

21 GÜN

ÖNCE KENDİNDEN BAŞLA

Kendini tanımaktan ilişkilerine ve faydaya uzanan uygulamalı yolculuk



Tebessüm İzi •



Günlük Uygulamalar •



Muhasebe Sayfaları



KENDİNİ TANI



İLİŞKİLERİNİ
İYİLEŞTİR



FAYDA
ÜRET



FARK ET



ANLA



DENGELER



UYGULA



MUHASEBE ET

Cevdet Tellioglu

21 GÜN

ÖNCE KENDİNDEN BAŞLA

Kendini tanımaktan ilişkilerine ve faydaya uzanan uygulamalı yolculuk

Cevdet Tellioğlu

İletişim Stratejileri Uzmanı

OKURA NOT

Bu alışma, kişisel gelişim iddialarını abartmadan; davranış farkındalığı, sorumluluk, ilişki, manevi denge ve günlük uygulamayı bir araya getiren bir rehber olarak tasarlanmıştır. '21 gün' bilimsel olarak her alışkanlığın oluştuğu kanıtlanmış sabit bir süre değildir. Davranışların yerleşme süresi kişiden kişiye ve davranışa göre değişir. Ancak, 21 gün burada kısa, takip edilebilir bir çalışma çerçevesidir. Ve bu çerçevede insanların bazı alışkanlıkları kazanması ciddi anlamda mümkün ve önemlidir.

BAŞLARKEN

İnsan çoğu zaman değişimi dışarıda arar. Eşinin daha anlayışlı, çocuğunun daha düzenli, çalışma arkadaşının daha dikkatli, yöneticisinin daha adil olmasını bekler. Bu beklentilerin önemli bir kısmı haklı olabilir. Fakat hayatı değiştiren sorulardan biri şudur: Başkasından istediğim davranışın bende ne kadar karşılığı var?

Bu kitap, insanı kendine hayran bırakmak için yazılmadı. Kendini küçültmesi için de yazılmadı. Amaç, kişinin kendi davranışını daha berrak görmesi; duygularını tanıması; sözünü, zamanını ve ilişkilerini daha bilinçli yönetmesi; sonunda da çevresine daha fazla güven ve fayda taşımasıdır.

Kendine vakit ayırmak da bu yüzden bencillik değildir. İnsan, kendine ayırdığı zamanı yalnız keyif ve t k tim alanına dönüştürdüğünde benmerkezcilik doğabilir. Fakat kendine ayrılan zaman tefekkür, ibadet, okuma, beden ihtiyacını fark etme, muhasebe ve yeniden yön tayini için kullanıldığında insanı çevresinden koparmak yerine çevresine daha dengeli döndürebilir.

İsl m geleneğinde muhasebe, niyet, sabır, ölçü, kul hakkı, güzel söz, öfkeyi yönetme, tevazu ve sorumluluk insanın iç dünyasıyla toplumsal davranışı arasında köprü kurar. Kur'an'ın 'Herkes yarın için ne hazırladığına baksın' ağırısı (Haş 59/18), insanı başkasının hesabından önce kendi yönüne bakmaya çağıran güçlü bir başlangıçtır.

Bu nedenle 21 gün boyunca her gün yalnız bir başlık okuyacağız. Sonra kısa bir uygulama yapacağız. Ardından birkaç dakikalık sessiz bir vakitte kendimizi dinleyecek, isteyen okuyucu dua, zikir, Kur'an okuma veya tefekkürle bu alanı derinleştirecek. Günün sonunda da kendimize bir hüküm vermek yerine bir iz bırakacağız: Bugün ne fark ettim, neyi denedim, yarına ne taşıyorum?

KITABIN TEMEL  L ş 

Kendini  nemse ama kendini merkeze koyma. Başkasını düşün ama kendini yok etme. Hatanı kabul et ama kendini değersizleştirme. Başarını g r ama onu üstünlük gerekçesi yapma. Geçmişinden  ğren ama hayatını geçmişe teslim etme.

Bal Kıssası:  nce Kendinde Dene

İmam-ı Âzam'a atfedilen, tarih  isnadı farklı anlatımlarla aktarılan meşhur bir bal kıssası vardır. Bir anne, çok bal yiyen çocuğunu âlime getirir ve ona nasihat etmesini ister. Âlim o gün öğüt vermeyip bir süre sonra gelmelerini söyler. Yeniden geldiklerinde çocuğa balı ölçülü yemesini tavsiye eder. Ve artık  ocuk da öyle yapar. Anne, alimin yanına giderek: 'Bunu ilk gün de söyleyebilirdiniz' dediğinde anlatıdaki cevap şudur: 'O gün ben de bal yiyordum.'

Bu kıssayı tarih  bir belge gibi değil, eğitim fikri taşıyan bir anlatı olarak kullanıyoruz. Gücü balda değil, ş  sorudadır: Başkasından istediğim davranışın bende karşıılığı var mı? Kitabın her günü bu sorunun başka bir yüzüne bakacaktır.

BİR CÜMLEDE KİTAP

 nce kendinde dene. Sonra s z nle, davranışınla ve ilişkilerinle  evrene fayda  ret.

21 GÜNÜ NASIL KULLANACAKSIN?

Her günün metnini tek oturuşta tüketmek zorunda değilsin. Bu kitap, hızlı okunup rafa kaldırılmak için değil, küçük parçalar hâlinde uygulanmak için tasarlandı. Bir günü kaçırırsan program bozulmuş sayılmaz; kaldığın yerden devam et. Hedef zinciri kusursuz sürdürmek değil, geri dönebilmeyi öğrenmektir.



Her gün aynı kısa döngü: fark et, anla, dengele, uygula, muhasebe et.

Her gün kendine 20 dakika

İnsanların kendilerine vakit ayırması yalnız dinlenme değil, yön tayini meselesidir. Günün en az yirmi dakikasını yalnızca kendine ayır. Bu süreyi telefon, sosyal medya ve gündelik taleplerden mümkün olduğunca uzak tut. Beş dakika oku, beş dakika sessizlik ve hangi anlayıştaysan o yaklaşımla tefekkür, yedi dakika yazma/uygulama, üç dakika dua ve niyet için kullan. İbadetlerini bu programa sıkıştırmak değil, zaten var olan manevi durakları daha bilinçli yaşamaktır amaç.



Kendine ayrılan zaman, dünyadan kaçış değil; dünyaya daha dengeli dönme hazırlığıdır.

NAMAZI BİR DURAK OLARAK DÜŞÜN

Namaz kılan okuyucu için vakitler, günün akışında doğal duraklardır. Her namaz sonrası bir dakika bile 'Şu an nasıl bir insan olarak devam etmek istiyorum?' diye sormak, kitabın uygulamasını hayata bağlayabilir.

Namaz kılmayan veya farklı bir uygulama düzeni olan okuyucu ise sessizlik, dua, tefekkür ve okuma için kendi düzenli zamanını belirleyebilir.

KİTABIN İÇİNDEN GEÇEN ÖRNEK UYGULAMA

21 GÜNLÜK TEBESSÜM İZİ

Bu kitapta her günün düşünce ve davranış çalışmasına paralel olarak tek bir küçük davranışı da 21 gün boyunca sürdüreceğiz: tebessüm. Amaç sürekli g lmek, duyguyu saklamak ya da herkese yapay bir ne e göstermek değildir. Amaç; evde, apartmanda, sokakta, toplu taşımada, i te ve günlük kar ıla malarda yüzü biraz yumuşatmak, selamı daha sıcak vermek ve kar ılı ını gözlemlemektir.

Peygamberimizin, “Mümin kardeşinin yüzüne tebessüm etmen sadakadır.” sözü bu uygulamanın manevi ölüsünü de verir, Tebess m n değeri yalnız karşı tarafı memnun etmekte değil; küçük bir iyiliği para, makam veya büyük imk n beklemeden yapabilmekte de saklıdır.

21 GÜNLÜK TEBESSÜM İZİ

Tebessümü bir gösteri değil, günlük iyilik ve ilişki a ı kanlı ına d n  t r.



TEBESSÜMÜN  L S 

Tebessüm, kahkaha değildir; kısa, doğal ve saygılı bir yüz yumu amasıdır. Yas, acı haber, ciddi özür, çatışma veya güvenlik gerektiren bir durumda g l mseme i zorlamayaca ız. Karşılık beklemeyece iz; biri tebessüm etmezse bunu kişisel almayaca ız. Bu  alı ma başkalarını değiştirme deneyi değil, kendi yüzümüzün ve yakla ımımızın farkına varma çalışmasıdır.

NASIL İZLEYECEKSİN?

Her bilinçli tebessümden sonra, not defterine yalnız bir işaret koy: T = tam tebessümle karşılık, Y = yarım tebessüm,   =  a k n k / soru / ‘Ne oldu?’ tepkisi, N = nötr veya cevapsız. Gün sonunda sayıları yaz. İlk günlerde  a k n k veya nötr tepki fazla olabilir. Günler ilerledikçe aynı insanlarda karşılık de i iyor mu, yalnızca gözlemle. Sonucu zorlamadan izle.

21 gün sonunda hedef, “Artık hep gülümsüyorum” demek değildir. Tekrarın sonunda tebessümün daha kolay, daha doğal ve daha yerinde gelmeye ba ladığını fark edebilirsin. Aynı zamanda  evrendeki insanların senin yeni selam biçimine alı ıp alı madığını önce kendi kayıtlarından, sonra yaşam alanlarından görebilirsin.

Üç aşamalı yol



İlk yedi gün kendini görmeye, ikinci yedi gün iç düzenini fark edip yeniden kurmaya, son yedi gün ise ilişkiler ve fayda alanına yönelmeye ayrılmıştır. Böylece kitap 'Ben'i büyütmez; 'Ben'den 'Biz'e doğru hareket eder.

21 Günlük İzleme Kartı

Gün	Başlık	Uyg. 20 dk Teb.		
1	Önce Kendine Bak	☐	☐	☐
2	Sözünü Tart	☐	☐	☐
3	Anlamadan Hüküm Verme	☐	☐	☐
4	Öfken Sana Ne Söylüyor?	☐	☐	☐
5	İyi Gör, Gerçeği Kaçırma	☐	☐	☐
6	Değiştiremeyeceğinle Kavga Etme	☐	☐	☐
7	Kendine Karşı Adil Ol	☐	☐	☐
8	Geçmişten Ders Al, Orada Yaşama	☐	☐	☐
9	Önce Kendini Yönet	☐	☐	☐
10	İçindeki Sesi Tanı	☐	☐	☐
11	Tepki Vermeden Önce Bekle	☐	☐	☐
12	Bugünkü Seni Nereden Getirdin?	☐	☐	☐
13	Acını Kimliğin Yapma	☐	☐	☐
14	Bedenine Emanet Gibi Davran	☐	☐	☐
15	Korkuna Rağmen Yürü	☐	☐	☐
16	Hatanla Yüzleş	☐	☐	☐
17	Affetmek, Unutmak Değildir	☐	☐	☐
18	Haklı Olmaktan Önce İlişkiyi Gör	☐	☐	☐
19	Hayatını Kontrol Etme, Sorumluluğunu Al	☐	☐	☐
20	Yükünü Tanı	☐	☐	☐
21	Dinle, Anla, Fayda Üret	☐	☐	☐

Kısaltmalar

- **Uyg.** = Günün ana uygulaması
- **20 dk** = Kendine ayırdığın 20 dakika
- **Teb.** = Tebessüm izi uygulaması

İstersen bir sonraki mesajda bunu sana **daha şık, kitap sayfasına uygun tablo tasarımıyla** da vereyim; yani başlıklı, renkli ve doğrudan Word sayfasına koymalık halde.

BİRİNCİ AŞAMA • KENDİNİ GÖR

İlk yedi gün bir mahkeme değil, gözlem alanıdır. Kendimizi suçlamayacağız, aklamayacağız; görmeye çalışacağız. Fark etmediğimiz davranışı değiştiremeyiz.

