

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

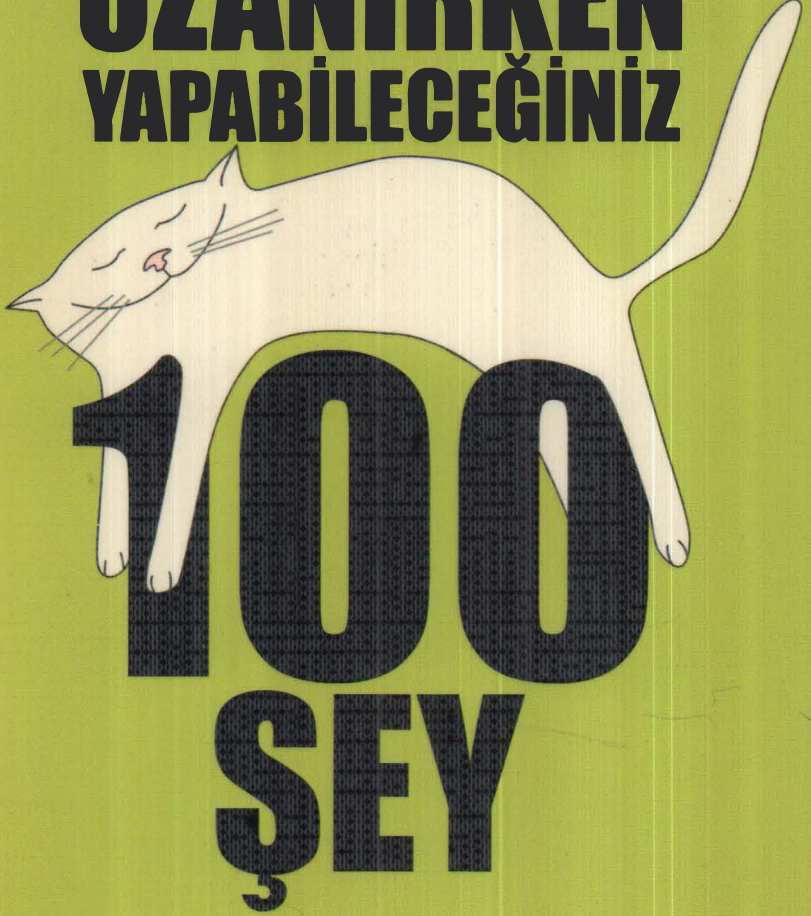
Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

NINA FRÖHLICH

UZANIRKEN YAPABİLECEĞİNİZ



UZANIRKEN
YAPABİLECEĞİNİZ
100 ŞEY

NINA FRÖHLICH



ÇEVİREN: TUNA ALEMDAR

NINA FRÖHLICH

UZANIRKEN YAPABİLECEĞİNİZ



100 ŞEY



Uzanırken Yapabileceğiniz 100 Şey

Nina Fröhlich

Baskı: Kasım 2017

ISBN: 978-605-2398-51-7

Yayınevi Sertifika Numarası: 30492

Copyright ©VERLAGSGRUPPE RANDOM HOUSE
Bu kitabın Türkçe yayın hakları Kalem Ajans aracılığıyla
Lades Kitap Yayıncılık'a aittir.
Yayınevinden izin alınmaksızın, kısmen ya da tamamen
alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Baskı:

MY MATBAACILIK SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk.

No: 8/F Zeytinburnu / İstanbul

Tel: 0212 674 85 28

mymatbaa34@gmail.com

Sertifika No: 34191



Orijinal Adı: 100 die man im Liegen machen kann

Yayın Yönetmeni: Özgür Balpınar

Çeviri: Tuna Alemdar

Düzelti: Fatih Külahçı

Kapak Tasarımı: Ercan Portakal

Sayfa Tasarımı: Ren Kitap

Ren, Lades Kitap Yay. Paz. Dağ. San. ve Tic. markasıdır.

Oruç Reis Mahallesi Tekstil Kent Caddesi A 5 Blok No 19 Esenler/İstanbul

Tel: 0212 641 34 76

www.renkitap.com

NINA FRÖHLICH

UZANIRKEN YAPABİLECEĞİNİZ



*Bu kitap tüm uzanmak isteyenler, uzanabilenler,
uzanmak zorunda olanlar ve uzanacaklär için...*

ÖNSÖZ

Uzanmak ve yatmaya devam etmek için sayısız neden var. Bu; randevulara rağmen hafta sonu kapatılmış bir alarm, Pilates alıştırmaları, insanın üstüne ağırlığın çöktüğü öğle molası, âşıkların yatak içi kahvaltısı, yirmi yaş dişi ameliyatı, evde kanepenin üstünde sinema gecesi, kendi yaptığın egzoz tamirâtı, karanlık bir sonbahar gününde melankolik bir zafiyet, disk kayması, doğum, iki kırık ayak, sıkıntı, uzanarak kullanılan bisikletle yapılan bir tur ya da sadece uzanmaktan alınan keyif, olabilir,

Uzanmaktan çok keyif alıyorum ve artık bundan utanmıyorum. Gençliğimde tembel olarak görülsem de artık telaşlı gündelik hayata kafa tutma yeteneğim takdir ediliyor. Yavaşlatma, huzur, kendini bulma –bunlar günümüzün konuları. İşte tam da bunlar uzanarak çok iyi yapılabiliyor.

Arkadaşlarımla, “Uzanmak mı?” diye sorduğunu duydum. “Bu biraz sıkıcı değil mi?”

“Hayır, tabii ki değil!” dedim şaşkın bir şekilde.

Hamileliğinin 15. haftasından itibaren uzanmak zorunda kalan bir arkadaşım, “Sadece kendi isteğinle uzanıyorsan,” dedi. “İnsan yatmak zorunda kalıyorsa,” derken sesi titremeye başlamıştı bile, “o zaman bu ölümcül derecede sıkıcı oluyor. Önümüzdeki haftalarda ne yapacağımı bilmiyorum. Yatarken okumak, televizyon seyretmek ve uyumak dışında bir şey yapamazsın ki!”

Acıma ve inatçılık karışımı bir tavırla, “Bu doğru değil! Sana hemen insanın uzanarak yapabileceği 100 şey sayabilirim!” dedim.

Arkadaşım uzandığı yerden ellerini beline dayayarak “Başla bakalım o zaman!” dedi ve beklenti dolu bakışlarla bana bakmaya başladı.

“Şey,” dedim ve başparmağımı havaya kaldırdım: “Uyumak!” İşaretparmağımı da yukarıya kaldırdım: “Televizyon seyretmek!” Ortaparmağımı da diğerlerine ekledim: “Okumak. Şey... Senin için bir liste hazırlayacağım. Sana her şeyi yazarım!” diye söz verdim.

Bir an için kilitlendim ama içimde bir yerlerde çok daha fazlası olduğunu biliyordum. İnsanın yatarak yapabileceği en az 100 şey vardı.

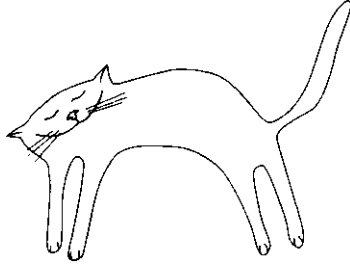
Aylarca uzanmak zorunda olan arkadaşım daha ikinci günde en az bir hafta içinde gözleri açık yukarı bakarken tavanın tepesine çöküp onu öldüreceğinden emin olmuştu.

