

Hediye Gibi Geldin

HEDİYE UĞUR HASGÜL

Tilki Kitap


tilki
kitap
yayınevi

Hediye Gibi Geldin
Hediye Hasgül

Tilki Kitap©
www.tilkikitap.com
kitap@matbumedya.com
0850 304 22 03
Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik
Yayın Yönetmeni: Sinan Kocaman
Editör: Esra Nur Yıldırım
Son Okuma: Alev Sevgi
Sayfa Tasarım: Efe Bozkurt
Kapak Tasarım: Efe Bozkurt

1. Basım, İstanbul, Mayıs 2025
ISBN: 978-625-5896-22-3
Tilki Kitap Matbaa / İstanbul
Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öğe, tablo…) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

HEDİYE GİBİ GELDİN

Hediye Hasgül

MERHABA…

Yeni bir sana merhaba.

Aslında çok basit bir kelime değil mi bir çoğumuza öyle gelmiyor mu? Bize çok basit gelen bu kelime Arapçadan geliyor. Asıl anlamı ferahlıktır. Herhangi bir ortama girildiğinde, arkadaşınla karşılaştığında, telefonu açar açmaz, sms yazarken her yerde her şeyde çok sık karşılaştığımız ve çok kullandığımız kelime MERHABA …

Bize ferahlık veren hayatımızda olduğu için şükrettiğimiz bizi seven ve bizim sevdiğimiz herkese konulan masaya ferahlık veren çiçeklerimize bahçelerimize renk veren ağaçlarımıza o halde merhaba.

Bu kitabı yazmaya başlarken çok düşündüm. Bu sefer kitap olsun adın gibi okuyan kişinin hayatına hediye olsun dedim ve şimdi senin elinde okuyorsun birçok sayfada kendinden kesitler bulacaksın belki evet bende yaşamıştım diyeceksin. Bilmen gereken tek şey kitabın başından sonuna kadar her şey o kadar değişecek ki yeni bir sen olman için bu yolculuğa birlikte çıkıyoruz.

Bu yolculukta ne olursa olsun pes etmeyen direnen güçlü istikrarlı birini göreceğiz. Kendine söz ver ve başlamadan önce mutlaka içinden bir dilek tut kitabımızın orta sayfasında sana bu dileğin için bir yer ayarladık oraya lütfen

üç cümle ile kendin için bir şey yaz ve adım at. Dileğimiz ve sen hazırsan yolculuğumuza başlayalım...

Öğrencilik yılımdan başlayalım çok eskiye gitmeden üniversite yılımda duralım. Tek başıma yaşıyordum vizeler finaller yaklaşıyordu tek hayalim Hukuk Fakültesini kazanmaktı. Kazanmıştım ama çalışmak zorundaydım para kazanmak zorundaydım. Sabahları okula gidiyor öğleden sonra part-time çalışıyordum. Yazları tatil bölgelerine gidip RESEPSİYONDA çalışıyordum. Böyle yıllarım geçti. Neyse kısacık bir hayat hikayesinden sonra gelelim kendimi keşfedişime...

Çok soğuktu sıcacık kahvemi aldım çalışmak için masama oturdum. Ev sessiz hava soğuk battaniyem kahvem kitaplarım ve ben vardık. Şöyle bir etrafıma baktım yalnız başıma koca evde koca hayatta yalnız başımayım. Annemi erken yaşta kaybetmiş kardeşleri için okuluna ara vermek zorun da kalmış evde anne olup ayrıca dışarda tekrar çalışmaya başlayan biri için 20 yaş çok çok genç değil mi? Böyle söyleyince biraz can sıkıcı ve üzücü olduğunun farkındayım ama hayır ben üzülmüyorum işte hayatımın dönüm noktası da bu düşüncemden sonra başladı. Herkes hayatta bir şeyler yaşıyor kimi kötü kimi iyi ben ağzında altın kaşıkla doğan bir çocuk olmadım yokluktan gelen ve her zaman mücadele etmem gereken bir hayatım olmasaydı ben bu kadar güçlü olmazdım. Ben 3 çocuk annesi 5 çocuğa da anne gibi abla olmazdım ben 33 yaşında 8 ayrı çocuğa annelik yapamazdım. Annemin öldüğü sene tekrar sınava gir dedi babam oku benim kar-

