

EBRU T. ÜZÜMCÜ

POLAT DOĞRU

kendin ol, hayatı keşfet



Remzi Kitabevi

EBRU TUAY ÜZÜMCÜ 1973'te Ankara'da doğdu. Çağaloğlu Anadolu Lisesi'ndeki eğitiminin ardından Marmara Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık okudu.

Doğan Cüceloğlu'nun bursuyla ABD'de Kaliforniya Eyalet Üniversitesi Fullerton'da aile ve evlilik terapileri konusunda lisans üstü eğitimini 2001'de tamamladı. Kaliforniya'da şiddete maruz kalmış kadın ve çocuklarla çalıştı ve aile içi şiddet konusunda uzmanlık eğitimi aldı.

Çeşitli yayın organlarında yayınlanmış makaleleri ve söyleşileri de bulunan Üzümcü'nün, *Bir İlişki 50 Günde Nasıl Kurtulur?* ve *Çeyiz Sandığı* isimli iki kitabı daha bulunmaktadır.

İngilizce, Almanca, İspanyolca bilen, *Karşı* gazetesinde köşe yazarı olan ve halen kendi ofisinde terapist olarak çalışmalarına devam eden Ebru Üzümcü, evli ve iki çocuk annesidir.

POLAT DOĞRU 1974'te doğdu, orta ve lise öğretimini Türkiye'nin çeşitli yerlerinde tamamlayıp İstanbul Teknik Üniversite'sini bitirdi. Sosyoloji alanında yüksek lisans çalışmasına devam etmektedir.

Öğrenciliği sırasında ilgi duyduğu davranış bilimleri, onu önce eğitim danışmanı, ardından TRT'de program danışmanı ve senaryo/metin yazarı olarak görev yapacak noktaya getirdi.

2000'de tanıştığı Doğan Cüceloğlu'nun "Ailem ve Yaşam" programının, yayında olduğu sürece editörlüğünü yaptı. TV360'da yayınlanan "Doğan Cüceloğlu ile İnsan İnsana" programının yapımcılığını yapmakta ve sunucu olarak ekranı paylaşmaktadır.

Danışman ve metin yazarı olarak görev aldığı çeşitli özel sektör ve sivil toplum kuruluşu projeleri için *İlk Yardım 112*, *Çevremize Neler Oluyor?*, *Deprem Dede ve Engelliler*, *Binaların Sırrı* adlı çocuk hikâye kitapları hazırlamıştır. Doğan Cüceloğlu ile 2011'de *İnsan İnsana Sohbetler 1* adlı ortak kitapları yayınlanmıştır.

Çeşitli kurumlara danışman, eğitmen olarak hizmet sunan ve seminerler veren Polat Doğru, evli ve 1 çocuk babasıdır.

Yazarlar, TRT Okul kanalında "Kendimi Tanıyorum" adlı kişisel gelişim programını hazırlayıp sunmaktadır.

EBRU T. ÜZÜMCÜ

POLAT DOĞRU

kendin ol, hayatı keşfet

Güçlü Yaşam İçin 10 Öneri



Remzi Kitabevi

KENDİN OL, HAYATI KEŞFET/ Ebru Üzümcü – Polat Doğru

© Remzi Kitabevi, 2014

Her hakkı saklıdır.
Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Editör: Neclâ Feroğlu
Kapak: Murat Özgül

ISBN 978-975-14-1612-4

BİRİNCİ BASIM: Nisan 2014

Kitabın basımı 2000 adet olarak yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika no: 10705
Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Remzi Kitabevi A.Ş. basım tesisleri
100. Yıl Matbaacılar Sitesi, 196, Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 10648

Teşekkür

Sevgili okuyucu, bizim yazmamızın temel motivasyonu sizin varlığınızdır. İyi ki varsınız. İnsanın kendisi olarak yaşaması, değerlerini hayata katabilmesi, iyi ilişkiler içinde olması, mutluluk ve coşku üretebilmesi adına, umarız bu kitabı yararlı bulursunuz.