Bir hafta sonra zafer kazanmış bir ifadeyle yanına gittiğimde neredeyse minnettarlıktan ağlayacaktı. “Bununla hayatımı kurtardın!” dedi ve boynuma sarılmaya kalktı. Bu

hareket yatan biri için çok zordu ve karşındakinin iş birliğini gerektiriyordu. Ben de öne doğru eğildim ve yanaklarıma teşekkür öpücüğü kondurmasına izin verdim.

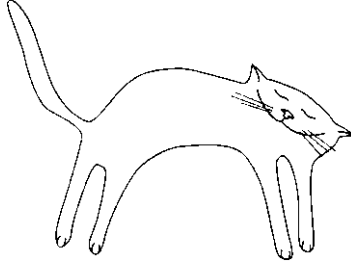
Tabii ya, hangi okur okuyacak bir şeye yatan bir okurdan daha çok sevinebilirdi ki? Hediye kitap kategorisi yatar-ken okumak dışında bir şey yapılmayacağını düşünen insanlar için ortaya çıkmadıysa kimin için çıkmış olabilirdi ki?

Bu kitap tüm uzanmak isteyenler, uzanabilenler, uzanmak zorunda olanlar, uzanacaklar için...



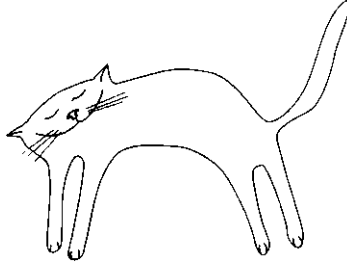
MUTLÜ UZANMAK

Okul arkadaşlarını Google'dan aramak | Astro TV izlemek | Başka bir hayat hakkında hayaller kurmak | Göbekte davul çalmak | Şişme yatak yarışı | Elbe Nehri'nde yatar bisiklet kullanmak | Gece yarısından sonra SMS göndermek | Satranç oynamak | İnsanlara emirler vermek | Komşuları dinlemek | Bisküvi yemek | Softgarage kazanmak | Pipetle viski içmek | Şezlongda alış veriş yapmak | Duvara vurmak | *Budala* kitabını okumak | Georg Kreisler- Gerhard Gundermann ve Rio Reiser'i (yeniden) keşfetmek | Facebook'tan arkadaş silmek | “Önce kim?” oynamak | Solaryumda cildine zarar vermek



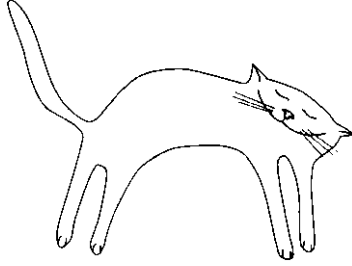
ETKİLİ UZANMAK

Mutluluğunu bulmak | Ağır koltuğun fotoğrafını çekmek
ve internetten satışa sunmak | Kazalardan ve tehlikelerden
kaçınmak | Bir solucanı izlemek | En yakın arkadaşına kul-
lanılmış araba alırken yardımcı olmak | Sosyal medyadaki
profil resmini değiştirmek için karın üstünde melek figürü
çizmek | Ürünleri test etmek | Biriyle atışmak ya da barışmak
| Abonelikleri iptal etmek | Etli yahni yapmak | 6x8'in sonu-
cunu ezberlemek | Protesto etmek | Ayrıntılı vücut bakımı
yapmak | Hukuki metinleri okumak | Bağış yapmak | Orni-
tolog olmak | Kendi cenaze törenini ya da bir aile partisini or-
ganize etmek | Tabut denemek | Pusuda beklemek | Para
kazanmak | Uzaktan kumandayı tamir etmek



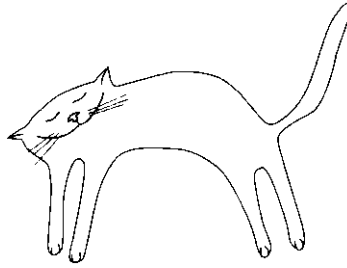
SANATSAL UZANMAK

Ölü taklidi yapmak | Bulaşık bezine asma motifi işlemek | Büyükkannelerin dönemindeki gibi doğum yapmak | Parmak oyunları oynamak | Sörf yaparken başarısız olmak | Hayvana dönüşmek | Tayland'da kafana düşen Hindistan cevizi ile beyin sarsıntısı geçirmek ya da buna şahit olmak | Blok flüt öğrenmek | Senkronize şekilde bacaklarını ve kollarını kaldırmak | Erotik fotoğraflar çekmek (çektirmek) | Figüran rolünü üstlenmek | İnternet fenomeni olmak | uzanmak üzerine bir kitap yazmak | Balondan figürler yapmak | Kendini Marlene gibi hissetmek | Kandırma manevrası yapmak | Kazıklanmak | Plajda konumunu ayarlayıp insanları izlemek



TEDAVİ EDİCİ UZANMA

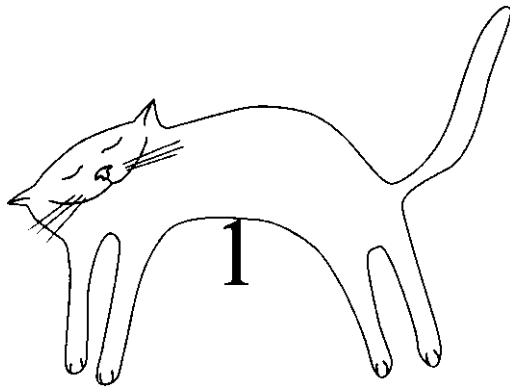
Ortada uzanmak | Psikologların kafasını şişirmek | Tedavi olmak | Bilinçaltı ile iletişim kurmak | Fantezileri beyaz duvara yansıtmak | Birine yakınmak | Kendi kendine alıştırtma yapmak | Zayıflamak | Kendini stabil şekilde yan konuma getirmek | Cesaret denemeleri yapmak | Hüzne kapılmak | Tüm benleri ABCDE kuralına göre kontrol etmek | Retro oyunlar oynamak | Kendini daha iyi tanımak | Postacıya kapıyı açmamak | Sorunları çözmek | Küvette sınırlarını zorlamak | Hasta bakıcılara asılmak | Yatak istirahatiyle ağrıları klasik bir şekilde uyuyarak tedavi etmek | Yüzen tankta kapalı yer fobisi yaşamak | Aldığı zamma kızmak | Acıyı başka yere aktarmak



OYALANMAK İÇİN UZANMAK

Nesnelerin üzerini sıyırmak | Beklemek | Singapur Havayolları'nda 1. sınıf uçuşta bir Elton John albümü dinlemek | Siyah noktaları ve ağları izlemek | Saklanmak | Ertelemek | Forumlarda hararetli bir şekilde tartışmalara katılmak | Bir tüyü üfleyerek havaya kaldırmak ve dille yakalamak | Kendi kendine NSA ve çorbaların kıvamı gibi konularda sohbet etmek | *Wuthering Heights* söylerken Kate Bush gibi olmaya çalışmak | Spontane bir şekilde uzaklara seyahate çıkmak | TKKG Tarzan'ı kendini beğenmişlikte geçmek | Koyunları saymak | Eski hayali melekleri hatırlamak | İş görüşmesi yapmak | Tasnif etmek | İddiaya girmek | Yazıcı ve televizyon kablolarını yazı masasının altında birbirinden ayırmak | Uzanırken yapılabilecek 100 şey daha bulmaya çalışmak

MUTLU
UZANMAK



Okul arkadaşlarını Google’da aramak

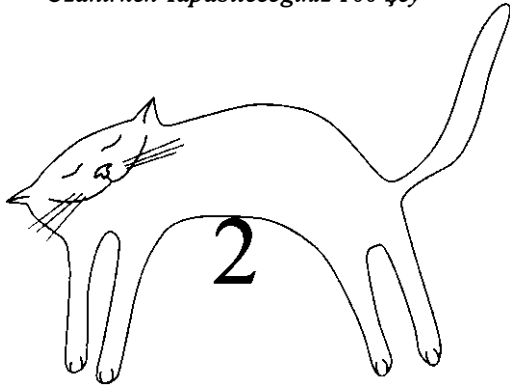
Gazetelerin “Şu anda ne yapıyor?” bölümlerine bakmaktan hoşlananlara anlamsızca uzanma anlarında okul arkadaşlarını Google’da aramayı öneriyorum. Bu David Hasselhoff veya Katja Ebstein’in neler yaptığını araştırmaktan çok daha eğlenceli olabilir. İnsanın uzun bir zaman boyunca kişisel bir bağı olduğu okul arkadaşlarını Google’da araması şaşırtıcı duygular yaratabilir: “Ne, Ringo Rollo diş hekimi mi olmuş? Bu doğru olamaz. O kendi dişlerini bile ancak her teneffüste olduğu gibi dişlerinin arasında gofret kaldığında açabiliyordu. Beceriksiz ufaklık! Öyle biri nasıl diş hekimi olur?”

