

ELLEşifa



FOTOĞRAFLAR: FRANÇOIS DECONINCK

ŞÜKRETMİYİ BİLMEK

Yorulduğumuzda, ruhen tükendiğimizde, trafikte sıkıştığımızda ya da büyük bir sorunla yüz yüze kaldığımızda en kolayı homurdanmak ve isyan etmektir. Oysa hayatta sahip olduğumuz güzel şeyleri gözümüzün önüne getirip bunlar için şükretmesini bilmek, yaşamın bir lütfü değil, değerli bir hediye olduğunu hatırlamak birçok şeyi değiştirir.

HAZIRLAYAN: HALE SOFIA SCHATZ DERLEYEN: SUZAN YURDACAN

Yoğun geçen bir günün sonuydu. Olmasa kaç yazar, normalde bile, benden danışmanlık alan hastalarımın biri ile görüşmüyorsam, ya bilgisayar ekranına yapışmış vazeyitte gelen mesajlara cevap ve-

riyor ya da günlük program ve randevularımı ayarlıyor oluyordum. Böyle stresli bir günün ardından sağlık merkezine gidip kendimi şımartmayı seviyorum. Bir buhar banyosu almak gibi başka hiçbir şey beni günün endişelerinden arındırıp rahatlatmı-

yor. Bunu Türk tarafımla, çocukluğuma ait hamam hatıralarımla açıklıyorum.

Kendimi iyice buhar odasının sessizliğine gömmüş, dış dünyanın gürültü patırtısından uzaklaşıyorum. Sıcak tüm benliğimi sarıp bedenimi, zihnimi ve ruhumu tama-

ŞÜKRETMİYİ BİLMEK

Şükretmesini bilmek tamamen sorunlardan arınmış bir hayat sürdürdüğümüz, yani olumsuz yönleri görmezden geldiğimiz anlamına gelmiyor.

men rahatlatıyor. Gürültülü bir şekilde derin bir nefes veriyorum. Ufacık odada tek başıma oturup şükrederek ne kadar çok şeye sahip olduğumu hatırlıyorum: aileme, işime, yaklaşmama izin verilen bu kadar çok farklı hayatlara, tadını çıkarttığım özgürlüklere. Kendimi çok daha iyi hissediyorum. Neden sonra arabamdan inip temiz hava yüzüme vurunca, kalbim en az ağaçta öten kuşlar, akşam güneşi ve hafif rüzgar kadar neşe ile doluyor. Yaşam denen bu hediye için içten şükrediyorum.

Minnettarlık duygusu insanı değiştirebilecek güce sahip. Bunu hissettiğimizde küçük dünyamızın bencil sınırlarından bir adım uzaklaşmayı başarıyor, yaşamla çok daha güçlü bir bağ kuruyoruz. Şükretme duygusunun doğasında olan bu bağlar, sınırları aşmak, umut dolu olmak ve iyimserlik aslında doğamızda var. Küçük çocukları düşünün: Üç yaşındaki bir kız çocuğu topun peşinde koşarken düştüğünde biraz ağlar fakat hemen sonra yine oyuncağının peşine düşer.

Şükretmesini bilmek sorunsuz bir hayat yaşadığımız manasına gelmiyor. Sağlıktan ilişkilere, aileden işteki sıkıntılara hangimiz sayısız dertle boğuşmuyoruz ki?

insanların korku, endişe ve yaşadıkları haksızlıklardan haberdar olabiliyoruz. Bilgisayar, televizyon ve gazeteler aracılığıyla bize ulaşıp yüreğimizde dokunan bunca evrensel sorun akışından etkilenmemek mümkün mü?

Bana başvuran insanların çoğu günlük hayatın üzerlerine uyguladığı baskılardan şikayet ediyor. Bununla baş etmenin en kolay yolu, kendi kendimizi teskin etmek, biraz sakinleşmektir: Her şeyi abartmakla, fazla çalışmakla, gereksiz ilaçlar almakla, bağımlılık yapan alışverişle, basınla çok içli dışlı olmakla veya aşırı seks düşkünlüğü ile kendi kendimize zarar veriyoruz. Ve sonra kendimizi korumak için etrafımıza duvarlar örüyoruz. Sonra bunlar yüzünden başkalarını kendimizden uzaklaştırıyor, yalnızlık yaşıyor ve gerçeklerden kopuyoruz. Ve artık hiçbir şey bize tatmin etmemeye başlıyor.

Minnettarlık duygusu 21. yüzyılın panzehiri. Hayatının büyük bölümünü kronik bunalımla geçirmiş genç bir kadın tanıyorum. Çok ağır bir döneminde, yaşamını de-

Gelişmiş teknolojisi sayesinde artık dünyadaki tüm

ğerli kılan en az on kadar sebep olması gerektiğini yoksa hayatının bir anlamı olmadığına karar vermişti. Şükretmesi gerekenlerin ondan fazla olduklarını fark ettiğinde zorlukların üstesinden gelmeyi öğrendi. Şükretmek insanı motive eder, ruhunu yükseltir ve kalbini güzelliklere "açar". Bunların hayatın bir lütfü olduğunu, "cep-te" garantili şeyler olmadığını fark ettirir.

