

çoktan seçmeli hayatlar için

# ruh diyeti



Salih Uyan



**Çoktan Seçmeli Hayatlar İçin  
RUH DİYETİ**

Salih Uyan

Kişisel Gelişim

**TİMAŞ YAYINLARI | 4840**

Kişisel Gelişim | 6

**EDİTÖR**

Seval Akbıyık

**KAPAK TASARIMI**

Yasin Çetin

**İÇ TASARIMI**

Nur Kayaalp

**1. BASKI**

Şubat 2020 İstanbul

**ISBN**

978-605-08-3230-3

**TİMAŞ YAYINLARI**

Çağaloğlu, Alemdar Mahallesi,  
Alayköşkü Caddesi, No:5, Fatih/İstanbul  
Telefon: (0212) 511 24 24

timas.com.tr

timas@timas.com.tr

   timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık

Sertifika No: 45587

**BASKI VE CİLT**

Sistem Matbaacılık

Yılanlı Ayazma Sok. No:8

Davutpaşa-Topkapı / İstanbul

Telefon: (0212) 482 11 01

Matbaa Sertifika No: 16086

**YAYIN HAKLARI**

© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak

Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.

İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

## SALİH UYAN

1976 yılında İstanbul'da dünyaya geldi. İlk ve orta öğrenimini İstanbul'da tamamlayan yazar, üniversitede önce İngilizce Öğretmenliği, sonra Sosyoloji bölümlerinden mezun oldu.

Eğitimin farklı kademelerinde öğretmen ve yönetici olarak görev yaptı. Çeşitli yayın organlarında eğitim üzerine makaleler yazdı. Eğitim teknolojileri ve uzaktan eğitim alanlarında da özel çalışmalar yaptı.

2000 yılında Türkiye'nin ilk Altın Örümcek ödüllü İngilizce eğitim platformu olan "dersimizingilizce.com" sitesini kurdu. Ulusal ve uluslararası birçok eğitim teknolojileri konferansına konuşmacı olarak katılan yazar, halen bu alanda çalışmalarını sürdürmektedir.

Özel bir eğitim kurumunda yönetici olarak çalışan ve ulusal bir gazetede eğitimle ilgili köşe yazılarına devam eden yazar, evli ve iki çocuk babasıdır.

# İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	11
SATIRLAR ARASINDA KLASİK BİR GEZİNTİ .....	13

## MUTLULUK

Mutluluk ve Haz .....	19
İçimi Acıtan Gülüşler.....	24
Vazgeçişler.....	29
Çoktan Seçmeli Hayatlar .....	34
Miyop Zihniyet.....	41
Duygularım Delik Deşik.....	45
Mutlu Olmak İçin Kendime Tavsiyeler.....	50
Hikmet .....	56
Maskeli Balo .....	61
Madde Bağımlısı Özlemler .....	70
Mevsimine Kavuşan Çiçek .....	77
En Sadık Hatıralarım.....	80
Altının Gramı ve Evlenen Gençlerin Dramı .....	84

## **KİŞİSEL GELİŞİM**

Yaşadıklarımız Okuduklarımızın Efendisidir .....	91
Kelepçe .....	99
Hasbihal.....	104
Kişisel Gerilim.....	107
Yenibosna-Beylikdüzü Hattında Kişisel Gelişmek .....	112
Artık Kafama Takmıyorum!.....	117
Enerji İsrafı .....	122
Ergen Emeklilik.....	127
Kendime Mektup 1 .....	132
Kendime Mektup-2 .....	136
Kitap Diyeti.....	140
Süt Liman .....	144
Vay Be, Aynı Ben!.....	149
Kızım Sana Söylüyorum .....	155
İçim Dışım Bir Benim Kardeşim!.....	160
Sosyal Medyada Kariyer İntiharı.....	165

## **KÜLTÜREL DEĞİŞİM**

Kelimeler ve Sözcükler .....	171
Konuklara Yer Yatağı Sermek .....	177

Plaza Dili, Jön Türkler ve Hemingway .....	183
Senfonik Anarşi .....	191
Batının Teknolojisi ve Ayakta Yellemek .....	194
Bir İngiliz, Bir Fransız, Bir Türk .....	201
Futbol ve Memleket Meselesi .....	209
Komşu Komşunun Tülüne Muhtaçtır .....	217
Damacanalar Şahittir Yalnızlığımıza .....	221
Terazi Var, Tartı Var .....	225
Whatsapp Grubundan Çıkmak.....	232
Hayat Tarzı ve İkindinin Farzı.....	236
Nerede O Eski Ben?.....	242

## ÖNSÖZ

Bir kitaba önsöz yazmak kolay değildir. Çünkü yazar, okuyucunun daha asıl sözlere ulaşmadan kitapla ilgili yanlış yargılara sahip olmasından korkar. Bu yüzden çoğu yazar başkasına yazdırır kitabının ön sözünü.