Ya da: “Anne soyadı her neyse, hah tamam Taube, resmine bakılırsa çok zayıf ve fit. İyi de o bizim şişko Anne’ydi. O sağlıktan ne anlar ki?”

Hayal kırıklığı: “Onun nüfus memurluğunda bir iş bulmaktan fazlasını yapacağını düşünmüştüm.” Onaylama:

“Zaten bir şey beceremeyeceği belliydi.” Şaşkınlık: “Birini bulup evlenmiş mi?” Acıma: “Amma da yaşlı görünüyor.”

Google’da arkadaşlarını aramak neredeyse tüm duyguları harekete geçirebilir. Bu aynı zamanda insanın yattığı yerde kıpırdanıp hayretler içinde: “Aman Tanrım, bu salak için mi ölmek istemiştin?” diye başını sallamasını da sağlar. Sonra insan utançla yorganı biraz daha başına çeker ve Gabi Oppenheimer’in neler yapmakta olduğuna bakar.



Astro TV izlemek

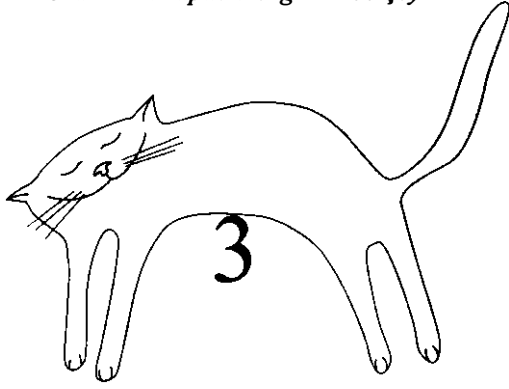
İnsan uzanırken dış dünyada çok şey kaçırdığı hissine kapılır. İtiraf edeyim, uzandığımda bazen ben de ormanda güzel bir yürüyüş yaptığımı düşünüyorum; odun kokuyor, çıtırtılar duyuluyor, güneş ışınları yere düşüyor. Bazen toparlanıp gerçekten de ormana gidiyorum ve yere düşen güneş ışınlarının altına uzanıyorum.

Ne yazık ki insan istediği yerde uzanamıyor. Mesela dans yarışmalarında uzansan insanların önünü kesmiş olursun. Burada da televizyon programı devreye giriyor, bir düğmeye dokunarak dertsiz bir şekilde dilediğim yerde, dilediğim insanın yanında olabilirim. Yattığım yerden dans yarışmalarına katılıp hayvanlar âlemine seyahat ediyorum. Uzanırken takip ettiğim spor müsabakaları nedeniyle ter dökebilirim. Bilgi yarışmaları ise uzananların televizyon stüdyolarındaki oturdukları yerde sürekli olarak gergince kıpırdanan insanlardan daha fazla bildiklerini düşünmeme

neden oluyor. Amerikan dizilerindeki aileler beni bir süre aralarından biri gibi hissetmeye davet ediyor. Hayat, onlarla gerçekte olabileceğinden çok daha heyecanlı olabiliyor.

Televizyon seyretmenin yatanların en sevdiği aktivitelerden biri olduğu açıktır. Peki ya hiç çılgınlık yapıp televizyon dünyasının alışılmış patikasından ayrıldınız mı? Anjin olup yattığımda Astro TV'yi keşfettim; meleklerden gelen mesajları, evrenden haberleri ve deli fişek kehanetleri hayranlıkla izledim.

Cadılık güçlerini harekete geçirmek için gerekli olan zorluklar danışmanların yüzüne işlenmiş. Tükenmiş ve yıpranmış görünüyorlar. Tıpkı insanların geleceğini okudukları tarot kartları gibi. Arayanlardan Steffi'nin mayıs ayı sonunda kısa bir tatile çıkacağını ve ikinci hattaki Monika'nın o sene içinde bir iş görüşmesine davet edileceğini dinlemenin nesi- nin heyecan verici olduğunu açıklayamam. Geleceğime bir bakış ise sadece tek bir şeyi ortaya koyuyor: Astro TV'yi yine açacağım.



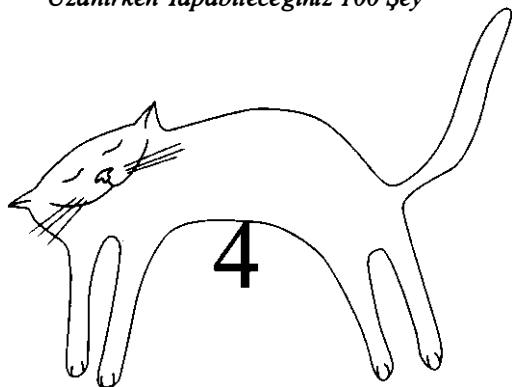
Başka bir hayatı hayal etmek

Uzanırken hayaller kurmanın pek çok yolu var: Bunlardan biri, gözlerini kapatıp uyumak. Bu, her ne kadar uyan-
dığımızda rüya gördüğümüzü mutlaka hatırlayamasak da
rüya görmenin garantili bir yoludur. Bu bazen çok üzücü,
bazen de daha iyi. Ama hayaller kurmak için mutlaka uyuyor
olmaya gerek yok. Yazın çimenlerin üzerine uzanıp arıların
vızıltıları arasından bakan bir hayatın hayalini kuran insanlar
var. İstedğin zaman çimenlerin üstüne uzanıp yatmaktan
başka bir işinin olmadığı bir hayat... Uzanarak kafanda gö-
rüntüler oluşturmak ve buna bir süre devam etmek güzel ama
beni rahatsız eden şey böceklerin vızıltıları.

Eskiden bir buçuk odalı dairemde çok güzel hayaller ku-
rardım. Orada yatıp örümcek ağlarıyla bezenmiş tavanı iz-
lerken –bir metrekarelik bir hole açılan– kapının arkasında
biz düzineden fazla birbirinden büyük ve güzel odalar ortaya
çıkardı. Hizmetkârlarımın –komşum süpermarketten dönü-

yordu– yatak odamı akşama hazırlamak için merdivenlerden çıktığını duydum. Dışarıdan bahçemdeki –sokaktaki, sonbaharda arabaları mahveden kestane ağaçları–ağaçları sallayan rüzgârı duyuyorum. Tam hizmetçi kızı çağırıp tavandaki örümcek ağlarından yakınacakken uykumdan uyandım.