Yaşamadığımız hiçbir şeyi yazmadık. Öğrenmenin bazen keyifli, bazense acı verici olduğunu deneyimledik. Bununla beraber her zaman dehşet verici olduğunu da keşfettik.

Bizim için bilmek şart değil, ancak anlamaya çalışmak önemli. İç sesinizi duyabilmek, bilgiyi arama çabasında olmak, yanlışlardan öğrenmek, merak etmek, kendini ve diğerlerini anlamak için çok temel unsurlar. Kitabımızın bu temelin harcına karılması umuduyla iyi okumalar dileriz.

Kitabın oluşmasına katkıda bulunan ve teşekkür etmek istediğimiz kişiler var:

Ben Ebru Üzümcü, hayat ortağım, yol arkadaşım, eşim Levent Üzümcü'ye; dünyayı merak eden akılları, keşfetmeye açık yürekleri ve yaşam enerjileriyle en önemli öğretmenlerim, canlarım, oğullarım Ada ve Batu Üzümcü'ye; yaşam sevinci dolu, iyi kalpli kardeşlerim Elif ve Berk Gürtekin'e; kadın olmaktan gönenen, çalışkan ve cesur annem Leman Tuay'a; kendini geliştirme konusunda örnek insan, sanatı tanımakta rehberim olmuş babam Hasan Tuay'a beni sevip kolladıkları ve her ko-

nuda bana hep yardımcı oldukları için; asistanım Elif Özcan'a öğrenmekten keyif aldığı, hayatımı kolaylaştırdığı ve kitabın ilk eleştirmeni olduğu için teşekkür ederim.

İlkeli ve çalışkan biriyle üretmenin keyfini bana yaşatan sevgili dostum Polat Doğru'ya ayrıca teşekkür ederim. Arkadaşlığımız, tartışmak, dertleşmek, düşünmek ve paylaşmakla ilgili zengin bir toprak. Bunun için kendisine minnettarım.

Ben Polat Doğru, yol arkadaşım, güç kaynağım, canım eşim sevgili Aslı'ya ve hayatımıza girdiği günden beri dünyayı daha anlamlı hale getiren canım oğlum Poyraz'a teşekkür ediyorum. Varlıklarıyla yaşamımı zenginleştiren, hep "orada beni seven birileri var" duygusu yaşatan kardeşlerim Gökçe, Serkan, Başak ve Murat'a, ailemizin neşesi ve geleceği olan Defne ve Tuna'ya teşekkür ediyorum. Bunu böyle ifade etmek bana yetmiyor ama gösterdikleri sabrı, verdikleri emeği, sundukları sevgiyi her geçen gün, biraz da burnumun direği sızlayarak, daha iyi anladığım canım annem Esmahan ve babam Cemil Doğru'ya teşekkür etmek istiyorum, iyi ki varsınız. Adını anmamı kendi mütevazılığından kabul etmeyen dostuma bana olan inancı, destekleri ve yüreklendirmesi için teşekkür ediyorum, varlığıyla kendimi çok şanslı hissediyorum. Farkında olduğum ve henüz olmadığım, üzerimde emeği olan herkese çok teşekkür ediyorum. Son olarak da sevgili dostum Ebru Üzümcü'ye gönülden teşekkür etmek istiyorum. Bu kitabın yazımının her anından ve birlikte gerçekleştirdiğimiz her çalışmadan büyük keyif aldım, hep si için eline sağlık, müthiş bir ortaksın. Üretim, iş vesaire bir yana, dostluğunla zenginleşiyorum, sağ olası.

Bu kitabı sizlerle buluşturan Remzi Kitabevi'ne, bize rehberlik eden yayın koordinatörü Öner Ciravoğlu'na ve editörümüz Neclâ Feroğlu'na da yürekten teşekkür ederiz.

