

SHELLEY GREIVER

*Mutluluğa
Giden Yol*

ÇAKIL TAŞLARIYLA DOLUDUR



MUTLULUĞA GİDEN YOL ÇAKIL TAŞLARIYLA DOLUDUR
SHELLEY GREIVER

Özgün Adı: Le chemin du bonheur est parsemé de cailloux (et de crottes de chien)
© 2023, 2024 Éditions Eyrolles, Paris, France

© 2024 YAN PASAJ YAYINEVİ, İSTANBUL, TÜRKİYE

Bu eserin Türkçe yayın hakları Kalem Ajans aracılığıyla alınmıştır.
Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında
yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

ISBN: 978-625-95623-1-5

Baskı: Mart 2025

Çeviri: Gülşah Ercenk
Editör: Gözde Sayınsoy
Son Okuma: Serap Yıkılğan - Sezen Akarsu
Sayfa Tasarım: Bahadır Erşık
Kapak Tasarım: Deniz Yükselci Karagöz - Yiğit Karagöz

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. ve Tic. A.Ş.
Mahmutbey Mh. Devekaldırımı Cd. 2622 Sk.
Güven İş Merkezi No: 6/13 Bağcılar/İstanbul
Sertifika No: 52729

YAN PASAJ YAYINEVİ
Acıbadem Mh. Acıbadem Cd. 124/10 Kadıköy/İstanbul
Sertifika No: 49450
info@yanpasaj.com
www.yanpasaj.com

SHELLEY GREIVER

*Mutluluğa
Giden Yol*

ÇAKIL TAŞLARIYLA DOLUDUR

ÇEVİREN: GÜLŞAH ERCENK

YAN | PA
SAJ

Psikoloji, kişisel gelişim ve mutluluk bilimine tutkulu olan **Shelley Greiver**, yazarlıkla birlikte turizm ve dijital pazarlama alanındaki profesyonel faaliyetlerini sürdürmektedir. Dört çocuk annesidir.

Gülşah Ercenk 1991 yılında Hacettepe Üniversitesi Fransız Dili Edebiyatı Bölümünden mezun oldu. Cezayir Büyükelçiliğinde sekreter-tercüman, Paris Türk Büyükelçiliğinde büyükelçi sekreteri olarak çalıştı. Hâlen Kanada'da yaşayan Ercenk, bir okul öncesi eğitim kurumunda pedagojik danışmanlık, Kanada Göçmenlik, Mültecilik ve Vatandaşlık Bakanlığı'na Türkçe-Fransızca serbest tercümanlık hizmeti veriyor. Fransızcadan Türkçeye kitap çevirileri yapmaya devam ediyor.

*Reem, Dan, Ron, Yonatan ve Mia'ya.
Sonsuza kadar sizlerle el ele, neşe içinde
mutluluğun yolunda yürümek dileğiyle.*

“Mutluluğa Giden Yol” semineri bir kurgu olmakla birlikte aşağıda adı geçen yazarların ve koçların kitaplarındaki, sosyal medya hesaplarındaki öğretilerden ve Mindvalley adlı platformdan edindiğim bilgilerden serbestçe esinlenerek kurgulanmıştır.

Eckart Tolle, Steven Kottler, Vishen Lakhiani, Marisa Peer, Aline Frisch, Rony Shahar, Robin Sharma, Srikumar Rao, Dr. Joel Wade, David D Burns, MD, Jon ve Missy Butcher, Sadghuru, James Clear, Tal Ben Shahar.

Kimden: Mutluluk Semineri

Kime: Lisa Johnson

Konu: “Mutluluğa Giden Yol” seminerine kaydınız

Sevgili Lisa,

“Mutluluğa Giden Yol” seminerine kaydolduğunuz için teşekkür ederiz.

Bugün muhteşem bir yolculuğa başlıyorsunuz; sizi sükûnete, huzura ve en cüretkâr hayallerinizin gerçekleşmesine götürecek olan yolculuğa. Seminerimizdeki öğretiler çoğunlukla size düzenli olarak göndereceğimiz videolar aracılığıyla aktarılacaktır. Ayrıca gerekli oldukça tavsiyelerinden yararlanabileceğiniz bir koç da sizinle iletişim hâlinde olacaktır.