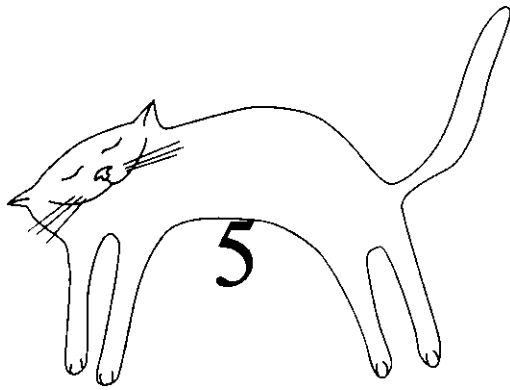
Yatmakla boğuşuyorsanız güzel hayatları hayal edin!



Göbekte davul çalmak

Hayır, samba davulu grubuna katılmak istemiyorum. Eminim bu insanı mutlu eder ama bunu düşündüğümde aklıma sadece mutlu, terlemiş yüzler ve yeşilli sarılı aksesuarlar değil, ritmik hareketlerle güneşin altında sallanması gereken ağır davullar da geliyor. Bu hiç bana göre değil. En azından yatarak da çok güzel davul çalınabildiği sürece... Bunun için insanın üstündeki bluzunu hafifçe yukarı sıyırması yeter. Göbeğim bana ait! Avucun içi ve yumruklarla göbeğin ortasına ve yanlarına vurarak ilginç ritimler yakalamak mümkün. Bir şeyler çalın!

İnsan tek başına değilse bu daha da eğlenceli oluyor. Yakınlarda göbeğinde davul çalan biri daha varsa insan sadece birlikte müzik yapmakla kalmaz, aynı zamanda “şarkı tahmin etmece” de oynayabilir. Şöyle oynanıyor: Biri içinden bilinen bir şarkıyı söyler ve göbeğinde de melodisini çalar. Bunun için *We will rock you* ya da *Küçük Kurbağa* şarkılarının baş kısımları çok uygundur.

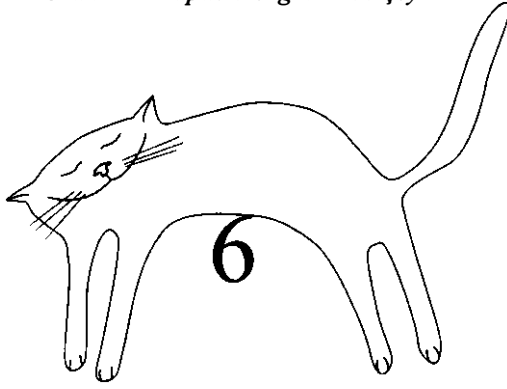


Şişme yatak yarışı

Bir iş arkadaşım bana tatil dönüşü tembel mi, yoksa aktif bir tatil mi yaptığımı sorduğunda kısaca aktif diye cevap verdim. İş arkadaşım alt dudağını biraz öne doğru çıkardı ve takdir eder gibi başını salladı. Görünüşe bakılırsa benden bunu beklemiyordu. Zaten bu da tam olarak doğru değildi. Havuzda şişme yatağın üstünde oldukça uzun süre yatıp uzanmıştım ama aynı zamanda bir hata da yapmış –aslında bu otelde yaptığım tatilin tamamı bir hataydı–ve Portekizli bir çocukla şişme yatak yarışı yapmayı kabul etmiştim. Önce yan yana güzelce ilerliyorduk ama havuzun garsonu elinde bir muz ve hindistancevizi aromalı milk shake ile geldiğinde gelip soran gözlerle etrafına baktığında ellerimi kürek gibi kullanarak yavaşça ilerlemeye başladım. Çocuk bunu fark ettiğinde yüzüstü döndü ve kollarının tüm gücünü kullanarak yanımdan sırtarak geçti. Ben de yüzüstü döndüm ve hızlandım. Ne yazık ki çocuğun hızına yetişmem mümkün değildi,

muz ve hindistancevizi aromalı milk shake benim için hayal olmuştu.

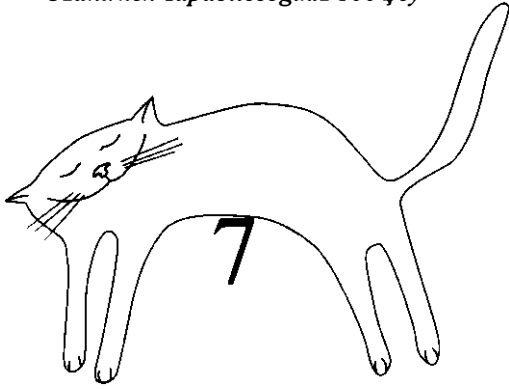
Bu olayı seyreden diğer çocuklar da yeni içecekler ortaya çıktığında şişme yataklarını alıp havuza girdiler. Sonraki günlerde her bir milk shake için zorlu bir şişme yatak mücadelesi vermem gerekti. Bu otelde yapacak fazla şey olmadığından canım sık sık şişme yatak yarışı istiyordu.



Elbe Nehri'nde yatar bisiklet kullanmak

Christoph ile benden bir şey olamadı. Christoph iyi kalpli, düzgün biriydi. Güzel bir espri anlayışı ve çevre bilinci vardı. Onunla bisiklet tanıtımında tanışmıştık. İlk düşüncem: “Aman Tanrım, bir yatar bisikletli daha.” Çift olmadığımız sürece bu benim için önemli değildi ama Christoph ve ben hep birbirimizi buluyorduk. İlk defa öpüştüğümüzde yatar bisikleti arkamızda bir çite dayalı duruyordu. Sonrasında çaktırmadan etrafıma baktım. Biraz önce öptüğüm adamın yatar bisikletle uzaklaştığını gören olmuş muydu acaba? Aman ne olacak, yatar bisikleti var işte diye düşündüm. Bu gerçeği uzun süre görmezden gelebildim. Christian'ın bisikletini ilk kez kullandığımda ise yatar bisikletlerin oldukça havalı olduğunu düşünmüş, hatta: “Yatar bisiklet kiralamak istiyorum!” demiştim. Elbe Nehri kıyısındaki bisiklet turumuzda 30 kilometre sonra ilk mola-mızı verdiğimizde çok etkilenmiştim. Hiçbir yerim acımı-

yordu. Neredeyse kanepede uzandığım kadar rahattım. Gerçekten bisiklet turu mu yapıyordum? Belki de kiraladığım bisikleti tur sonrasında satın alabilirdim. Bu mutluluğum bir sonraki molaya kadar sürdü. Bir bankta âşık bir şekilde otururken genç bir delikanlının arkadaşına: “Baksana yatar bisiklet delileri,” dedi. Bu beni hemen gerçeğe döndürdü. Aman Tanrım, haklıydı! Nasıl olup da kendimi Elbe Nehri kıyısında, yatar bisiklet üstünde bulmuştum? Evet, âşık olmuştum, dünyaya pembe gözlüklerle bakıyordum ama bu heyecan geçecekti ve yatar bisikletin normal hayatımızda yeri olamazdı. Gözümde pembe gözlükler olmasa da bu durumu daha fazla görmezden gelemezdim. Uzanmayı çok severim ama bisiklet üstünde değil. Belki siz seviyorsunuzdur. Aramızda kalsın: Yatar bisiklet kullanmak eğlenceli. Önyargıyla karar veren kendi kaybeder. Christoph esprili ve iyi biriydi.

