

İçindekiler

Önsöz 7

Bölüm 1: Özsaygıyla Yaşamak İçin Yapılacaklar Listesi



- ◆ Size iyi davranmayanlara siz de iyi davranmayın. 13
- ◆ Mutsuz olmaktan korkmayın. 16
- ◆ Kim olduğunuzla gurur duyun. 19
- ◆ Gelip geçici insanların hayatınızı etkilemesine izin vermeyin. 22
- ◆ Rakamları hayatınızdan çıkarın. 24
- ◆ Başkalarının söylediklerinden etkilenmeyin. 28
- ◆ Başkalarını aşağılamayın. 31
- ◆ Kendinize bahaneler üretmeyin. 34
- ◆ Kimsenin hayatının kusursuz olmadığını unutmayın. 38
- ◆ Sıradan bir insan olarak tam anlamıyla mutlu olun. 41
- ◆ Başkalarının sizi yargılamasına izin vermeyin. 44
- ◆ Alçakgönüllülüğün ölçüsünü kaçırmayın. 47
- ◆ Kendi yaşamınıza saygı gösterme hakkınızı savunun. 51

Bölüm 2: Kendim Gibi Yaşamak İçin Yapılacaklar Listesi



- ◆ Özsaygınızı güçlendirin. 61
- ◆ Olduğunuz gibi yaşayın. 66
- ◆ Hayata dair sorularınızı ertelemeyin. 69
- ◆ Açık görünen şeyleri sorgulayın. 71
- ◆ Hayatınızı başkalarının beklentilerine göre yaşamayın. 75
- ◆ Başkası değil, kendiniz olun! 79
- ◆ Toplumun yanıtlarına boyun eğmeyin. 83
- ◆ Muhakeme yeteneğinizi geliştirin. 87
- ◆ Kendiniz için karar verin. 89
- ◆ Kişisel zevkleriniz olsun. 91
- ◆ Gerçek sizle yüzleşin. 94
- ◆ Parlayacağınız yerde kalın. 98

Bölüm 3: Kaygıya Kapılmamak İçin Yapılacaklar Listesi



- ◆ Yaşamın belirsizlikleriyle başa çıkın. 103
- ◆ Sorunlarla yaşamayı öğrenin. 105
- ◆ Sorunlarla bir tek sizin karşılaştığınızı düşünmeyin. 108
- ◆ Geleceğe dair saçma senaryolar yazmayın. 110
- ◆ Gerçek çözümü arayın. 112
- ◆ Çok hassas olmayın. 116
- ◆ Üzüldüğünüzde tam üzülün. 118
- ◆ Yorgun hissediyorsanız, söyleyin. 121
- ◆ Kaygılarınızdan ötürü körü körüne çok çalışmayın. 124

Bölüm 4: Birlikte Yaşamak İçin Yapılacaklar Listesi



- ◆ Birbirimizden küçük de olsa nezaketi esirgemeyelim. 131
- ◆ Herkes tarafından anlaşılacak için çabalamayın. 133
- ◆ Birbirimizin sınırlarını koruyalım. 136
- ◆ Açık fikirli bir bireyci olun. 139
- ◆ Zafer için rekabet etmeyin. 144
- ◆ Sadece nefret edilmemek adına iyi bir insan olmayın. 148
- ◆ Utanç verici olmayan şeylerden utanmayın. 151
- ◆ Herkesle iyi anlaşmak için çok uğraşmayın. 154
- ◆ Basit bir çizikle ciddi bir hasarı birbirinden ayırın. 157
- ◆ Mevcut ilişkiniz için elinizden gelenin en iyisini yapın. 160
- ◆ Yeşil ışığı kaçırmayın. 162
- ◆ Ne olursa olsun, yalnızlığı tercih etmeyin. 164

