

# Tükenmeye Nasıl Başlıyoruz

– S. COŞKUNER · 12 Mart 2014

## TÜKENMEYE NASIL BAŞLIYORUZ?

Müziğin her türlüüne oldukça fazla ilğim vardır. Zira müzik, kaliteli yaşama kalite katan en önemli unsurlardan birisidir. Bir gün kabak kemane yapan iki ustamızın atölyesinde dört-beş arkadaş bir araya geldik. Kemane yapan arkadaşlardan birisi 41 yıl sonra karşılaştığım ortaokul arkadaşım Tefik Gülten idi. Diğer üç arkadaş ilk defa görüyordum. İki tanesi aynı atölyede kemane ustalığı yaparken, diğer arkadaşın da benim gibi misafir olduğunu anladım.

Atölyede bulunan mevcut müzik aletlerinden herkes birisini alıp çalışıyordu. Misafir arkadaşın eline aldığı her müzik aletini büyük bir ustalıkla çaldığını gördüm. Kısa sap bağlama, kabak kemane, cümbüş, tambur gibi enstrümanları oldukça güzel çalışıyordu. Sesinin olup olmadığını sordum. Sesinin güzel olduğunu ve türkü de söylediğini belirtti.

Peki, sen bu güzel sanatlarını nerede icra ediyorsun dedim. Verdiği cevap çok manidardı. Kardeş hepsini çok iyi icra ediyordum ama, şimdi her şeyi bir tarafa bıraktım. Derdim büyük dedi.

İyice heyecanım ve merakım artmıştı. “Hayırdır arkadaş dedim.” “Eşimin vefatından sonra her şeyden elimi ayağımı çektim” dedi.

Kaliteli yaşam ilkeleri bazında ele aldığım zaman, hayat uzun bir mücadele süreci idi. Zaman zaman karşımıza çeşitli engellerin ve üzüntülerin çıkması gayet doğaldır. Karşımıza çıkan engeller, eğer kendi ihmalemizden, ertelemelerimizden veya tembelliklerimizden meydana geliyorsa, çok daha kötü. Fakat, takdir-i ilahi olarak beklenmedik bir anda meydana gelen ölümlere karşı tavrımız ne olmalıdır?

İçer kapanmak, hayata küsmek, kadere kahretmek, işten güçten elimizi çekmek, yemeden içmeden kesilmek, negatif bir beden diline bürünmek, çevremize sürekli ağıtlar yakmak, suçlu aramak veya kendimizi suçlamak gibi kaliteli yaşam hırsızlarını hayatımıza sokmak, işin en tehlikeli yanındır.

Bizi öldürmeyen her türlü zorlukların bizi daha güçlü kılacağını unutmamamız gerekmektedir.

Hayatımıza giren problemler, ne çeşit olursa olsun tarafımızdan çözülmeyi bekler ve tecrübelerimizin artması sebebi olmalıdır.

Karşılaştığımız ölüm, kaza, vb. gibi olumsuzluklar olmasa iyidir ama, olduktan sonra yapılması gereken, çözüm odaklı düşünmek ve sabretmektir.

En küçük dahi olsa, olumsuz düşünce veya eylemler, hele hele önceden kazandığımız profesyonellikler ve melekeleri birdenbire küflenmeye terk etmek, adeta freni patlayan bir otomobil gibi, olumsuzluklara yelken açmak demektir.

Hiçbir sebep, ama hiçbir sebep, kaliteli yaşam yolculuğumuzda bizleri geriletmeyi bir tarafa bırakalım, duraklamaya bile sebebiyet verdirmemelidir. Tükenme birden bire olmaz. Başımıza gelen olumsuzluklar, asla bizleri tüketmeye başlamamalıdır. Onlar bizler için çözülmesi gereken problemler ve deneyim fırsatlarıdır.

İnsanoğlunun kendisine verilen imkanları gerektiği gibi kullandığı takdirde üstesinden gelemeyeceği hiçbir problem yoktur. Yeter ki, ümitsizliğe düşmesin, yaşam sevincini kaybetmesin, yeise kapılmasın,

üzüntünün güzgarında savrulmasın...

Eşi vefat eden birisinin, eşini ne kadar çok severse sevsin, hayata küsmesi ve bütün hünerlerini paslanmaya terk etmesi, öncelikle kendisine daha sonra da yakınları ve çevresine vereceği en büyük zararın başlangıcıdır. Bazı eşler, ölen eşinin arkasından tutacağı yasa asla sınır çizemezler ve en kısa zamanda arkasından gitmek arzusundadırlar. Bu yaklaşım ve düşünce asla doğru değildir.

Ölen sahibine gitmiştir. Sahibi onu yanına almıştır. Sabretmek ve sükûneti tesis etmek oldukça önemlidir. Tükenmeye başlayanlar en kısa zamanda işlerini, sağlıklarını, mesleklerini, itibarlarını ve çevrelerini kaybedecektir. Zira, sürekli sızlanan, şikayet eden, ümitsiz, karamsar, ağlayan, çevresinden bir şeyler bekleyen bir insanın çevresi hızla kaybolacaktır. Üzüntünün makul süresi içerisinde, etkin ve dinamik bir şekilde yönetilmeye başlanmaması, beklenenin de üzerinde problemlerin doğmasına sebebiyet verecektir.