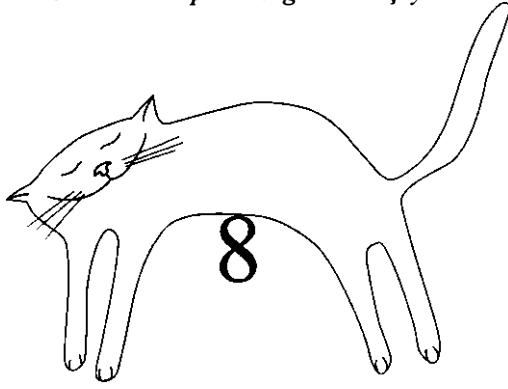


Gece yarısından sonra SMS göndermek

Bazı şeyler vardır, sonrasında düzeltmek imkânsızdır. Bunların bazıları uzanırken, özellikle de gece geç saatte ve insanın bilinci fazla alkol veya melankoliyle bulandığında olur. İnsan gece uzanırken bazen kendisini fazlasıyla duygusal bir halde bulur. Böylece insan karanlığın da verdiği güvenle ceptelefonuna uzanır ve korku veren şu mesajları göndermekten başka bir şey yapamaz. “Sanırım sana âşık oldum!” bu SMS klasiklerinden biridir. Ya da: “Seni pis suratlı, tamamen sıçıttın.” Gece gönderilen SMS’ler hakkında yazılmış bir kitap bile var. Gerçek şu ki: İkinci yazdığım mesajı gece yarısını epeyce geçmişken benim telefonumdan yollamışlığım var. Ne yazık ki aslında pis suratlı olan ve en az ayda bir kez sıçıp batıran erkek kardeşime yazmış olduğum bu mesaj aramın oldukça gergin olduğu bir iş arkadaşşıma gitti.

Uzanırken SMS yollamak insanın farkında olması ge-

reken tehlikeler içerir! Ceptelefonunun alışılmışın dışında bir açıda tutulması –yatarken yukarıya doğru kaldırılması– nedeniyle otomatik yazma süreci bozulur. Böylece yazım hataları ve alıcı seçimindeki hatalar ne yazık ki her zaman önlenemez. Sadece çok dikkatli olmak ya da telefonu kapatıp hemen uyumak işe yarar.



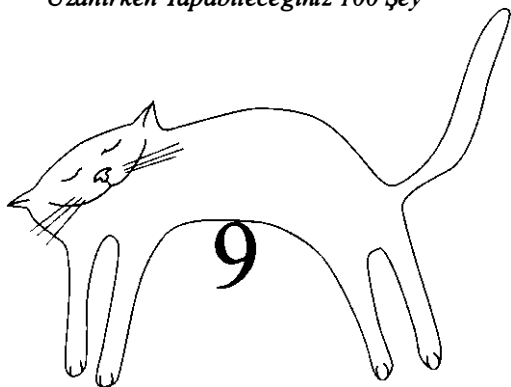
Satranç oynamak

Bazen uzanarak yapılacak şeyleri düşündüğümde oldukça etkileniyorum. Mesela insan odaklanabilir, bir taktik uygulayabilir, birine saldıracabilir, durum değerlendirmesi yapabilir, mantıklı düşünebilir, bir strateji oluşturabilir, kendini savunabilir –hepsi bir satranç maçı sırasında.

Satranç tahtası her çift kişilik yatağın ortasına sığar. Yana yatıp kafa elle desteklendiğinde rahatça birkaç hamle yapılabilir. Buna alternatif olarak ele sığan bir satranç bilgisayarı da kullanılabilir. İster gerçek bir rakibe, isterse bilgisayara karşı oynansın, satranç her zaman iyi bir seçimdir. Burada sadece kazananlar vardır. Satranç sağlıklıdır, bunama riskini yüzde 74 azaltır, odaklanma yeteneğini ve motivasyonu artırır. Stratejik ve mantıklı düşünmeyi geliştirmek yaarken mümkündür ve insanın hayatını da engellemez. Arada sırada satranç oynamanın –ya da daha önce oynamadıysanız öğrenmenin– kurallarını tanımanın zararı olmaz.

Satranç maçında saldırı ve karşı koyma, yanıltma manevraları, baştan çıkarma ve çıkmaz sokaklar –tıpkı iki sevgilinin seks oyunu gibi– vardır.

Maria Manakowa, Kadınlar Satranç Şampiyonu



İnsanlara emirler vermek

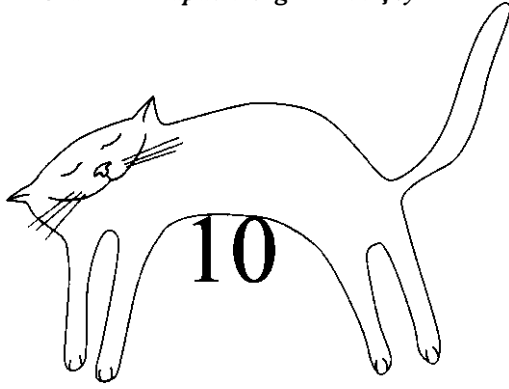
Değişik insanlar vardır. Her şey insanın mizacına bağlıdır. Ben çocukken severek komutan rolü oynardım. Erkek kardeşim ise gönüllü olarak hizmetkâr olurdu. Hatta bazen tüm öğleden sonrası boyunca eşyalarımı taşımak için bana harçlığını vermeyi teklif ederdi. Erkek kardeşim gibiler yaşlılıklarında başka insanlar tarafından sevilirken bizim gibiler için ise durum zordur. Karakterlerinin bir özelliği olan komutan tavırları her yerde kabul görmez. Şu sözlerle karşılanırlar: “Benimle nasıl konuşuyorsun?” ya da “Kendin al!” veya “Ne zamandan beri kemik köpeğin ayağına gelir oldu?” Aslında komutanların dikkat etmesi gereken sadece ufak bir ayrıntı vardır. Emir verirken ayakta olmamaları gerekir. Bu iyi bir izlenim vermez. Zaten ayakta olduklarından bir zahmet üç adım atıp uzaktan kumandayı kendileri alabilir. Daha iyisi uzanırken tatlı bir sesle emir vermektir.

“Lütfen uzaktan kumandayı verir misin tatlım, uzanıyo-

rum da!”

Ya da: “Canım, kapıyı kapatabilir misin, daha yeni uzandım.”

Karşıdaki duraksar ya da itiraz ederse sadece biraz gaza basıp sert bir sesle: “Zaten ayaktasın!” ya da “Yattığımı görüyorsun!” demek yeterlidir.



Komşuları dinlemek

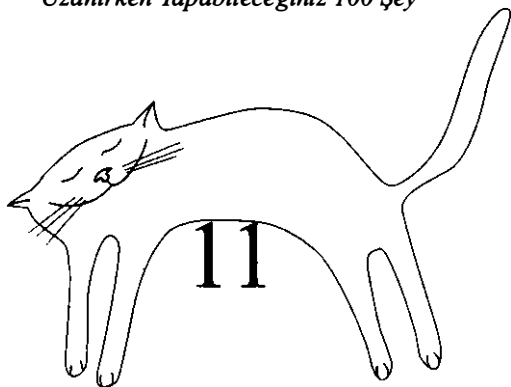
Bunu yapmamak gerektiğini biliyorum elbette. Zaten bunu uzun zamandır yapmadım, gerçekten de. Yaptığımda ise kesinlikle sıkıntıdan, meraktan ya da eğlenmek istediğimden değil. Komşularımı dinlerken sadece vatandaşlık görevimi yapıyordum çünkü sesleri bazen oldukça yükseliyordu. Biri yardım istiyor olabilirdi. Komşuları dinlemek gurur duyulacak bir şey değil ama insan tıpkı benim başıma geldiği gibi disk kayması nedeniyle yatakta sıkıntıdan patlıyorsa o zaman insanın kendini kötü hissetmesine gerek yok. Kulaklarımı mı kapatsaydım yani? Her hareketimde canım yanmasaydı kapatırdım zaten.

