deniz kenarına gitmekten çok hoşlandığını söylediler." diye söze başladı arkadaşım.

"Ama annem o kadar çok meşgul ki eğlenmeye zamanı yok." diye söze karıştı en küçük kızım.

Sonra banyo zamanı geldi. Kızların üçü birden banyo küvetinin içine doluştu, ben her zaman yaptıklarımı yaptım, temiz giysi hazırladım, kumlu olanları kirli sepetine koydum, yerde bıraktıkları şeyleri topladım. Bu arada o sözler sürekli kulaklarımda çınladı. Annem eğlenemeyecek kadar meşgul.

"Bugün hayatımızın en güzel kumdan kalesini yaptık –en güzelini!" diye Kareema haberi verdi. "Görmeliydin anne, mutlaka resmini çekerdin."

"Ben ne yapıyorum?" diye kendime sordum. Çocuklarım hergün hayatı dolu dolu yaşıyor, tam da Tanrı'nın tasarladığı gibi, dersiyle, macerasıyla ve en güzeli eğlencesiyle.. Burada benim rolüm ne? Geriye dönüp çocukluk günlerine baktıklarında beni en çok nasıl hatırlayacaklar? Ben "eğlencenin" neresindeyim?

Banyo rafından tıraş köpüğünü kaptım. "Bakalım bu kaleyi beğenecek misiniz?" diye sordum, köpük kreasyonum küvetin kenarında etkileyici bir şekilde yükselirken.

"Annem pislik yapıyor!" diye fısıldadı Dura, hayretler içindeki kardeşlerine.

Ondan sonra hepimiz sırayla saçlarımıza köpükten bembeyaz, kabarık peruklar taktık, seramik duvarları isimlerimizle süsledik, upuzun puf puf sakallar uzattık. Her taraf bembeyaz köpük oldu. Bu sırada fotoğraf makinesini elden ele dolaştırarak sırayla ömür boyu keyfine varacağımız resimler çektik.

O akşam yemeği biraz geç yedik ve ben her zamanki gibi o gün için planladığım meşguliyetlerin hepsini bitiremedim. Artık "meşgul" sözünden hiç hoşlanmıyorum, çünkü bu konuda kendimi çok suçlu hissediyorum. Elbette o işlerin yapılması gerekir, fakat çocuklarımın tertemiz bir odadan, düzenli katlanmış çamaşırlardan, oyun giysilerinin onarılmasından çok, eğlenceli ve sevecen bir anneye ihtiyaçları var. Çocuklarım sevgimi, onlarla geçirdiğim zaman içinde, onlar için bir şeyler yaptığım zamankinden çok daha fazla hissediyor. Yapılacak iş her zaman olacak, fakat artık çocukların beklenmedik sürprizlerden – kahkaha atmaktan, birlikte neşeli vakit geçirmekten ne kadar hoşlandığını, bunlara ne kadar ihtiyacı olduğunu anlıyorum -- benim de öyle! ■

Ayna

Yazan: Julia Kelly

Bir sabah mükemmel bir güne uyandım, dışarıya çıkıp koşmam, otların üstündeki taze çiğ damlalarını koklamam ve parlak ilk gün ışıklarıyla yıkanmam için bana yalvaran cinsten! Fakat pencereden dışarıya doğru dürüst bakmadım bile. O mükemmel görüntüyü görmezden geldim ve doğru aynama yöneldim. Gördüğüm şeyden hoşlanmadım.

Aylardır elimdeki bir aynaya bakıyorum. Bu aynayı nereden buldum bilmiyorum, fakat bir gün ona bir göz attım ve o andan itibaren de elimden bırakamıyorum. Uzun zamandır gözüm başka bir şey görmüyor. Bu ayna her zaman önüme çıkıyor, durmadan bana bakıyor ve bana kusurlarımı hatırlatıyor. Bu ayna bana, beklentilere uymadığım, başarısız olduğum, kendimi aşağı gördüğüm yönlerimden başka hiçbir şey göstermedi. Üstelik bu ayna beni asla rahat bırakmıyor.

Bu mükemmel gün boyunca arkadaşlarla gülmek, çocuklara gülümsemek, bir başkasına yardımetmek—mutluluğu yakalamak için birçok fırsat çıktı karşıma, fakat gün boyunca görebildiğim yalnızca aynadaki görüntümdü. Gözüm başka hiçbir şeyi görmüyordu, sadece ben ve aynamdan oluşan küçücük dünyamda kaybolmuştum.

