



Kedilerden
Öğrenebileceğiniz

60

Bilgelik Dersi

KEDİ KAFASTI

Neil Somerville

pörtakal

KEDİ KAFASI

NEIL SOMERVILLE

ÇEVİRMEN

Zehra Onat

EDİTÖR

Rukiye Şahin

ISBN

ISBN: 978-975-2468-60-3



9 789752 446860 3

PORTAKAL KİTAP

Cağaloğlu, Hocaapaşa Mahallesi

Ankara Caddesi, N° 18 Kat: 1 / C

Fatih / İstanbul

T. 0212 511 24 24

Kültür Bakanlığı Yayıncılık

Sertifika N° 12755

PORTAKAL KİTAP | 31

Kişisel Gelişim | 2

Raf | Kişisel Gelişim

KAPAK / İÇ TASARIM

Ravza Kızıltuğ/ Tamer Turp

1. BASKI

Ekim 2018, İstanbul

2. BASKI

Ekim 2019, İstanbul

BASKI VE CİLT

Sistem Matbaacılık

Yılanlı Ayazma Sok. No: 8

Davutpaşa-Topkapı/İstanbul

Telefon: (0212) 482 11 01

Matbaa Sertifika No: 16086

www.portakalkitap.com

portakal@portakalkitap.com

[f](https://www.facebook.com/portakalkitap) [t](https://www.twitter.com/portakalkitap) [i](https://www.instagram.com/portakalkitap) /portakalkitap

YAYIN HAKLARI

© *Cat Wisdom* orijinal adıyla Neil Somerville tarafından kaleme alınan bu kitabın Türkiye'deki tüm yayın hakları Akçalı Ajans aracılığıyla anlaşmalı olarak Portakal Kitap, L-M Leyla ile Mecnun Yayıncılık San. Tic. ve Anonim Şirketi'ne aittir. İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

YAZAR HAKKINDA

Neil Somerville, dört yaşındayken bir yığın kömür üzerinde oynayan kedi yavrularını görmeye götürüldü ve bir tanesini almasına izin verildi. Gözüne takılan, siyah-beyaz muhteşem tüylere sahip bir kedi oldu. Kedisine Roly ismini verdi. Neil'in kedilere olan sevgisi, onların kişiliğini ve ne kadar özel olduklarını keşfetmesi işte o zaman başladı. Daha sonra Neil'in çocukları kendi siyah-beyaz kedileri Smartie'yi aldıklarında tarih kendini tekrarladı ve Smartie ailenin en yeni üyesi oldu. Bu tüylü kedi arkadaşlarımızın sunduğu sevinci ve gösterdikleri bilgeliği gözlemledi ve bu sayede *Kedi Kafası* ortaya çıktı.

Doğu inançlarına ve geleneklerine ilgi duymanın yanı sıra, Neil aynı zamanda olumlu düşünmenin gücüne inanıyor. Otuz yıl boyunca çoksatar listelerinden inmeyen *Your Chinese Horoscope* kitabının ve *Your Chinese Horoscope for Each and Every Year* ile *The Answers* kitaplarının yazarıdır.

Kedilere ek olarak, seyahat etmekten ve haiku yazmaktan hoşlanıyor.

Neil, eşiyle birlikte İngiltere'nin Berkshire kontluğunda yaşıyor. İki yetişkin çocuğu ve Lily isminde bir kedisi var.

Bu kitap kedilere ithaf edilmiştir.
Roly'ye, Smartie'ye, Lily ve Harry'ye,
Bakımını üstlendiğiniz kedinize ya da
tanıdığınız herhangi bir kediye...

İÇİNDEKİLER

Deşarj Olmak / 10
En İyisini Aramak / 12
Rahatlık / 14
Sessiz Gözlem / 16
Özel Selamlama / 18
Hediyeleşmek / 20
Keşif / 22
Özen Göstermek / 24
Uysal Davranmak / 26
Sebat / 28
Uyku / 30
Zaman Kazanmak / 32
Gerinmek / 34
Ödül / 36
İyi Görünmek / 38
Cesaret / 40
Oldurmak / 42
Gözlerin Dili / 44
Ortam / 46
Farkındalık / 48
Yansıtma / 50
Durmak / 52
Koku / 54
Karar Zamanı / 56
Uyum / 58
Sorumluluk / 60
Kuyruk Dili / 62
Beklemeye Değer / 64
Durum Değerlendirmesi / 66
Dostluk / 68
Anın Değerini Bilmek / 70

Dokuz Can / 72
Sevilen Mekanlar / 74
Umutlu Macera / 76
Egzersiz / 78
Dinlemek / 80
Anı Kaçırmamak / 82
Tatlı Rüyalar / 84
Stres / 86
Özel Anlar / 88
Şükran / 90
Dikkatli Olmak / 92
Bakışlara Dikkat / 94
Asla Bilemezsin / 96
Sezgiler / 98
Harekete Geçmek / 100
Rutin / 102
Coşku / 104
Net Olmak / 106
Dik Durmak / 108
Kazan-Kazan / 110
Doğru Duruş / 112
Kendine Yetmek / 114
Nerede Olduğunu Bilmek / 116
Atlamadan Önce Bakmak / 118
Tanımaya Başlamak / 120
Hoşnutluk / 122
İşaretlemek / 124
Asla Geç Değil / 126
Biyolojik Saat / 128
Son Düşünceler / 130

