

# Bugün Bir İyilik Yap Kendine

– DüşTerzisi · 15 Şubat 2023

Bugün bir iyilik yap kendine.

Hayır kendine kıyafet almak veya sevdiğin yemekleri yemen kendine iyilik değildir. Onlar zaten yapman gereken zorunlu işler.

Sevdiğin birine "seni seviyorum" de mesela. "iyi ki varsın" de hayatındaki olur gönlündeki olur. Ne bileyim işte hayatına gönlüne dokunan iyi ki var olduğunu bildiğin birine...

Ne imkanın varsa çevrendekilerden birine o imkanı paylaş mesela. Ne mi olabilir? Senin sahip olduğun imkanı bilemem ki. Paran varsa bir yoksulun bir yetimin ihtiyaç sahibi birinin yüzünü güldür. Paylaş işte. Para olur, eşya olur, borcunu ödemek olur, yiyecek vermek olur. Olur da olur yeter ki sen paylaşmayı iste.

Bunlara imkanın yoksa yardım et. Mesela bir yaşlıya karşıdan karşıya geçmesine, eşyasını taşımaya, bir sıkıntısını gidermeye bak. Mesela diyorum hep sen çok daha farklı seçeneklere sahipsin. Yeter ki iyilik yapmaya niyet et.

Hiç mi imkanın yok. Düşün vardır. Hiç yoksa gülümse, konuştuğun karşılaştığın insanlara güzel bir söz söyle. Evde yalnız kendimle baş başayım mı diyorsun. Mesela bir telefon aç. Bir mesaj yaz. Bunları da mı yapamam diyorsun.

Eh o zaman kalk aynada kendine gülümse.

Ama bugün bir iyilik yap kendine. Ne diyordu Erich Fromm: "Eğer ben birini seviyorsam, herkesi seviyorumdur, dünyayı, yaşamayı seviyorumdur. Eğer bir kişiye "seni seviyorum" diyebiliyorsan, "sende herkesi seviyorum, seninle tüm dünyayı seviyorum, sende aynı zamanda kendimi de seviyorum" da diyebilmeliyim."