İçindekiler

Giriş.....	9
Öğrenen İnsan	11
Anlam Verme Sistemi.....	17
UYGULAMA ÖNERİLERİ	26
İletişim Becerileri.....	29
UYGULAMA ÖNERİLERİ	38
Kadın Erkek İlişkileri.....	42
UYGULAMA ÖNERİLERİ	49
Ana-Babalık	53
UYGULAMA ÖNERİLERİ	60
Öfke ve Stres	64
UYGULAMA ÖNERİLERİ	73
Özgüven	77
UYGULAMA ÖNERİLERİ	85
Başarı.....	88
UYGULAMA ÖNERİLERİ	95
Denge	99
UYGULAMA ÖNERİLERİ	106
Mutluluk.....	109
UYGULAMA ÖNERİLERİ	116

Giriş

Bu kitabı yazana kadar, son 7 yıldır beraberce birçok proje ürettik. Senaryolar yazdık, eğitimler verdik, televizyon programı yaptık, gönüllü çalışmalara katıldık. Gezdik, sohbet ettik, tartıştık, ailece iyi ve kötü zamanlarda birbirimizin yaşamına tanıklık ettik. Beraberce çalışırken, pek çok insan tanıdık, onların yaşamlarına dokunduk, bildiklerimizi anlattık, bildiklerini öğrendik, beraberce kafa yorduk, pek çok sorun çözdük. Biriktirdiklerimiz çarçur olsun istemedik, sadece bizde kalmayın, paylaşalım dedik.

İkimizin de daha önce kitap yazmışlığı var, dolayısıyla bundan kaynaklı şan şöhret, para beklentimiz vardıysa da, bu yolla elde edemeyeceğimizi artık biliyoruz! Bu kitabı yazmanın bize kazandıracakları değil de, yaşamımızda gerçekleştireceklerimiz açısından önemi var. Bildiklerimizi paylaşmak, paylaştıklarımızı kalıcı kılmak, aktarmak, geliştirmek... İşte bunlar amaçlarımız.

Sekiz yıl önce San Diego’da eşlerimizle gezerken, hep beraber kaybolmuştuk. İçimizden, “Ya hazır kaybolmuşken hiç ortaya çıkmasak mı?” diye geçmişti. Her birimiz bununla ilgili konuştuk, dalga geçtik; bilmiyoruz belki de birbirimizi yokladık biraz! Her şey öyle güzeldi ki... Okyanus kıyısındaydık, iklim dört mevsim ılımandı, rahat bir çevremiz ve orada yıllar içinde geliştirdiğimiz sıkı dostluklarımız vardı. Kaliforniya’da kalıp çalışmamızı isteyen kurumlarda görevliydik, üstelik kalırsak yap-

maktan çok keyif aldığımız işleri, mesleğimiz açısından dünyanın bu en gelişmiş bölgesinde yapacaktık.

İçimizde kalmak isteyen bir taraf vardı, farkındaydık. Zira şakalaşmalarımız bir süre sonra, hüzünlü bir paylaşıma dönüştü. Bütün bu baştan çıkartıcı fırsatlara rağmen, içimize sinmeyen bir şey vardı: doğduğumuz, büyüdüğümüz coğrafyaya bağlılık hissi... Bütün aksaklıklarıyla, köhnelikleriyle ve yaşanan haksızlıklarla beraber Türkiye’de çalışmak, etkimizin ve katkımızın olabileceği bir yerde olmaktan ötürü, bize daha anlamlı geliyordu.

Okyanusu, Kaliforniya güneşini, kovboyları geride bırakıp Türkiye’ye geldik ve kolları sıvadık.

Aynı durumda farklı şekilde karar veren birçok insan var. O kararlara bakınca, “Ne iyi yapmış,” dediğimiz de oldu, “Ne fena!” dediğimiz de. Fakat kendi kararımızı, başkası ne yapmış diyerek almadık. Buradan nereye gideriz, onu şu an bilmiyoruz. Bildiğimiz, şimdi buradayız ve burada olmaktan, elinizde tuttuğunuz bu kitabı yazmaktan mutluyuz. Umarız, siz de okumaktan hoşnut kalırsınız.