deşlerinin başında bekleme dedi. Bir umut girdim pek çalışamadım sabah işe gidiyor akşam eve gelip kardeşlerime yemek veriyor ütülerini yapıyor herkes uyuduktan sonra 2 saat ders çalışıyor sabah 6 da tekrar işe gidiyordum. Bu şekilde de senem geçti. Kazandım Hukuk Fakültesini kazandım ücretli %50 burs ile sonra 2. Sınıfımda daha sıkı çalışarak bursluya çevirmiştim. Yani kısacası hayat bana ahh hayat dedirtti. Ne sevmeye zamanım oldu ne sevilmeye her şey hep yarım kaldı. Okulumun son senesi artık o soğuk gece de en başta dediğim yere geliyoruz. Battaniye ile ders çalışırken bunları düşündüm sonra kendime o günden sonra dedim ki Hediye kalk vakit geldi sen çok güçlüsün neler atlattın neler gördün küçük yaşta anne oldun bu yalnızlık aslında senin yıllardır beklediğin huzurdu. Benim mükafatım da yalnızlıktı kendimle olmaktı kendini sevmekti. Bir insanın kendinden başka kimsesi yok benim güzel yol arkadaşım. Dostun olur sanırsın en küçük zorlukta yok olur annen var sanırsın zamansız ya gider ya da sen evlenir gidersin yine kendinle kalırsın kardeşlerinin hepsi kendine bir hayat kurmak için büyüdüler ve uçup kendi hayatlarını yaşıyorlar yine kendinlesin yani işin özü sana sen yetersin çünkü bu hayatta senin senden başka kimsen olmayacak. Sen çok değerlisin sen çok özelsin sen çok güçlüsün bunun farkına var. Çünkü bunun farkına vardığında aslında kendi kanatlarının var olduğunu gerçekten de kimseye ihtiyacın olmadığını fark edeceksin. Şimdi sana bana yol gösteren bilgelerden küçük bir kıssadan hisse anlatayım.

Eflatun'a iki soru sormuşlar

1: İnsanoğlunun sizi en çok şaşırtan davranışları nelerdir. Eflatun şöyle cevap vermiş:

‘’Çocukluktan sıkılırlar ve büyümek için acele ederler. Ama ne var ki çocukluklarını özlerler... Para kazanmak için sağlıklarını yitirirler ama sağlıklarını da tekrar kazanmak için de para öderler. Yarından endişe ederken bugünü unuturlar. Dolayısıyla ne bugünü ne de yarını yaşarlar...

Hiç ölmeyecek gibi yaşarlar. Ama hiç yaşamamış gibi ölürler. Sıra gelmiş 2. soruya

Peki sen ne teklif ediyorsun? Bilge yine sıralamış.

‘’ Kimseye kendinizi sevdirmeye kalkmayın! Yapılması gereken tek şey, sadece kendinizi sevilmeye bırakmaktır. Önemli olan; Hayatta en çok şeye sahip olmak değil, en az şeye ihtiyaç duymaktır.

Yani demem o ki benim onca çabam onca koşturmam uykusuz gecelerim bitmedi ihtiyaçlarım eksiklerim isteklerim bitmedi. İnsanoğlu böyle işte azla yetinmeyi bilmeyiz biz hep daha fazlası için çalışırız durmadan çalışırız. Ama Eflatun’un da dediği gibi biz en az şeye ihtiyaç duyarsak çok şeye sahip oluruz. Ve bilmen gereken tek şey sana sen lazımsın başkası değil. Ne istediğini bil kazandıklarının ve gücünün farkında ol yoluna devam et. Bu yol bu kez daha az yorucu daha mutlu daha kendinden emin daha güçlü olarak devam edecek.