İyi yolculuklar!

Videolar ve koç mu? Bu da nereden çıktı?

Benim tek istediğim gece uyumadan önce dinleyeceğim ve bana bir haftada neşemi ve yaşam sevincimi geri verecek bir hipnoz seansıydı. Hem yanılmıyorsam fiziksel faydalarından da bahsediyorlardı ki bir türlü zayıflayamadığım için çok iyi olacağını düşünmüştüm. Yanlış şıkkı işaretlemiş olmalıyım. Son zamanlarda çok dikkatsiz oldum.

Kimden: Mutluluk Semineri

Kime: Lisa Johnson

Konu: İlk dersiniz ve size eşlik edecek defteriniz

Sevgili Lisa,

İlişikte izlemeniz gereken ilk dersi ve seminer boyunca size eşlik edecek defterinizi bulacaksınız. Bu defter sizin tıkanıklıklarınızı, arzularınızı ve gelişmelerinizi gün ışığına çıkarmanıza yardımcı olacak önemli bir araç. Defterin çıktısını aldıktan sonra ve bu yolculuğa başlamadan önce sizi kendinize şu soruyu sormaya davet ediyoruz: Sizi bu seminere kaydolmaya iten şey neydi?

Beni bu kahrolası seminere kaydolmaya iten şey neydi? Durmadan reklamını yapmaları! Reklam ekibi iyi iş çıkarmış. Onların afişlerinin olmadığı bir internet sitesi yok ki:

Mutlu olmak için her şeye sahipsiniz ancak mutlu değil misiniz? Hayatınıza bir anlam mı arıyorsunuz? Mükemmel bir fiziksel ve ruhsal sağlığa sahip olmak mı istiyorsunuz? Bir anne, bir eşsiniz... ancak siz gerçekte kimsiniz?

Ben gerçekte kimim? Dünyada böyle bir tuzağa 549 avro ödeyen yegâne geri zekâlıyım! Neyse, defterin çıktısını alıp çıkayım yoksa anaokuluna geç kalacağım.

“**H**anımfendi, bütün tahıl gevreklerini yere düşüren çocuk sizin çocuğunuz mu?” diye sordu süpermarke-
tin müdürü kollarını kavuşturup yüzünde memnuniyetsiz bir ifadeyle.

Anlamamış gibi yaptığımı görünce açıkladı:

“Şuradaki, kırmızı tişörtlü çocuk!”

Yüzümde masum bir ifadeyle, “Şey, hayır,” demeyi denedim.

“Evet anne, Lucas işte!” diye işaret etti Louis, beş buçuk yaşındaki ikizi.

Kendime not: Çocuklara sürekli, “Yalan söylemek kötüdür,” demeyi bırak.

“Hanımfendi, çocuğunuza biraz göz kulak olun lütfen! Mağazanın altını üstüne getirdi!” diye çıkıştı adam iyice sinirlenerek.

“Mağazanın altını üstüne getirmek mi? Rica ederim abartmayın. Bir tane almaya çalışırken diğerlerini yanlışlıkla düşürmüş olmalı,” diye cevap verdim. “Herkesin başına gelebilir. O zaman siz de tahıl gevreklerini çocukların ulaşacağı yerlere koymayın!”

“Sanırım ton balığını da çok seviyor. Gidip şu soldaki rafa da bir bakın,” diye karşılık verdi müdür.

“Ton balığı çok lezzetlidir!”

Ton balığı çok lezzetlidir mi? Ne saçma! Adama neden böyle saçma bir cümle söyledim ki?

En azından konuşmaya bir nokta koymuş oldum. Adam kesin beni deli zannetmiştir. Ben deli değilim. Belki birazcık sinir krizinin eşiğinde olabilirim, ama deli? Hayır!

