

POLEMİK



Hayatı planlayarak yaşayanlar mı doğru yapıyor, anı yaşayanlar mı?

Günü mü yakalamalı yoksa yarını mı?

Hayatta herkesin bir hedefi var. Kimilerinininki bugün, kimilerinininki yarın...
18'inde iyi bir üniversite, 20'sinde araba, 30'unda evlilik, iki çocuk, konut kredisiyle bir de ev...

Her şey tıkır tıkır planlanıyor, zamanı gelince de yaşıyor... Mu acaba? Evdeki hesap çarşıya ne kadar uyuyor? Gelecek derdiyle farkında olmadan bugünümüzü mü harcıyoruz yoksa hayatımıza yatırım mı yapıyoruz?

Bugünü yakalarsak yarını, yarını yakalarsak da şu anı mı kaçırıyoruz? Nâzım Hikmet'in deyişiyle bir sincap gibi anı mı yaşamalı, yoksa bir karınca gibi yarını mı? Tartışmaya açtık; hayatı planlamalı

mı yaşamalı, yoksa planlamamalı mı? Bilmece gibi bir soru ve işte farklı yanıtları...

Gülin YILDIRIMKAYA
gulinyildirimkaya@haberturk.com



Hayat strateji işidir, plansız yaşayanın sonu felaket olur

Psikiyatr Prof. Dr. Kerem DOKSAT

İNSANIN bu yeni dünya düzeninde kısa, orta ve uzun vadeli planlarının olması, bu planlara göre de strateji geliştirmesi gerekir. Yoksa bu yarışmacı dünyada yok olup gideriz.



Eğer hep anı yaşayıp, hayatımızı devam ettirirsek "Hazıra dağ dayanmaz" misali, elimizdeki parayı har vurup harman savurursak, eninde sonunda varacağımız nokta sefalet olur, felaket olur. O sırada da bizlere yağ çeken, etrafımızdan ayrılmayan, bizim konumumuzdan istifade eden kişilerin bir anda ortadan kaybolduğunu görürsünüz.

Planlarımız olacak ama anı da şu biçimde yaşayabiliriz. "Ben bu hafta sonu

arkadaşlarımla güzel zaman geçireceğim" şeklinde anı yaşamak kabul olunabilir.

İngiltere'de hafta içi akşam 9'da sokakta kimseyi bulamazsınız. Ama hafta sonu dağıtırlar, kafalarına göre yaşarlar. Böyle şeyler arada olursa denge kurulur ve insan mutlu olur. Gerçekle düşünce arasındaki farkı iyi anlamak gerekir. Hayal kurmak iyi bir şeydir ama bu hayallerin esiri olmadığımız sürece. Hayal de kuralım ama hayalleri de gerçekçilik ilkesine göre, kendimizi geliştirme yönünde seçelim. Hayallerini kaybedenler hayatının amacını da kaybeder, bunu da unutmamak gerek.

Modacı Cemil İPEKÇİ

Kedi-köpek gibi 'Yarın ne olursa olsun' diyemeyiz

MEVLÂNÂ'nın bir sözü var: Hayat 3 gündür demiş. Dün, bugün, yarın. Dün geçmişte kaldı, yarın bilinmiyor, öyleyse hayat tek bir gündür, o da bugün. Yaşamak demek farkındalık demek ama tabii ki yaşamın içinde anı yaşarken gelecekle ilgili planlar yapmak da gerekiyor. Yapmak istediklerini hayal etmeli ve bir sıraya koymalı.



Bunların % 70'i gerçekleşir ya da % 100'ü ama isteklerimizi belirlemeli ve evrene salmalıyız. Şu an iyiyim, yarın ne olursa olsun diye yaşamamanın doğaya aykırı olduğunu düşünüyorum. Bir kedi köpek gibi yemeğimi yedim, uyudum, yarın ne olursa olsun dememiz mümkün değil, doğamıza aykırı. İsteklerimiz, arzularımız var.

Bu yarışmacı dünya düzeninde yok olup gitmemek için, herkesin kısa, orta ve uzun vadeli plan geliştirmesi gerek...



Profesyonel Yaşam Koçu Hakan ARABACIOĞLU

Sadece anı yaşamak doyumlu bir hayat getirmez

"Anı yaşayanlar" bir süre sonra boşluğa düşüyor, hayatı fazla "planlayanlar" da bir süre sonra boğuluyor. Her iki durumda da mutluluk, yani benim anladığım şekliyle doyumlu bir yaşam gelmiyor.

Planlarınızı gerçeğe dönüştürürken de anı yaşayabilirsiniz. Anı yaşamak demek, "Ben kafama eseni yaparım, kimseye de hesap vermem" demek değildir. Anı yaşamak, ne yapıyorsanız onu yapmaktır. Çay içiyorsanız çay içmek, içtiğiniz çayın sıcaklığını, kokusunu, tazelikliğini hissetmektir. Dinlediğiniz müziğin içine girmektir.