Ben de çok düşündüm ne yazsam önsözde diye. Kitaptan bahsettim, uzun oldu. Kendimden bahsettim, kısa kaldı. Karar veremedim.

En sonunda içinde kitabım ve ben olmayan bir yazı yazmaya karar verdim. Yazarlık serüvenine başlamamda ilham kaynağı olan yazarlar ve eserlerinden bahsetmek iyi bir fikir gibi geldi. Ama liste öyle kabarıktı ki, bir iki sayfaya sığdırmak mümkün olmadı.

Sonra birden eskiden yazdığım bir yazı çıktı karşıma. Türk ve dünya klasiklerinin birçoğunun satır aralarına gizlendiği bir yazı.

“Ben bu yazıyı, bu kitabın önsözü olarak yazmışım da haberim yokmuş,” dedim ve hiç tereddüt etmeden kararımı verdim.

Satırlar arasında klasik bir gezinti yapacaksınız biraz sonra. Kitabımla tanışmadan önce, beni yazmaya teşvik

eden, ilham kaynağı olan eserlerle tanışacaksınız. Yani bir bakıma, benim yazarlık hayatımın önsözünü okuyacaksınız.

Şimdi içim rahat. Gerçekten de hayata kelimeleriyle lezzet katan, ruhları besleyen usta yazarların büyük eserlerine bir selam vermeden kitaba başlamak olmazdı.

Bu önsöz aslında geç kalmış bir teşekkür..

Çünkü bu kitaplar olmasaydı, bu kitap da olmazdı.



## SATIRLAR ARASINDA KLASİK BİR GEZİNTİ

Bir *Eylül* ayında, *Araba Sevdası*'nı, ev sevdasını unutup, *Şipsevdi* ruhumun gözü yaşlı artıklarını kapımın önündeki paspasın altına süpürdüm. Geçim *Dava*'sını şehrin beton silüetine gömdüm.

*Savaş ve Barış*'tan bahsetmeden, bir kuru ekmek *Dava*'sı için yaşadığım rutin hayattan kopmak için biraz uzaklaşmak istiyorum. *Çılgın Kalabalıktan Uzak* bir yerlere gitme arzusunda ruhum bugün.

Petrol kokusuyla kan kokusunun birbirine karıştığı ülkelerde *Silahlara Veda* edemeyen *Sefiller*'in suçuna ortak değilim bugün... *Aşk ve Gurur* uğruna yaşanan *Budala* hayatların uzağındayım.

Bir *Dönüşüm* istiyor bütün hücrelerim. Ve kendimi dışarı atıyorum.

*Yaban* arısı gibi ruhumu sokan hatıralarımı altına uzandığım ağacın dallarına asıp uzanıyorum. Ve *Memleket Hikâyeleri* mırıldanıyorum kendi kendime.

*Gurur ve Önyargı*'mı ufkun ötesinde bıraktım. *Kendi Gök Kubbemiz*'in altında *Huzur* soluyorum.

Keyfim yerinde... Kalkıp yürüyorum.

İnce bir yağmur çiselemeye başlıyor. *Yağmur Hüznü* çöküyor tarlalara... Yürüdüğüm patikanın sağında *Mor Salkımlı Ev*, sağında bir *Kiralık Konak*... Aralanmış perdeden sokağa hüznün akıyor.

Belli ki ikisinde de *Kırık Hayatlar* yaşanmış. *Yüzyıllık Yalnızlık* çökmüş gibi çatılarına...

Islak toprak kokusunu içime çekerek kendi evimi düşünüyorum. Çoğu zaman bir *Yabancı* gibi girip çıktığım odamın perdelerine sinen hüznü hatırlıyorum.

Ama bugün hüznün bile tatlı geliyor bana. İnadına gülümsüyorum. *Gün Olur Asra Bedel* derler... Bugün öyle bir gün galiba... Bitmek bilmiyor...

Zamanın yavaşlamasını niçin bu kadar çok seviyorum? *Yaş 35* şiirini okuyalı sekiz yıl geçmiş. Galiba *Ölmeye Yatmak*'tan korkuyorum.

Bir söğüt dalı endişemi sezmiş gibi eğilip kulağıma, "Ölürse Ten Ölür, Canlar Ölesi Değil," diye fısıldıyor.

Rahatlıyorum.