1. GÜN

ÖNCE KENDİNE BAK

Değişim aynada başlar; aynada bitmez.

HAYATTAN BİR SAHNE

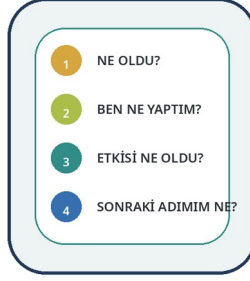
Bir baba, oğluna yemek sırasında telefonu bırakmasını söylüyor. Çocuk itiraz ediyor: 'Ama seninki masada.' Baba bir an duruyor. Söyleyeceği öğüt değişmiyor; fakat artık aynı öğüdün kendisine de ait olduğunu görüyor. O küçük duraklama, eğitimde bazen uzun bir konuşmadan daha değerlidir.

İnsan kendi davranışını niyetiyle, başkasının davranışını ise sonucu ile değerlendirmeye yatkındır. Ben geç kaldığımda trafik vardır; başkası geç kaldığında sorumsuzdur. Ben sert konuştuğumda yorgunumdur; başkası sert konuştuğunda saygısızdır. Bu farkı görmek insanı suçlu yapmaz; daha adil yapar.

Kendine bakmak, kusur avcılığı değildir. 'Ben tembelim, başarısızım, kötü biriyim' gibi kimlik cümleleri gelişime yardım etmez. Davranışı tanımlamak daha işlevseldir: 'Bugün iki kişinin sözünü kestim', 'Bir işi erteledim', 'Sinirlendiğim hâlde cevabımı beklettim.' Davranış görünür olduğunda üzerinde çalışılabilir.

İlk günün hedefi değişmek bile değildir. Hedef, kendi izini görmektir. Bir tartışmada karşı tarafın payı büyük olabilir; yine de 'Benim payım ne?' diye sormak, kontrol edebileceğin alana geçmenin yoludur. Bazen payın yüzde elli, bazen yüzde on, bazen de sıfıra yakın olabilir. Ama bakmadan bilemezsin.

Bu tavır, insanın kendini merkeze koymasını değil, sorumluluk merkezine almasını sağlar.       başkalarının davranışlarının tamamını y netemezsin; fakat kendi sözünün, tutumunun ve seçiminin üzerinde  alı abilirsin.



AşIRILIğA DIKKAT

Aşırılığa dikkat: Her sorunda suçu kendinde arama. Kendine bakmak, haksızlığı üstlenmek değildir. Yalnızca kendi payını dürüstçe görmektir.

KENDINE AYIRDIğIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: 5 dakika sessizce gününü hatırla. 5 dakika 'Bugün kimi yargıladım, nerede kendimi akladım?' diye yaz. 5 dakika kısa bir dua veya tefekkürle niyetini toparla. Son 5 dakikada yarın için tek davranış seç.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 1. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Sabah ilk kar ıla tığın kişiye - annen, baban, e in, kardeşin, ev arkadaşın veya yakının - yüzüne bakarak hafifçe tebessüm et ve "Günaydın, nasılsın?" de. Cevabı düzeltme, yorumlama; yalnız gözle. Bugün başlangıç noktan ev olsun. Her kar ıla madan sonra bir çizik at: T ___ Y ___   ___ N ___
Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Olay	Karşı tarafın davranışı	Benim davranı�ım	Bir sonraki adımım

Ak am Muhasebesi

Bugün kendimle ilgili en net fark ettiğim davranış neydi?

Kendimde takdir ettiğim bir davranış neydi?

Yarın aynı olay olursa neyi farklı yapacağım?

GÜNÜN C MLESTİ

Başkalarının kusurunu görmek kolaydır; kendi payını görebilmek olgunluk ister.

• • •

2. GÜN

SÖZÜNÜ TART

Doğru sözün de doğru zamanı ve doğru biçimi vardır.

HAYATTAN BİR SAHNE

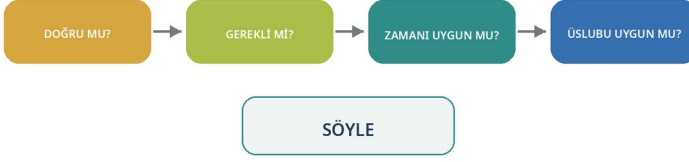
Bir yönetici, çalışanına 'Bu işi yine beceremedin' diyor. Dosyadaki hata düzeltiliyor ama cümle kalıyor. Bir hafta sonra çalışan yeni bir işte risk almıyor; çünkü yanlış yapmaktan değil, k  k d ş r lmekten korkuyor. Bazen söz, problemi çözmekten daha uzun süre etkisini sürdürüyor.

Doğru söylemek önemlidir; fakat her doğru, her anda ve her biçimde söylenmek zorunda değildir. Bir bilginin doğru olması onun gerekli, zamanında ve ölçülü bir dille söylendiği anlamına gelmez. 'Ben sadece doğruyu söyledim' cümlesi bazen üslubun sorumluluğunu görünmez kılar.

Güzel konuşmak ise sürekli yumuşak ve onaylayıcı olmak değildir. Gerektiğinde itiraz edilir, sınır konur, yanlış açıkça söylenir. Fakat amaç karşıdakini küçültmek değil, meseleyi görünür kılmak olmalıdır. 'Sen zaten böylesin' yerine somut davranışı tarif etmek, insanı değil problemi hedef alır.

Konuşurken dört filtre işimize yarar: Doğru mu? Gerekli mi? Zamanı uygun mu?  slubu uygun mu? Bu dört sorunun hepsine kusursuz cevap vermek mümkün olmayabilir; ama bir a  saniyelik kontrol, birçok gereksiz kırıngınlığı önleyebilir.

Bir diğer önemli alışkanlık, cevap vermek için değil anlamak için dinlemektir. İnsan karşısındaki cümleyi bitirmeden kendi savunmasını hazırlıyorsa, aslında konuşmanın yarısını kaçırır.



AŞIRILIĞA DIKKAT

Aşırılığa dikkat: 'Güzel konuşacağım' diye gerekli itirazı yutma. Nezaket ile pasiflik aynı şey değildir.

KENDINE AYIRDIĞIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Bugün söylediğin sert bir cümleyi yaz. Aynı anlamı hakaret, genelleme ve küçümseme olmadan yeniden kur. Ardından iki dakika sessiz kalıp bu yeni cümleyi zihninde tekrar et.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 2. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Kahvaltı,  ay, ekmek, harçlık, anahtar ya da küçük bir ricada yüzünü asık tutmadan konuş. “Teşekkür ederim”, “Eline sağlık”, “Rica ederim” gibi sıradan sözlerden birini tebessümle söyle. Tebess m n sözünün tonunu değiştirip değiştirmediğine dikkat et.

Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ____ Y ____ ř ____ N ____

Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Söylediğim cümle	Asıl ihtiya�ım	Daha �l��l� cümle	Sonuc

Akşam Muhasebesi

Bugün hangi sözü söylemeden önce durabildim?

.....

Birini gerçekten dinlediğim an hangisiydi?

.....

Yarın özellikle hangi kelimeyi kullanmamaya dikkat edeceğim?

GÜNÜN CÜMLESİ

Söz, yalnız ağızımızdan çıkmaz; karakterimiz hakkında da bilgi verir.

• • •

3. GÜN

ANLAMADAN HÜKÜM VERME

Olay, yorum ve hüküm aynı şey değildir.

HAYATTAN BİR SAHNE

Bir arkadaşına mesaj gönderdin. Mesaj görüldü ama cevap gelmedi. Olay bu kadar. Fakat zihnin birkaç dakika içinde boşlukları doldurabilir: 'Beni önemsemiyor', 'Bilerek yapıyor', 'Zaten hep böyleydi.' Altı saat sonra öğrenirsin ki hastanede bir yakınının yanındadır. Birkaç saat boyunca seni yoran şey olay değil, kendi ürettiğin hikâyesidir.

Zihnin belirsizliği sevmez. Eksik bilgiyi tamamlar, tahmin üretir, sonra tahminini gerçek gibi savunabilir. İlişkilerde pek çok kırgınlık, yaşanan olaydan çok olayın zihinde tamamlanan kısmında büyür. Bu nedenle 'Ne biliyorum?' ile 'Neyi tahmin ediyorum?' sorularını ayırmak güçlü bir beceridir.

Bir insan toplantıya geç kaldı: olay. 'Bizi önemsemiyor': yorum. 'Sorumsuz bir insan': hüküm. Tekrarlanan davranışlar elbette kişilik ve güven hakkında bilgi verir; mesele, tek bir veriden kesin sonuç çıkarmamaktır.

Zandan kaçınmak, saf olmak değildir. Kötü niyet ihtimalini yok saymak da değildir. Sağlıklı tutum, yeterli bilgi olmadan kesin hüküm vermemek; gerekiyorsa soru sormak, gözlemlemek ve örüntüye bakmaktır.

Bu alışkanlık sosyal medyada daha da önemlidir. Kısa bir görüntü, kesilmiş bir cümle veya başlığa bakarak insanlar hakkında kesin karar vermek kolaydır. Bilgi çağında hız, hükmü kolaylaştırırken adaleti zorlaştırabilir.

AŞIRILIĞA DIKKAT

Aşırılığa dikkat: Sürekli şüphe ederek kendini de koruyamazsın. Tekrarlanan açık davranışları 'belki bir sebebi vardır' diye sonsuza kadar görmezden gelme.

KENDİNE AYIRDIĞIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Bugün zihninde büyüttüğün bir olayı seç. Kâğıdı ikiye böl: 'Bildiyim' ve 'Tahmin ettiğim'. Sonra mümkünse tek bir açıklayıcı soru hazırla.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 3. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Evden çıkarken komşuya, apartman görevlisine veya her gün gördüğün birine tebessümle selam ver. Şaşırırsa hemen “Beni yanlış anladı” diye hüküm verme. Sadece Ş işareti koy ve gününe devam et.

Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ____ Y ____ Ş ____ N ____

Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Aklımdan geçen	Kesin bildiğim	Tahmin ettiğim	Nasıl doğrularım?

Akşam Muhasebesi

Bugün kim hakkında varsayım yaptım?

.....

Bu varsayımımın hangi kısmı kanıta dayanıyordu?

.....

Sormuş olsaydım ne öğrenebilirdim?

.....

GÜNÜN CÜMLESI

Bilmediğimiz yeri tahminle doldurabiliriz; ama tahminimizi gerçek diye savunmak zorunda değiliz.

...

4. GÜN

ÖFKEN SANA NE SÖYLÜYOR?

Öfke bazen problem değil, problemin habercisidir.

HAYATTAN BİR SAHNE

Akşam eve gelen bir anne, masada bırakılmış tek bir bardak yüzünden çocuğuna sert çıkıyor. Bir bardak bu kadar öfke üretir mi? Bazen üretmez. O bardak, bütün gün birikmiş yorgunluğun, yetişmeyen işlerin ve 'kimse beni görmüyor' hissini son damlasıdır. Davranış yine de doğru olmayabilir; ama öfkenin kaynağını görmek çözümün başlangıcıdır.

Öfke kötü bir duygu değildir. Sınır ihlali, haksızlık, yorgunluk, korku, değersiz hissetme veya kontrol kaybı gibi durumlarda alarm işlevi görebilir. Tehlike, öfkenin direksiyona geçip söz ve davranışı yönetmesidir.

'Sinirlenme' demek çoğu zaman işe yaramaz. Daha faydalı soru 'Neye  fkelendim ve bunun altında ne var?' sorusudur. Bazen cevap açık bir haksızlıktır. Bazen açlık, uykusuzluk, birikmiş kırınlık veya sürekli sınır ihlalidir.

 fkeyi anlamak, öfkeli davranışı mazur göstermez. 'çok sinirliydim' açıklamadır; hakaretin, tehdidin veya zarar vermenin otomatik mazereti değildir. Duygu bizim başımıza gelebilir; davranış üzerinde sorumluluğumuz devam eder.

