



YAŞASIN HAYAT

Prof. Dr. OSMAN MÜFTÜOĞLU

Tel:(0212) 236 73 00 yasininhayat@hurriyet.com.tr

2050'li yıllarda ortalık Zaro Ağa kaynayacak

BİR ÖNERİ

DAĞITTIYSAN topla "Yaktıysan, söndür/ Kirlettiysen, temizle/ Dağıttıysan, topla/ Vaat ettiysen, yerine getir/ Bilmiyorsan yorum yapma/ Bozduysan, onar/ Daha iyisini yapamayacaksan, eleştirme/ Yardım edemiyorsan, rahatsız etme/ Seni ilgilendirmiyorsa, burnunu sokma/ Şükredebiliyorsan, et, ki daima edilebilir/ İyilik yapabiliyorsan, yap, ki daima yapılabilir" (İyi Hayat/ Alex Rovira)



AKLINIZDA OLSUN

Huzurun adı yoktur

SAĞLIK "Bedensel, ruhsal, moral ve sosyal yönden tam bir iyilik hali" olarak tanımlanıyor. Sıra huzura gelince iyi bir tarif bulunamıyor. Herkesin kendine göre bir huzur tanımı var: Hayatın en büyük beklentisi/ olmak istediğin yerde, yapmak istedi-

ğin şeyi kendinden, halinden memnun olma durumu/ kendi içinde dengeli, pozitif duyguları yoğun, idrak sorunu olmayan, güzel ahlak ve vicdanı hedefleyen hal/ hayatın en büyük beklentisi / Olgun insana giden yol... Belki de hepsi.

İyi ve güzel bir hayatımız olsun diye gayret ediyoruz. İyi hayatı inşa ederken yaptığımız ortak bir yanlış var: Çoğumuz hâlâ bunun için sağlık ve varlığın yeterli olduğunu sanıyoruz. Sağlık ve varlık tabii ki önemli. Ama bunlar iyi bir hayatı inşa etmeye yetmiyor.

"SAĞLIK takıntısı" henüz çok yeni. Sağlık son yirmi yılın yükselen yıldızı. Bunda "yeni hayat"ın rolü büyük. Yeni hayat hayat yolculuğumuzun süresini uzattı. Ortalama ömür doksanlara merdiven dayadı. Uzmanlara kalırsa 2050'li yıllarda ortalık Zaro Ağa kaynayacak.

Ömrümüz uzadıkça hayata yüklediğimiz anlamlar da değişti. Her şeyden önce ömrün gençlikte değil de yaşlılıkta geçirilen süresinin uzaması önemli bir sorun olarak canımızı sıkıyor. Derin bir "yaşlılık=düşkünlük" korkusu yüreğimizi sıkıştırıyor. Dolayısıyla, sağlıklı yaşlanmak hepimizin ortak tutkusu haline geliyor.

"Para pul, yani varlık takıntısı"na gelince... Saklayıp

utansak da bu takıntı hepimizde her zaman az veya çok var. Yeni bir şey değil yani. "Bende yok!" diyen yalan söylüyor.

Huzur olmadan asla

Geçen hafta, "Ramazan ayı iyi hayatın inşası için mükemmel bir fırsattır. Eğer şeker, kolesterol, tansiyon ve bel çevresine takılıp kalmamak, depresyon, stres, anksiyete ya da panikten uzak kalmak istiyorsanız... Hayatın anlamı, şefkat, sevgi, şükür, tevekkül gibi konularda bildiklerinizi arttırmakta kararlıysanız... Bu arada biraz daha çoğalıp, çoğaldıkça azalmak arzusundaysanız bu fırsatı iyi değerlendirin" diye yazmıştım. Ramazanın size altın bir tepside sunduğu o mükemmel fırsatın

adı "Huzur"dur. Huzuru hep ıskaladık... Geç oldu, güç oldu ama nihayet yeniden farkına vardık... Günümüzde sağlık olmadan parayı, para olmadan sağlığı bulmanın imkânı kalmadı. Parayla saadet olur mu, olmaz mı bilinmez... Ama sağlık olmadan para, para olmadan sağlık zor gibi görünüyor.

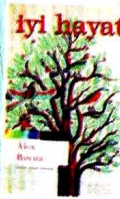
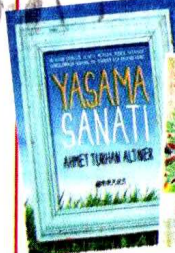
Huzur takıntısı iyidir

Huzura gelince, ona sahip olabilmek sağlıklı da parayla da mümkün değil. O başka bir şey, farklı bir şey. Kazanması zor, kaybetmesi kolay bir şey...

Ama herkese, her yaşta lazım. "İyi hayatın inşası" için sağlıktan ve varlıktan daha önemli. Unutmayın! Her takıntı kötü değildir. "Huzur takıntısı" ise iyi bir şeydir.

Bu kitapları okuyun hayat güzelleşsin

ELİMDE iki güzel kitap var. Biri Ahmet Turhan Altın'ın "Yaşama Sanatı" isimli yapıtı (Boyut Yayınları/ 2009). Mükemmel bir kitap. Eğer "gündelik yaşamınızı daha güzel ve yaratıcı olarak yaşamak, yaşamınıza güzellik ve anlam kazandırmak, bize verilene değer katmak..." yani "kendiniz için iyi bir şeyler yapmak" istiyorsanız bu kitabı mutlaka okuyun. İkinci kitabı geçen hafta Bodrum'a giderken tesadüfen, adı hoşuma gittiğinden aldım. Tatil boyunca elimden düşmeyen bu kitabı da mutlaka okumanızı, hatta bir "başucu kitabı" yapmanızı öneriyorum. Alex Rovira'nın yazdığı bu kitabın adı "İyi Hayat" (Literatür Yayınları/ 2009).



Başarının anlamı

AKIL kişilerin saygısını, çocukların sevgisini kazanmak.../ Doğanın tüm güzelliklerinin farkında olmak.../ Başkalarının iyi yanlarını görüp desteklemek.../ Karşılık beklemeden kendi armağanını vermek.../ Yitik bir ruhu kurtarmak.../ Hasta bir çocuğu iyileştirmek.../ Kitap yazmak.../ Bir dost uğruna hayatını tehlikeye atmak.../ Kendinden geçerek şarkı söylemek.../ Umutsuz zamanlarda bile umudunu korumak.../ Sevmek ve sevilmek.../ Sen hayatta olduğun için birinin biraz daha mutlu olduğunu bilmek... (Ralph Waldo Emerson/ İyi Hayat'tan)

KESİP SAKLAYIN