

İYİ OLDUM

Yasemin Conker

Istanbul, 2018

Tarihçi
Kitabevi

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

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

Birinci baskı: İstanbul, Kasım, 2016
Üçüncü baskı: İstanbul, Ekim 2018

Boyutlar: 13.5 x 19 cm.
Sayfa sayısı: 160

Baskı ve Cilt:
İnkılap Kitabevi Baskı Tesisleri
Çobançeşme Mah. Altay Sk. No: 8 Yenibosna
Bahçelievler / İSTANBUL
+90 (212) 496 11 11
Sertifika no: 10614

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.tarihcikitabevi.com
E-posta: info@tarihcikitabevi.com

📘 facebook.com/tarihcikitabevi
🐦 twitter.com/TarihciKitabevi
📷 instagram.com/tarihcikitabevi

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



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 Bilmeceyiz

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.**

İlişki ve İletişim

İlişki deyince genelde aklımıza aşk ilişkileri gelir. Doğrudur, en zoru da odur, ona da geleceğim, ancak önce insanlar arasındaki her türlü ilişki için iletişimin önemini anlamamız gerekiyor.

İletişim sözcüklerle kurulan iki taraflı bir eylem; bir söyleyen bir de dinleyen olmalı. Tıpkı telefon gibi düşünün, biri konuşurken hattın diğer ucundaki susup dinlemezse kakafoni oluşur.

Dil; düşüncelerimizi semboller yoluyla ifade etmeye yarayan, anlaşmak için olmazsa olmaz bir araçtır. Sağır ve dilsiz vatandaşlar da sonuçta bir dil kullanıyor, adı işaret dili. Yani, “Kendimi sanatla ifade ettim” diye bir şey yok. Çünkü ‘ifade’ denen eylem sözcüklerle oluyor. Sözcükler işaret dilinde olabilir, yazı dilinde olabilir ancak kendileri kullanıldığında ve karşılığında

