

# Bazen Hayat

— selin-bozoglan · 04 Mayıs 2024



Bazen hayat yorucu gelebiliyor yani herkesin yorgunluk anlayışı farklı olsanda sonuçta hepimiz farklı hayatlar yaşıyoruz ve bazen hayat yorucu olabiliyor,

Durmak gerekiyor,  
Derin bir nefes almak.

O anki senin neye ihtiyacın olduğunu fark etmen ve ihtiyacını karşılamam lazım.

Bazen bağırarak ya da susmak  
Belki saatlerce ağlamak belki de gülmek...

O an içinden ne geliyorsa hissettiğin o yorgun duyguları atmak için neye ihtiyacın varsa sadece onu yapmak gerekiyor.

En ne zaman durup neye ihtiyacınız olduğunu düşündünüz mesela?

Acıkınca yemek yiyoruz

Su içiyoruz

Uyuyoruz vücudumuzun ve hayatın getirdiği temel ihtiyaçları rutin halde tekrarlıyoruz evet

Peki ya gerçekten neye ihtiyacımız var?

Sordunuz mu hiç kendinize

İyi miyim ben? Diye

Veya hiç kendinizden onu ihmal ettiğiniz için, zorbaladığınız için, kırdığınız için özür dilediniz mi? İnsan en çok kendine acımaz çünkü.

En önemlisi kendinize en son ne zaman 'seni seviyorum' dediniz?

Neye ihtiyacınız olduğunu keşfettiğinizde şu an belkide sorun olarak gördüğünüz şeyler çözülmeye başlıyor.

Belki de sorun olarak gördüğünüz olaylar sizin kafanızda yarattığınız düşünceler birikimidir.

Yaşadığınız hayat bazen sizin elinizde olmasada o hayata nerden ve nasıl bakacağınız sizin elinizde.

Sorgulayın

Kendinizi,

Çevrenizi,

En önemlisi bakış açınızı.

Gerçekten tek çare olumsuz bakmak mı ya da düşündüğünüz sorunun ciddi bir çözümü yok mudur sizce? Çözümler kimin elindedir ya da.

Kendi sorunumuzun çözümünü niye hayattan bekleriz mesela? Kendiliğinden çözülsün diye niye beklentiye gireriz?

Sorunların oluşumuna sebebiyet veren hayat mıdır bizim seçimlerimiz mi?

Seçimlerimiz sonucunda yaşadığımız hiçbir şey için hayata yüklenmemeliyiz ama bu demek değil ki kendimize yüklenmeliyiz.

Hayır. Duruyoruz, derin bir nefes alıp soruna değil çözüme odaklanıyoruz. Olması gereken bu çünkü.

Hangi sınavda soruya odaklandınız? Hep nasıl çözerim? Hangi işlemi yapmalıyım düşüncelerine girdik. Hiç sorunun verdiği rakamları sorgulamadık niye 10 elma almış 2 tanesini arkadaşına vermiş demedik çünkü bizden sorunun çözümü istendi.

Bizden hep sorunun ve sorunların çözümü istenir, sorunlara odaklandığınız müddetçe çözümleri göremeyiz, göremezsiniz.

Önemli olan aslında gerçekten neye ihtiyacınız olduğu belki de çözüme odaklanamadığınız o anlarda o sorunu çözmek istemiyorsunuzdur, hazır değilsinizdir. Kendimize hayatımıza zaman tanımayı alan tanımayı, duygularımıza yaşabilecekleri ortam sağlamayı öğrenmemiz gerekiyor.

Hayat bazen değil hayat sadece öğretir. Fakat çıkardığınız ders sizin bakış açınıza göre şekillenir.

Her kötü her zaman kötü değildir.

Kendinizi kaçırmayın, kendiniz yaşayın, kendinizi yaşatın... Hayat bunu istiyor zaten sizden.