Bölüm 5: Daha İyi Bir Hayat İçin Yapılacaklar Listesi



- ◆ Bazen klişe şakalar yapın. 171
- ◆ Kendinizi eleştirmeyi bırakın. 173
- ◆ Hak ettiğiniz şeylerden vazgeçmeyin. 176
- ◆ Başka çareniz yoksa katlanın. 179
- ◆ Endişelenmeyin. 182
- ◆ İyi kavga etmeyi öğrenin. 184
- ◆ Umudunuza dayanak bulun. 188
- ◆ Dünya için isteyerek bir iyilik yapın. 191
- ◆ Parayla satın alınamayan biri olun. 194
- ◆ Açlık Oyunları'na katılmayın. 197
- ◆ Gezen bir yetişkin olun. 199

Bölüm 6: Güzel ve Anlamlı Bir Hayat İçin Yapılacaklar Listesi

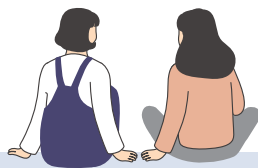


- ◆ Mutluluğu hayat amacınız olarak görmeyin. 207
- ◆ Hayatı hafife alın. 210
- ◆ Hayatta daha fazla risk alın. 214
- ◆ Umutsuzluğa kapılmamaya çalışın. 217
- ◆ Kendi başınıza mutlu olun. 221
- ◆ Başarılarınızı düşünün. 224
- ◆ Geçmişe hoşça kal deyin. 227
- ◆ Hayatta bilgisizlik için boş bir alan bırakın. 230
- ◆ Yine de kendinizi anlamalısınız. 232
- ◆ Mutluluğunuz için kafa yorun. 235
- ◆ Nasıl yaşamalı sorusunu sorun. 238
- ◆ Bir yetişkin gibi yaşayın. 244

Son Söz 245

Teşekkürler 248

Yazar Hakkında 252



Önsöz

Durup düşündüğümde, “neden”leri öteden beri sorguladığımı fark ediyorum.

Okuldayken mesela, öğretmenim benden bir şeyler yapmamı istediğinde hep “Neden?” diye sorardım. İnsanlar itaatsizlik ettiğimi düşünürdü ama ben gerçekten sadece sebebini öğrenmek istediğim için sorardım. Sorgulamadan ve söylenene karşılık vermeden kabul etmek bana çok zor gelirdi.

Yetişkinliğe eriştiğimde ise kendimi birden önemsiz ve çaresiz hissetmeye başladım. Belirsiz bir yaş, belirsiz bir kimlik ve belirsiz beceriler -kendine ait ve geleceğini güvence altına alabilecek hiçbir şeyi olmayan belirsiz biriydim.

Bu belirsizliğin nedeni neydi?

O zamanlar yanlış bir şeyler yaptığımı düşünmüştüm. Yanlış bölümü mü seçtim? Üniversitede yeterince çalışmadım mı? İşime gerektiği kadar sarılmadım mı? Ama ne kadar düşünürsem düşünüyüm, yanlış yaptığım bir şey olduğunu düşünmüyorum. Elbette herkes gibi hatalarım, kendimden kuşkuya düştüğüm anlar, kusurlarım oldu ama deneme ya-nılma hayatın doğal bir parçası değil mi?

Öğretmenimin anlattıklarının nedenlerini bilmek istediğim gibi, şimdi de yanlış yapmadığım halde kendimi nasıl bu kadar önemsiz hissettiğimi anlamak istiyordum.

O dönemde birçok kitap okumaya çalıştım, okumak hobim olduğundan değil; neden bu kadar önemsizleştiğimi, yetersiz kaldığımı ve hiçbir şeymişim gibi hissettiğimi gerçekten bilmek istiyordum.

Yanıtlarımı ararken ulaştığım nihai sonuç şu oldu: Dünya beni takdir etmese de ben kendime saygı duyuyorum ve bu benim için yeterli, kendim olarak özgüvenle yaşamam için yeterli.