Bugün hedef öfkeyi sıfırlamak değil, erken işaretleri tanımaktır: Çenenin sıkılması, kalp atışının hızlanması, ses tonunun yükselmesi, zihinde aynı cümlenin dönmesi... Bu işaretler 'şimdi yavaşla' uyarısı olabilir.



AşIRILIğA DIKKAT

Aşırılığa dikkat:  fkeyi bastırıp hiçbir sınır koymamak da çözüm değildir. Öfkenin mesajını duy; zarar veren biçimini değiştirmeye alış.

KENDINE AYIRDIğIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Son  fke anını gözünün önüne getir. Olayı değil bedendeki ilk

işareti hatırla. Beş yavaş nefes al. Ardından 'Öfkem neyi korumaya çalışıyordu?' sorusuna bir cümle yaz.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 4. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Gün içinde küçük bir can sıkıntısında önce çeneni ve yüzünü gev et. Uygun bir anda kar ındaki kişiye sert yüzle değil, sakın ve yumuşak bir ifadeyle d n. Alaycı veya zoraki tebessüm kullanma; amaç öfkeyi saklamak değil, davranışını öfkenin elinden almaktır.

Her kar ıla madan sonra bir çizik at: T ____ Y ____   ____ N ____

Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Ne oldu?	İlk beden i�aretim	öfkenin altındaki ihtiyaç	Daha �l��l� tepkim

Ak am Muhasebesi

Bugün  fkemin altında ne vardı?

.....

 fkemin kar ımdaki kişiye maliyeti ne oldu?

.....

Bir sonraki benzer durumda ilk yapacağım şey ne?

.....

GÜNÜN CÜMLESİ

 fkeni yok etmeye çalışma; önce neyi korumaya  alı t  nı anla.

...

5. GÜN

İYİYİ G R, GERÇEĞİ KAÇIRMA

*Umut, gerçeği inkâr etmek değil;
gerçeğin içinde hareket alanı
bulmaktır.*

HAYATTAN BİR SAHNE

Bir girişim başarısız oluyor. Bir kişi 'Her şey harika, yakında kesin düzelir' diyerek verileri görmezden geliyor. Diğeri 'Bitti, artık hiçbir şey olmaz' deyip masadan kalkıyor.     nc  kişi tabloya bakıyor: zarar var, iki hata açık, ama bir müşteri grubu hâlâ ürünü istiyor. Umut,     nc  kişinin cümlesinde başlıyor: 'Durum zor; ama hâlâ çalışabileceğim bir alan var.'

Olumlu düşünme dili bazen insanı gereksiz bir iyimserliğe sürükleyebilir. Her olayın güzel tarafını bulmak zorunda değiliz. Kayıp kayıptır, hata hatadır, haksızlık haksızlıktır. Duyguyu bastırıp 'pozitif kal' demek, gerçeği işlemeyi zorlaştırabilir.

Karamsarlık ise imk n  görünmez kılabilir. Bu iki u  arasında gerçekçi umut vardır. Gerçekçi umut, tabloyu olduğundan iyi göstermez; fakat 'şimdi ne yapabilirim?' sorusunu canlı tutar.

Bazen yapabileceğin şey büyük değildir: bilgi toplamak, bir telefon etmek, bütçeyi yeniden düzenlemek, özür dilemek, dinlenmek, yardım istemek veya sadece bugün atılabilecek ilk adımı belirlemek. Küçük adım, büyütülmüş motivasyondan daha işe yarar olabilir.

İnanç açısından umut, sebepleri terk etmek anlamına gelmez. Tevekkül, tedbiri gereksizleştiren bir rahatlık değil; elinden geleni yaptıktan sonra sonucu mutlak kontrol iddiasından bırakabilmektir.

AşIRILIĞA DIKKAT

Aşırılığa dikkat: 'Her şey iyi olacak' cümlesini kanıt olmadan garanti gibi kullanma. Umudu, davranışa bağla.

KENDINE AYIRDIĞIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Seni zorlayan tek bir meseleyi yaz. Altına üç satır a : 'Değiştiremiyorum', 'Etkileyebilirim', 'Bugün yapabilirim'. Son satırdaki en küçük işi hemen planla.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 5. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Bugün güzelliği özellikle sıradan bir karşılaşmada görünür kıl. Otobüs/minibüs şoförüne, kasiyere, güvenlik görevlisine veya esnafa tebessümle “Kolay gelsin” ya da “Teşekkür ederim” de. Küçük iyiliğin karşılık bulup bulmadığını yalnız kaydet. Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ____ Y ____ Ş ____ N ____
Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Mesele	Gerçek durum	Etkileyebildiğim alan	Bugünkü küçük adım

Akşam Muhasebesi**Bugün iyi giden ne vardı?**

.....

İyi gitmeyen ne vardı?

.....

Hangisi için bugün veya yarın bir şey yapabilirim?

.....

GÜNÜN CÜMLESİ

Umut, gözünü kapatıp iyi şeyler beklemek değil; gözünü açıp yapabileceğin şeyi görmektir.

• • •

6. GÜN

DEĞİŞTİREMEYECEĞİN
LE KAVGA ETME*Kabul etmek vazgeçmek değildir.*

HAYATTAN BİR SAHNE

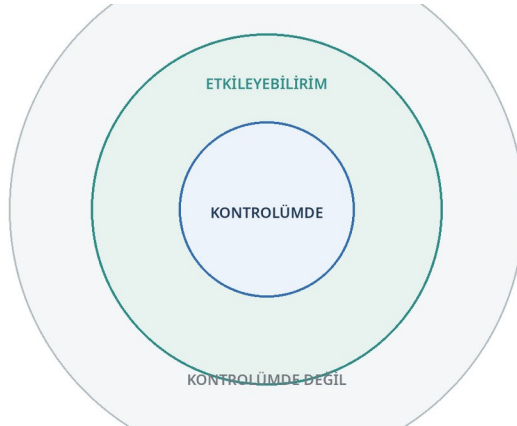
Bir insan yıllardır geçmişte kendisine söylenmiş bir cümleyi zihninde tekrar ediyor: ‘Bunu nasıl söyledi?’ Cümle değişmiyor, söyleyen kişi belki çoktan unutmuş. Fakat her tekrar, bugünün enerjisinden pay alıyor. Geçmiş değiştiremez; ama geçmişle bugünkü ilişkisini değiştirebilir.

Hayatın önemli bir bölümü seçimlerden oluşur, tamamı değil. Doğduğumuz aileyi, geçmişte olmuş bir olayı, başkasının zihnini veya herkesin bizi sevmesini kabul edemeyiz. Buna abul insan bazen yıllarca değiştiremeyeceği gerçeğe kavga ederek yaşayabilir.

Kabul, ‘Bu doğrudur’ demek değildir. ‘Bu oldu ve ben bugün bunun karşısında ne yapabileceğime bakacağım’ demektir. Bu ayrım, pasif teslimiyet ile gerçekliği abul etmeyi birbirinden ayırır.

Kontrol alanını üçe bölmek işe yarar: doğrudan kontrolümde olanlar, etkileyebildiklerim ve kontrolümde olmayanlar. Enerjinin çoğunu ilk iki alana taşımak, üçüncü alanın yok olduğu anlamına gelmez; sadece hayatını oraya teslim etmemektir.

Dua ve tevekkül burada ruhsal bir durak olabilir. İnsan yapabileceğini yaptıktan sonra sonucu bütünüyle kendine mal etmemeyi öğrenir. Böylece hem sorumluluk hem teslimiyet aynı cümlede yaşayabilir.



AŞIRILIĞA DIKKAT

AŞırılığa dikkat: Kabul kavramını devam eden haksızlık karşısında susmak için kullanma. DeĐiŐtirilebilir olanı değiştirmek, hakkını aramak ve sınır koymak da sorumluluktur.

KENDINE AYIRDIĞIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Üç daire  iz. Ortaya 'kontrolümde', ikinciye 'etkileyebilirim', dıŐarıya 'kontrolümde değil' yaz. Seni yoran beş konuyu bu alanlara yerleştir. Sonra yalnız ilk iki daireden bir adım seç.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 6. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Bugün tebessümünü geri dönüŐ Őartına bağlama. Selam verdiğin kişi yüzünü deĐiŐtirmeyebilir. Yine de sen kendi payını yap. Nötr kalan her karŐılıĐın yanına N koy; “Neden karşılık vermedi?” sorusuyla kavga etme.
Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ____ Y ____ Ő ____ N ____
Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Mesele	Kontrol�mde	Etkileyebilirim	Kontrol�mde değil

Akşam Muhasebesi

Bugün kontrol edemediğim neyle kavga ettim?

.....

Bu bana ne kadar enerji kaybettirdi?

.....

Aynı enerjiyi hangi sorumluluğa taşıyabilirim?

.....

GÜNÜN C MLEŞİ

G  , her Şeyi kontrol edebilmek değil; neyi kontrol edemediğini de bilebilmektir.

• • •

7. GÜN

KENDINE KARŞI ADIL
OL

*Ne kendini mahk m et ne kendini
sürekli beraat ettir.*

HAYATTAN BİR SAHNE

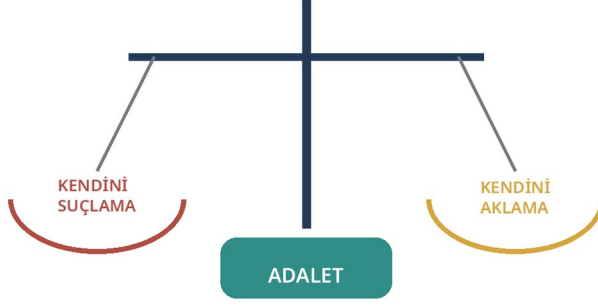
Bir insan yaptığı tek bir hatadan sonra 'Ben zaten beceriksizim' diyor. Bir başkası ise aynı hatanın ardından 'Őartlar böyleydi, herkes yapardı' diyerek kendisine hiç pay bırakmıyor. Biri kendini ezerek, diğeri kendini aklayarak gerçeği kaybediyor. Adalet, ikisinin ortasında değil; gerçeğin olduğu yeredir.

Kendine adil olmak, sürekli iyi hissetmek anlamına gelmez. Bazen kendini takdir etmeyi, bazen de açıkça 'Burada yanlış yaptım' demeyi gerektirir. Adaletin  l  s  duygu değil, gerçeğe uygunluktur.

Kimlik etiketleri burada da zararlıdır. 'Kötü insanım' demek yerine 'Kötü bir davranış yaptım ve bunu düzeltmem gerekiyor' demek hem sorumluluğu korur hem değişim alanı açar. Aynı Őekilde baŐarıyı da 'Ben herkesten  st n m' Şeklinde değil, 'Burada emek verdim ve iyi yaptım' diye görmek mümkündür.

Kendine merhamet ile kendini aklamak birbirinden farklıdır. Merhamet, hatadan sonra ayağa kalkmayı kolaylaŐtırır; aklama ise hatayı görünmez yapar. Sağlıklı geliŐim, Őefkat ile hesap verebilirliği birlikte taşır.

Birinci haftanın sonunda amaç mükemmel bir profil çıkarmak değil, daha doğru bir i  fotoğraf elde etmektir. Fotoğrafta hem güçlü yanların hem üzerinde  alıŐaęının alanlar bulunabilir.



AŞIRILIĞA DIKKAT

Aşırılığa dikkat: 'Kendime adil olacağım' derken öz eleştiriye kaldırma. 'Kendimi geliştireceğim' derken de kendine sürekli saldırma.