Dışarıda güneş pırıl pırıl parlıyordu, fakat kafamın içinde yağmur bulutları dolaşıyordu. Etrafımda olan her şey sanki kimsenin beni umursamadığını hatta varlığımın farkında bile olmadığını doğrular gibiydi. Aynama baktım, benimle ilgili hoşa gidecek hiçbir şey olmadığını söyledi. O kadar çok kusurum vardı ki, sevilecek ve mutlu olacak hiç bir tarafım yoktu. Etrafımdaki kahkahaları, tebessümleri, yaşanan mutlulukları izledim, ama sadece uzaktan, köşeme çekilmiş aynama bakarken. Nasıl böyle mutlu olabiliyorlar? Beni fark etmiyorlar mı? Ne kadar bedbaht olduğumu görmüyorlar mı?

Ne zaman küçük köşemden çıkmaya yeltensem, boşuna diye çığlık atıyordu aynam. Sonra bana görüntümü yansıtıyordu ve ben de baktıkça daha çok bakıyordum, ardından olumsuzluğun ve ümitsizliğin dipsiz çukuruna battıkça daha çok batarken, hayatın yanımdan geçip gitmesine izin veriyordum.

Sonra aklıma bir şey geldi. Neden aynanın üstünü örtmüyorsun? Evet, kusurların var. Evet, asla kusursuz olamayacaksın! Olsun! Bütün hayatını sadece istediğin her özelliğe sahip değilsin diye mutluluk umudunu görmezden gelerek yaşayamazsın ki! Kendini düşünmekten vazgeç ve diğer insanlara odaklan. Aynayı görmezden gel, göreceksin bak ne kadar mutlu olacaksın!

Bu epey bir çaba gerektirdi, fakat sonunda aynanın üstünü örttüm. İlk başlarda kollarına koşacak aynam olmadan kendimi güvensiz, korunmasız, zayıf hissettim. İlk başta insanların beni olduğum gibi, kusurlarımla, hatalarımla kabul edebileceği fikri beni rahatsız etti. Ancak çok geçmeden, kendimi sadece kendim olmaya bıraktıkça ve diğer insanlarla daha çok ilgilendikçe, başta bu çok zor gelmiş olsa bile, çok daha mutlu olduğumu farkettim. Başımın üzerinde dolaşan kara bulutlar, sonsuz, kutsal huzurun parlak, sıcak ışınları tarafından mağlup edilmişti.

Ayna hala orada. Asla bir yere gitmeyecek. Ama ben onu gözümden uzak tutacağım. Onu tekrar elime alma ve tutsağı olma tehlikesi her zaman olacak. Kendimi aynen geldiğim yere – depresyona, içe dönüklüğe ve kendime eziyet etmeye geri gönderebilirim. Ama ne zaman o aynaya göz atma dürtüsüne kapılsam, şimdi kusurlarımı kabul ettikten sonra ne kadar daha mutlu olduğumu ve bunların beni aşağı çekmesine izin vermeyeceğimi kendime hatırlatıyorum.

Bu sabah uyandığımda, bardaktan boşanırcasına yağmur yağıyordu. Gök gürlüyordu ve ben kara yağmur bulutları yüzünden güneşi göremiyordum. Dışarıda hava berbattı, ama kalbimde güneşli masmavi bir gökyüzü vardı. Bugün mükemmel bir gündü.▪

Serçeleri düşünün…

Serçeler etrafta uçuşarak yiyecek ve barınacak yuva ararken, Tanrı onları gözetir. Yuvalarını bulmaları için yol gösterir ve onlar sahip olmadıkları şeyler için kaygı duymazlar. Günlük yaşamlarını sürdürür ve Tanrı'nın ihtiyaçlarını sağlayacağına güvenirler. Ne kadar küçük ve ne kadar çoktur serçeler, ama Tanrı hepsini tanır ve hepsini gözetir. Hepsini tek tek hatırlar ve tek tek önemser.

Biz Tanrı'nın gözünde tüm serçelerden daha değerliyiz, eğer O bu kadar küçük ve önemsiz görünen yaratıkları bu denli gözetiyorsa, bizi de gözetmez mi?

Dertlerimizi ve kaygılarımızı bilir. İnançlı olmamızı ve dualarımızı yanıtlamayı arzular, ama bunun için o küçük serçeler gibi O'na güvenmemize gereksinim duyar. Serçelerin etrafta kanatlarını telaş ve kaygı içinde çırpıştırdıklarını görmeyiz; onlar sessiz, sakin O'nun gözettiğini bilerek güven içinde uçarlar.

Tanrı sizi de gözetir ve her zaman yardımınıza gelir. Onun için O'na güvenelim ve en önemlisi, kaygılanmayalım!