Öğrenen İnsan

Hazıra dağ dayanmaz.

TÜRK ATASÖZÜ

Bu kitabın en önemli konularından birini, bu bölümde ele alıyoruz. Doğrusunu isterseniz, bütün kitabı anlamlı ya da anlamsız kılan, bu bölüm olacak. İşte bu nedenle, “Öğrenen İnsan”, kitabın tam da başında yer alıyor. Önümüzde iki temel seçenek var. Bunlardan biri, “Ben artık oldum, öğreneceğim hiçbir şey yok,” tutumu. Hayat tecrübeniz, sosyal statünüz, para hesabınız gibi şeyleri yeterli ve kendinizi çok başarılı bulabilirsiniz. Neticede de, “Ben zaten birçok şey biliyorum, önemli bir mevkim, malım mülküm var. Daha öğrenmeme gerek yok. Şimdi başkaları benden öğrensin,” diyebilirsiniz. Diğer bir tutum ise, “Hayat devam ettikçe her an, her yerde, herkesten öğrenilecek birçok şey var ve ben bundan keyif alıyorum,” durumu. Yani öğrenmenin, ucu bucağı olmayan bir yolculuk olduğunu bilen ve yaşamın içinde bu farkındalık ile kendine ve diğerlerine kulak vermeyi anlamlı bulan bilinç.

Sizin seçiminize bağlı olarak, bu kitabın kalanı daha anlamlı veya daha anlamsız hale geliyor. “Ben oldum!” diyenlerdenseniz, zaten muhtemelen bu satırları okumuyorsunuz. Eğer okuyorsanız, içinde hâlâ öğrenmekle ilgili bir istek vardır. Öğrenmeyi

sevenler içinse, bu kitabın iyi bir macera olacağını düşünüyoruz. Bu arada, bu bölümün başındaki atasözünü de unutmamak lazım; durum aynen atalarımızın dediği gibidir. Hazıra dağ dayanmaz.

“Ben oldum!” demek, bu andan yaşamın sonuna kadar, beni götürecek birikimi oluşturdum demektir. Ancak, içten içe, bunun pek de mümkün olmadığını aslında hepimiz biliyoruz.

Bazen bizim kültürümüzün öğrenmek, öğrencilik, öğretim gibi kavramlarla çağrışan duygularını düşünüyoruz. Ne yazık ki, birkaç satır yukarıda tanımladığımız gibi, öğrenmenin bir macera duygusundansa, sıkıcı, zorlu, keyif vermeyen, problemli, insana uygun olmayan biçimlerde tanımlandığını görüyoruz. Elbette bunun nedenleri var ve olası çözümler de söz konusu. Bununla beraber biz, öncelikle bu konuda bir farkındalığın oluşmasını anlamlı buluyoruz. İçimizde öğrenme konusuyla ilgili olumsuz ya da daha yumuşatarak söylersek “sevimsiz” duygular varken, öğrenen insan olmak pek de mümkün görünmüyor.

Öğrenme isteği, öğrenmeye meraklı olma konusu, bizde çoğu zaman bilmemekle eş tutuluyor. “Kim öğrenmek ister? Elbette bilmeyen” yaklaşımı işimizi zorlaştırıyor. Daha da ötesinde, bilmemenin bir ayıp, bir eksiklik gibi algılanması var. Oysa kültürümüzde geçmişten gelen, ne hoş bir bilinç var, “Bilmemek değil, öğrenmemek ayıptır,” diyen.