KENDINE AYIRDIĞIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Son günlerde zihnine takılan bir hatanı seç. Üç cümle yaz: 'Yanlışım neydi?', 'Beni etkileyen şart neydi?', 'Telaflı veya öğrenme adımım ne?' Sonra kendin hakkında hüküm değil, davranış hakkında karar ver.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 7. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Birinci haftanın sonunda aynaya kısa bir kez bak ve kendine gösteri için değil, yumuşaklık için tebessüm et. Sonra yakınındaki üç kişiye aynı doğallıkla selam ver. İlk günle karşılaştır: Yüzündeki hareket daha mı kolay geliyor, hâlâ mı bilinçli çaba istiyor?

Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ____ Y ____ Ş ____ N ____

Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Davranış	Yanlış tarafı	Açıklayan şartlar	Telafi / ders

Akşam Muhasebesi

Bu hafta kendimde en çok neyi fark ettim?

.....

Kendimi gereksiz yere su ladığım bir alan var mı?

.....

Kendimi kolayca akladığım bir alan var mı?

.....

GÜNÜN C MLEĞİ

Gerçeği eksiltmeden, kendini ezmeden.

7 GÜNLÜK MUHASEBE

Birinci haftanın sonunda kendine bir not verme; kendine bir yön ver. Aşağıdaki alanları 1'den 5'e kadar değerlendir. 1 'çok zorlanıyorum', 5 'çoğu zaman uygulayabiliyorum' anlamına gelsin. Puanı bir başarı notu gibi kullanma; bir sonraki haftada nereye dikkat edeceğini görmek için kullan.

Alan	1	2	3	4	5	Notum
Kendi payımı görme	☐	☐	☐	☐	☐	
S�z�m� tartma	☐	☐	☐	☐	☐	
Yorum ile gerçeği ayırma	☐	☐	☐	☐	☐	
�fkeyi fark etme	☐	☐	☐	☐	☐	
Gerçekçi umut	☐	☐	☐	☐	☐	
Kontrol alanını ayırma	☐	☐	☐	☐	☐	
Kendime adil olma	☐	☐	☐	☐	☐	

İKİNCİ AşAMA • KENDİNİ DÜZENLE

Fark etmek tek başına yetmez. Şimdi geçmişten taşıdıklarımızı, iç sesimizi, alışkanlıklarımızı ve bedenimizi düzenlemeye bakacağız. Amaç kendini zorla yeniden yapmak değil; daha doğru seçimler için alan açmaktır.

8. GÜN

GEÇMİŞTEN DERS AL, ORADA YAŞAMA

Geçmiş değişmez; geçmişle kurduğun ilişki değişebilir.

HAYATTAN BİR SAHNE

Bir yetişkin, çocukken sınıfta yaşadığı bir utanç hâli her sunumdan önce hatırlıyor. O gün değişmeyecek. Fakat bugün artık aynı çocuk değil; bilgi, tecrübe ve seçim gücü farklı. Geçmiş bir iz bırakmış olabilir, fakat direksiyonda sürekli geçmişin oturması gerekmez.

Geçmiş insanın bugünkü davranışını etkiler. Aile ortamı, okul, kayıplar, başarılar, kırılmalar ve öğrenilmiş alışkanlıklar bugünün düşünme biçimine karşılabilir. Bu etkiyi inkâr etmek gerçekçi değildir.

Fakat etkilemek ile belirlemek aynı şey değildir. 'Ben böyle yetiştirildim' bir açıklama olabilir; ömür boyu aynı davranış sürdürmenin zorunlu gerekçesi değildir. Yetişkinlik, devraldığımız bazı kalıpları yeniden seçebilme dönemidir.

Geçmişe bakarken iki soru işimize yarar: 'Bu deneyim bana ne öğretti?' ve 'Bu öğrendiğim şey bugün hâlâ işe yarıyor mu?' Çocukken susmak güvenli olmuş olabilir; yetişkinlikte her haksızlık karşısında susmak sorun üretebilir.

Geçmiş iyleştirmek bazen kişisel çalışmaların ötesinde destek gerektirir. Özellikle travmatik yaşantılar, ağır kayıplar ve uzun süreli belirtiler söz konusuysa profesyonel yardım almak, kendi sorumluluğunu ciddiye almanın bir biçimidir.

AŞIRILIĞA DIKKAT

Aşırılığa dikkat: Geçmiş i anlamak için her davranışına çocukluktan sebep arama. Bugünün alışkanlıkları ve seçimleri de bugünü kurar.

KENDINE AYIRDIĞIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Geçmişinden taşıdığın bir cümleyi yaz. Örneğın 'Hata yaparsam değerim azalır.' Sonra karşısına bugünkü yetişkin c mleni yaz: 'Hata, değerimi değil, düzeltmem gereken davranışı gösterir.'

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 8. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Her gün gördüğün fakat uzun süredir mekanik biçimde selamlaştığın bir kişiye seç. Güvenli ve uygun bir ilişkide, eski soğuk rutini değiştirmek için bugün tebessümle selam ver. Geçmiş alışkanlığın yeni davranışı otomatik olarak yönetmek zorunda değil.

Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ____ Y ____ ř ____ N ____

Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Geçmişten taşıdığım	O zaman işlevi	Bugünkü etkisi	Yeni seimim

Akşam Muhasebesi

Gemişimde beni hâlâ yöneten bir cümle var mı?

.....

Sürdürmek istediğim güzel bir miras nedir?

.....

Bırakmak istediğim kalıp nedir?

.....

GÜNÜN CÜMLESİ

Geçmişini inkâr etme; fakat geleceğinin bütün anahtarlarını da geçmişe bırakma.

...

9. GÜN

ÖNCE KENDİNİ YÖNET

Liderlik başkasına söz geçirmekten önce kendine söz geçirebilmektir.

HAYATTAN BİR SAHNE

Bir yönetici çalışanlarından dakiklik bekliyor ama toplantıya her hafta geç geliyor. Bir baba çocuğuna kitap okumasını söylüyor ama evde hiç kitap açmıyor. Söz ile davranış arasındaki mesafe büyüdükçe etkileyicilik azalıyor. İnsan bazen anlattığı şeyle değil, tekrarladığı şeyle eğitim verir.

Öz disiplin kendine sert davranmak değildir. Kısa vadeli isteği, daha önemli gördüğün amaç uğruna erteleyebilme kapasitesidir. Kalkmak istemediğin hâlde kalkmak, cevap vermek istediğin hâlde beklemek, ertelediğin işe on dakika başlamak gibi küçük davranışlarda görünür.

Büyük hedefler motivasyon verir; küçük düzenler ise davranışı taşır. 'Artık çok disiplinli olacağım' cümlesinden daha etkili olan, 'Her sabah 15 dakika okuyacağım' gibi görülebilir bir davranıştır.

Dini pratikler de insanın gününü duraklara bölebilir. Namaz vakitleri, günün hızını kesip niyeti yeniden hatırlamak için doğal eşikler olabilir. Buradaki amaç ibadeti verimlilik aracına indirgemek değil; insanın zamanını yalnız dış taleplerle değil, iç ve manevi yönüyle de düzenlemesidir.

Kendine verdiğin sözün küçük olması onu önemsiz yapmaz. Tam tersine küçük ve sürdürülebilir söz, özgüveni sloganla değil tecrübeyle kurar: 'Kendime söylediğim şeyi yapıyorum.'

İNANÇ PENCERESİ

İnanç penceresi: Ra'd 13/11, bir topluluğun kendinde olanı değiştirmesiyle değişim arasında bağ kurar. Ayrıca az da olsa devamlı amelin değerine dair hadis (Buhârî, Rikâk; Müslim, Müsâfirîn), sürdürülebilirliğin önemini hatırlatır.

AŞIRILIĞA DIKKAT

Aşırılığa dikkat: Disiplin adına bedenini ve aileni ihmal etme. İnsanın bedeni ve yakınları üzerinde de sorumluluğu vardır.

KENDINE AYIRDIĞIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Bugün yalnız bir söz ver. Çok küçük olsun. Akşam 'Evet / Kısmen / Hayır' diye işaretle. Tutamadıysan kendini azarlamak yerine engeli tanımla ve sözü küçült.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 9. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Bugünden itibaren sabit bir ‘tebessüm durağı’ seç: bina girişi, işyeri kapısı, okul girişi veya her sabah bindiğin araç. Aynı kişiye her gün önce sen selam ver. Amaç keyfine göre değil, küçük bir düzenle davranabilmek.
Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ____ Y ____ Ş ____ N ____
Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Bugünkü tek sözüm	Ne zaman?	Yaptım mı?	Yarın nasıl kolaylaştırırım?

Akşam Muhasebesi

Kendime verdiğim hangi sözleri kolayca bozuyorum?

.....

Bugün hangi küçük sözü tuttum?

.....

Disiplinimi artırmak için ortamda neyi değiştirebilirim?

GÜNÜN CÜMLESİ

İnsan başkalarına verdiği sözlerle tanınır; kendine verdiği sözlerle şekillenir.

• • •

10. GÜN

İÇİNDEKİ SESİ TANI

Aklından geçen her düşünce gerçeğin kendisi değildir.

HAYATTAN BİR SAHNE

Bir sunumdan önce zihninden 'Kesin rezil olacağım' cümlesi geçiyor. Kalbin hızlanıyor ve vazgeçmek istiyorsun. Oysa bu cümle bir kehanet değil; kaygının ürettiği tahmin. Sunum bittiğinde iki yerde takılıyorsun ama genel olarak iyi gidiyor. Zihnin kesin konuşmuş, gerçek daha nüanslı çıkmıştır.

İç konuşma hayatımızın görünmeyen eşlikçisidir. 'Yapamam', 'Kimse beni anlamıyor', 'Mutlaka kusursuz olmalıyım', 'Kesin beni küçümsüyor' gibi cümleler duyguyu ve davranışı etkileyebilir. Ama düşünce, zihinden geçtiği için doğru olmak zorunda değildir.

Düşünceyi bastırmak yerine ona soru sormak daha yararlıdır: Bunun kanıtı ne? Buna uymayan veri var mı? En kötü ihtimali mi düşünüyorum? Aynı durumda sevdiğim birine ne söyledim? Bu yöntem, zor düşünceyi sihirli biçimde yok etmez; fakat onunla arana mesafe koyar.

Manevi hayatta da içe dönmek yalnız kendi sesini büyütmek değildir. Zikir, dua, Kur'an okuma ve tefekkür; insanın zihnindeki gürültünün yanında daha geniş bir anlam çerçevesi kurmasına yardımcı olabilir. Bazen çözüm, iç sesle tartışmayı bırakıp yönünü yeniden hatırlamaktır.

Dengeli cümle, yapay olumlu cümleden daha güçlüdür. 'Ben dünyanın en iyi konuşmacısıyım' yerine 'Heyecanlanabilirim; hazırlanıp elimden geleni yapabilirim' demek gerçeğe daha yakındır.

İNANÇ PENCERESİ

İnanç penceresi: Ra'd 13/28, kalplerin Allah'ı anmakla huzur bulmasından söz eder. Huzur, sorunların yokluğu değil; zihnin tek başına bütün yükü taşımadığı bir yön duygusu olabilir.

AŞIRILIĞA DIKKAT

Aşırıılığa dikkat: Her olumsuz düşünceyi 'iman zayıflığı' veya 'karakter bozukluğu' diye etiketleme. Kaygı, üzüntü ve zihinsel yorgunluk insani tecrübelerdir; gerektiğinde destek alınabilir.

KENDINE AYIRDIĞIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Rahatsız edici bir düşünceyi yaz. Altına üç satır: 'Kanıt', 'Karşı kanıt', 'Daha dengeli cümle'. Son üç dakikayı sessizlik, dua veya zikirle tamamla.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 10. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: İçinden “Niye sırtıyorum, ne derler?” gibi bir cümle geçerse onu fark et. Sonra güvenli ve doğal bir karşılaşmada tebessümünü sürdür. İ  sesin var olabilir; her söylediği davranışına dönüşmek zorunda değildir.

Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ___ Y ___ ř ___ N ___

Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Aklımdan geçen	Kanıt	Karşı kanıt	Dengeli c�mlem

Akşam Muhasebesi

Bugün kendime en sık hangi cümleyi söyledim?