Yatağa düşen ve kalkamayanlar, vatandaşlık görevini yerine getirmek isteyenler, ya da bir şeyi yapmanın uygunsuz olup olmamasına aldırmayanlar arada sırada alt kat komşularını dinleyebilirler. Bunu yapmak için yere ters olarak konacak bir bardak gerekiyor. Ufak bir IKEA bardağı uygun

olacaktır. Sonra kulağını bardağın dibine yapıştırıyorsun. Bir paket cips ve bir şişe bira da olursa çok daha eğlenceli olur.

Bana kalırsa sonradan benim bir şeyden haberim yoktu dememek için herkes bunu vatandaşlık görevi olarak yapmalı.

Tutulmayan pil değiştirme sözünün ciddi bir evlilik krizine yol açabileceğini tahmin etmezdim. Alt kattan şu sözler yükselmişti: “İnsan tamir edeceğim diyorsa tamir eder. Her dört ayda bir sormanın anlamı yok!”



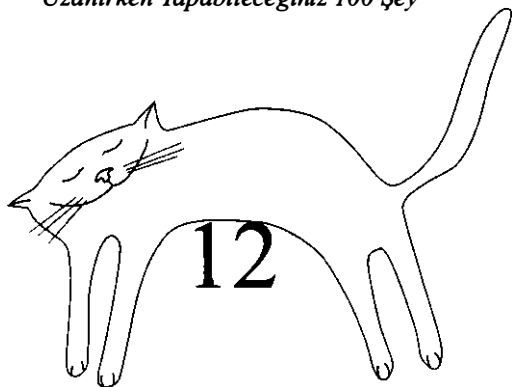
Bisküvi yemek

Bazılarının uçakta domates suyu istemesi gibi ben de yatakta bisküvi isterim. Bazı şeylerin tadı bazı yerlerde daha iyi çıkar: “Yatakta bisküvi yemeyen kırıntıların nasıl battığını bilmez.” Bu, büyükannemin Goethe’nin “*Ekmeğini gözyaşları ile yemeyen*” sözüne getirdiği farklı yorumdu. Hatta bunu daha da ileriye götürmek mümkün: “Daha önce yatakta bisküvi yemeyen bunu mutlaka yapmalı, özellikle çikolata dolgulu, çift katlı bisküvilerden.”

Bisküvileri yan yatarak ya da yüzükoyun yemek gerek, yoksa kötü sonuçları olabilir –boğulma tehlikesi– ayrıca insan kırıntıların nereye düşeceğini de kontrol edemez ve dekoltesine, saçlarına takılırlar. Bu kadarı da biraz fazladır. Yataktaki kırıntılara katlanabilmek ya da onları görmezden gelebilmek gerekir. Bunu herkes yapamaz. Yatağın içindeki kırıntılar nedeniyle ayrılan çiftler olduğu bile söylenir.

Sadece bisküvi olmasına da gerek yok. İsteyen yatarken

eski Yunanlar ve Romalılar gibi tıkinabilir. Yunanlar ve Romalılarda yatarak yemek yemek çok popülerdi. Tıkınırken bunun için özel tasarlanmış kanepelerde uzanır ve o konumdayken daha az geçirmek zorunda kaldıklarını düşünürlerdi. Bir avuç üzüm ve iki sülün budu arasında uyuklamak mutlaka rahat ve pratik olmalıydı. İsa da havarileriyle birlikte masada uzanıyordu. Kayınvalidem ve kayınpederim de öyle. 40. evlilik yıldönümlerinde onlara “Lying Dinner” hediye ettim. Restoranlarda bu uzanarak yemek yeme deneyimi kısa süre önce sunulmaya başladı. Afiyet olsun.



Softgarage kazanmak

Bulmacalar uzananlar için vakit geçirmenin sevilen yollarından biridir ama uzun vadede tükenirler. Mantiğını çözen bulmacaları çok hızlı çözmeye başlar. “Kiliselerde el yıkama kâsesinin Latincesi” ve “Fransız filozof –ölüm yılı 1765–” sorularını Google’da arama zahmetine bir kez katlanan ikinci, ya da en geç üçüncü seferinde soruların yanıtlarını ezberlemiş olur ve dördüncü seferinde gözleri kapalı bir şekilde kutucuklara yazabilir. Uzanma dönemleri için bulmacalar oldukça uygundur. YSA harfleriyle başlayan şifalı bitkinin, ya da Aargau kantonunda bir şatonun ismini bilmenin zararı olmaz. Tüm bu bilgilere her şeyi bilen internet sayesinde kolayca ulaşılabilir ve beynimizin gereksiz bilgiler kısmından kolay kolay silinmez.

Ama en önemlisi, bulmacayı çözdükten sonra öylece bir kenara atmayın. Bir bulmaca ancak aranan çözüm kelimesi bulunup bir kartpostala yazıldıktan ve postaya verildikten

sonra bitmiş demektir. İnsan başladığı şeyi bitirmeli!

Disk kaymasıyla yattığım dönemde koridorda kazandığım hediyelerin paketleri üst üste yığılmaya başlamıştı. Evde soda yapma aleti, hava ölçme istasyonu, 500 Euro ve soft-garage –arabanın üstüne örtülen koruma örtüsü– için teşekkürler.

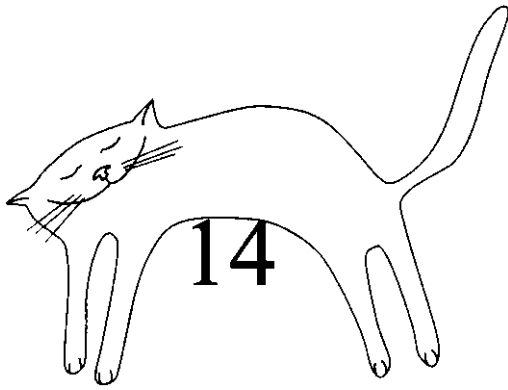


Pipetle viski içmek

Bazılarının alkol sorunu vardır. Sorun şudur: Oturacak halim yoksa ya da tembelsem alkol vücuduma nasıl girecek? Çözümü çok basittir: Bir pipet. Bir pipeti keserek kısaltın, viski kadehini göğsünüze yerleştirin, pipeti kadehin içine koyun... Şerefe! Pipet kısa bir yol ve büyük bir etki demektir. Alkol damak yoluyla kana karışır. Pipetle sadece ufak yudumlar içilebilmesi sayesinde alkol etkisini daha iyi gösterebilir. Uzanırken daha çabuk kafayı bulmak mı? Evet, neden olmasın? Bunun avantajları olduğu ortada. İnsan daha sarhoş olmadan yatağındadır. *Get me drunk, I'm home*. Yani evimdeyim, sarhoş et beni!

Dikkat:

Uzanarak alkol içmek mümkündür ama asla daha derinde yatan sorunlara bir çözüm olmaz.