Şunu kabul etmekle işe başlamak sanırsanız doğru olacak: Yaşamda bildiklerimiz, tecrübe ettiklerimiz var, bir de henüz tecrübe etmediklerimiz, henüz üstüne düşünmediklerimiz ya da çok yeni fark ettiklerimiz var. Bütün yaşamımızı bir yerde dondurup, var olanlarla devam etmek gibi bir derdimiz yok ise (ki böylesi bize göre çok sıkıcı olur), sürprizlere açık olmakta ve onları karşılayacak şekilde bir öğrenci tutumu içinde olmakta fayda var.

Çocuğunuz ergenliğe giriyor ve garip şeyler olmaya başlıyor. O dikkatli çocuk her gün evde bir şey kırıp, döküyor. Ne kadar ikaz da etseniz bir işe yaramıyor.

Ergenlikte gençler, ana babaları tarafından sarsak, sakar, dikkatsiz diye sıklıkla azar işitirler. Oysa biraz bilgi bu durumu değiştirebilir. Ergenlik üzerine öğrenmek için okuyan, uzmanlara danışan ana baba bilir ki, gencin el ve ayakları vücudun geri kalanından daha hızlı büyür. Bu nedenle vücut orantısı bozulur. Genç dengeyi sağlamakta, mesafeleri ayarlamakta güçlük çeker. Sakarlıklar bu durumun sonucu olarak yaşanır.

Bunu bilen ve bilgiye değer veren bir anne baba, herhalde azarlamak yerine, bu doğal sürece saygı duyarak yaşamayı tercih eder. Böylece ergen ve ailesi arasında bu konuda çatışmalar yaşanmaz.

Yaşadığımız her an, hayat bize bir şeyler anlatıyor. Öğrenci tutumu içinde olan insanlar bunları anlamaya çalışıyor. Böylece daha dingin, daha dengeli ve aynı zamanda daha güçlü yaşamlar yaşıyorlar. Öğrenmemek için uğraşanlar ise, geleni duymamak, görmemek, fark etmemek için, özel çaba sarf etmek durumunda kalıyorlar ki, bunun yarattığı ciddi gerginlik yaşamlarının her alanını farkında olmadan kaplıyor. Savunma mekanizmalarından örülü duvarların ardında yaşıyorlar.

Sizin seçiminize bağlı olarak, bu kitabın kalanı daha anlamlı veya daha anlamsız hale geliyor.

Peki, öğrenci tutumu ne demektir? Aslında bu, insanın kendi doğasıyla uyum içinde olması demektir. Çünkü bizler zaten müthiş bir merak duygusuyla doğuyoruz ve öğrenmek için yaratılmış bir mekanizmayla hayatımızı sürdürüyoruz. Bu noktadan bakıldığında, bir başka konuya da vurgu yapmak gerektiğini düşünüyoruz. Öğrenme, son derece doğal olmasının yanın-

da, aynı zamanda, bir kişisel sorumluluktur. Yani (idealde) öğrenmeyi isteyen, buna karar veren ve gerçekleştiren biziz. Kişi öğrenme ihtiyacını kendi tanımladığı zaman, bir istek sıkıntısı da yaşamıyor. Ama benim bir şeyler öğrenmem gerektiğine benim dışımda birileri karar vermeye başladığı zaman, ister istemez bir tepki oluşmaya başlıyor. Bu nokta, özellikle ana-babalar ve çocukları arasındaki ilişki için, büyük önem taşıyor.

Ataol Behramoğlu'nun "Yaşadıklarımın Öğrendiğim Bir Şey Var" şiiri her okuyanın yüreğine işleyen bir anlatıya sahiptir. Şiiri okumadıysanız okuyun lütfen. Fakat sonrasında dikkat edin. Bunalıma girebilirsiniz! "Yaşadıklarımızdan öğrenilecek onca şey varken, ben neden öğrenemedim!" diye hayıflanabilirsiniz. "Benim hayatım neden böyle coşkuyla dolu değil!" diye düşüncelere dalabilirsiniz. Hatta şairi, durduk yere yaşadığımız hayatı sorgulamaya ittiği için suçlayabilirsiniz de!