Bu cümle gerçek mi, tahmin mi?

Yarın hangi daha dengeli cümleyi kullanacağım?

GÜNÜN CÜMLESİ

Aklından geçen her cümleyi susturamazsın; fakat hangisinin peşinden gideceğini seçebilirsin.

• • •

11. GÜN

TEPKİ VERMEDEN ÖNCE BEKLE

Duygu hızlı olabilir; davranışın aynı hızda olmak zorunda değildir.

HAYATTAN BİR SAHNE

Telefonuna sinirlendirici bir mesaj geliyor. Cevabı yazıyor, gönder tuşuna basmak üzeresin. Sonra telefonu masaya bırakıyorsun. Yarım saat sonra mesajı yeniden okuyunca üç cümleyi siliyorsun. Mesele aynı, sınırın aynı; fakat kırıcı kısım yok. Beklemek bazen fikri değil, zararı değiştirir.

Duygular hızlıdır. Öfke, korku, heyecan veya kırgınlık bedeni ve zihni kısa sürede harekete geçirir. Fakat acil bir tehlike yoksa davranışın da aynı hızda çıkması gerekmez. Duygu ile davranış arasına küçük bir mesafe koymak seçim alanı oluşturur.

Bu mesafe beş saniye, on dakika veya bir gece olabilir. Önemli olan süre değil, otomatik tepkinin kırılmasıdır. Mesajı taslakta bekletmek, odadan kısa süre çıkmak, abdest almak, yürümek, su içmek veya sessizleşmek bu aralığı oluşturabilir.

Beklemek kaçmak değildir. Konu geri dönülmesi gereken bir meseleyse geri dönmek gerekir. Aksi hâlde 'sakinleşme' sürekli erteleme bahanesi olur. Sağlıklı formül şudur: Dur, toparlan, sonra konuş.

Bugün özellikle dijital iletişimde bu beceri değerlidir. Ekran, yüz yüze iletişimdeki ton ve mimik geri bildirimini azalttığı için sertlik daha kolay büyür. Gönderilen mesajın geri alınması bazen mümkün olsa da etkisinin geri alınması zor olabilir.

AŞIRILIĞA DIKKAT

Aşırılığa dikkat: Sürekli 'sonra konuşuruz' diyerek zor konulardan kaçma. Bekleme, konuşmayı iptal etmek değil daha sağlıklı hâle getirmek içindir.

KENDINE AYIRDIĞIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Bugün acil olmayan bir tepkiyi on dakika ertele. Bu sırada 'Ne hissediyorum? Ne yapmak istiyorum? Sonucu ne olur? Yarın bu davranışımın memnun olur muyum?' sorularını yaz.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 11. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Sana biraz sert veya aceleci konuşulan, fakat ciddi bir çatışma olmayan bir anda hemen yüzünü germeden önce üç saniye bekle. Sonra sakın bir sesle cevap ver. Uygunsa konuşmanın sonunda kısa bir tebessüm bırak. Tebessümü küçümseme veya alay yerine kullanma.

Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ____ Y ____ Ş ____ N ____

Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Tetikleyen olay	İlk dürtüm	Bekleme sürem	Seçtiğim tepki

Akşam Muhasebesi

Beklemek bugün bana ne kazandırdı?

.....

Hangi tepkiyi yine de acele verdim?

.....

Bir sonraki sefer bana dur işareti olacak kelime ne?

.....

GÜNÜN CÜMLESI

Duygun ile davranışın arasındaki küçük mesafe, büyük bir pişmanlığı önleyebilir.

• • •

12. GÜN

BUGÜNKÜ SENİ NEREDEN GETİRDİN?

Çocukluğunu anlamak, yetişkin sorumluluğunu ortadan kaldırmaz.

HAYATTAN BİR SAHNE

Bir yetişkin eleştirildiğinde hemen savunmaya geçiyor. Zamanla fark ediyor ki çocukluğunda hata yaptığından uzun süre azar işitmiş. Bugünkü savunması bir zamanlar kendisini korumuş olabilir. Fakat şimdi her geri bildirimi saldırı gibi algılamak işini ve ilişkilerini zorluyor. Eski savunmayı anlamak, yeni davranış öğrenmenin kapısını açıyor.

Çocukluk, insanın ilk ilişki laboratuvarıdır. Sevmeyi, güvenmeyi, tartışmayı, susmayı, paylaşmayı, sınır koymayı ve başarıyla ilişki kurmayı ilk çevremizde öğreniriz. Bu öğrenmelerin izleri yetişkinliğe taşınabilir.

Ancak bu alan kolayca suçlu arama alanına dönüşebilir. Anne ve babalar da kendi imkânları, dönemleri, bilgileri ve eksikleri içinde yaşamış insanlardır. Yapılan yanlışları doğru saymak gerekmez; fakat bütün yetişkin sorumluluğunu geçmiş kuşağa bırakmak da gelişimi durdurabilir.

Daha işlevsel soru şudur: 'Ne devraldım ve neyi sürdürmek istiyorum?' Aileden  alışma disiplini, dayanışma ve cömertlik de gelebilir; korku, sert dil veya aşırı kontrol de. Yetişkinlik, mirası seçerek düzenleyebilme imk nıdır.

Kendi ailene veya çocuklarına bakarken de bu farkındalık değerlidir. Bugün tekrar ettiğin bir davranışın yarın bir başkasının i  sesi h line gelebileceğini bilmek, söz ve davranışın ağırlığını artırır.

İNANÇ PENCERESİ

İnanç penceresi: Kur'an'da Lokman'ın oğluna  ğ tleri (Lokman 31/13-19), aile eğitiminde inanç, ibadet, sabır, tevazu ve ses tonuna kadar uzanan bütüncül bir örnek sunar. Eğitim yalnız talimat değil, y n ve ölçü vermektir.

AşIRILIğA DIKKAT

Aşırılığa dikkat: Her sorunun kökünü çocuklukta arama. Bazı alışkanlıklar bugün pekişiyor; bugünkü ortam ve seçimler de önemlidir.

KENDINE AYIRDIğIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Kâğıdı ikiye b l: 'Ailemden aldığım ve sürdürmek istediğim' / 'Aldığım ama değiştirmek istediğim'. Her sütuna en fazla üç madde yaz. Sonra değiştirilecek maddelerden yalnız birini seç.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 12. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Bugün aileden bir büyüğe, anne-babaya, kardeşe veya uzun süredir kısa konuştuğun bir yakına tebessümle “Nasılsın, bugün nasıl gidiyor?” diye sor. Sonra cevabını kesmeden dinle. Tebessüm bu gün için sohbeti açan kapı olsun. Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ____ Y ____ Ş ____ N ____
Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Devraldığım	Bugünkü faydası	Bugünkü zararı	Devam / değiştir

Akşam Muhasebesi

Ailemden taşıdığım güzel bir özellik nedir?

.....

Bugün değiştirmek istediğim bir kalıp nedir?

.....

Benden sonraki kuşağa hangi davranışı bırakmak istiyorum?

.....

GÜNÜN CÜMLESİ

Her miras olduğu gibi taşınmak zorunda değildir.

• • •

13. GÜN

ACINI KIMLIĞIN
YAPMA

Yaşadığın acı hayatının bir parçası olabilir; tamamı olmak zorunda değildir.

HAYATTAN BİR SAHNE

Bir insan yıllar önce yaşadığı haksızlığı her yeni tanışmada anlatıyor. Zamanla kendisini tanıtırken bile ilk cümlesi o olay oluyor. O acı gerçektir; fakat hayatındaki bütün diğer kimlikleri, yetenekleri ve ilişkileri gölgelemeye başlamıştır. İyileşme bazen olayı unutmak değil, hayatın içinde ona daha küçük bir yer verebilmektir.

Kayıp, kırılma, haksızlık ve hayal kırıklığı insanın hayatında derin iz bırakabilir. ‘Boş ver’, ‘takma’, ‘herkes yaşıyor’ gibi c mlerler acıyı küçümser ve çoğu zaman i e yaramaz. Acının g r  lmeye ihtiya ı vardır.

Fakat başka bir risk de yaşanan olayı kimliğin merkezine yerle tirmektir. ‘Bunu yaşadım’ ile ‘Ben buyum’ arasında fark vardır. Birincisi deneyimi hâle eder; ikincisi bütün benli i tek olayla tanımlar.

Kişi acısını anlatabilir, yasını yaşayabilir, sınır koyabilir ve gerektiğinde profesyonel yardım alabilir. Ama aynı zamanda kendisine  u soruyu sorabilir: ‘Bu olayın dışında ben kimim?’ Değerler, ilişkiler, sorumluluklar, üretimler ve umutlar yeniden görünür hâle geldikçe acı k   lmese bile hayat geni leyebilir.

Manevi alanda sabır, acıyı hissetmemek değildir. Sabır, zor duygunun içinde doğru y n  kaybetmemeye çalışmaktır. Dua da bazen çözüm cümlesi değil, yükün tek başına ta ınmadı ını hissettiren bir e liktir.

A IRILI A DIKKAT

A ırlı a dikkat: Ağır travma, uzun süreli çökkünlük, yoğun kaygı veya günlük i levde belirgin bozulma varsa ‘g   l  ol’ demek yeterli değildir. Uzman desteği gerekir.

KENDINE AYIRDI IN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: ‘Ben ... biriyim’ diye kurdu un ağır bir kimlik cümlesini yaz. Onu ‘Ben ... yaşadım /  u konuda zorlanıyorum’ şeklinde yeniden kur. Sonra o olayın dışındaki    zelli ini yaz.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 13. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Zor bir gün ge iriyorsan kendini neşeli görünmeye zorlama. Buna rağmen güvenli bir kişiye içinden geldiğı kadar küçük ve gerçek bir tebessüm ver. Bugün özellikle şunu ayır: duyguyu saklayan maske mi, insana sıcaklık taşıyan gerçek tebessüm m ?

Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ____ Y ____ ř ____ N ____

Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Beni tanımlayan ağır cümle	Yaşadığım gerçek	Bende bunun dışında olan	Yeni c�mlem

Akşam Muhasebesi

Acımın dışında bende bulunan üç özellik nedir?

.....

Bu olaydan sonra geliştirdiğim bir g   var mı?

.....

Bugün hayatı genişletecek küçük adım ne?

.....

GÜNÜN C MLESTİ

Yaranı inkâr etme; fakat adını yalnız yaranla yazma.

• • •

14. GÜN

BEDENİNE EMANET
GİBİ DAVRAN

*Beden yalnız nasıl g r nd ğ n değıl;
hayatı taşıdığın yerdir.*

HAYATTAN BİR SAHNE

Bir insan gün boyu 'zamanım yok' diyerek su içmeyi, öğününü, kısa yürüyüşü ve dinlenmeyi erteliyor. Akşam yorgunlukla ailesine tahammülü azalıyor. Bedenin ihmalinin faturası yalnız bedende kalmıyor; sözlere, ilişkilere ve kararlara da yansıyor.

Çağımız bedenle ilişkiyi görüntü üzerinden kurmaya yatkın. Daha genç, daha zayıf, daha kaslı, daha kusursuz görünmek sürekli teşvik ediliyor. Oysa beden yalnız dışarıdan görülen bir nesne değil; hayatı yaşadığımız taşıyıcıdır.

Bedene iyi bakmak, görünüş takıntısı değildir. Uyku, hareket, beslenme, dinlenme, sağlık kontrolü ve ekran kullanımı gibi alanlarda ölçü aramaktır. Bedenin sinyallerini sürekli bastırmak uzun vadede zihinsel ve ilişkisel performansı da etkileyebilir.

Dini dilde bedenın hakkı olması önemli bir dengedir. İnsan ibadet, iş veya başkalarına hizmet adına bile bedenini sınırsızca tüketme hakkına sahip değildir. Sorumluluk, kendini harcamakla aynı şey değildir.