Bu kitap hem kendimi neden değersiz hissettiğimi hem de beni değersiz hissettiren şeylere verdiğim yanıtları konu alıyor.

Bu kitabı yazarken kısa bir süreliğine de olsa okuyucularımı rahatlattığımı ve içlerini ısıttığımı düşünmek istiyorum. Ancak asıl istediğim şey bu rahatlık ve sıcaklık hislerinin onlara uzun süre eşlik etmesi.

Bu kayıtsız dünyada, benim gibi boş yere kendini suçlayıp duran kişilere, gerçekten herhangi bir suçumuzun olmadığını söylemek istiyorum.

Özgüvenle, kendimiz olarak, kendimiz gibi yaşamak yanlış değil.

HEDEF

Sıradan biri için olmadığın şeylere özenmeyi bırakmak,
başkalarının onaylamayan bakışlarına aldırmamak
ve kendin gibi olarak yaşamak



bölüm 1

Özsaygıyla Yaşamak İçin Yapılacaklar Listesi





“Tıp, hukuk, işletme, mühendislik... bunlar asil uğraşlardır ve hayatı sürdürmek için gereklidir. Ama şiir, güzellik, romantizm, aşk...

Bunlar hayatı, uğruna sürdürdüğümüz şeylerdir.”

-Ölü Ozanlar Derneği

Size iyi davranmayanlara siz de iyi davranmayın.

Üniversiteden mezun olduktan hemen sonra, bir şirkette stajyer olarak çalışmaya başladım. Atandığım ekibin yöneticisi bana hizmetçi gibi davranıyordu. Ona gapjil¹ adını takmıştık.

Önünde zaten on santimetre uzaklıkta duran monitörü yaklaştırmamı istemekle kalmaz, ne zaman küçük bir hata yaparsam “Kovulmak mı istiyorsun?” diyerek beni azarlardı.

Her hareketim değerlendirilmeye tabi tutulduğundan ne yapmam gerektiğini bilemesem de, çalışmayı sürdürdüm. Şirketteki en alt pozisyonda çalıştığımı farkındaydım; hayatımın o dönemini homo-stajyer² olarak geçirdim diyebiliriz.

O stajı tamamladıktan sonra bir gün, uyumak üzereyken birdenbire o yönetici aklıma geldi ve içimi bir öfke kapladı.

-
- 1 Gapjil: Kişinin gücünü ve konumunu, daha alt statüdeki bir kişiye karşı kötüye kullanması anlamına gelen Korece bir terimdir. -ç.n.
 - 2 Homo-stajyer, homo sapiens ve stajyer kelimelerinden türetilmiş bir kombinasyondur ve düzenli veya tam zamanlı iş bulamayıp staj yapan gençler için kullanılır. -ç.n.

Kabullenemediğim şey yöneticinin bana yaptıkları değil, içine düştüğüm durumlarda duygularımı ifade edememiş olmamdı.

Çok yetkili bir pozisyonda olmasa da öylesine üstten ve emreden bir tavrı vardı ki, sesimi çıkaramamıştım. Bu da onun bana daha da kötü davranmasına kapı açmıştı.

Farklı bir durum belki ama, demokrasi için mücadele verirken tutuklanıp işkence görenler, onlara en çok acı veren şeyin çektikleri fiziksel acı değil; işkenceye maruz kalırken korkudan seslerini çıkaramamaları olduğunu söylerlerdi. Kendi suçumuz olmasa dahi, özsaygımıza en büyük darbeyi vuran şey, adaletsizlikten çok adaletsizlik karşısında sessiz kalmaktır.

İşte tam da bu nedenle, bize iyi davranmayanlara, saygı göstermeyenlere, nezaket göstermeyi bırakmalıyız. İçinde bulunduğumuz durumu değiştiremesek de en azından korkakça davranmayalım.

Onurumuzu korumak için, küçük de olsa direniş belirti göstermemiz gerekiyor.