Ya da şöyle olabilir: "Hayat ne güzel fırsatlarla dolu. Bakmayı bilirsem göreceğim ne çok şey var," diye düşünebilirsiniz. Bu fırsatların kimi güzel, kimi çirkin, kimi neşeli, kimi sıkıntılı... Temelde, kimsenin hayatının diğerinden büyük bir farkı yok. Farkı, tercihlerimizle yaratan genellikle biziz. Hayatı bir öğrenmen, bir bilgi gibi görürsek eğer, bizler de birer öğrenciyiz.

Nasıl bir öğrenci olacağımız ise seçebileceğimiz bir şey. Ezberleyen öğrenci de olabiliriz, araştıran ve keşfeden de! Ezberleyen öğrenci isek, sadece görüp duyduğlarımız üzerinden bir hayat kurgularız. Annemiz, babamız, öğretmenlerimiz, komşumuz, eşimiz, dostumuz bize ne olmamız, nasıl olmamız, ne olmamamız gerektiğini söyler. Biz de ezberler ve uygun görülen rolü oynarız. Kabul edilebilir ve edilemez olanları ezberledikten sonra da, biri çıkıp "Yaşadıklarımın Öğrendiğim Bir Şey Var," dediğinde, allak bullak oluruz! İnsan kendi kendine yaşadıklarından nasıl öğrenebilir diye şaşırır, belki biraz üzülür, ve hatta biraz da korkarız.

Eğer araştıran, keşfeden öğrenci isek, yaşadıklarımıza etiketler yapıştırmayız. Yaşadıklarımız üzerine düşünürüz. Anlamaya çalışırız. Başkalarıyla empati geliştirir, dünyanın, farklı farklı gözlerden bakınca, nasıl bir yer olduğunu keşfetmeye ilgi duyarız.

Yaşadıklarına anlam katmak isteyen, iç huzurunu ve mutlu ilişkiler kurmayı önemseyen, hayatı coşkuyla yaşamak isteyen tüm öğrenen insanlar için, bu kitapta bazı fikirleri ve yöntemleri paylaşıyoruz. İstiyoruz ki, okuduğunuz, üzerine düşündüğünüz konuları hayatınıza katın. Kattığınızda, sadece fikir olarak kalmayıp, yaşantıya dönüşebildiklerinde coşkunun kaynağını keşfedeceksiniz.

Müthiş bir merak duygusuyla doğuyoruz.

Bunun için neler yapabiliriz dersiniz? Öncelikle dinleyebiliriz. Çocuk ne diyor? Eşim ne anlatıyor? Televizyondaki yetkili neden bahsediyor? Öğrenen insan, duyduğunu beğense de, beğenmese de, dinlemeye önem verir. Mesela öğrenen insan, farklı farklı gazeteler alıp okur. Değişik bakış açılarını bilmeye önem verir. Gözleme ve sohbete zaman ayırır. Daha da önemlisi, sohbet içinde kalabilir. Yani, sadece kendisiyle benzer düşünen insanlarla değil, kendisinden çok farklı ve hatta kendisine zıt düşünen insanlarla da sohbet edebilir.

Öğrenen insan gözlem yapar. “Çocuğum ne zaman heyecanlanıyor, gözüne kestirdiği bir şey için ne kadar mücadele veriyor, ne zaman korkup içe dönüyor?” diye izler. Öğrenen insan, hemen müdahale etmez, önce gözler. Eşi sinirli davrandığında örneğin, “Neyin var?” ya da “Ne bu sinir!” gibi hemen müdahale etmez. Bir müddet sessizce eşlik edebilir.

Öğrenen insan, yeni beceriler geliştirir. Bilmediğinden uzak durmak yerine bilmediğini öğrenmeye çalışır. İhtiyacı ve ilgisi

yönünde dil öğrenir, el becerisini geliştirir, kitap okur, spor yapar, seyahat eder, farklı lezzetler tadar, soru sorar, cevap arar...