İyice düşünecek olursak, mutluluk seminerine de kuşkusuz bu yüzden yazıldım. Dibe battığımı, artık hayatımı kontrol edemediğimi hissediyorum. Çocuklarıma karşı gittikçe daha az sabırlıyım. Bunun onlara karşı duyduğum sevgiyle bir ilgisi yok. Çocuklarımı seviyorum ama bazen onlara tahammül edemiyorum. Tatile ya da yeni bir çocuk bakıcısına ihtiyacım olmalı: Son bakıcımız bir süre önce işten ayrıldı ve ben gerçekten aklımı kaçırmak üzereyim. Çaresizce yeni bir bakıcı arıyorum.

Bakıcının gidişinden dört gün sonra annemi arayıp yardım istemek zorunda kaldım. Hem yeni bir bakıcı bulmak için birkaç adayla görüşmek hem de çocuklarımla vakit geçirip biraz evimle ilgilenmek düşüncesiyle işten birkaç gün izin almıştım. Dört gün, sadece dört gün dayanabildim. Tahammül edemedim. Temizlik yaptım, yemek pişirdim, çamaşır yıkadım, ütü yaptım, çorapları ayırdım (Bu arada biri bana çorap çiftlerinin ilişkisini anlatabilir mi? Serbest aşk mı yaşıyorlar? Sonunda biri gidiyor mu? Peki ama nereye?). Parka gittik, kaydıraktan düşmemeleri için gözcülük ettim, çocukların tartışmalarında araya girip sorunlarını çözdüm, gözlerimin içi kum doldu. Her şeyi yaptım ve her anından nefret ettim. Elbette kendime kıızıyorum. Yapbozları, Legoları, sonu gelmez Monopoly oyunlarını sevmediğim için kendimi suçlu hissediyorum. Çocuklarla yapmayı sevdiğim şeyler neler mi? Oturarak, hatta daha da iyisi sessizce uzanarak yapabileceğim bütün aktiviteler: Akşam uykudan önce bir masal okumak (Bir tane; iki tane değil, on tane

de değil.), resim yapmak (Ama Lucas sandalyenin üzerinde bir dakikadan fazla oturamıyor), hayvanat bahçesine gitmek ve maymunları taklit etmek. Ne kadar zamandır hayvanat bahçesine gitmedik? En sevdiğim aktivite ise saklambaç oynamak, yatağın altına saklanıp ikizler beni buluncaya kadar biraz kestirmek. Maalesef bu hilemi kısa sürede anladılar.

O yüzden annemden bana yardım etmesini istedim. Bunu yaparken çok tereddüt ettim çünkü annemin benim hayat tarzımı onaylamadığını biliyorum. Jeremy ile evlendiğimden beri benim snop birine dönüştüğümü düşünüyor, üstelik nüfus kâğıdındaki ismimi değiştirdiğim için de bana kızgın. Bu arada inatla bana Elizabeth demeye devam ediyor ve bu da beni çıldırıtıyor. Ayrıca olağanüstü davrandığını kabul etmek zorundayım. Hiç düşünmeden bakıcının yerini almayı kabul etti.

Hemen hemen her gün ikizleri anaokulundan sonra o alıyor, onlarla oyunlar oynuyor, akşam yemeğini hazırlıyor, ödevlerine yardım ediyor. Akşam eve döndüğümde çocukları banyo yapmış, pijamalarını giymiş, yatmaya hazır hâlde buluyorum. Ev tertemiz, mutfak toplanmış, oyuncaklar yerli yerinde. Nasıl yaptığını bilmiyorum. Maalesef bugün dışçide randevusu olduğu için beni çocuklarımin ellerine terk etti.