Kendine vakit ayırmanın en somut biçimlerinden biri bedeni dinlemektir. Bazen ruhsal sandığımız huzursuzluğun bir kısmı uykusuzluk, hareketsizlik veya sürekli dijital uyarılma ile büyüyebilir.

İNANÇ PENCERESİ

İnanç penceresi: 'Bedeninin senin üzerinde hakkı vardır' sözü, Selmân ile Ebû'd-Derdâ kıssasında Hz. Peygamber tarafından onaylanır (Buhârî, Savm). A'râf 7/31 de yeme içmede israftan kaçınmayı öğütler.

AŞIRILIĞA DIKKAT

Aşırılığa dikkat: Sağlıklı yaşam hedefini beden takıntısına dönüştürme. Sağlık davranışı ile görünüşe dayalı değersizlik duygusunu ayır.

KENDINE AYIRDIĞIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: İlk beş dakika beden taraması yap: baş, omuz, nefes, mide, bacaklar. Sonra 'Bedenim bugün benden ne istiyor?' diye yaz. Uygulanabilir tek bakım davranışı seç.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 14. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Kısa bir yürüyüş, merdiven, açık hava veya mola sırasında omuzlarını gevşet, nefesini fark et. Tanıdığın birine denk gelersen tebessümle selam ver. Bugün tebessümle bedenindeki gerginlik arasındaki ilişkiyi de gözle. Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ____ Y ____ Ş ____ N ____
Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Bedenimin sinyali	Olası ihtiyacı	Bugünkü bakım davranışım	Yarın devam?

Akşam Muhasebesi

Bugün bedenim bana ne söyledi?

.....

Ben onu dinledim mi?

.....

Görüntümle değil sağlığımla ilgili değiştireceğim tek alışkanlık ne?

.....

GÜNÜN CÜMLESI

Bedenin bir vitrin değil; hayat boyunca taşıdığın bir emanettir.

14 GÜNLÜK MUHASEBE

İkinci haftada amaç, iç dünyanda olup biten her şeyi çözmek değildi. Hangi kalıpların seni yönettiğini biraz daha erken fark etmektir. Aşağıdaki alanlarda bugünkü durumunu işaretlerle ve üçüncü haftaya yalnız bir öncelik taşı.

Alan	1	2	3	4	5	Notum
Geçmişten ders alma	☐	☐	☐	☐	☐	
Kendini yönetme	☐	☐	☐	☐	☐	
İç sesi sorgulama	☐	☐	☐	☐	☐	
Tepkiyi erteleme	☐	☐	☐	☐	☐	
Aileden gelen kalıpları görme	☐	☐	☐	☐	☐	
Acıyı kimlikten ayırma	☐	☐	☐	☐	☐	
Bedene bakım	☐	☐	☐	☐	☐	

       A  AMA • KEND NDEN D  ARI   IK

Kendini tanımak yalnız kendinle daha çok ilgilenmek için değildir. Son yedi gün, cesaret, hata, affetme, ilişki, sorumluluk, y k ve fayda üzerinden 'Ben'den 'Biz'e geçiştir.

15. GÜN

KORKUNA RAğMEN Y R 

Cesaret korkusuzluk değil; korkunun yanında  l   l  hareket edebilmektir.

HAYATTAN BİR SAHNE

Bir kişi aylarca bir i  başvurusunu erteliyor. Sebebi hazırlıksızlık değil, reddedilme ihtimali. Sonunda kendine 'İ e alınmak bugün benim kontrolümde değil; başvuruyu göndermek kontrolümde' diyor. Korku kaybolmuyor ama dosyayı gönderiyor. Cesaret bazen tam olarak budur.

Korku koruyucu bir duygudur. Gerçek riski bildirir, hazırlanmamızı sağlar. Problem, her kararı korkunun vermesidir. 'Ya başarısız olursam?', 'Ya g lerlerse?', 'Ya reddedilirse?' soruları bazen tehlikeyi değil, belirsizlikten kaçma isteğini büyütür.

Cesaret, düşünmeden risk almak değildir.  nce riski değerlendirir, sonra hazırlık yapar ve mümkünse küçük adımlarla yaklaşır. Topluluk önünde konuşmak korkutuyorsa önce be  kişilik grupta konuşmak, sonra daha büyük bir ortama geçmek gibi.

Manevi güven de sorumluluğu ortadan kaldırmaz. Tevekkül, 'Nasıl olsa olur' demek değil; tedbirden sonra sonucu Allah'a bırakabilmektir. Böyle bir güven, kontrol edilemeyen sonucu zihinde sonsuza kadar döndürmeyi azaltabilir.

Bugün korkunun tamamen geçmesini beklemeyeceğiz. Güvenli ve makul bir alanda korkuyla birlikte atılabilecek en küçük adımı arayacağız.

AşIRILIğA DIKKAT

Aşırılığa dikkat: Gerçek tehlikeyi 'korkaklık' diye küçümseme. Şiddet, sağlık, hukuk veya ciddi risk içeren durumlarda güvenlik ve uzman g r    önceliklidir.

KENDİNE AYIRDIğIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Korku nedeniyle ertelediğin bir şeyi yaz. 'En kötü ne olabilir?', 'Bunu azaltmak için ne hazırlık yapabilirim?', 'En küçük güvenli adım ne?' sorularını cevapla. Sonra takvime küçük adımı yerleştir.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 15. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Normalde çekindiğin ama selam vermenin güvenli ve doğal olduğu bir kişiye ilk selamı sen ver: yeni iş arkadaşı, komşu, danışma görevlisi veya esnaf. Küçük cesaretin bugünkü biçimi yalnız bir tebessüm ve bir “Merhaba” olabilir. Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ____ Y ____ Ş ____ N ____
 Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Korktuğum konu	Gerçek risk	Hazırlığım	Küçük adım

Akşam Muhasebesi

Bugün korkunun söylediği neydi?

.....

Gerçekte ne oldu?

.....

Bir sonraki küçük adımım ne?

GÜNÜN CÜMLESİ

Cesaret, korkunun bittiği yerde değil; korkuya rağmen atılan ölçülü adımda başlar.

• • •

16. GÜN

HATANLA Y ZLEş

Hatasız görünmeye değil, hatayı onarabilmeye  alış.

HAYATTAN BİR SAHNE

Bir yönetici yanlış verdiği talimat yüzünden için geciktiğini fark ediyor. İlk refleksi çalışanı suçlamak. Sonra toplantıda 'Talimatı ben net vermedim; gecikmede benim payım var' diyor. O cümle otoritesini azaltmıyor; tam tersine ekibin ona duyduğu güveni artırıyor.

Hata insan olmanın parçasıdır. Ancak hata karşısında savunma, küçültme ve suç dağıtma alışkanlığı öğrenmeyi engeller. 'Ben  yle demek istemedim', 'O da yaptı', 'Herkes böyle yapıyor' c mleri bazen açıklayıcı olabilir ama sorumluluğu ortadan kaldırmaz.

İyi bir özür    öğe taşır: yapılan davranışı kabul etmek, etkisini görmek ve mümkünse telafi etmek. 'özür dilerim ama sen de...' cümlesi çoğu zaman  zr  yeniden tartışmaya çevirir.

Hata ile kimliği ayırmak burada da önemlidir. 'Yanlış yaptım' diyebilmek, 'Ben yanlış bir insanım' demekten daha sorumluluk sahibidir. Çünkü ilk cümle düzeltme çağırısı taşır; ikincisi ya utanca ya da savunmaya sürükleyebilir.

Dini anlamda tevbe de yalnız pişmanlık duygusuna indirgenmez; y n değişikliği, hak varsa telafi ve tekrar etmemek için gayret içerir. Bu yüzden hata, doğru ele alındığında karakter eğitimine dönüşebilir.

AşIRILIĞA DİKKAT

Aşırılığa dikkat: Huzur bozulmasın diye yapmadığın bir şeyin suçunu  stlenme. Sorumluluğu kadarını al; fazlasını değil.

KENDINE AYIRDIĞIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Tamamlanmamış bir özür veya telafi düşün. Dört satır yaz: 'Ne yaptım?', 'Etkisi ne oldu?', 'Savunmadan neyi kabul ediyorum?', 'Telafi adımı ne?' Uygunsa 24 saat içinde gerçekleştir.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 16. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Bugün ciddi bir özür gerekiyorsa özür sırasında zoraki gülümseme kullanma; bu yanlış anlaşılabilir. Hatayı açıkça kabul et. Konuşma onarımla sonuçlanır ve ortam uygunsa, ayrılırken sıcak ve sakın bir yüz bırak. Tebess m n de bağlama göre ölçüsü olduğunu  ğren.

Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ____ Y ____ ř ____ N ____

Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Hata	Etkisi	Kabul ettiğim pay	Telafi adımı

Akşam Muhasebesi

Bugün bir hatamı savunmadan kabul edebildim mi?

Özür dilemekte beni zorlayan ne?

Tekrarı azaltmak için hangi sistemi kuracağım?

GÜNÜN CÜMLESİ

Hatasız görünmek yerine, hatasını düzeltebilen insan olmaya çalış.

• • •

17. GÜN

AFFETMEK, UNUTMAK DEĞİLDİR

*Affetmek sınırları ortadan kaldırmak
zorunda değildir.*

HAYATTAN BİR SAHNE

Bir kişi kendisini defalarca inciten arkadaşını 'affetmeliyim' diye yeniden aynı yakınlığa alıyor ve tekrar zarar görüyor. Sorun affetmek değil, affetme ile güveni aynı şey sanması. Kalpteki yükü azaltmak başka, ilişkiye eski erişimi geri vermek başka karardır.

Affetmek kolay söylenen, bazen zor yaşanan bir kavramdır. Bazı yaralar derindir, bazı davranışların sonuçları uzun sürer ve bazı insanlar özür dilemez. Bu nedenle affetmeyi bir düğmeye basmak gibi sunmak gerçekçi değildir.

Affetmek, unutmak değildir. Yeniden güvenmek değildir. Eski yakınlığa dönmek değildir. Hukuki veya ahlaki sorumluluğu ortadan kaldırmak da değildir. Bunlar birbirleriyle ilişkili olabilir ama aynı karar değildir.

Bazen affetme, kişinin içindeki sürekli intikam döngüsünü azaltmaya çalışmasıdır. Bazen olayın bugünkü hayatın her alanını yönetmesine izin vermemektir. Bazen de 'Seni bağışlamaya çalışıyorum ama sınıırım devam ediyor' diyebilmektir.

Kendini affetmek de benzer biçimde hatayı yok saymak değildir. Sorumluluğu kabul edip telafi ettikten sonra ömür boyu kendini cezalandırmamak, dönüşün bir parçasıdır.

İNANÇ PENCERESİ

İnanç penceresi: Âl-i İmr n 3/134 öfkeyi yenme ve bağışlama erdemini  ver. Bu erdem adaleti iptal etmez; kişinin kalbindeki yükle ilişkisini dönüştürür.

AşIRILIĞA DIKKAT

Aşırılığa dikkat: şiddet, istismar veya devam eden ağır zarar varsa 'affet' baskısı güvenli değildir.  nce güvenlik, sınır ve gerektiğinde profesyonel/hukuki destek gelir.

KENDINE AYIRDIĞIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Bir olayı dört başlıkla yaz: 'Bırakmak istediğim y k', 'Korumam gereken sınır', 'Güveni yeniden kurmak için gerekli kanıt', 'Kontrolüm dışında olan'. Dua etmek istersen, önce kendi kalbin için ferahlık ve doğru sınır için hikmet iste.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 17. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Affetmek konusunu çalışırken seni inciten kişiye gülümsemek zorunda değilsin. Bugün tebessümünü güvenli, nötr bir karşılaşmaya taşı: bir komşu, çalışan, şoför veya esnaf. İyilik yapabilmenin, sınırlarından vazgeçmek olmadığını hatırla. Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ___ Y ___ ř ___ N ___
Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Bırakacağım yük	Koruyacağım sınır	Güven için gereken	Kontrolüm dışında

Akşam Muhasebesi

Affetmek ile yeniden güvenmeyi karıştırıyor muyum?

