

iYi OLDUM

Yasemin Conker

İstanbul, 2016

Tarihçi
Kitabevi

Tarihçi Kitabevi Yayınları • 101
Kişisel Gelişim Serisi • 1
Genel Yayın Yönetmeni: *Necip Azakođlu*

Sayfa ve Kapak tasarımı: Ahmet Çevik
Kapak Fotoğrafları: Şefika Pekşen

Birinci baskı: Kasım, 2016
Boyutlar: 13.5 x 19 cm.
Sayfa sayısı: 160

Baskı ve Cilt:
Mimoza Matbaacılık Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Merkez Efendi Mah. Davutpaşa Cad. No:123 Kat 1-3
Zeytinburnu/İSTANBUL
Tel: +90(212) 482 99 10
Sertifika No: 33198

ISBN: 978-605-4534-96-8

© Yayın Hakları Tarihçi Kitabevi'ne aittir.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Tarihçi Kitabevi
Sertifika No: 17618

Moda Caddesi No: 104/A Moda, Kadıköy/İSTANBUL
Tel: 0216-418 68 86
Gsm: 0530-370 74 11
www.tarihcikitavebi.com
E-posta: info@tarihcikitavebi.com

iYi OLDUM

Yasemin Conker

Yasemin Conker

1956 İstanbul doğumludur.

1967-1975 İstanbul Alman Lisesinden sonra;
1975-1976 Ankara Üniversitesi Dil Tarih Coğrafya Fakültesi Sosyoloji Bölümünde 1. Sınıfı okumuş ancak evliliği hem de anarşik ortam sebebiyle okulu terk etmiştir.

2013 yılında İstanbul Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü'ne başlamış, elinizdeki kitabın ilk baskısı sırasında 2016/17 öğretim yılında son sınıfa gelmiştir.

1985 yılında Ankara'da Benetton mağazaları sahibi olarak iş hayatına atılmış, devamında Eğitim Danışmanlığı ve İstanbul'da Gayrimenkul Danışmanlığı şirketleri kurmuştur.

2002 yılında kendi üzerinde yapmış olduğu çalışmalara başlamış, çeşitli yerlerde çok sayıda seminer vermiştir.

Halen çalışmalarına ve seminerlerine devam etmektedir.

www.yaseminconker.com
www.kendinibil.org
yaseminconker@gmail.com

 facebook.com/Kendinibil

Ne aradığını bilmeyen ne bulduğunu bilmezmiş

İÇİNDEKİLER

<i>Her Birimiz Birer Bilmeceyiz</i>	<i>11</i>
<i>İlişki ve İletişim</i>	<i>13</i>
<i>Yalan</i>	<i>23</i>
<i>Özgürlük</i>	<i>35</i>
<i>Buraya nasıl geldim?</i>	<i>45</i>
<i>Mutluluk</i>	<i>53</i>
<i>Aşk</i>	<i>65</i>
<i>Sevgi</i>	<i>73</i>
<i>Fanatizm</i>	<i>81</i>
<i>Bilimsel yaklaşımlar</i>	<i>95</i>
<i>Karma</i>	<i>111</i>
<i>Bağımlılıklarım</i>	<i>123</i>
<i>Faydalı şeyler</i>	<i>133</i>
<i>Bulmaca</i>	<i>147</i>
<i>Sırlar</i>	<i>153</i>

Söylediklerinize dikkat edin, düşüncelerinize dönüşür,
düşüncelerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür,
duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür,
davranışlarınıza dikkat edin, alışkanlıklarınıza dönüşür,
alışkanlıklarınıza dikkat edin, değerlerinize dönüşür,
değerlerinize dikkat edin, karakterinize dönüşür,
karakterinize dikkat edin, kaderinize dönüşür.

Mahatma Gandhi

Her Birimiz Birer Bilmecemiz

Yine yaz geldi, yine Ege'deyim. Bayılıyorum bu sahillere, arabama atlayıp bir sürü yere uğruyorum, bazen dostlarımla bazen de tek başıma geçiyor günlerim.

Bugün kadim bir dostumu ziyaret ettim. Yaşayan üstatlardan biri. Sahilde bir kampta kalıyor. Deniz çok güzel ancak öyle doğal bir yer ki sahilden denize bir iskele yapılmamış. Kumsaldan itibaren denizin içlerine doğru irili ufaklı taşlar var. Arkadaşımın ayaklarında deniz ayakkabıları rahatça girdi, bende ise öyle bir hazırlık yok. Oldum olası ayaklarım hassastır, derisi ince, yapısı ince, sanırsın prenses ayağı... Bir müddet deniz kenarında durdum, bir an evvel girmek istiyordum oysaki. Sonra kararımı verdim, bu değişik bir deneyim olacak, sonsuz denecek kadar yavaş bir zamana geçtim ve her bir taşı ayaklarımın altında hissedip en rahat basma şeklini bulana kadar bekleyip yine sonsuz

denecek kadar yavaş bir zamanda denize girebildim. Çıkarken de aynısını yaptım ve bu işten zevk aldım, hatta arkadaşım bana deniz ayakkabılarını teklif etmesine rağmen ben bu zevki tercih ettim. Bu benim için yeni ve zor bir deneyimdi, sadece sakın kalınca kumda yürür gibi taşlarda yürüyebiliyordum, yoksa ayağımın acıyacağı aklıma geliyordu ve aynı anda ayağım acıyordu. Beynimiz böyle çalışıyor, bizim yolladığımız sinyallerle bize hizmet ediyor...” Her şey yolunda, burada çok rahat yürüyorum” sinyalini beynim almıştı bir defa 😊.