1. BÖLÜM

Stres ve Antidepresan

Stres vücuduna yaşattığın her olumsuz olay için sana karşı tepkisini gösteren bir fiziksel cevaptır.

Antidepresan da herkesin bildiği üzere depresyon tedavilerinde kullanılan bir ilaç türü diyebiliriz. Maalesef ki günümüzde her 10 kişinin 7'si kullanıyor. Ama sorun kullanmak değil aslında sorun kendimizi ilaçlarla uyutacak dereceye getirmek.

Peki neden?

Seni bu hale getiren nedir?

Onu bu kadar önemli kılan nedir? Onu atmak bu kadar mı zor?

Kendine bu kötülüğü neden yapıyorsun?

Bu soruları, o kadar artırabiliriz ki ucu bucağı olmayan bir bozukluk… Evet duygu bozukluğu diyoruz buna bunu tedavi etmenin tek bir yolu var. Bu yol hastanelerden psikologlardan psikiyatrilerden geçmiyor. Bu yol senin tamda kafanın içinden kalbine doğru gidiyor.

Evet herkes gibi sende çok şey yaşadın bende yaşadım kim yaşamadı ki acılarımızı yarıştıramayız. Ama iyileşebilirsin bunu kendin yapabilirsin kendin için yapabilirsin. Hatasız kusursuz insan yoktur. Hepimizin pişmanlıkları keşkeleri var elbette fakat onları telafi etmekte yine bizim elimizde.

Mickey Mouse karakterini biliyorsundur. Karakteri ortaya çıkaran da Walt Disney'dir.

Walt, okula gidip geliyordu. Anne babası vardı. Walt derslerinde pek başarı gösterememiş öğretmenlerinden sürekli şikayetler geliyordu. Babası çok hastaydı ama annesi ona güveniyor ve inanıyordu. Bir ustası vardı ara sıra yanına gidip depoda yardım ediyor çizim yapıyordu. Yine bir gün okuldan gelen şikayetlerden dolayı babası ile kavga etti ve evden çıktı. Ustasının deposunda kaldı bir süre. Bir gece yine çizim yaparken oradan birkaç tane farenin geçtiğini gördü onlara yemek verdi ve beslemeye başladı. Sonradan fareleri çizmeye başladı. Çizdiklerini sabah hemen ustasına gösterdi ustası çok beğendi defalarca kez Hollywood'a başvurduğu halde onu almamışlardı seçilememişti. Ama bu kez olmuştu seçilmişti. Koşa koşa annesine gitti ve seçildiğini söyledi.

Böylece o günden sonra hayatımıza Mickey Mouse diye bir karakter girdi ve dünyaya yayıldı. Onu sürekli eleştiren şikâyet eden öğretmenleri ve babasına da bir ders vermiş oldu. Kusur hata değildir. O kusuru kusur olarak görüp iyileştirmek için ne yapılabilir bunun düşünülmesi gerekiyor. Bu hikâye sana ilham olsun.

Stresle antidepresan almadan da başa çıkabilirsin. Kendini tanıyıp sana neyin iyi gelip neyin kötü geldiğini bilmen gerek farkında olman gerek. Kötü gelen her şeyi hayatından at çıkar gitsin senden değerli değiller. İyi gelen ne varsa hayatına çek o seni iyiliğe sevgiye götürecek.

Sen bu zamana kadar hep hallettin bundan sonra da kendin halledersin.

2. BÖLÜM

Doğru Olanın Başı Yere Eğilmez

Bu devir böyle, sende ayak uydur diyecekler. Kötünün iyisine seni razı edecekler ve senin de kaderini kendilerine benzetecekler. İnanma onlara, kanma onlara . senin o güzel yüreğin, o temiz niyetin neyi hak ediyorsa onu ara, onu bul.

Doğru olanın başı yere eğilmez. Sen sadece bunu bil.