Hangi sınırımın devam etmesi gerekiyor?

İçimde azaltmak istediğim yük ne?

GÜNÜN CÜMLESİ

Affetmek geçmişİ silmek değil; bazen geçmişin bugünkü ağırlığını azaltmaya başlamaktır.

• • •

18. GÜN

HAKLI OLMAKTAN ÖNCE İLİŞKİYİ GÖR

*Sorunla savaştık ile birbirimizle
savaştık aynı şey değildir.*

HAYATTAN BİR SAHNE

Bir çift mutfakta küçük bir harcama yüzünden tartışıyor. On dakika sonra konu para değil, geçen yıl söylenmiş sözler oluyor. İkisi de kendi delillerini çıkarıyor. Tartışma bitince kimin haklı olduğu hâlâ belirsiz, ama ikisi de incinmiş. Sorun çözülmemiş; yalnız taraflar yorgun düşmüş.

Tartışmaların amacı farkında olmadan değışebilir. Başta problemi çözmek isteriz; sonra haklı çıkmak, ardından karşı tarafın yanlışını kanıtlamak isteriz. Bir süre sonra ilk mesele kaybolur.

Haklılık   nemsiz değildir. Gerçek, sınır ve adalet korunmalıdır. Fakat her ilişki mahkeme değildir.   zellikle yakın ilişkilerde 'Ben kazandım' duygusu, ortak hayatın zararını telafi etmeyebilir.

Davranış dili bu yüzden güçlüdür. 'Sen sorumsuzsun' kimlik hükmüdür. 'Bu hafta konuştuğumuz iki iş yapılmayınca y k bende kaldı' gözlenebilir durumdur. İkinci cümle çözüm öğretme ihtimalini artırır.

Dinlemek, katılmak değildir. Karşı tarafın neden şöyle düşündüğünü anlayabilir ve yine de farklı düşünebilirsin. Anlamak, hükmü ortadan kaldırmaz; hükümden   nce bilgiyi artırır.

AşIRILIğA DIKKAT

Aşırılığa dikkat: İlişkiyi korumak adına şiddeti, aşağılamayı, sürekli manipülasyonu veya hak ihlalini normalleştirme. Bağ, sınırla birlikte sağlıklıdır.

KENDİNE AYIRDIğIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Son tartışmandan bir cümle seç. Onu 'Sen...' ile değil 'şu olduğunda ben... hissediyorum / ihtiyacım...' kalıbıyla yeniden yaz. Sonra karşı tarafın söylemek istediğini bir cümleyle   zetlemeyi dene.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 18. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Bir g r   meye veya küçük bir anla  mazlık konu  masına ba  larken, konu uygunsa sıcak bir yüzle selam ver ve ‘‘Sen nasıl g r  yorsun?’’ diye sor. Tartı  manın ortasında alaycı tebessümden ka  n. Bugün tebessüm, haklı   ıkma aracın de  il ili  kiye giri   kapın olsun.

Her kar  ıla  madan sonra bir   izik at: T ____ Y ____    ____ N ____

Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Eski c�mlem	Somut davranış	Benim ihtiyacım	Yeni c�mlem

Ak  am Muhasebesi

Bugün    zmeye mi, kazanmaya mı   alı  tım?

.....

Kar  ımdakinin ne demek istedi  ini   zetleyebilir miyim?

.....

İli  kiyi korurken hangi sınırı net tutmalıyım?

.....

GÜNÜN C MLE  

Bir tartı  mayı kazanıp bir ili  kiyi kaybetmek her zaman zafer de  ildir.

• • •

19. GÜN

HAYATINI KONTROL ETME, SORUMLULU  UNU AL

Her   eyi y netemezsin; kendi payını y netebilirsin.

HAYATTAN BİR SAHNE

Bir proje yöneticisi her ayrıntıyı kontrol etmeye  alışıyor. Ekip soru sormadan adım atamıyor; kendisi de gece yarısına kadar  alışıyor. Bir gün iki sütün açıyor: ‘Benim kararım’ ve ‘Başkalarının alanı’. İlk kez yükün bir kısmını bırakıyor. Kontrol azalınca sorumluluk kaybolmuyor; daha görünür hâle geliyor.

Belirsizlik insanı zorlar. Sonucu bilmek, insanların davranışını öngörmek ve planın bozulmamasını istemek doğaldır. Fakat hayat bütünüyle kontrol edilebilir değildir. Kontrol ihtiyacı büyüdükçe insan yönetemediği alanlara da enerji harcar.

Sorumluluk kontrolden farklıdır. Kontrol ‘Her şey istediğim gibi olsun’ demeye yaklaşır. Sorumluluk ise ‘şartlar böyleyken benim yapmam gereken nedir?’ diye sorar. İkinci soru daha az iddialı ama daha güçlüdür.

Tevekkül bu ayrımın manevi karşılıklarından biridir. Sebeplere sarılmak, tedbir almak, çalışmak ve sonra sonucu mutlak biçimde sahiplenmemek. Böylece başarıda kibir, başarısızlıkta da bütün benliği yutan suçluluk azalabilir.

Sorumluluk bazen devretmeyi de içerir. Her işi kendin yapmak, herkesin problemini çözmek veya bütün aileyi tek başına taşımak fedak rlık gibi görünebilir; fakat uzun vadede hem seni hem  evreni bağımlı hâle getirebilir.

AşIRILIğA DIKKAT

Aşırılığa dikkat: ‘Kader’ veya ‘tevekkül’ dilini ihmalin bahanesi yapma. Tedbir alınabilecek yerde tedbir sorumluluktur.

KENDINE AYIRDIğIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Seni yoran bir konuyu yaz. Altına iki sütün a : ‘Kontrol etmeye çalıştığım’ ve ‘Sorumluluğunu alabileceğim’. İkinci s t ndan bir davranış seç ve zamanını belirle.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 19. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Bugün karşı tarafın başlamasını bekleme. Kapı görevlisine, şoföre, temizlik çalışanına, çalışma arkadaşına veya komşuna ilk tebessümü ve selamı sen ver. “Onlar da yapmalı” demeden kendi davranışının sorumluluğunu al.
Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ____ Y ____ Ş ____ N ____
Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Konu	Kontrol etmeye çalıştığım	Asıl sorumluluğum	Bugünkü eylem

Akşam Muhasebesi

Bugün kontrol etmeye çalışırken nerede yoruldum?

.....

Asıl sorumluluğum neydi?

.....

Neyi devretmem veya bırakmam gerekiyor?

.....

GÜNÜN CÜMLESİ

Hayatın tamamını kontrol edemezsin; ama hayat karşısındaki tutumunun sorumluluğunu alabilirsin.

• • •

20. GÜN**YÜKÜNÜ TANI**

Bazen çözüm daha güçlü olmak değil, yükü yeniden düzenlemektir.

HAYATTAN BİR SAHNE

Bir kişi 'Ben hallederim' diyerek evde, işte ve ailede bütün işleri üstleniyor. Bir süre sonra küçük bir talebe bile tahammülü kalmıyor. Çevresi onun çok güçlü olduğunu sanırken kendisi tükenmeye yaklaşıyor. Güç, bazen daha fazla taşımak değil, neyi taşımaman gerektiğini görebilmektir.

Stres çoğu zaman tek bir olaydan oluşmaz. İş, aile, ekonomik kaygı, telefon, haber akışı, yetişmeyen işler, başkalarının beklentileri ve kendi iç baskımız üst üste gelir. İnsan uzun süre taşıdığı yükü normal sanmaya başlayabilir.

Yükü tanımak için onu sınıflandırmak gerekir: gerekli, paylaşılabılır, ertelenebilir, vazgeçilebilir. Her görev aynı önemde değildir. Her talep acil değildir. Her problem senin sorumluluğun değildir.

Dinlenme, sorumluluktan kaçmak değildir. Dinlenmemiş zihin daha kötü karar verebilir, daha çabuk öfkelenebilir ve ilişkilerde daha kırıcı olabilir. Bu yüzden kendine vakit ayırmak, çevrene ayırdığın zamanın kalitesini de koruyabilir.

Manevi dinlenmenin de yeri vardır. Gün içinde birkaç dakika sessizlik, namaz sonrası acele etmeden oturmak, kısa bir Kur'an okuması, dua veya tefekkür; zihnin sürekli üretme ve cevap verme modundan çıkmasına yardım edebilir. Ama ağır stres belirtileri, uykusuzluk veya işlev kaybı uzun sürüyorsa profesyonel değerlendirme ihmal edilmemelidir.

AŞIRILIĞA DIKKAT

Aşırılığa dikkat: 'Kendime zaman ayırıyorum' diyerek bütün sorumluluklardan kaçma. Dinlenme, geri dönmek ve daha dengeli sürdürmek içindir.

KENDINE AYIRDIĞIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: Bugünkü yüklerini dört sütuna ayır: gerekli / paylaşılabılır / ertelenebilir / vazgeçilebilir. Sonra yalnız bir yükü azalt. Beş dakikayı da hiçbir ekran olmadan sessiz geçir.

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 20. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Yoğun günün içinde sana i i kolaylaştıran bir kişiyi fark et.  ay getiren, kapıyı tutan, dosya gönderen, yol veren veya bir yükü paylaşan kişiye durup tebessümle teşekkür et. Bugün tebessümü ko u turmanın içinde kısa bir dinlenme işareti yap.

Her kar ıla madan sonra bir çizik at: T ____ Y ____   ____ N ____

Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Y�k�m	Gerekli	Payla�ılabilir	Ertelenebilir / bırakılabilir

Ak am Muhasebesi

Bugün enerjimi en çok ne tüketti?

.....

Bunun ne kadarı gerçekten gerekiydi?

.....

Kendime ayıracağım düzenli küçük zaman ne olacak?

.....

GÜNÜN CÜMLESİ

Güçlü olmak, her yükü sessizce taşımak değildir; hangi yükün nasıl ta ınacağını bilmektir.

...

21. GÜN**DINLE, ANLA, FAYDA
ÜRET***Kendini geliştirmek, sonunda
kendinden dışarı  ıkabilmektir.***HAYATTAN BİR SAHNE**

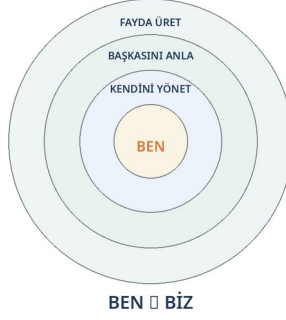
Bir insan 21 gün boyunca daha sakin, daha düzenli ve daha farkında olmaya  alışıyor. Son gün kendine şu soruyu soruyor: ‘Bundan evimde kim fayda gördü?’ çocuğu ‘Artık konuşurken telefonuna daha az bakıyorsun’ diyor. Büyük değişim cümlesi yok. Ama küçük bir davranış, başka bir insanın hayatında hissedilmiş. Gelişimin toplumsal tarafı tam burada görünür.

Kendini geliştirme yalnız ‘Ben nasıl daha iyi hissederim?’ sorusuna indirgenirse eksik kalır. Daha büyük soru şudur: ‘Benim gelişmemden çevremde kim fayda görüyor?’ Daha sabırlıysan ailen bunu hissediyor mu? Daha disiplinliysen verdiğin sözlere duyulan güven artıyor mu? Daha iyi dinliyorsan biri senin yanında daha anlaşılmış hissediyor mu?

Dinlemek sessiz kalmak değildir. Karşıdaki konuşurken vereceğin cevabı hazırlamamak, onun söylediğini gerçekten anlamaya çalışmaktır. Bazen insan çözüm istemez; duyulmak ister.    t vermeden önce ‘Benden fikir mi istiyorsun, sadece dinlememi mi?’ diye sormak bile ilişkiyi değiştirebilir.