Alışverişten sonra arabayı çalıştırmak on dakikamı aldı çünkü Louis ile Lucas emniyet kemerlerini kendileri bağlamak için inat ettiler. Dediklerine göre bu yaşta böyle oluyormuş. Charles'ı satranç kursunun çıkışında almak için geç kaldık, bana çok kızdı. Her ne kadar onun yaşındaki bir çocuk için (on iki yaşında) nispeten nazik sayılsa da beni sinirlendiren bir toleranssızlığı var. Randevuya saatinde gidilecek, bir söz verilmişse tutulacak... Jeremy buna dürüstlük diyor ve bunun iyi bir özellik olduğunu söylüyor. Belki, ama ben yorgunluktan ölürken değil. En azından bu sefer gözlüklerini kırmamış. Sonra son sürat

futbol antrenmanından çıkan Maxime’i almaya gittim, o da aynı saatte çıktığı için trafiğin en yoğun saatinde aynı anda iki yerde olmam gerekiyor. Arabayı önünde durdurdum. Sinirli bir ifadeyle beni kaldırımda bekliyordu. Önde oturan ağabeyinin kapısını açıp arabanın içine doğru eğildi ve bütün sevimliliğiyle kükredi:

“Defol! Önde oturma sırası bende!”

Biraz yumuşatmak için bir çikolatalı çörek uzattım ama reddetti.

“Antrenör şekerli şeyler yemeği bırakmamızı söyledi,” dedi hor görür gibi bir tonla.

İçimden antrenöre lanet ettim. Şimdi ben oğluma nasıl rüşvet vereceğim?

“Arkaya geç!” diye bağırdım öfkeyle.

“Ama anne...”

“Sana arkaya geç dedim!”

Boyun eğdi, ancak arabaya biner binmez ağabeyinin oturduğu koltuğa bir yumruk atmayı da ihmal etmedi. Bunun üzerine Charles arkasına dönüp onu, “Senin ağzını burnunu kıracağım,” diye tehdit etti, Maxime buna çok güldü, ben de tabii, zira on iki yaşındaki Charles on yaşındaki kardeşinden çok daha çelimsiz. Üstelik ikisi de birbirine tam olarak zıt. Charles sarışın, küçücük bir kafası ve kendisinin seçmekte inat ettiği gözlüklerinin arkasında saklanan kocaman mavi gözleri var ve okulda arkadaş edinmek için fazla çalışkan bir öğrenci. Ailenin tek esmeri olan Maxime bu özelliğini ve hafif çekik siyah gözlerini benim babamdan almış. Neyse ki babamla tek benzerliği bu. Dümdüz saçları babasının zevkine göre biraz fazla uzun ve spordaki başarıları derslere hiç ilgi göstermemesiyle birleşince onu, teneffüslerde diğer çocukların gözdesi hâline getiriyor.

Eve varınca çocukları paketlerle birlikte apartmanın önüne bırakıp park yeri aramaya gittim, uzağa park etmek zorunda kaldığım için sinirlenmekle bu birkaç dakikalık sessizlikten duyduğum mutluluk arasında bocaladım. Eve girer girmez, kapının girişine bırakılmış alışveriş çantalarına ayağım takılınca gördüm ki çocukların her biri her zamanki görev yerlerini almışlar: Ufaklıklar televizyonun karşısında, büyükler bilgisayarlarının başındalar. Üstelik ödevler bitmeden her türlü ekranın açılmasını kesinlikle yasakladığım hâlde. Bütün sızlanmalarına ve yalvarmalarına rağmen bütün ekranları kapattım.

Akşam yemeğini hazırlamaya başlamadan önce kendime verdiğim tuvalet molası canhıraş çığlıklarla kesildi. İçimi dolduran endişeden önceki yarım saniyede, aklımdan *inanamıyorum, rahat rahat bir iş bile yapamıyorum*, diye geçirdim. Sonra koşarcasına çığlıkların haklı olup olmadığına bakmaya gittim ve haklıydı: Lucas, Louis'ye çelme takmış (Tabii ki bilerek yapmamıştı.), Louis yere düşüp burnunu çarpmıştı.

