

## SAĞLIK, KİŞİLİK, SOSYAL YAŞANTI, HAYAT

■ Şefik DOĞAN Metalurji Mühendisi

Merhaba;

Uzun zamandır birlikte olamıyorduk. Bu sayıyla birlikte yine, insana dair, yaşama dair, ilişkilere dair kısa kısa anlatımlarla beraber olacağız. İnsan hayatı, dünyanın milyonlarca yıl, evrenin milyarlarca yıl süren ve sürecek olan yaşamı yanında mini minnacık bir kesiti barındırıyor. İşte bu mini süreç içerisinde, herkesin hedeflediği (bazıları farklı hedeflere koşabilir) mutlu, huzurlu, başarılı olmak gibi hedeflere doğru giderken, çoğu zaman unuttuğumuz ve bize hayatı çekilmez hale getiren unutulmaması gerekenler vardır. Birileri bunu listelemiş. Bir göz atalım;

### SAĞLIK: (her şeyin başı)

1. Çok su için. (Normal bir insan günde min 1,5 lt tüketmeli ki, vücut fonksiyonları normal çalışsın)
2. Kahvaltıyı kral, öğle yemeğini prens ve akşam yemeğini de dilenci gibi yiye. (Tüm tıp otoriteleri vücudun hareketli olduğu zamanda enerji ihtiyacının doğru karşılanması fikrinde birleşiyorlar. En fazla ihtiyaç duyulan zaman ise sabah 9.00 ile akşam 16.00 arası. Öğünlerin ağırlıklarını buna göre ayarlamak gerekir.)
3. Ağaçlarda ve bitkilerde yetişen yiyecekleri daha çok ve fabrikalarda üretilen yiyecekleri daha az yiye. (Doğal ve katkısız yiyecekler yaşam gustosuna daha uygun)
4. 3 E ile yaşayın; Enerji(Energy), Heyacan (Enthusiasm) ve Empati (Empathy). (Enerji yaptıklarımızın ve yapabileceklerimizin temel itici gücüdür. Heyecan, duygusal yakınlaşmayı ve motive olmayı sağlar, empati de, kendiniz dışındakilerin, size göre ve olaya göre pozisyonlarının ne ve nasıl olduğunu anlamanızı sağlar)
5. Meditasyon, yoga yapacak veya kendinizle hesaplaşacak zaman yaratın. (İlk ikisi zaten kendinize

tanıdığınız ve hayatınızın muhasebesini yapma yöntemleridir. Bunları yapmıyorsanız bile böyle bir zaman yaratarak içinizin sesini dinleyin. Bu kadar gürültülü bir dünyada duyamadığınız veya duymak istemediğiniz bir sestir o.)

6. Daha çok oyun oynayın. (Oyun, hızlı akan zamanın içerisinde dimağı çalıştıran, takımdaşlık ve aidiyetlik duygusunu pekiştiren, kişisel becerileri arttıran, insanlar arasında duygusal alışverişe zemin hazırlayan bir ortamdır. Kaç yaşınızda olursanız olun ve kariyeriniz ne olursa olsun, oyundan vazgeçmeyin)
7. 2011'de okuduğunuzdan daha fazla kitap okuyun . (SENECA'nın dediği gibi; Kitapsız yaşamak, kör, sağır, dilsiz yaşamaktır. Ve de; Kitap ruhun ilacıdır. JAPON ATASÖZÜ)
8. Her gün en az 10 dakika sessiz olarak oturun. (5. Maddenin tekrar vurgulanmış hali. Kendinizi dinleyin. Ruhunuz, vicdanınız, vücudunuz size ne diyor, siz ne yapıyorsunuz?)
9. 7 saat uyuyun. (En az günlük uyku saati. Dengeli bir yaşamın vazgeçilmez. İyi bir yatakta ve aralıksız olmalı)
10. Hergün 10 - 30 dakika yürüyüş yapın. Ve yürürken gülümseyin. (Tüm vücut organları hareket etmeli. Toksinlerin uzaklaşması gerekir. Birde suratınızı assanızda asmanız da yaşam kendi ekseninde akıyor. O zaman gülümsemek gerekmez mi?)