Öfkelendiğinizi hissettiğiniz her an, sizinle ilgili bir öğrenme fırsattır örneğin. Ortamda gerginlik varsa, demek ki, orada keşfedilmeyi, anlaşılmayı, çözümlenmeyi bekleyen bir durum var. Bu, bir öğrenme fırsattır yani. Öğrendiğimiz sürece, karşımıza çıkan sorunlardan korkmaya gerek duymayız. Akıl, fikir, sezgi, beceri harcamakla bitmez çünkü. Bilakis yaşadıkça, ürettikçe çoğalır ve öğrenen insanın olgunluğuna erişiriz. İşte biz bu yolculukta, kendi öğrenme sürecimizde, sizinle yol arkadaşı olmayı önemsiyoruz.

Hayatı kendisi olarak yaşamak isteyen kişi, bunun peşine düşer. Kendini tanımaya, insanları anlamaya, soru sormaya merak duyar. Mesela şimdi sizin yaptığınız gibi, alır eline bir kitap, okumaya başlar...

Anlam Verme Sistemi

*Ben güzele güzel demem
güzel benim olmayınca.*

KARACAOĞLAN

Doğum günü yapılan yeri bulmakta hiç zorlanmadık. Müzik sesi, mahallenin girişinden duyuluyordu. Yaklaştıkça çocukların heyecanla bağırışlarını takip edip, zili çaldık. Kapı açılınca bizim ufaklık yaydan fırlayan ok gibi içeri daldı. Her yer balonlarla doluydu ve bir çizgi film seti gibi rengârenk süslenmişti. Çocuklar ellerindeki kurabiyeleri kemirirken, gözleri de pastayı arıyordu. Bir yanda üç çocuk top oynuyor, diğer yanda iki tane si kafa kafaya vermiş toprağı kazıyordu. Ötekiler etrafta koşuşturuyor, herkes istediğı gibi eğleniyordu.

Derken doğum günü sahibi bir anons yaptı ve herkesi bir yere topladı. Çocuklar merak içinde, kıpır kıpırdı. Herkes oturunca eğlenceli bir melodi eşliğinde, makyajı ve kostümüyle tastamam bir palyaço ortaya çıkıverdi. Daha iki adım atmıştı ki, paldır küldür düştü ve elinde tuttuğı şey yüzüne bulaştı. Birkaç çocuk tepinerek gülüyor, bir-ikisi alkışlıyor, kimisi ise suratını buruşturmuş bakıyordu. Derken içlerinden biri yüksek sesle ağlamaya başladı. Gülenler ağlayana şaşkınlıkla bakarken, ağlayan da gülenlere anlamayan gözlerle bakıyordu.



Bazen istediğiniz gibi bir hayat yaşayamamaktan üzüntü duyar mısınız? **Keşke** dediğiniz olur mu? Şöyle içinize sinerek, dolu dolu gülerek ve korkusuzca geçirdiğiniz günler ne sıklıktadır hayatınızda?

Bu kitapta, kendini tanımak ve istediğiniz hayatı yaşamak için üzerinde düşünmeniz gereken konuları anlatıyor ve uygulama önerilerinde bulunuyoruz.

Sizi **öğrenen insan** olmaya davet edip, **anlam verme** sistemimizi beraberce keşfedeceğimiz bir yolculuğa çıkıyoruz. **İletişim becerileri** üzerinde çalışıp, **kadın-erkek** ve **ana-baba** ilişkilerinde kendimizi geliştirince, **öfke ve stresle** nasıl başa çıkacağımızı fark ediyoruz. Böylece **özgüvenimiz** sağlamlaşıyor ve **başarıya** ulaşmanın önü açılıyor. **Yaşamda dengemizi** bulunca da **mutlu olmak** için **özgür** kalıyoruz.

Nasılsa bir ömrü yaşayacağız, neden kendimiz olarak ve coşkuyla yaşamayalım?

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1612-4



9 789751 416124

₺ 10,00