Az ileride bir mezarlık var. Kırık dökük mezar taşlarını otlar sarmış. İsimler okunmuyor. Toprağın üstünde *Yaprak Dökümü*, altında *Ölü Canlar*... İş adamları, askerler,

büyük insanlar, *İnsancıklar* ve *Tutunamayanlar*. Şimdi hepsi yan yana...

Hayat ve ölüm ne garip? Kimileri için *Suç ve Ceza*, kimileri için ödül ve kavuşma...

*Büyük Umutlar*'la giriştiğimiz her işin ne kadar manasız olduğunu bir kez daha anlıyorum. *Rüzgâr Gibi Geçti* hayat diye fısıldıyorum kendi kendime.

Bir *Yorgun Savaşçı* gibi dünya telaşının eşiğine oturup soluklansam... Ve insanların arasında hiç çıkaramadığım *Demir Maske*'mi fırlatıp atsam... Bir *Veiba* gibi ruhumu saran yorgunluklarım diner mi acaba yeniden kendim olsam?

Uzaklardan bir *Çalikuşu* ötüyor. Yeniden neşeleniyorum.

*Uzun Sürmüş Bir Günün Akşamı*'nda Güneş *Uğultulu Tepeler*'i kızıla boyarken *Bereketli Topraklar Üzerinde* patika yollardan geçerek eve dönüyorum.

# MUTLULUK

## MUTLULUK VE HAZ

İki adam düşünün...

Bir tanesi savaş meydanında aldığı yaradan dolayı bacağı kesilmiş halde kızıla boyanmış sedyede yatıyor. Diğeriyse dünyanın en güzel sahillerinden birinde şezlonga uzanmış, meyve kokteylini yudumlayarak kızıla boyanmış ufku seyrediyor.

Sizce bunların hangisi daha mutlu diye sorsam ne cevap verirdiniz? Siz cevabı düşünedurun, ben devam edeyim.

### Fark Var

Mutluluk ve haz arasındaki farkı kaçıırıyoruz çoğu zaman. Kısa zaman dilimlerinde yaşanan sevinçler ve yoğun duygular hazdır. Mutluluk ise insanın hayatının geneline yayılan, anlık dalgalanmalardan bağımsız bir olma halidir.

Mesela restoran hazzı, sofra mutluluğu temsil eder. Haz kahkahadır, mutluluk tebessüm.



“İNSANI BEDENDEN  
İBARET GÖRENLERİN  
KALBI, GÖĞÜS KAFESİNDE  
HAPİSTİR. MUTLULUĞUN TARIFINI  
YAPARKEN, ZAHİRE ALDANMAMAK  
LAZIM. ÇÜNKÜ MUTLULUK  
VİTRİNLE DEĞİL, FIKRİN VE  
ZIKRİNLE İLGİLİDİR.”

Mutluluğu sıkıntısız bir hayat olarak görenler, arka-  
larında dert, tasa ve sıkıntılar, önlerinde hayalini kur-  
dukları mutluluk, bir ömür koşarlar.

İnsan dert ve sıkıntılardan kaçmaya çalıştıkça, mut-  
luluk da hızlanarak arayı açar. Kaçarak ve kovalayarak  
geçen bir ömrün sonunda da birçok insan mutsuz ve  
yorgun bir şekilde ölür.

Halbuki mutluluk, sıkıntısız ve engelsiz bir hayat de-  
ğil, sıkıntılarla başa çıkabilecek, engelleri aşabilecek bir  
duruşa sahip olabilmektir.

Sıkıntıyı sabırla, sevinci şükürle karşılayan ve tevekkü-  
lü elden bırakmayanlar, anlık dalgalanmalardan etkilen-  
meyecek kadar güçlüdürler. Çünkü onlar için mutluluk,  
Montesquieu'nin dediği gibi, varılacak bir istasyon değil,  
bir yolculuk şeklindedir.

İnsan bütün yatırımını bu dünyaya yapar ve ahiretini hiç düşünmezse ya acı ve kederin ya da can sıkıntısı ve hiçliğin pençesinde çırpınır durur. Hayalini kurduğu o mutlu günler de bir türlü gelmek bilmez. Çünkü kısa vadeli hesaptan, uzun vadeli mutluluk beklenmez.

Gelelim başta sorduğumuz sorunun cevabına... İnanıldığı dava uğruna savaşan bir insanın gündeminde kaybettiği bacağı değil, kazandığı onuru vardır. Bu yüzden bütün bedeni acıyla kaplıyken bile ruhu bir göl kadar sakin, kalbi gökyüzü kadar geniştir. Ama varoluş gayesinden habersiz, hedefsiz ve sığ bir hayat yaşayanların, dünyanın en güzel sahilinde de olsa kalbi sıkışır. Maddi imkânların genişliği, ruhun daralmasını önleyemez.