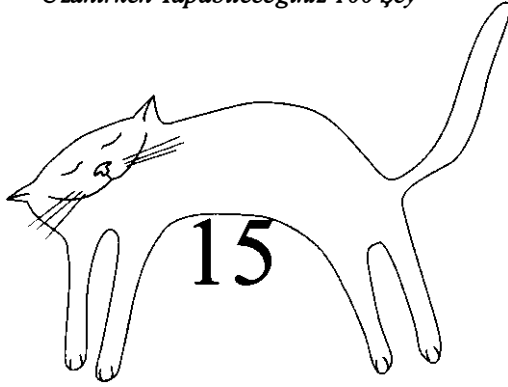
Şezlongda alışveriş yapmak

Alışverişe gitmiştim. Fazla kalabalık, sürekli sırttan satıcı kızlarla, dar kabinler ve az beden ve renk seçeneğiyle dolu havasız bir dükkândaydım. Gerçekten mi? Elbette hayır! Hangi yüzyıldan kaldınız siz? Hayır, alışveriş yapmak için balkonumda şezlonga uzandım, elime de buzlu çayımı ve nadiren içtiğim sigaralarımın birini aldım. Dükkânlarım 24 saat boyunca açık. Bir iki tıkla Milano, Singapur ve New York'ta oluyorum. Böylece şezlongumda uzanırken dünyanın alışveriş merkezlerini gezdim. Oraya buraya uçmaktan yorulunca gözlerimi kapadım ve sonra yeniden kendimi her renk, her modelde ayakkabılarla dolu ayakkabı cennetinde buldum. Emin olmadığımında farklı numara ve modellerdeki ayakkabıları sepetime attım ve o sırada denemek zorunda kalmaktan kurtuldum. Birkaç ayakkabıyı Facebook'ta yayınlayıp yorum istedim. Neden yüzlercesi dururken sadece tek bir arkadaşımı yanıma alıp alışverişe gideyim ki? Ayakkabı-

lar beğenilmeyince almaktan vazgeçtim. Ayağa kalkmadan ödememi yaptım ve en güzeli de büyükannemin verdiği el-lilik hâlâ cüzdanımda duruyor. Şezlongda alışveriş yapmak büyük bir keyifti.

Uyarı:

İnternette alışveriş yapmanın kötü yanları da var. Dük-kânların kapanmasına neden oluyor, deneyimli satıcıların tavsiyesi eksik kalıyor, hareketsiz kalmaya neden oluyor, ge-reksiz alışveriş yapmaya, kredi kullanmaya yönlendiriyor, malların ulaştırılması ve geri gönderilmesi çevreye ciddi za-rarlar veriyor ve neredeyse insanın uzanırken içtiği çayı bur-nundan getiriyor. Bunun için yapacağınız her internetten alışveriş karşılığında üç dükkân ziyareti yapmanızı öneriyorum.



Duvara vurmak

Yatak ya da kanepede çoğunlukla duvara dayalı durduğundan uzanırken duvara vurmak olasılığı ortaya çıkıyor. Bazen insan bunu yapmak zorunda kalıyor, bazen ise yapmak istiyor. Komşu pazar günü öğlen saatinde duvara matkapla 72 tane resim asacak kadar delik deliyorsa bu insanı sinirlendirir. Bu nedenle duvara vurmak zorunda kalmak duvara vurmaktan çok farklıdır.

Birden aklıma mutfakta unuttuğum çayım gelir ve arkasında oturma odamızın bulunduğu duvara vurarak çayımın getirilmesini isteyebilirim. Bazen de yapacak bir şey bulamadığımdan arkasında erkek arkadaşımın durduğu duvara vurarak onun merak etmesini sağlamaya çalışabilirim. Bu tür vurmaya tıklatma denir ve hemen ardından erkek arkadaşım ortaya çıkar ve “Ne var?” diye sorar.

Duvara vurmanın Eskimoların dilinde kar türlerine verilen isimler kadar çok yöntemi vardır. Yakınma vuruşu,

uyarı vuruşu, seni seviyorum vuruşu, tehdit vuruşu, anlamsız vuruş, kutlama vuruşu ve bunun gibi pek çokları. Henüz bir buçuk odalı evimde yalnız yaşarken haberleşme vuruşumu iyice geliştirmiştım. Komşum saat 23.30'da duvara enerjik bir şekilde vuruşumu anlıyordu. Anlamı şuydu: "Yattım ve uyumaya çalışıyorum, lütfen sen de yat çünkü bu saatten sonra yaptığın her şey fazla gürültülü!"

Aslında vuruşumdan sonra da sifonunun sesini, gıcırdayan yer döşemelerini ya da telefonunun sesini duyuyordum ama eminim vuruşum olmasa komşu daireden gelen ses bu kadarla kalmazdı.

Yattığın yerden duvarlara vurmak bazen pratik olduğu kadar da gerekli.

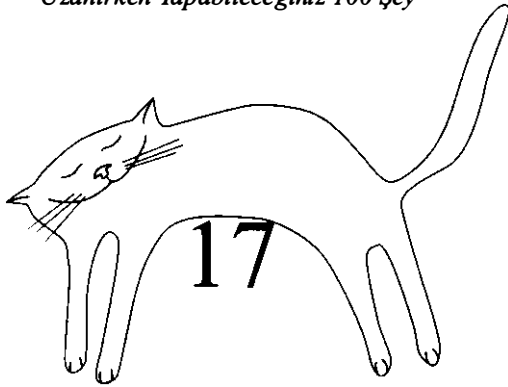


Budala romanını okumak

Yatan kişiye hiçbir şeyin yerini tutmayacağını hissetti-
ren şeyler vardır, parkta bir tur koşmak ya da deniz kenarında
uzun bir gezinti gibi. Yatmaktan çok hoşlanan biri olduğum
halde disk kayması nedeniyle yattığım dönemde ciğerlerimi
doldurmak ve içimdeki sıkıntıyı atmak için yürüyüş yapma-
nın özlemini duymuştum. İnsan kanepede ya da yatakta
kendi düşüncelerinden kaçamıyor. İnsan yatakta uzanırken
aklında düşünceler bok yığını çevresinde dolaşan sinir bo-
zucu sinekler gibi dönüp duruyor. Biraz dolaşmayı ya da koş-
mayı çok istiyordum. Kendimden uzaklaşıp rüzgârı
hissetmek istiyordum. Beni bir saniyeden daha fazla oyala-
yacak bir şeylere ihtiyacım vardı. Disk kaymasından kaynak-
lanan ağrılarımın yanı sıra Google'da bir şeyler aramaktan,
televizyon kanallarını değiştirip durmaktan, mesajlaşmaktan
yorulmuştum. Annemle telefonla konuşurken nasıl olduğu
hakkında verdiği detaylı bilgileri kibar bir şekilde dinlemek

ve sosyal kurallara uygun bir şekilde telefonu kapamak yerine telefonu birden yüzüne kapayıvermiştim. Bu böyle devam edemezdi!

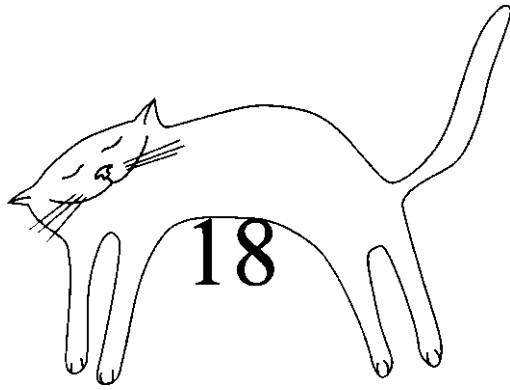
Erkek arkadaşım “O zaman değişiklik olması için bir kitap oku!” demişti. Budala, diye düşündüm. Aslında o anda aklıma gelen ilk şey erkek arkadaşımdı ama sonra Dostoyevski’nin yazdığı ve 17 yaşımdan beri rafımda bekleyen kalın kitabı düşündüm. Her zaman okumak istemiştim ama her zaman bunu asla yapmayacağımı biliyordum. Neden olmasın peki? Neden yatarken beynimi kullanmayayım ki? Uzaklara gitmek ve beynini şarj etmek... Günümüzün nadir meydan okumalarından birini gerçekleştirin: *Budala*, *Ulysses* ya da *Kayıp Zamanın İzinde* gibi bir kitap okuyun. Kitaplığınızda böyle bir klasik bulunmalı!