Aslında sorunları mutluluğa dönüştür-

**ŞÜKRETMEK
İNSANI MOTİVE
EDER, RUHUNU
YÜKSELTİR VE
KALBİNİ
GÜZELLİKLERE
"AÇAR".**

mek mümkün. Ya da en azından büyümenin bir parçası gibi görmek. Sevimsiz bir durumla karşılaştığımızda şikayet edeceğimize iyi tarafından bakabilmesini bilmek. Sıkışan trafik bunu denemek için iyi bir fırsat. Bundan kimse hoşlanmaz fakat olduğunda bir seçenek daha var: Sınır küpüne dönüşüp söylenmek ve öfkelenmeyi boş verip durumu olduğu gibi kabul etmek. Sınırleneceğinize birden sahip olduğunuz ekstra zaman, nefes alan bedeniniz için ve hayatta olduğunuz için şükredin.

37 yaşındaki işkadını Ayşe'ye kanser teşhisi konmuştu. Beslenme alışkanlıklarını değiştirmeden önce birlikte 6 ay çalışmamız gerekti. Herhangi bir değişiklik yapmaktan çok korkuyor ve rahatlayabilmesi ve algılarını açması için yardımına ihtiyaç duyuyordu. Ancak çok sonra sağlıklı beslenmeye yönelebildi. Algılarını açmak önemli bir tavrı. Ve bedeni sağlıklı besinlere hazırlamak için gerekli bir koşul. Tıpkı benim buhar odasındaki rahatlamam gibi, kendi sezi ve duygularını açma ve şükretme bizi yaşama çok daha sıkı bağlıyor. Bu da doğal olarak hayatımızın her alanında daha sağlıklı tercihler yapabilmemizi beraberinde getiriyor.

Anlamalı bir hayat sürebilmek aslında zor değil. Bunun anahtarı tavrımızda ve yaşamımızın ayrıntılarında. Almaya istek ve açık olursak, ruhumuzu beslemiş oluruz. Çok basit bir egzersizi deneyebilirsiniz: Elinizi yumruk şeklinde sıkın. Şimdi elinizi açın. Yumruk şeklindeki mi daha iyi hissettiniz yoksa parmaklarınızı açtığınızda mı? Bundan böyle aynı şeyi kalbinize de yapın.

Bu yılın başlangıcında 40 günlük bir online projesini uygulayıp hayata geçirdim ve Amerika, Avrupa ve Türkiye'den birçok insanı buna katılmaya davet ettim. Günde iki defa dünyanın her yanından insanlar aynı anda (hepimize ortak uygun zaman dilimini bulduk) hayatımızda sahip olduklarımız için hep birlikte ve aynı anda şükrettik. Bunu hep birlikte yapmak aramızdaki bağı güçlendiriyordu. Şükretme duygusu sayesinde birleşmek önemli bir deneyimdi. Hepimizin tek tek, hayatlarımızda neyin önemli, neyin önemsiz olduğu konusunda algıları değişti. Neye sahip olmadığımızdan çok nelere sahip olduğumuzu hatırladık. Bu deneyim sonucunda, birçok insan temposunu düşürdü, böylece hayatları çok daha anlamlı ve keyifli bir hal aldı.

Sadece üç günlük bir deneyimin ardından, şükretmeyi hatırlaması sonucunda Zeynep (kendisi çalışan bir kadın ve üç çocuk annesi) eskiden, özellikle de stresli dönemlerinde çocuklarına ve eşine ne kadar çok ve sık, hatta farkında olmadan, haksızlık ettiğini fark etti. Sahip oldukları için şükretmeyi öğrendiğinde, eskisi gibi sinirlenmeye ve olumsuz davranmaya başladı-

ŞÜKRETMİYİ BİLMEK

Sahip olduklarımız hiç de az değil. Bunları zaman zaman hatırlamamız, bunun için şükretmesini bilmemiz bize çok şey kazandırır: Hayattan zevk almayı, ufak tefek şeyleri abartmamayı ve nefes almanın bile ne kadar kıymetli olduğunu.

ğını hissettiği her an bunun önüne geçebilmeyi başardı. Öyle zamanlarda biraz durup nefes alıp duygularını gözden geçiriyor ve hayatındaki güzellikleri, hissettiği aşkı ve ailesinden gördüğü desteği hatırlıyor.

Taşınma döneminde ve işinde stres yaşayan başka bir hastam ise bu sayede her sabah yeni güzel beklentilerle uyanmayı alışkanlık haline getirdi. Kendisini düne kadar üzen birçok şeye daha güzel gözlerle bakmayı öğrendi. Her günün beklenmedik harika yenilikler anlamına geldiğini fark etti.

Şükretmesini bilmek bedenimizin, ruhumuzun ve zihnimizin çok derin ve görünmez katmanlarını beslememize de yarıyor. Bunu 40 günlük online deneyimi yaşa-

yan birçok arkadaşımız paylaştı. Bunu koruyabilmek, benimseyebilmek için hep aklımızda tutmalıyız. Daha sağlıklı beslenmeyi benimseyen hastalarım şükretme konusunda da daha az zorlandıklarını paylaşıyorlar. Daha sade, daha besleyici, daha hafif ve taze gıdalar tüketmek sizi bu konuda da motive edecektir. Sahip olduklarımız için şükrettiğinizde daha iyi ve dolu hissedeceksiniz. Hayat dolu. Sevgi dolu. Ve umut dolu.

Buna benzer deneyimlerinizi paylaşmak isterseniz bana info@heartofnourishment.com adresine yazabilirsiniz. Hale Sofia Schatz'a ulaşmak için www.halesofiaschatz.com adresine girebilirsiniz. Yazarın "BUDA Size Yemeğe Gelse" adlı kitabının Türkçesini bütün kitapçılarda bulabilirsiniz. ■