Bu kitapta yazan her şeyi isterseniz aynı şekilde deneyebilirsiniz ve sonunda mis gibi bir denize girdiğinizi, serin sularda yüzdüğünüzü görürsünüz ya da bu işin zor ve meşakkatli olduğunu düşünüp sıcak güneşin altında dikilmeyi seçersiniz. Tercih sizin, özgür irade 😊.

Her türlü seçime saygım var. **Hepimiz birer bilmeceyiz ve kendimizi ancak ve ancak kendimiz çözeriz. Dışarıda bize yardım edecek, bizi kurtaracak kimse yok. Bunu anlamam çok uzun zamanımı aldı ama anladığımda kurtulmuştum.**

Mutluluk

Hani atların önüne bir havuç bağlanır ve ona erişeceğini zanneden at daha hızlı koşar ya, işte mutluluk da tıpkı onun gibi... Var zannettiğimiz ve bizim ancak dış koşullarımız iyileşirse erişeceğimizi zannettiğimiz bir haldir mutluluk. İyi okursak, iyi bir işimiz olursa, çok paramız olursa, iyi bir eş bulursak, iyi çocuklarımız olursa, iyi bir evimiz, iyi bir arabamız, iyi kıyafetlerimiz, iyi dostlarımız... Hatta bunların hepsi bir arada olursa mutlu olacağımızı sanırız. Genelde de hepsi bir arada olmaz ve biz hep olmayanlara takılırız. Hepsi bir arada olduğu bir zamanımda öyle mutsuz öyle mutsuzdum ki bir terapistte gitmek zorunda kaldım.

Yirmi beş yaşlarımdaydım, zamanın en zengin ailelerinden birinin oğluyla evliydim. İki çocuğum vardı, şahane bir evimiz, arabalarımız, yatımız, dostlarımız, harika bir işim vardı. Kısacası hayatta sahip

olmayı arzu edebileceğim her şeye sahiptim. Ama bir o kadar da mutsuzdum. Eşimi on beş yaşından beri tanıyordum ve on yıl içinde ilişkimiz bayatlamıştı. O daha çok erkek arkadaşlarıyla program yapıyordu, av, poker, futbol gibi benim uyum sağlayamayacağım merakları vardı ve evli bir erkekten ziyade yurttan kalan bir öğrenci havasında takılıyordu.

Akşamları evde poker partileri düzenleniyordu ve biz hanımlar koltuklarda uyuyakalıyorduk. Terapistim psikiatri alanında bir profesördü, ABD’de Erik Erikson’un yanında psikiyatri ve psikanalitik eğitimi almıştı ve kendi yazdığı kitapları vardı. Onun kitaplarını alıp okumaya başlamıştım ve beni çözmesi konusunda adeta ona yardımcı olmaya çalışıyordum. O kadar yavaş ilerliyorduk ki, ancak sekiz ay sonra benim üzöldüğüm zaman neden ağlamayıp bağırdığım konusuna gelebilmiştik. Şimdi benim için bu süreçte geçirdiğim sekiz ayı sekiz dakikada almak mümkün. Psikoloji bilimi ile ilgili düşüncelerimi ise ilerleyen zamanda paylaşacağım.

Sonunda boşuna para verdiğimi fark edip terapiyi bırakmıştım. O sıralarda doktorumun eşi intihar etmişti, “Terzi söküğünü dikemedi” diye düşünmüştüm.

Aradan yıllar geçti, bayat evliliğimi bir on yıl daha sürükledikten sonra otuz beş yaşında boşandım. O sırada kızım 14, oğlum da 10 yaşındaydı, onların konuyla ilgili en az derecede sıkıntı çekmesi için Thomas Gordon'un etkili ana-baba eğitimi kurslarına katıldım. Orada 'sen' yerine 'ben' diliyle konuşmayı öğrendim. Sonradan bu konuda birçok kitap çıktı ve kurslar açıldı. İstedığınız birini alabilirsiniz. Burada o tekniklere girmeyeceğim, zira bana biraz sahte geliyor. Başkalarını suçlamamayı öğrendiğimde zaten 'sen' diliyle konuşmaz oldum, sadece konuyla ilgili kendi duygu ve düşüncelerimi 'ben' diliyle ifade edebilir oldum. Ne kadar teknik öğrenirseniz öğrenin; neyi neden yaptığınızı incelemeyen, o kalıbı nereden aldığınızı bulup dönüştürmeden hiçbir davranışınız sizin gibi olmuyor ve her türlü öğretiyi yama gibi duruyor.

Aynı zamanlarda reiki hocası olma yolunda ilerliyordum. Ancak aradığım mutluluk ile bir türlü buluşamamıştım. Yıllarla birlikte kızgınlıklarım, çaresizliklerim, hastalıklarım çoğalmıştı. Hala genç ve güzeldim ama içim yüz yaşında gibi hissediyordu ve yaşlanıyordum. Bu durumda zaten nasıl mutlu olabilirdim ki? Yaşlanıyordum!