Neler geçirdiysen bitti şimdi iyi olmak için eline kitap almışsın. Bu çok önemli bir adım kendin için attığın en önemli adım. Ama tabi kendini tanıma aşamasında hayatını kaçırma her ayrıntıya dikkat et. En küçük ayrıntılar bazen hayatının dönüm noktası da olabiliyor.

Şimdi sana yine bu bölümde yazdıklarımla ilgili bir hikâye paylaşacağım. Bir genç bir zamanlar mutluluğun sırlarını öğrenmek istemiş. Bir bilge aramış sormuş soruşturmuş falanca kişidir demişler. Ayrıca kırk günlük mesafe-

deki bir köşkte yaşadığını da öğrenmiş ve üşenmemiş yola çıkmış. Bilgeyi bulmuş.

''Mutluluğun sırrı '' demiş, delikanlı ''Bana bunu öğret. ''

Bilge bu sırrı vermeyi kabul etmiş. Delikanlının eline bir kaşık vermiş iki damla sıvı yağı da kaşığın içine koymuş.

''Köşkümü bir güzel gezeceksin ancak bu yağı dökmeyeceksin '' demiş.

Delikanlı sarayı geziyormuş ama gözü devamlı kaşıktaymış. Dönmüş gelmiş bilge sormuş.

''Salondaki Acem halılarını gördün mü, kütüphanedeki şömineyi fark ettin mi, bahçedeki gülleri gördün mü?'' şeklinde bir yığın ayrıntı sormuş. Utanan delikanlı hiçbir şey görmediğini itiraf etmiş.

Çünkü sadece yağa bakıyormuş. Bilge şöyle demiş:

''Öyleyse git şimdi daha dikkatli olarak köşkümün harikalarını gör. Oturduğu evi tanımadan o insana güvenemezsin.

İçi rahatlayan delikanlı elinde kaşık ve gördüğü her şeyi hafızasına adeta kazırcasına dikkat etmiş gördüklerini bir güzel anlatmış.

Bilge:

''Peki sana emanet ettiğim iki damla yağ nerede?" diye sormuş. Kaşığa bakan delikanlı, iki damla yağın dökülmüş olduğunu görmüş. Bilgeler bilgesi demiş ki:

‘’Mutluluğun sırrı, dünyanın bütün harikalarını görmektir. Ama iki damla yağı unutmadan.”

O kadar anlamlı söylemiş ki bizler bir tarafa yüklenirken diğer bir tarafı hep unutuyoruz. Tahterevallinin tepesindeymiş gibi bir tarafa ağırlık verirken hafif olan taraf yukarıya kalkar. Denge çok önemli ne çok fazla ne az. Hayat bir oyun o oyunu ne kadar akıllıca ve dikkatlice oynarsan sen kazanırsın galip olan sen olursun. Etrafında olup bitenin farkına varıp akıllı oynayan oyuncu:

Babam derdi ki, bu kadar iyi olma. Sen bu kadar iyisin diye evrenin bir yerinde birileri o kadar kötü olmak zorunda kalıyor. Evrenin tek sorunu denge.

Akilah Azra Kohen

MERHABA...

Bir kelimeyle başlıyor her şey. Ferahlıkla. Umutla. Yeni bir başlangıçla. Bu kitap, sadece bir hayat hikayesi değil; mücadeleyle, inatla ve sevgiyle örülmüş bir dönüşüm yolculuğu. Zorluklara rağmen dimdik ayakta kalan, her düşüşte yeniden ayağa kalkmayı başaran bir kadının kaleminden, gerçek bir yaşam öyküsü...

Hayatın soğuk taraflarında sıcacık bir kahve gibi, umut veren satırlarla karşılaşacaksınız. Bazen "Evet, bunu ben de yaşadım" diyeceksiniz, bazen sessizce içinizden bir dilek tutacaksınız. Çünkü bu sadece bir kitap değil, aynı zamanda okuyana bir armağan; kendini yeniden bulmak isteyen herkese yazılmış bir mektup.

Eğer hazırsan…
Yeni bir "sen"e merhaba deme zamanı geldi.

9 786255 896223

tilki Kitap