İnsanı bedenden ibaret görenlerin kalbi, göğüs kafesinde haptir.

Mutluluğun tarifini yaparken, zahire aldanmamak lazım. Çünkü mutluluk vitrinle değil, fikrin ve zikrinle ilgilidir.

## Depresyondayım

İnsan eşyadan sıkılır. Gayet yeni olmasına rağmen salon takımını değiştirmek ister mesela. İmkânı varsa atıp yeni bir takım alır. İmkânı yoksa en azından kılıfını değiştirir.

Arabasından da sıkılır insan. “Ayağımı yerden kessin, yeter” diye alınan araba bir zaman sonra insanı kesmez olur.

Ve işin kötüsü insan kendisinden de sıkılır. Bütün can sıkıntılarında eşyayı alet eden insan, içeriden gelen bu sıkıntı için de dışarıda bir suçlu arar. Bulamayınca da “Depresyondayım” diyerek psikoloji bilimine yaslanır. Depresyonun kaynağının kendisinden sıkılma hâli olduğunu fark edemediği için, birinci tekil yerine üçüncü çoğullara yoğunlaşır.

Ve sigortası atmış bir evde bütün elektrik tesisatını elden geçiren ve yine de ışığa kavuşamayan insan, giderek daha öfkeli bir karanlığa sürüklenir.

İlaçlar ve terapi de bir işe yaramaz. Çünkü böyle bir durumda depresyonun tedavisi için gereken tek şey değişimdir.

Tabii saçın rengini değiştirmekten bahsetmiyorum. Çünkü motoru tekleyen bir arabanın tamponu değiştirilmez.

Öyleyse insanın hayatına atalet ve durağanlık hâkimse, iki günü birbirine eşitse, evler geniş ama ruhlar göğüs kafesinde hapisse, kişi psikoloğa gitmeden önce hayatında biraz değişikliğe gitmelidir.

Cep telefonlarına bile sürekli güncelleme geldiğini düşünürsek, insanın doğduğu sürümle hayatını sürdürmesi düşünülemez.



## Et, Kan ve Kemik

İmamı Gazali Hazretleri ebedi saadetin eşsiz tarifini verirken şöyle diyor:

*“Kötü sandığın çok şey vardır ki senin için iyidir. İyi sandığın çok şey vardır ki senin için kötüdür. En sağlıklı yol, takdiri kabullenmen ve her hale şükür diyebilmen-  
dir. Dış görünüşe pek aldanma. Çünkü insan, kalbiyle, düşüncesiyle ve diliyle adamdır, kıyafetiyle değil. Benzi sarı, zayıf kimseleri hor görme. Çünkü insan iki küçük et parçasıyla ölçülür: Kalbi ve dili. Öyleyse insanların bu iki değerinden faydalanmaya çalış; gerisi et, kan ve kemiktir.”*

Demek ki insanın ruhu hastayken, bedeninin sıhhati bir işe yaramaz.

İmamı Gazali hazretlerinin bu üç paragrafla oluşturduğu paha biçilemez tablodan haberi olmayan da mutluluğun resmini falan yapamaz.

Nokta!

## İÇİMİ ACITAN GÜLÜŞLER

Öyle gülümsemeler var ki hayatta, içinde yüzlerce damla gözyaşı saklıyor. Öyle gülüşler var ki, beyin kaslara gül emri veriyor ama gönül mahzun olduğu için gözlere ışık gitmiyor.

Sonuçta ortaya insanın içini acıtan gülüşler çıkıyor.

Dünyanın en yoğun hüznüleri, genelde kupkuru gözlerde saklanıyor.

\*\*\*

Kartepede'deydik. Çocuklar İstanbul'da bir türlü birikemeyen karla oynasın diye gittik. Orada da karın pek tadı yoktu. Kartopu oynayıp, kardan adam yapamadılar. Ben de en azından biraz kaysınlar diye kızak kiraladım. Çocuklar kızakla kaymaya çalışırken de kenarda tahta bir masaya dayanıp onları bekledim.

Bu sırada bir aile geldi. 40 yaşlarında, orta boylu bir adam gülümseyerek, "Fotoğraf çekmek için birkaç dakikalığına bu kızığı alabilir miyiz?" diye sordu. Baktım, yan tarafımda bir kızak duruyordu. "Kızak bizim değil," dedim.