Sonuç: Kanayan bir burun, ağlayan bir çocuk ve yüksek desibel. Safça acısını geçireceğini ümit ederek Louis'ye sımsıkı sarıldım. Sakinleşti; burnuyla ilgilendim, sonra Lucas'yı azarladım. Olay kapanmıştı, akşam yemeğini hazırlamak için mutfığa geri gidebilirdim: Tavuk ve patates, yanında da hiç kimsenin yemeyeceğini baştan bildiğim salata. Tavuğu fırına koyduktan sonra ikizlere banyoya girme vaktinin geldiğini haber verdim. Louis banyoya doğru yöneldi ancak Lucas, "Banyo yapmak istemiyorum!" diye bağırıp elinde bir uçakla evin içinde koşmaya başladı.

"Lucas, derhâl buraya gel! Üç kadar sayıyorum, şayet üç dediğimde burada olmazsan seni giysilerinle küvete sokarım!" diye tehdit ettim. "Bir. İki... *Kahretsin üçe geliyorum, ne yapacağım?* İki çeyrek, iki buçuk, iki kırk beş... Üç! Dikkat et, geliyorum."

Gerisi doğaçlama gelişti. Onu kucağıma aldığım gibi küvete daldırdım. Onu küvetledim! Kendimle gurur duyduğumu söyleyemem ama başka ne yapabilirdim ki?

Bunun üzerine burnuma gelen yanık kokusuyla tavuğun hâlâ fırında olduğunu hatırladım. Fırını kapatmak için mutfığa koştum ancak çok geçti. Dairenin kapısının açıldığını duyunca içimden *süper, Jeremy geldi, bana yardım eder*, diye geçirdim.

Tavuğu kurtarmak için üzerine bolca ketçap boca ettikten sonra çocukların ne durumda olduklarına bakmak için banyoya gittim. Louis sakın sakın küvette oynuyordu, Lucas ortadan kaybolmuştu. Ben de ardında bıraktığı su birikintilerini takip ettim. Odasındaydı, ıslak giysileri de hâlâ üzerindeydi. Giysilerini çıkarması için onu ikna ettim, sonra da banyoya götürdüm.

Maxime, “Anne!” diye bağırdı.

Gömleğim köpük içinde, aynı tonla, “Ne var?” diye cevapladım.

“Matematik için yardıma ihtiyacım var.”

“İyi de babana soramaz mısın? Hem nerede o? Jeremy!”

Louis ile Lucas’ı banyoda bırakıp kocamı aramaya gittim. Onu çalışma odasında, bilgisayarının başında bulunca hiç şaşırmadım.

“İyi akşamlar aşkım. Umarım güzel bir akşam geçiriyorsundur?” dedim alaycı bir sesle.

Kravatını çıkarmış, ceketini özenle sandalyenin arkasına asmıştı. İnsanların “yakışıklı” olarak nitelendirdikleri kategoriye mensup erkeklerden biriydi: Uzun bir boy, düzgün bir fizik, mükemmel dişler, mavi gözler. Tam da sevdiğim şekilde rahatça dağıtabileceğim uzunluktaki kumral saçları muhtemelen hafta içinde kesilecekti. Bense sekiz aydır kuaföre gitmemiştim. Son zamanlarda alnında beliren kırıxıklıklar ona oldukça hoş, olgun bir hava katıyordu, oysa benim alnımdaki kırıxıklıklar beni

on yıl yaşlandırmıştı. Beyaz gömleği kusursuzdu, benim gömleğimde ise ketçap lekeleri vardı. Elimdeki sabun köpüklerini pantolonuna sürmek için içimde büyük bir istek duydum.

“Lisa, aşkım, bana bir bira getirir misin lütfen?”

Onu boğmamak için kendimi zor tuttum.

“Sen benimle dalga mı geçiyorsun?” diye bağırdım korkunç bir öfkeyle. “İşimin başımdan aştığını görmüyor musun? Hem Maxime’in ödevleri için yardıma ihtiyacı var.”

“Affedersin. Bilmiyordum,” diye cevapladı, yüzünde haksız yere suçlanmış gibi şaşkın bir ifadeyle.

“Evet işte, sorun da bu, çalışma odana kapanmak yerine gidip çocukları görmüş olsaydın bilirdin!”