2011'de okuduğunuzdan  
daha fazla kitap okuyun .  
(SENECA'nın dediği gibi;  
Kitapsız yaşamak, kör, sağır,  
dilsiz yaşamaktır. Ve de;  
Kitap ruhun ilacıdır. JAPON  
ATASÖZÜ)

Uyanık iken daha fazla hayal kurun. (hayal kurmak her şeyin başlangıcıdır. Hayallerine ulaşabilenler, bu hayalini hedef haline getirebilenlerdir. Hayalini hedef yap.)

#### KİŞİLİK:

11. Hayatınızı başkalarının ile karşılaştırmayın. Onların seyahatinin ne hakkında olduğuna dair hiçbir fikrin yok. (Bir hayat hiçbir şeydir. Ama hiçbir şey bir hayat değildir. Andre Malreaux)
12. Kontrol edemeyeceğiniz olumsuz düşüncelere veya şeylere sahip olmayın. Bunun yerine enerjinizi olumlu şekilde şu an için harcayın. (Değiştiremeyeceğim olumsuzlukları düşünmek için bir dakikamı bile kaybetmem. Zamanımı değiştirebileceğim ve olumlu şeyler için harcarım. Churchill)
13. Kendinizi fazla abartmayın; sınırlarınızı bilin. (Ne kadar az yüksekte uçarsan, düştüğün zaman o kadar az incinirsin. TİBET Atasözü)
14. Kendinizi çok da ciddiye almayın; kimse yapmıyor. (Çünkü, mezarlıklar "ben gittikten sonra burası çöker" diyen vazgeçilmez insanlarla doludur.)
15. Kıymetli enerjini gevezelikle, dedikoduyla boşa harcama.
16. Uyanık iken daha fazla hayal kurun. (hayal kurmak her şeyin başlangıcıdır. Hayallerine ulaşabilenler, bu hayalini hedef haline getirebilenlerdir. Hayalini hedef yap.)
17. Kıskançlık, çekememezlik zamanın boşa harcanmasıdır. İhtiyacınız olan herşeye zaten sahipsiniz. (İnsan dışı ile karşılaşır, içi ile uğurlanır. MOGOLİSTAN Atasözü. O zaman dışın gibi uğurlanacak davranışı seğilemelisin.)
18. Geçmiş meseleleri unutun. Yoldaşlarınızın geçmiş hatalarını hatırlatmayın.) Bu durum mevcut mutluluğunuzu bozar. (İnsanları rahatsız eden olguları sıcak tutarsanız dost değil düşman kazanırsınız. Her insan zaaflarıyla insandır. Bunu baştan kabul edin.)
19. Hayat, birisine kin duyarak zamanı boşa harcamak için çok kısadır. Kimsedan nefret etmeyin. (Nefret ömür törpüsüdür. Ömrü beslemek lazım, törpülemek değil.)
20. Geçmişinizle barış yapın ki, şimdiki zamanı bozmasın. (Geçmiş ile hesaplaşmanın karşısına daima gelecekte problem çıkar. Geleceği kurarken geçmişimizle olan hesabımızı bitirmiş olmamız gerekir.)
21. Senden başka hiç kimse senin mutluluğundan sorumlu değildir.( Biri sizi bir kez aldatırsa suç onundur. İki kez aldatırsa suç sizindir. ROMANYA Atasözü)
22. Hayatın bir okul olduğunu ve öğrenmek için burada olduğumuzu unutmayın. Problemler, cebir dersi gibi gelip giden, ancak aldığımız derslerin bir ömür boyu devam ettiği eğitim programının bir parçasıdır. (Ne geçmiş ne gelecek vardır. Sonsuz bir şimdi vardır. Sonsuz şimdilerde geçmiş değiştiremeyiz ama geleceği şekillendirebiliriz.)
23. Daha fazla gülümseyin ve gülün. (Gülmenin lisanı tektir. Herkes anlar)
24. Her tartışmayı kazanmak durumunda değilsiniz. Aynı fikirde olmamak için anlaşın. (Birbirimizi bağışlayabilmeden önce birbirimizi anlamamız gerekir. EMMA GOLDMAN)