GİRİŞ

Kedilerin hayatımızda özel bir yerleri vardır. Yakınlıkları, zarafetleri, yoldaşlıkları ve kişilikleriyle bize büyük sevinçler yaşatabilir, birçok açıdan bizi eğitebilir ve hayattaki önemli şeyleri bize hatırlatabilirler. Kişisel gözlemlerimiz ve onlarla geçirdiğimiz zaman, kedilerin kendilerine has özellikleriyle ve eşyaları kullanma becerileriyle, büyük birer bilge olduklarını gösterir.

Devam eden sayfalarda kedilerden ilham alınmış 60 ders bulacaksınız.

Bu derslerin keyfini çıkarın ve dersler üzerine biraz düşünün. Umarım kedilerden esinlenerek derlenmiş bu dersler sizi ve hayatınızı zenginleştirir.

DEŞARJ OLMAK

“Durup dururken delirmiş gibi bir yöne doğru koşturup
sonra bir anda duran yavru bir kedi oldukça dikkat
çekicidir.”

AGNES REPPLIER

Kedilerin merak uyandıran davranışlarından biri de aniden, odanın içinde baş döndürücü bir hızla tur atmaları, normal hallerine dönmenden önce bir yönde, sonra diğer yönde kontrolsüzce koşturmalarıdır.

Kedilerin bunu yapmalarının bir nedeni, özellikle uzun bir süre hareketsiz kaldıklarında içlerinde biriken enerjiyi dışarıya atmaktır. Bizim de bazen böyle zamanlarımız olabilir. Bazı günler o kadar az hareket ederiz ki vücudumuzda biriken enerji bizi huzursuz eder. Hatta bazen o kadar rahatsız eder ki geceleyin rahat bir uyku bile uyuyamayız. Kediler gibi biz de fazla enerjimizi dışarı atmalı, deşarj olmalıyız. Yürüyüşe çıkmak, egzersiz yapmak, kendimizi yoracak aktivitelerde bulunmak genellikle kendimizi daha rahat ve stresten arınmış hissetmemizi sağlar.

Bir kedi gibi deşarj olmak için fiziksel aktiviteler yapmak faydalı olabilir.

EN İYİSİNİ ARAMAK

“Yemeğini tabakta ya da gazete kâğıdında yemek bir kedi için tatsız bir seçenek olabilir. Onun yerine lezzetli yemeğinin tadına yumuşak bir minder ya da ipek bir İran halısı üstünde varmayı severler.”

MARGARET MENSON



Kediler her zaman en iyisini isterler. Önlerinde farklı kedi maması seçenekleri varsa genellikle daha lezzetli içeriğe sahip olan daha pahalı markayı tercih ederler. Evde de en sevecekleri şeyleri ararlar. Yumuşak bir yastık olsun, özel bir yatak ya da rahat bir yer olsun, kediler ne istediklerini iyi bilirler.. Ve genellikle rafine zevklerin peşindedirler.

Kediler gibi, bizim de en iyiyi aramamız ve o her neyse peşinden gitmemiz gerekir. İster kalite ya da lüks ister fazladan zevk ve konfor sağlayacak seçenekler olsun, en iyisini aramak ve imkânımız varsa o seçenekte karar kılmak kendimizi bir anlamda ödüllendirmek gibidir.

Mümkün olduğunda bir kedi gibi olun ve kalitenin tadını çıkarın. Bunu hak ediyorsunuz!

RAHATLIK

"Kısa bir uykunun çare olamayacağı kötü gün yoktur."

CARRIE SNOW



Kedilerin en büyük zevklerinden biri de şekerleme yapmaktır. Kediler birkaç dakikalığına sıcak bir ateşin başında ya da bir bahçenin güneşli tarafında kıvrılıp uyuklamaya bayılırlar.

Bu, bizim de hayatımıza uygulayabileceğimiz bir davranış aslında. Gün içinde birkaç dakikacık da olsa dinlenmek, kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayabilir. Ya gürültüden ve etraftaki koşuşturmadan uzaklaşabileceğiniz ve bir süre gözlerinizi dinlendirebileceğiniz sessiz bir yer bulun ya da eğer ortamınız müsaitse kısa bir süreliğine uzanın. Böyle kısa bir ara vermek daha iyi hissetmenizi, yenilenmenizi ve daha üretken olmanızı sağlayacak.

Bir kedi gibi olun ve fırsatını bulduğunuzda şekerleme yapmanın tadını çıkarın.

SESSİZ GÖZLEM

“Kediler, farkında olduğumuzdan daha fazla şeyi
akıllarından geçiren gizemli bir topluluktur.”

SIR WALTER SCOTT