

# HAYATIN GÜZELLİK İKSİRİ ÜÇ KELİME: UMUT-UYUT-UNUT

İsmet Çetin

- Hiç yüksek sesle konuşmadı; ileri yaşına rağmen yaşlı muamelesi görmedi, hep genç kaldı, genç bilindi, genç hissetti kendini. Hep bilge, aydınlık yüzü, ıslıl ıslıl gözleri, pampal elleriyle gönül sıcaklığını saldıği çevresini sıcacık duygulara boğardı. Yanına gelip aç ayrılanı, çıplak gideni, hoşnut olmayanı görmüşlüğümüz olmadı.

Hayattan kopmayan müthiş bir iradeyle hep mutluymuştu o. En hüznünlü günlerini yaşadı kimi zaman, acıların en büyüğünü yaşadı hayatının azımsanmayacak zamanlarında... Ağlama sesini duyurmamak için ağıtlarını içine attı, gözyaşlarını sakladı.

Kimi zaman bedbince bir ruh hâline bürünmüş olmalı ki kimseye görünmeden ve kimseyi görmeden kendini işe verdi, teselliye çalışmakta buldu. Yaşanılan andan sonraki anı düşünmeden yaşanacaklara yelken açtı, koştu. Hep koştu, koştu ve koştu. Koşmak bir şeylerin güzel olacağı, karanlıkların aydınlıklara dönüşeceği zamanların umuduydu. Hep umut derdi; umut ekerdi; umut biçtirir ve sonralarına umutla sabrı boca ederek umutla bakmayı öğretir, öğütlerdi hep...

Hayatın ilk şiarıydı "umut". Sihirli kelimenin, hayatın sıkıntılarının giderilmesinin, iyiliklerin büyüğü sözü umut!

İnsanoğlunun düşünce dünyasında geleceği planlamanın, gelecekte yaşama arzusunun varlık sebebi âdeta umut. Klinik çalışmalarından hayatın en ücra köşesindeki mutluluk kısıntılarına, en karamsar ruh hâline felsefi arayışlara kadar insan hayatının her anında varlığını hissettiren umut... Yaşanılan anların problemleri karşısında vaziyet alışığı sağlayan, geleceğe dair plan-

lar yaptıran, hedefe varabilmek için stratejiler geliştirilmesini sağlayan büyümlü kavram umut.

Türkçede kişilere ad olan; barınakları “Umut Apartmanı”, toplumları “Umut Mahallesi”, ortak yaşama iradesi ve iş birliğini “Umut Kooperatifi”, maişet temini endişe ve çabasını “Umut Ticarethanesi”, takip edilecek yolu “Umut Caddesi”, açlığı bastıracak aşevini “Umut Lokantası”, sağlık endişelerinde “Umut Hastanesi”ne dönüşen büyümlü kelime bizim hayat düsturumuz olmalıydı.

Olmalıydı, zira bilgemiz öyle söylerdi. En bedbin hâlimizde küskünlüklerimiz, kırgınlıklarımız, başarısızlıklarımızda hep “umut” imdadımıza yetişecekmiş gibi davranmamız istenirdi bilgemiz tarafından.

Tıp terimi olarak uyku, bilinçsizlik hâli. Bilinçsizlik hâli, beynin aktif olmasına rağmen dışarıdan gelen bütün uyarılara, telkinlere kapalı; fizyolojik olarak kontrolsüz bedenlerin rahatlaması, biyolojik dinginlik; kişi iradesiyle baş edilmeyen zaruri ihtiyaç. İnsan bedeninin beynin kontrolüyle dinlenmesi, dinginleşmesi; beynin daha az yorulup kendini toparlaması, daha az yorulması ve geleceğe, uyanıklığa hazırlanmasının sağlanması için yaşanan hayattan bir an da olsa kopulması, çekilmesi...

Uyku; dışarıdan gelen uyarılara karşı tavır alma, uyanıklık süresinde var olanları geçici süre yoklaştırma, “yarı ölüm” olması dolayısıyla daha iyiye, daha güzele, daha doğruya yeniden doğma, yeniden yeniliklere koşma olmalı. Bilgemiz, bu denli uzun uzun anlatmadı uykuyu bize. Uykulara varmadan önce Çocuklardan Kel Oğlan’a, Abdi ile Sapti’den Akkavak’a uzanan geniş bir masal denizine daldırdı. İlk dualarımızı, yatak dualarımızı öğretti uykudan önce. Dualarla uyuduk, dualarla uyandık. Yollar, dualara uğurlanmak için dualarla süslendi her yanımız uyandığımız hayatımızda... Uykunun biyolojik, psikolojik veya nörobiyolojik yönü üzerinde durmadı; bellekte saklanan bilgilerin kalıcılışmasına etkisini hiç söylemedi.

Bilgemiz bize “Uyut!” talimatı verdi. Uyutabildik mi bilmiyorum ama bilgemiz hayatın ikinci düsturunu hep söylerdi: “Uyut!”

Hayatın, hayatta olacakların, kişilerin beklentilerinin, hayal kırıklıklarının, bedbinliklerin, hastalıkların, çaresizliklerin bir süre uykuya bırakılması gerekirmiş. Bilgemiz öyle söylerdi. Hayatta zamanla alışılabilecek, fırsatlar olacak, rast gelecek, aydınlık olacak, güzelleşecek, düzelecek, başarılacak kelimeleri umutla süslenip bir süre uykuya yatırılacak. Böylece bunların zıddı olan ne varsa beklemeye alınacak ve olumsuzluklar olmaması için uyutulacak. Bilgemiz öyle söylerdi: “Uyut!”