#### SOSYAL YAŞANTI:

25. Ailenizi sık arayın. (İnsanlar yakınlarının kıymetini kaybettiğinde anlarlar. Kaybettiğinizde yaşatacağınız çok fazla anı olmalı. Pişmanlık olmamalı.)
26. Her gün diğerlerine iyi bir şey verin. (Veren el, alan elden daha iyidir. Özellikle sevgi verdikçe büyür.)
27. Herkesi herşey için affedin. (Affetmek rahat etmenin en kısa yoludur.)

28. 70 yaşından büyük ve 6 yaşından küçük kimselerle vakit geçirin. (yaşam çizgisi içerisinde geldiğiniz çizgiyi hatırlamak ve gideceğiniz çizgiyi önceden görmek yapılacak hataların asgari olmasını sağlar.)
29. Hergün en az 3 kişiye gülümseyin ve tanımadığınız en az 1 kişiye "GÜNAYDIN" deyin. (İnsanların yaşamını güzelleştiren ilk adım, bir sıcak tebessüm ve iyi dilekten geçer. Unutmayın.)
30. Başkalarının senin hakkında ne düşündüğü seni ilgilendirmez. (asıl sen, kendin hakkında ne düşünüyorsun, bunun içinde seni rahatsız edenler var mı?)
31. Hasta olduğun zaman işin sana bakmamalı. Dostların ve arkadaşların bakmalı. Onlarla temasta olun. (yaşamı kolaylaştıran şey, geçmişte biriktirdiğiniz dostlar ve arkadaşlardır. Biriktirdiğiniz para değildir. Para size merdiven çıkartamaz, sıcak bir dost eli uzatamaz.)

#### **HAYAT:**

32. Doğru şeyi yapın! (Bazen yanılabilirsiniz ama yanıldığınızı anladığınızda daima geri dönün.)
33. Faydalı, güzel veya neşe dolu olmayan herşeyden uzak durun. (Çünkü onlar, size hayatı çekilmez hale getirirler.)
34. Bir durum iyi veya kötü olsun, nasılsa değişecektir. (Sürekli kötü olan bir şey yoktur. Daima iyilik kazanır.)
35. Nasıl hissettiğinizin önemi yok, haydi kalkın, giyinin ve ortaya çıkın. (Şimdiki zamanda hissettikleriniz önemli değildir. İyi hissetmek için hareket etmelisiniz)
36. En iyisine henüz sıra gelmedi. (Her zaman her şeyin daha iyisi olabilir. Daha iyiyi aramaktan vazgeçmeyin)

Yaşam gustosu insanlara daima "Ayakta ölmek, dizüstünde yaşamaktan iyidir (Roosevelt)" dese de; hiç kimse aklından şikayetçi değildir. Herkesin akli kendine en mükemmel gelir. Aklımızın en mükemmel akıl olduğunu düşünmeyelim. Bizden mükemmelleri vardır daima.

Yazımızı üç filozof ve düşünürün sözleri ile bitirelim;

- **En büyük bilgelik kendine egemen olabilmektir. EURIPIDES**
- **En büyük zafer insanın kendine hakim olmasıdır. PLATON**
- **İnsanlar her zaman kahraman olamazlar ama her zaman insan olabilirler. BENJAMİN FRANKLİN**

Tekrar buluşmak dileği ile hoşçakalın. 02.02.2011 İmes