“İyi tamam, çalışıyordum; Netflix’te dizi izlemiyordum,” diye karşılık verdi gözlerini havaya kaldırıp. “İş yerinde gergin bir dönemden geçtiğimi biliyorsun.”

Maxime’in yanına gitmek için odadan çıkarken, “Bana ne zaman ‘iş yerinde gergin bir dönem’ olmadığını söyler misin?” dedim dişlerimin arasından.

Akşam yemeğinde kimse ketçaplı tavuğa elini sürmedi (Adını tavuklu ketçap olarak değiştirdik.). Sonunda Jeremy, çocuklara süpermarketteki karmaşanın ardından satın almak zorunda kaldığım o meşhur tahıl gevreklerini önerdi. Oysa asla tahıl gevreği satın almıyorum zira şeker Lucas’yı olduğundan çok daha fazla hareketli yapıyor. Gerçekten de saat 23.50’de uyudu. O an ciddi ciddi evden kaçmayı düşündüm ama gözüme çok fazla efor gerektirecekmiş gibi geldiğinden dışarı çıkıp kaldırımda bir sigara içtim. Yeniden sigara içmeye başladığımı kimse bilmiyor. Zaten gerçekten “yeniden sigara içmeye” başlamadım. Sadece bakıcı gidince bir paket satın aldım. Moralimi düzeltecek bir şey aramak için aşağı inmiştim ve ilk başta düşündüğüm

gibi markete gidip bir kutu dondurma satın almaktansa, akıllılık edip köşedeki kafeye gittim. Özetle, olası bir akciğer kanserini ertesi gün tartıda göreceğim fazla bir kiloya tercih ettim. Biliyorum, acınacak hâldeyim. Önümde bir araba durdu ve şoför camı indirdi. Bir an ücretimi soracağını ümit ettim ama hayır, sadece yolunu arıyordu.

Moralim bozuldu. Eve girdim, gözüme uyku girmediğinden seminerden gönderdikleri ve çalışma odasında çıktısını aldığım defteri çıkardım. Ancak dersi izlememiştim (43 dakikalık bir video! Şayet boş 43 dakikam olsaydı bu semineri yapmaya ihtiyacım olmazdı!).

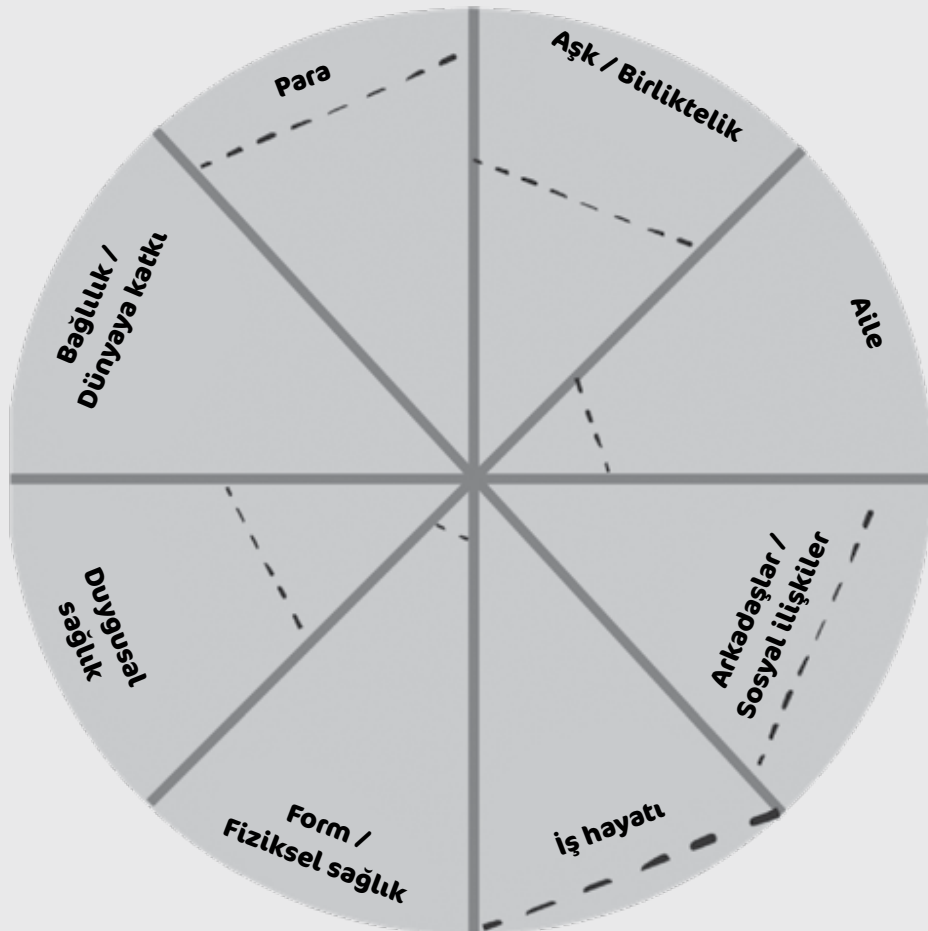
Durum çok mu vahim doktor? Seminerin başındaki değerlendirmeniz