Ancak böyle yaşamak tek başına doyumlu bir hayat getirmez. Çünkü "Ben neden yaşıyorum, hangi amaca hizmet ediyorum?" sorusuna kendinizce yanıt bulamazsınız. Bir süre sonra yaptığınız her şey boş gelmeye başlar. O yüzden genel bir istikamet belirlemek gerekir.

Planlı yaşamak size çok ağırlık veriyorsa hedeflerin esnek ve değiştirilebilir olduğunu da hatırlatayım. Hayal ettiğiniz noktaya 3 değil de 5 yılda gelme ihtimalini göz önünde bulundurun. Ya da 2 senelik tecrübeden sonra başka bir şey istediğinizi fark ettiyseniz, eski planınızı bırakıp yeni bir plan yapın. Aklın ve kalbin ortak sesiyle mutluluğa ulaşabilirsiniz.

Hayatı planlamak elimizde değil mutluluk anı yaşamaktan geçer

Gelecek için yapılan planlar hayatı ertelemekten başka bir işe yaramaz, her zaman beklemediğiniz bir dolu şeyle karşılaşsınız. Şu anın tadını çıkarın, mutlu olmaya bakın

İNSANI mutlu kılan o anki ruh halidir. Saint Benoit'daki Fransız hocalarımdan biri "Hayatınızda mutlu bir anı, mutluluk denilen şeyden daha çok gerçektir" demişti.

Mutluluğu ileride yaşayacağımız sırca bir köşk gibi hayal edersek giderek gerçeklerden uzaklaşırız. Gelecek için yapılan planlar ise hayatı ertelemekten başka bir işe yaramaz, bizleri mutlu kılmaz.

Mutluluğa giden yol planlardan değil tamamen anı yaşama felsefesinden geçiyor.



Psikiyatr Prof. Dr. Mansur BEZYAYÜREK

Dayatılan şeylerle, kurallarla mutlu olmak kesinlikle mümkün değildir. Gerçek mutluluk peşinde koşarken o anda yaşanan gerçeği kaçırsınız.

Gerçek ve mutlu edecek olan, anlardır. Hayat bize planlanacak kadar imkânlar ve şekiller sunmuyor. Her zaman beklemediğimiz bir dolu şeyle yaşıyoruz. Planlarla hayatı götürmek istersek mutsuzlaşırız.

Kişiler andan keyif çıkarabiliyorsa, mutluluğu yakalamışlar demektir.

Sabah Gazetesi Yazarı Ayşe ÖZYILMAZEL

Belki yarınım olmayacak bugünümü zehir edemem

BU benim kötü kaderim mi bilmiyorum ama ne zaman bir plan yapсам bozuluyor! 30'una girmiş yetişkin biri olarak, hayattan ne beklediğimi, ne hayal ettiğimi biliyorum ama günümü yaşıyorum. Bugün sanki son günüm gibi ama aynı zamanda da son günüm değilmiş gibi yaşamaya uğraşıyorum. Hayallerim, planlarım var ama çok fazla geçmişe takılıp kalmıyorum. Geçmişten ders al ve konuyu kapat. Ben bunu çok zor



öğrendim. Bu gelecek için de geçerli. İleride ne yapmak lazım vs. planları insanı kahrediyor. Planını, hayalini yapıp bugünü yaşamam gerekiyor çünkü hayat çok sürprizli. Belki benim yarınım olmayacak, bugünümü onun için zehir edemem. Belki 40'ımda bulacağım hayatımın erkeğini. Ancak... Anı yaşayalım diyoruz ama her an da güzel değil ki! Bu tarz felsefeler bizi yoruyor, bu da bir gerçek. Herkes nasıl mutlu oluyorsa öyle yaşıyor.

İletişim ve Marka Danışmanı Fem GÜÇLÜTÜRK

Niyet edebilirsin ama hayat sana bildiğini yapar

NİYET edebilirsin, umabilirsin, birazcık da ısrar edebilirsin ama hayat sana bildiğini yapar. Zaman eskisinden daha çabuk geçiyor diyoruz. E, izafi tabii! Nasıl geçtiği sana bağlı. Eğer atalarından kalan korkularla, ailenin beynine oyduğu paradigmalara geleceği planlarsan bugün kaçıyor. Eckhart Tolle, Şimdinin Gücü kitabında, Wil Wenders'in Palermo Shooting filminde tastamam bunu anlatıyor. Günü yaşamak ile kastedilen ağustosböceği gibi yaşamak değil elbet, ama gelecek derdinden günü harcamamak. Ha-



yalleri madde üzerinden kurguluyoruz, param, malım, yatım, katım... Bu havuçların peşinde gerçek tatları, değerleri çiğneye çiğneye koşuyoruz. Nefesimiz bitince veya hedefe varınca da ya boşluğa düşüyor, ya da "Artık bu yaştan sonra..." diye başlayan cümlelerle ölüme doğru geri sayıyoruz. Ulaşılabilecek hedeflere doğru, sağa sola bakarak, keyfini sürerek yürürsek, hedefi değil, süreci yaşarsak zaman ağır ve üstelik de güzel geçecek. Nereden mi biliyorum? E, çünkü ben öyle yapıyorum.