Sağlam çeliğin en önemli özelliğinin çok çekiç yemesi gibi, hayatta çok çile görmek, problemlerle karşılaşmak, insanın başarıları ile doğru orantılı olmalıdır. Kişi sorun çözmeyi öğrenir, sorun çözenler de tecrübe sahibi olarak hayatta daha fazla başarıya imza atarlar. Başarmanın verdiği zevki ise, başka hiçbir şey verememektedir.

Hiçbir sıkıntı ile karşılaşmayan, her türlü güçlükleri çevresine yükleyen, maddi imkanlarının bolluğu nedeniyle çözümü para ile hallettiğini zannedenler; günün birinde başkalarına havale edilemeyecek sorunlarla karşılaştıkları zaman, çok büyük sıkıntılara düşerler. Çünkü, zamanında o konuda deneyim ve dayanıklılık kazanmamışlardır.

Her türlü imkana sahip olsak dahi, zorluklarla mücadele etme, sorun çözme, dayanıklılığımızı artırma, enerji ve sinerji üretme yeteneğimizi sürekli geliştirme konularında uzmanlığımızı artırmamız gerekmektedir.

İnsanoğlunun başına ne zaman neyin geleceğini tahmin edebilmek oldukça zordur. Yurt dışına balayına giden çok mutlu bir çift, hiç beklemediği bir anda otellerindeki bir hırsızlıktan dolayı iftiraya uğrayıp, yabancı bir memlekette hapsi boylayabilirler. İşte buna "devenin üzerinde insanı bönün sokması" denir. (Bö: zehirli bir tür örümcek)

Böyle bir durumda, saçı başı yolarak, o ülkenin adalet sistemine kahrederek, aksi veya kör şeytana kabahat yükleyerek, çiftlerden birinin "sana buraya gelmeyelim demiştim" deyip suç yükleyerek, tükenmeyi başlatmalarının hiçbir şekilde çözüme faydası olmadığı gibi, mevcut sorunların dibine benzin dökeceği aşikardır.

Tabi, asıl olan muhtemel problemleri önceden görerek gerekli önlem ve tedbirleri almaktır. Obezite için zamanında gerekli tedbirleri almayanlar, atın ölümü arpadan olsun diyenler (halbuki ne insan attır ne de yediğimiz arpadır), günün birinde obezite çözülmesi zor bir sorun haline geldiği zaman, kadere veya çevreye suç yüklemelerinin çözüme hiçbir faydası yoktur.

Eşi iye sürekli tartışan, kavgalı bir hayat süren, sürekli sinir ve stres üreten bir eş, hayat arkadaşı günün birinde üzüntüden kanser olduğu zaman, eşi için ağlaması ve üzülmesi timsah gözyaşlarından başka bir şey olmayacaktır.

Kaliteli yaşamak için alınması gereken tedbirlerin zamanında akıllıca alınması, kalitenin bozulduktan sonra tamir edilme maliyetinden çok daha düşüktür. Sevdiğimiz hayatı kaliteli bir şekilde yaşamanın

yüksek kaliteli bir bedeli vardır. Zamanında emek vermek, sabretmek, çalışmak, gayret göstermek, paylaşmak, destek vermek ve sinerji üretmek gerekmektedir.

Her türlü önlem ve tedbiri almamıza rağmen, yine de sorunlarla karşılaşmamız doğaldır. Çünkü çevrede ve hayatta her şey bizim kontrolümüz altında değildir. Gücümüzün yetmediği faktörler çoğunluktadır. Ayrıca değiştirme imkanımız olmayan unsurlar da vardır. İşte bunlardan sonra karşılaşacağımız sorunları dahi, hacı yolu gözler gibi beklememiz gerekir.

Hayatta bir takım problemlerle her an karşılaşabileceğimizin bilincinde olmalı ve her türlü tecrübe ve donanımımızla onları çözmeye hazır beklemeliyiz. Beklenmeyen durumlar karşısında amvele olmamalı, kadere kahretmemeli, isyan ederek yaratıcımızı incitmemeli, panik ve kaos üretmemeli, mevcut enerjimizi dahi boşa kaybetmemeliyiz.

Zira, karşımıza çıkan bir problemdir ve onun çözümü bizden beklenmektedir. Çözüm için ilave ve daha fazla enerji ve güce ihtiyacımız varken, hemen tükenmeye başlamak kaliteli bir insanın işi olmamalıdır. Hayatı güzel yaşamamanın bir değil, birçok bedeli vardır. Kaliteye apse yaptırtmamak için, kısa, orta ve uzun vadede önemli işlerimizin planlamasını iyi yaparak, uygulamasını da gerektiği gibi yerine getirmemiz gerekir. İhmalkarlıktan, tembellikten, inattan, suçlamaktan, üzülmekten, dikkatsizlikten tedbirsizlikten vb. kaynaklanan problemleri kendi ellerimizle besledik büyüttük demektir. Eğer böyle yaparsak, bizim dışımızdan ve ilahi kaderden kaynaklanan sorunları çözmek için asla zamanımız ve gücümüz kalmayacaktır. İşte o zaman da tükenmenin girdabına girdik demektir.

Selam, sevgi ve dualarımla... Allah'a emanet olunuz...

12 Mart 2014. Çarşamba: Saat: 06:30. Antalya

Yrd. Doç.Dr. Süleyman COŞKUNER