Zihin, beden, beyin uykuya daldığında ikinci bir eden, ikinci bir zihin ve ikinci bir beden varmışçasına uyku hâlini yaşayanlara yaklaşılmaz; uyku hâline yüklenen yük öylece beklemeye alınır ve yeni beden, yeni zihin, yeni beyin dinlenir; hayata daha dinç kalkar, hayatı daha dinç yaşarmış. Kastedilen uyutmak; uyuklamaktan uzak, uyutmak ve uyutulmaktan ayrı, biyolojik olmaktan öte psikolojik kabul. Bilgemiz öyle der, öyle söyler ve öyle emrederdi: “Uyut!”

İnsanoğlu doğduğu andan itibaren yaşadığı her anın olanlarını belleğine depolar. Kendisi değilse bile başkalarının aktardıklarını veya kendisinin başkalarıyla ilgili olanları kendi belleğine nakşeder ve bir daha silmeye çalışmaz. Belleğinin derinliklerine gönderir, orada saklı tutar. Yeri geldiğinde çağırır, hatırlamalar ve hatıralar biçiminde yeniden yaşar. Hatırlamak, hatıra veya anımsamak ve anı... Unutmakla taban tabana zıt olan kavramlar. İyiliklerin, güzelliklerin, olumlulukların bizi mutlu ettiği hatıraları bellekten çağırıp onunla mutlu olmaya çalışırken olumsuzluklar, çirkinlikler, kötülükler hatırlanınca mutsuz oluruz. Bellekte var olanları anmak, hatırlamayı canlandırır ve andan önce ne olmuşsa yeniden yaşanılmasını sağlar. İki zıtlık arasında, olumlu-olumsuz, iyi-kötü, güzel-çirkin arasında insanoğlunu bocalatır artık hatırladıklarımız...

Unutmak!

Bilgemizin üçüncü emri: “Unut!”

Belleğe saklanan, bellekte sakladığımız bilgiler kimi zaman kişinin kendi inisiyatifiyle kimi zaman da inisiyatifi dışında hatırlanmaz. Kim bilir, hatırlamamak mutluluk mu yoksa mutsuzluk mu verir insana...

Bellekte saklanan bilgileri zaman zaman bilerek çağırır, zaman zaman iyice beğenimizin derinliklerine hapsetmeye çalışır, prangalara vururuz. Ardınca bir yığın söz gelir: unutmak, unutkan, unuttum, unutkanlık, unutulmuş, unutulmak, unutulmuş...

Bilgemizin tek kelimeyle ifade ettiği bir şey, her şeyi ifadede yeterli: “Unut!”

Tıp biliminin çalışma alanına giren unutmak; unutkanlık hastalığıyla ifade edilemeyecek kadar geniş anlamı olan, halk irfanında derin anlamları bulunan üç hecelik bir kelime: U-nut-mak veya unutan için kullanılan u-nut-kan ya da kendimiz için kullandığımız u-nut-tum...

Unutmak; problemleri yok saymak, problemlerle birlikte yaşamaktan uzaklaşmaktır aslında. Bilgemiz öyle öğretti bize.

Unutmak; olumsuzluklardan kurtulma, düne dair olanlardan kaçmak, olanları yok saymak, var olanlarla teselli bulmak ve mutlu olmaktır.

Unutmak; ruhi rahatlama için bir yol, huzura açılan kapı, geleceğe yönlendiren kılavuz, yarını takip eden izbasardır.

Unutmak; dinginlik, rahatlık, mutluluk, gülebilmek ve güldürebilmektir.

Unutmak; başın dik, alnın açık olması, ne kendine ne başkasına hesap vermemektir.

Unutmak, için için yanıp göğünüp iç hesaplaşmaya varmamaktır.

Unutmak; yarını kucaklamak, yarını kucaklatmak, bugünden yarını yaşayabilme iradesini sergileyebilmektir.

Unutmak; olumsuzlukları, kötülükleri, karaları, çirkinlikleri hafızadan atmak, hayata katmamaktır.

Unutmak; hayata yeniden başlamak, hayatı yeniden yaşamak, yaşatmak, yaşayabilmektir.

Unutmak; huzurun en görkemli zirvesi, belleğin sükûneti, beynin rahatıdır.

Unutmak; baş ağrısının emi, güzelliklerin demidir, mutlu olmanın cem'idir.

Unutmak; umudun habercisi, uykunun nişanesidir.

Unutmak, yeniden doğmaktır.

Unutmak, pişman olmamaktır.

Bilgemiz, üç kelime fısıldadı kulağımıza: umut, uyut, unut.

Bu büyüğü üç kelimenin özeti: problemle karşılaştığın, üstesinden gelme umuduyla donan; problemlerin çözümünde engel varsa her şeyin ilacı zamana bırak, olmuyorsa boşa enerji harcama, unut.

Olmadı mı? UNUT GİTSİN!

Bilgemiz, bize üç kelime fısıldıyor: Umut... Uyut... Unut...

Hayatın güzellikleri içinde yüzen insanlık senfonisi alabildiğince haykırıyor:

Olmuyor be anacağım olmuyor işte! Beceriksiz bizler, umudumuzu bitirdik; bitirdiler; bitti... Biten umudumuzu, uykulara yatırdık ve unutmamaya çalışıyoruz. Yarının aydınlığına giden yolda hâlâ umutlar kanat çırpıyor.

Hayatın güzellikleri içinde yüzen insanlık senfonisi alabildiğince haykırıyor:

Umut!.. Umut!.. Umut!..

Bilgemizin fısıltısı, insanlık senfonisinin gür haykırışını bastırıyor: Umut... Uyut... Unut...