“DÜNYANIN EN YOĞUN  
HÜZÜNLERİ, KUPKURU  
GÖZLERDE SAKLANIR.”

Bu sırada arkamdan 10-11 yaşlarında bir çocuk, “Kızak benim,” diye seslendi. Adam bu sefer biraz daha yaklaşıp aynı açıklamayı çocuğa da yaptı. Çocuk, “Alın,” dedi kısa bir şekilde.

İki çocuklu aile, karların üzerine kızıağı koyup sırayla fotoğraf çektirmeye başladılar. Önce anneleri geçti, kızığın yanında çömeldi. Sonra sırayla çocuklar kızığın yanına geçtiler ve fotoğraf çektirdiler. Çocuklardan bir tanesi kızıağın üzerine oturup, “Baba, böyle de çek, kayıyormuş gibi,” dedi.

Bu sırada arkamdan yine aynı çocuğun sesi duyuldu;  
“Kızığa oturmayın!”

Dönüp baktım. Yanında annesi vardı. Annesi tepki versin diye bekledim. Ama ana-oğul hiçbir şey demeden donuk gözlerle aileye bakmaya devam ettiler. Çocuk hemen kızaktan kalktı. Babası, “Haydi artık, gidelim,” dedi. Sonra kızıağı alıp çocuğun yanına getirdi ve “Teşekkür ederiz,” dedi.

Yüzünde içimi acıtan bir gülümseme vardı.

\*\*\*

Bakırköy’de bir lokantada döner yiyordum. O esnada içeri 20 yaşlarında bir delikanlı girdi ve yanımdaki masaya oturdu. Garsona, “Bir İskender alabilir miyim?” dedi. Siparişi verdikten sonra menüye göz atınca telaşlandı. Biraz ceplerini karıştırdı. Cüzdanına baktı ve acele adımlarla biraz önce siparişi alan garsonun yanına gitti. Uzakta oldukları için ne konuştuklarını duyamadım. Ama garsonun, “İskender iptal!” diye bağırdığını duydum.

Delikanlı sandalyenin arkasına astığı montunu almak için geldiğinde gördüm. Yüzünde içimi acıtan bir gülümseme vardı.

\*\*\*

Kütahya’da eşimin dedesini ziyarete gittik. Evde bulunan misafirlerden bir tanesi öğretmen olduğumu öğrenince, “Ben okulu lise ikide bıraktım,” dedi.

“Neden bıraktınız?” diye sordum.

Mehmet Amca derin bir nefes alıp anlattı.

“Matematiğim zayıf gelecekti. Kurtarmak için sözlüye kalkmak istedim. Hoca üç soru soracağını, eğer sorulardan ikisini bilirimse geçireceğini söyledi. Heyecan içinde bekledim. Birinci soruyu yapamadım. İkinci soruyu da yapamayınca hoca yerinden kalkıp yanıma geldi ve elindeki renkli tebeşirle yüzüme bir çarpı işareti çizdi. 54 kişilik sınıf kahkahadan yarılrken yüzümde çarpı işaretiyle sınıftan çıktım ve bir daha da okula dönmedim.”

“Hayırlısı böyleymiş amca be!” dedim gülümsemeye çalışarak.

“Bizimki de cahillik işte!” dedi o da gülümseyerek. “Halbuki yıka yüzünü, dön sınıfa. Değil mi ama?”

Bir şey diyemedim.

Mehmet Amca, 50 yıl önce yüzüne atılan çarpı işaretinin izini silmek istermiş gibi ellerini yüzünde gezdirirken, tüylerim diken diken bir halde oturduğum yerde kalakaldım.

\*\*\*

Lise birinci sınıftaydım. Önceki sene kaydını başka bir okula aldırان Fatih ismindeki arkadaşım okula ziyarete geldi. “İzin alalım, biraz dolaşalım,” dedi. Birlikte müdür yardımcısının odasına gittik.

Odaya girince Müdür Yardımcısı kalkıp, “Oo Fatih, hoş geldin!” dedi. Biraz konuştular. Ben kenarda bekliyordum. Fatih, “Hocam, arkadaşına bir izin kâğıdı verebilir misiniz? Uzun zamandır görüşemiyorduk, biraz dolaşacağız,” dedi.

Müdür yardımcısı bana doğru baktı. Masada tomar halinde duran izin kâğıtlarından bir tane çekip, “Adını söyle bakalım,” dedi. Ben de “Salih Uyan” dedim. İzin kâğıdını alıp çıktık.

Odadan çıkınca Fatih, “Ne kadar etkisiz elemansın be oğlum! Hoca benim ismimi bile hatırlıyor, senin ismini bilmiyor,” dedi.