Fayda üretmek büyük projelerden ibaret değildir. Bir işi kolaylaştırmak, yaşlı bir komşuya yardım etmek, bir meslektaşının emeğini görünür kılmak, bir çocuğa dikkatle zaman ayırmak, ortak alanı temiz bırakmak, borcunu zamanında ödemek, sözünü tutmak... Toplumsal güven küçük davranışların birikimidir.

Bu son gün, kitabın başındaki bal kıssasına geri döner. Başkasına söylemeden önce kendinde denemek, insanı susturmaz; sözünü daha inandırıcı kılar. Kendini tanımak da kendinde bitmez. İyiye doğru değişen insan, çevresine daha fazla emniyet, adalet ve fayda taşıyabiliyorsa gelişim anlam kazanır.



AŞIRILIĞA DIKKAT

AŐırlılıĐa dikkat: Fayda üretmeyi kendini tüketmeye d n Ő t rme. Sınırı olmayan yardım, zamanla öfke ve t kenmiŐ lik üretebilir. Fayda, sürdürülebilir olmalıdır.

KENDINE AYIRDIĞIN 20 DAKIKA

Kendine 20 dakika: İlk 10 dakikada 21 günü gözden geçir. Sonraki 5 dakikada kimseye anlatmayacağın küçük bir fayda seç. Son 5 dakikada dua veya tefekkürle Ş  niyeti yenile: 'Kendimi büyütmek için değil, doğruyu daha iyi yaŐamak ve bulunduğum yere iyilik katmak için geliŐmek istiyorum.'

GÜNÜN REEL UYGULAMASI • TEBESSÜM İZİ — 21. GÜN

Bugünün tebessüm adımı: Bugün zinciri tamamla: evde bir yakının, apartmanda bir komşu/görevli, yolda bir Ő f r/esnaf, işte/okulda bir kişi ve d n Ő te karŐılaŐtĐın biri. Tebessüm + selam + kısa dinleme ile günü bitir. Akşam 1. gün ile 21. günü karşılaştır: yalnız başkalarının tepkisi değil, tebessümün sende ne kadar doğal hâle geldiğine de bak. Her karşılaşmadan sonra bir çizik at: T ___ Y ___ Ő ___ N ___
Günün kısa notu:

Bugünün Uygulaması

Bugün �reteceğim fayda	Kime / neye?	Benden ne kadar zaman ister?	Sürdürülebilir mi?

Ak am Muhasebesi

21 günde kendimle ilgili en önemli farkım ne?

.....

Deği tirmekte en çok zorlandığım davranış ne?

.....

Çevreme daha fazla güven ve fayda taşımak için tek devam kararım ne?

.....

GÜNÜN CÜMLESİ

 nce kendinden ba la; ama kendinde bitirme.

TEBESSÜM İZİ

21 G N L K KARŞILIK HARİTASI

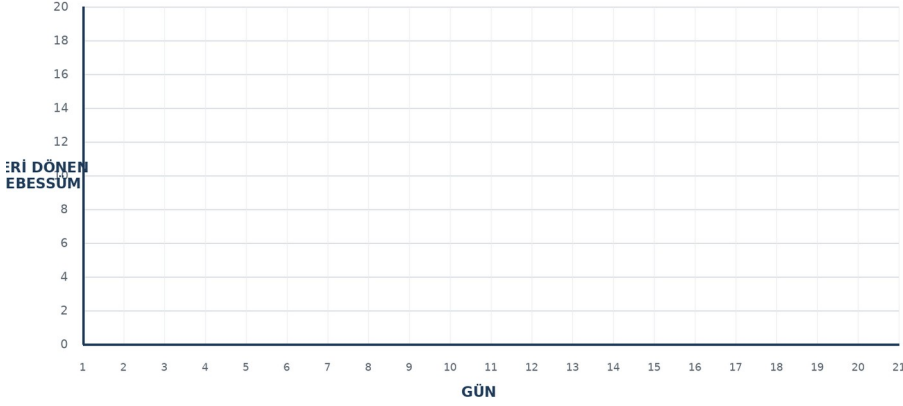
Gün içindeki bütün karŐılaŐmaları uzun uzun yazman gerekmiyor. Gün sonunda dört sayıyı aşağıdaki tabloya geçir. Böylece ilk hafta ile son hafta arasındaki farkı kendi verin üzerinden görebilirsin. Özellikle aynı kiŐilerle tekrar karŐılaŐıyorsan, onların tepkisinin zamanla deėiŐip deėiŐmediėine dikkat et.

Gün	Benim tebess�m�m	Tam	Yarım	ŐaŐkınlık	Nötr
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

Tablodaki ‘Benim tebess m m’ s t nuna o gün bilinçli olarak kaç kişiye tebessüm ettiğini yaz. Tam + Yarım s t nlarını topladığında sana geri dönen tebessüm sayısını görürsün. Bu bir yarıŐ değildir; amaç, günler ilerledikçe karŐılıklı sıcaklığın ve kendi doğallığının nasıl deėiŐtiėini fark etmektir.

21 GÜNDE TEBESSÜMÜN GERİ DÖNÜŞÜ

Her gün Tam + Yarım tebessüm sayılarını işaretle; çizgiyi günler ilerledikçe sen oluştur.



21. GÜNDE KENDİNE SOR

İlk gün kimler şaşırdı? Aynı kişilerden bugün kimler önce tebessüm ediyor? Benim tebessümüm hâlâ bilinçli bir görev gibi mi, yoksa daha kendiliğinden mi geliyor? Tebessüm ederken daha çok selam veriyor, teşekkür ediyor ve insanları daha dikkatli görüyor muyum? Eğer cevapların bir kısmı olumluysa, değişen yalnız yüz kasların değil; ilişki kurma biçimindir.

21 GÜNLÜK SON MUHASEBE

Yirmi bir gün bitti. Şimdi toplam puan değil, sürdürülecek davranış önemlidir. Aşağıdaki alanlara bak ve önümüzdeki 21 gün boyunca yalnız bir tanesini çalışmaya seç.

Alan	1	2	3	4	5	Notum
Kendi payım	☐	☐	☐	☐	☐	
Söz ve dinleme	☐	☐	☐	☐	☐	
Öfke ve tepki	☐	☐	☐	☐	☐	
Gerçekçi düşünme	☐	☐	☐	☐	☐	
Kendime adalet	☐	☐	☐	☐	☐	
Disiplin	☐	☐	☐	☐	☐	
İlişki ve sınır	☐	☐	☐	☐	☐	
Sorumluluk	☐	☐	☐	☐	☐	
Yük yönetimi	☐	☐	☐	☐	☐	
Fayda üretme	☐	☐	☐	☐	☐	

Önümüzdeki 21 gün boyunca özellikle çalışacağım tek davranış:

.....

Bu davranış ne zaman ve nerede uygulayacağım?**Bana bunu hatırlatacak işaret ne olacak?**

21 GÜNDEN SONRA

Bu kitabı bitirmek, çalışmanın bittiği anlamına gelmez. İlk 21 gün fark etme ve deneme dönemiydi. İkinci bir 21 gün yaparsan bütün başlıkları tekrar etmeye çalışma. En çok ihtiyaç duyduğun tek davranış seç. Küçük tut, takip et, başarısız olduğunda yeniden başla.

Alışkanlıkların tam 21 günde oluştuğu iddiası bilimsel olarak sabit değildir. Davranışın türü, kişinin koşulları ve tekrar sıklığı süreyi ciddi biçimde değiştirir. Bu nedenle hedef '21 gün sonunda artık hiç zorlanmamak' değil, doğru davranışa geri dönüş yolunu kısaltmaktır.

İKİNCİ 21 GÜN İÇİN FORMÜL

BİR DAVRANIş SEÇ → ÇOK KÜÇÜLT → AYNI BAğLAMDA TEKRARLA → İZLE → DÜZELT
→ SÜRDÜR

Kendine Düzenli Vakit Ayırmak İçin 5 Yol

1. Telefonu değil zamanı planla: Gün içinde 15-20 dakikalık sabit bir kişisel durak belirle.
2. İbadetle bağ kur: Namaz sonrası bir-iki dakikalık muhasebe, kısa Kur'an okuması veya dua ile günün niyetini yenile.
3. Bedenini dinle: Haftada en az birkaç kez yürüyüş, sessizlik ve ekran dışı dinlenme alanı oluştur.
4. Bir defter tut: Her gün uzun yazmak yerine üç satır yeter: Fark ettim / Denedim / Yarın.
5. Yalnız kalmayı dünyadan kopmak için değil, dünyaya daha düzgün dönmek için kullan.

SON  L  

Sen geliştikçe yalnız sen mi daha iyi hissediyorsun, yoksa seninle yaşayan insanların hayatı da biraz daha güvenli, daha sakin ve daha iyi hâle geliyor mu?

TEBESSÜMÜ 22. GÜNE TAşI

21 günün sonunda tebessümü bırakma; fakat onu görev h line de getirme. Bundan sonra yalnız üç sabit noktayı koru: evden çıkarken bir yakına, günlük yolunda bir kişiye ve gün içinde emeği sana dokunan birine tebessümle selam veya teşekkür. Böylece uygulama, listeden hayata geçebilir.

SON SÖZ • ÖNCE KENDİNDEN BAŞLA

Başkasına doğruyu söylemek zor olmayabilir. Asıl zorluk, söylediğin doğrunun kendindeki karşılığını aramaktır.  ocuğuna dürüstlüğü anlatmadan önce kendi küçük yalanlarına, çalışanından disiplin beklemeden önce kendi sözlerine, eşinden anlayış beklemeden önce onu ne kadar dinlediğine bakmak...

Bu, başkalarının yanlışlarını görmezden gelmek değildir. Haksızlığa sessiz kalmak hiç değildir. Daha tutarlı bir insan olmaya çalışmaktır.      söz ile davranış arasındaki mesafe küçüldükçe güven artar.

Kendine vakit ayır. Ama o vakti yalnız kendini seyretmek için değil, kendini düzeltmek için kullan. Sessiz kal. Oku. Dua et. Tefekkür et. Bedenini dinle. Hatanı g r. Gerektiğinde  z r dile. Gerektiğinde sınır koy. Sonra yeniden insanların arasına d n.

Ne kendini dünyanın merkezine koy. Ne kendini yok say. Ne her şeyin suçunu kendinde ara. Ne bütün sorumluluğu başkasına bırak. Kendini tanı. Kendini yönet. Başkasını anlamaya  alış. Sorumluluğunu al. Elinin ulaştığı yerde fayda  ret.

 nce kendinden başla. Ama kendinde bitirme.

KISA KAYNAK VE OKUMA NOTLARI

Kur'an-ı Kerim: Haşr 59/18; İsr  17/53; Hucur t 49/10-12;  l-i İmr n 3/134; Bakara 2/286; Ra'd 13/11, 28; Zümer 39/53; Lokman 31/13-19; A'râf 7/31; Tahr m 66/8; Necm 53/39; M ide 5/2; İnşirah 94/5-6.

Hadis kaynakları: Sah h-i Buhârî ( man, Edeb, Savm, Rikâk); Sah h-i Müslim ( man, Birr, Müsâfirîn); Tirmiz  (Kiy me); İbn M ce (Zühd). Baskıda hadis numarası tercih edilen tahkikli edisyona göre eklenebilir.

Tebessüm hadisi: Tirmiz , Birr, 36, no. 1956. Diyanet yayınlarında da aynı kaynakla aktarılmaktadır.

Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. International Universities Press.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271-299.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy. Guilford Press.

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology, 40(6), 998-1009.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85-101.

Not: İmam-ı  zam'a atfedilen bal kıssası, kitapta tarih  kesinlik iddiasıyla değil, eğitim ve tutarlılık fikrini taşıyan yaygın bir anlatı olarak kullanılmıştır.