Seminerin başında ve sonunda yaşamınızın farklı alanlarını değerlendireceksiniz, böylece her alandaki gelişiminizi somut olarak görebileceksiniz.

Bir daire çizin ve sonra dairenin içine tam ortasından geçen sekiz tane çizgi çizin, tıpkı sekiz parçaya kesilmiş bir pizza gibi. Her dilim yaşamınızın bir alanını temsil ediyor:

- Aşk/Birliktelik
- Aile
- Arkadaşlar/Sosyal ilişkiler
- İş hayatı
- Form/Fiziksel sağlık
- Duygusal sağlık
- Bağlılık/Dünyaya katkı
- Para

Bu alanların her birine 0 ile 10 arası bir puan verin ve nedenini açıklayın.



Aşk/Birliktelik: 5 puan

Bundan on dört yıl önce, Jeremy ile evlendiğimiz dönemde 10 derdim, hatta 100 derdim! Yedi yıl önce 1 derdim. Bugün 5 olmalıyız. Birbirimizi seviyoruz ama tartışıyoruz. Sık sık. Birbirimize sinirleniyoruz ama her zaman değil. Artık tutku kalmadı ve biz bunu bir kadermiş gibi kabulleniyoruz. Eh işte... İlişkimize verdiğim not bu: Eh işte. Küçük bir 5 puan. Bir üst sınıfa geçmeye yetecek orta bir not.

Aile: 2 puan

Düşününce gözlerim doluyor. Ailemiz tam da hayal ettiğim gibi: Kendi çocukluğumda yaşadığımın aksine, evli bir çift ve çok sayıda çocuk. Bununla birlikte bu bana mutluluğu garanti etmedi. İşten eve döndüğümde o kadar yorgun oluyorum ki nihayet yatağıma kavuşabilmek için herkes bir an önce yatsın diye can atıyorum. Ne çocukların şikâyetlerini ve tartışmalarını dinlemeye sabrım var ne de Lucas ile Louis'nin durmadan anlattıkları ve hiç komik olmayan fıkralarını. Oysa Charles ile Maxime'in bütün fıkralarını sonradan Jeremy'ye okumak için not ederdim. Her seferinde kahkahalarla gülerdik. Bazen kendime ikizleri yapmakla iyi edip etmediğimizi soruyorum ve böyle bir soruyu aklımdan geçirmiş olduğum için utançtan ölüyorum. Annem çocuklardan biriyle alakalı eğlenceli bir şey anlattığında, orada olup buna kendim şahit olmadığım için suçluluk duyuyorum. Ancak hafta sonları çocuklarla baş başa kaldığımda hiç tadını çıkaramıyorum. Tek duyduğum şey bağırtiları, tek gördüğüm şey dağınıklık ve tek hissettiğim şey de suçluluk oluyor. Off... Burada kesiyorum, aksi hâlde ağlamaya başlayacağım.