

Farkında Olmadan Ömür Bitiyor

– Dalim · 26 Ocak 2025

FARKINDA OLMADAN ÖMÜR BİTİYOR

Hayat, çoğu zaman farkında bile olmadan hızla akıp gidiyor. Günlük koşuşturmalar, iş stresi, sorumluluklar ve rutinler arasında kaybolurken, aslında en değerli varlığımız olan zamanı nasıl harcadığımızı düşünmeye pek fırsat bulamıyoruz. Ancak bir gün dönüp geriye baktığımızda, "Zaman nasıl bu kadar çabuk geçti?" diye sormaktan kendimizi alamıyoruz. Peki, gerçekten farkında olmadan ömrümüzü tüketiyor muyuz?

Hayatın Koşuşturmacasında Kaybolmak

Modern yaşamın temposu, insanı sürekli bir şeylere yetişmeye zorlar. Sabah işe gitmek için acele ederiz, gün boyu yapılacak işleri tamamlamaya çalışırız, akşam eve döndüğümüzde ise yorgunluktan tükenmiş halde kendimizi ekranların karşısına atarız. Bu döngü günlerce, aylarca hatta yıllarca devam eder. Bu süreçte, aslında hayatın küçük ama anlamlı detaylarını kaçırmaya başlarız. Bir dost sohbetinin sıcaklığı, doğanın huzur veren güzelliği ya da bir çocuğun masum gülüşü gibi anlar, farkına bile varmadan gözümüzün önünden kayıp gider.

Zamanın Değerini Anlamak

İnsan, genellikle zamanın kıymetini onu kaybettiğinde anlar. Bir hastalık ya da beklenmedik bir olay, hayatın ne kadar kısa ve kırılgan olduğunu hatırlatır bize. Ancak bu farkındalık genellikle geçici olur. Günlük hayatın telaşı yeniden başladığında, tekrar aynı döngüye geri döneriz. Oysaki zaman, geri getirilemeyen tek kaynağımızdır. Para kazanabiliriz, eşyalarımızı yenileyebiliriz ama geçen bir dakikayı geri getirme şansımız yoktur.

Farkındalık ve Anda Kalmak

Hayatı gerçekten yaşamak için farkındalığımızı artırmamız gerekiyor. "Anda kalmak" kavramı burada devreye giriyor. Anda kalmak, geçmişin pişmanlıklarına ya da geleceğin belirsizliklerine takılmadan, şu anın tadını çıkarmayı ifade eder. Bu, sadece büyük anlar için değil, sıradan görünen günlük aktiviteler

için de geçerlidir. Bir fincan kahve içerken onun kokusunu hissetmek, yürüyüş yaparken çevredeki sesleri duymak ya da sevdiğiniz bir kişiyle konuşurken gerçekten dinlemek, hayatı daha dolu dolu yaşamının yollarından sadece birkaçıdır.

Önceliklerimizi Gözden Geçirmek

Hayatımızı nasıl yaşadığımız büyük ölçüde önceliklerimize bağlıdır. Çoğu zaman iş, kariyer ya da maddi hedefler peşinde koşarken, sevdiklerimize ve kendimize yeterince zaman ayırmadığımızı fark ederiz. Oysaki hayatın gerçek zenginliği, sahip olduğumuz ilişkilerde ve kendimize ayırdığımız kaliteli zamanlarda saklıdır. Belki de her gün kendimize şu soruyu sormalıyız: "Bugün beni gerçekten mutlu eden ne yaptım?" Bu basit soru bile hayatımıza yeni bir perspektif kazandırabilir.

Küçük Değişimlerle Büyük Farklar Yaratmak

Hayatı daha bilinçli yaşamak için büyük değişiklikler yapmamıza gerek yok. Küçük adımlarla başlayabiliriz. Örneğin, sabahları güne telefon ekranına bakarak başlamak yerine birkaç dakika derin düşünme yapabiliriz. Haftada bir gün sevdiklerimizle vakit geçirmek için plan yapabiliriz. Ya da her akşam yatmadan önce o gün için minnettar olduğumuz üç şeyi yazabiliriz. Bu tür küçük alışkanlıklar zamanla birikerek hayatımızda büyük değişimlere yol açabilir.

Son Söz

Ömür dediğimiz şey, aslında anların toplamından ibarettir. Farkında olmadan geçen her an, bir daha geri gelmemek üzere kaybolur. Bu yüzden hayatı daha bilinçli ve dolu dolu yaşamak bizim elimizde. Anda kalarak, sevdiklerimize değer vererek ve zamanımızı daha anlamlı şekilde kullanarak ömrümüzü gerçekten yaşamaya başlayabiliriz. Çünkü sonunda geriye dönüp baktığımızda pişmanlıklarla değil, güzel anılarla dolu bir hayat görmek isteriz. Unutmayalım ki hayat kısa ve her an değerlidir; farkında olmadan tüketmek yerine onun tadını çıkarmayı seçmeliyiz.

16.01.2025 Ankara

Durmuş Ali ÖZBEK

Eğitimci Yazar

Kültür Bakanlığı Halk Şairi