**Georg Kreisler, Gerhard Gundermann
ve Rio Reiser'i –yeniden– keşfetmek**

İnsan her yerde, her şekilde müzik dinleyebilir. Ben yerde uzanırken müzik dinlemeyi çok severim. Orada harika hazineler keşfedebileceğimi gördüm. Bazen nereye bakmak gerektiği konusunda ufak ipuçları gerekir. Yatmak zorunda kalanlara şu öğüdü verebilirim: Almanca şarkılar dünyasına dalın! Normalde caz, metal, klasik, blues ya da elektronik müzikle ilgileniyor olsanız bile şunu yapın: Georg Kreisler'den *Everblacks*, Gerhard Gundermann'dan *Das letzte Konzert* ya da Rio Reiser'den *König von Deutschland* albümlerini alın ve uzanırken dinlemeye çok uygun olan bu albümleri dikkatle dinleyin. Müzik buydu! Sözleri ve şarkıcıların fizikleriyle çok dikkat çekiciydiler! Herkes yatarken en az bir kere onları dinlemiş olmalı.

Keyifli dinlemeler.



Arkadaşlarını Facebook'tan silmek

Bunu tavsiye ederim. İnsan istediği kadar detoks kürü yapsın, kendisini, Facebook'tan arkadaşlarını sildikten sonra olduğu kadar arınmış hissedemez. Orada zaman içinde pek çok kişi birikir; okul döneminde arkadaş olunmayan okul arkadaşları, ayıkken sokakta karşılaşmak istemeyeceğiniz partide tanışılanlar, uzun zaman önce görüşmeyi bıraktığınız arkadaşların arkadaşları, böylece liste uzar gider. Çoğu durumda arkadaş ekleme talebi kibarlıktan reddedilememiştir. Böylece yük giderek artar. Bunun gibi arkadaşların insanı rahatsız etmemesi için oldukça kalın bir deriye sahip olması gerekir. Uygunsuz yorumlarıyla kendilerini hatırlatan da onlar değil midir zaten? Bu insanlarla özel anlarımı paylaşmak istemem. Onları hiç tanımıyorum. Onları hayatımdan silmek istiyorum.

Uykusuz bir gecede temiz bir sayfa açıyorum. Tabletimi bacağıma dayayıp sözde arkadaşlarımı inceliyorum. Sokakta

tanımayacağım ya da tanımak istemeyeceğim herkese “El-veda,” diyorum ve onları listemden siliyorum. Harika! Sonra uzun zamandır çekmediğim kadar derin bir uyku çektim. O günden beri bunu düzenli olarak yapıyorum ve herkese de tavsiye ediyorum.



“Önce kim” oyununu oynamak

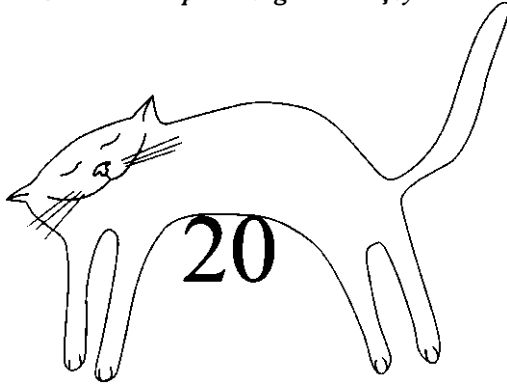
Uzanmaktan çok hoşlanıyorsanız ya da hiç hoşlanmıyorsanız mutlaka edinmeniz gereken bir şey var: Bir uzanma arkadaşı. Beraber uzanırken yapılacak mutluluk veren bir sürü şey var. Hemen ilk aklınıza gelen şey olması gerekmiyor.

“Önce kim” oyununu önerebilirim. Yarışma karakterinde bir oyun ve farklı disiplinlerle şekillendirilebiliyor.

Mesela uzanma partnerinizin yanında sessizce uzanın. Sonra yüksek sesle ve anlaşılır bir şekilde: “Önce kim gülerse. Şimdi!” deyin. Sonra partneriniz gülerek yenilgiyi kabullenene kadar sessiz durun. Ya da partnerinize doğru yan dönün ve yüksek sesle anlaşılır bir şekilde: “Önce kim göz kırparsa. Şimdi!” deyin. Sonra da gözkapaklarınızı zaferi garantileyene kadar arasında kibrit çöpü konmuş gibi açık tutun.

Muhtemelen zaman zaman nereden geldiğinden emin

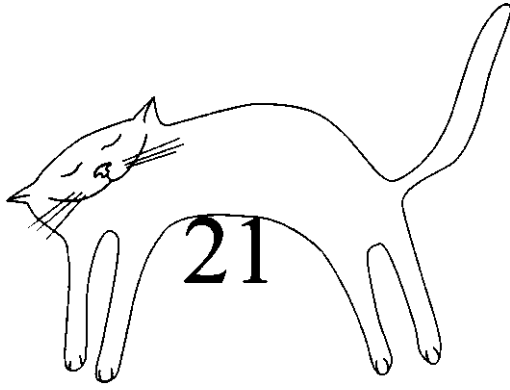
olamadığınız çocuklarınız vardır. Uzanmaktan bu kadar hoşlanan anne ve babadan doğan bu çocuklar nasıl olup da yatmaktan hiç hoşlanmıyor olabilir? Çocuğunuzun yanına uzanın ve yüksek sesle anlaşılır bir şekilde: “Önce kim uyursa sabah son kremalı tatlıyı yer!” deyin. Gözlerinizi kapatıp yatmaya devam edin ve karşınızdakinin kazanmasına izin verin.



Solaryumda cildine zarar vermek

Ben solaryumdan ve UV ışınlarının neden olduğu cilt kanserinden hoşlanmıyorum ama herkes farklı. Severek solaryum makinesinde uzanan ve ızgara olan çok fazla insan var. Bu kulağa biraz sert geliyor ama herkes kendi bilir. Ben incecik ve kahverengi bir deri istemiyorum. Solaryum makinesinde uzanıp popomun yanacağından endişe etmek istemiyorum. Ayrıca diğer insanların kaşlarının bulunduğu yere incecik siyah çizgiler çekmiş kadınlarla birlikte vakit geçirmek de istemiyorum. Yaşasın önyargı! Yaşasın güneş yanığı! Solaryum camiasında söylendiği gibi: “Kırmızı kahverengiye döner!” Tercümesi: “İnsan nasıl yatarsa öyle yanar.”

ETKİLİ
UZANMAK



Mutluluğu bulmak

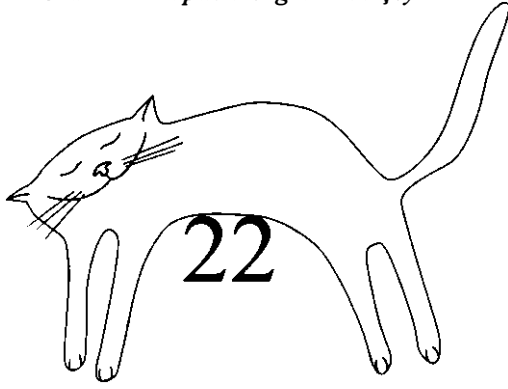
Annem hayatımın erkeğini uzandığım yerden bulamayacağımı düşünüyordu.

“Sadece yatıp durursan bu nasıl olacak?” diye soruyordu.

Omuz silktim. Sonra da aklıma Pamuk Prenses ve Uyuyan Güzel geldi. Ayakta olsalar hayallerinin prensiyle asla tanışamazlardı. Pamuk Prenses tabutta yatmasa, Uyuyan Güzel de çalılıkların arkasında uyuyor olmasa prensler onları pek de ilgi çekici bulmayabilirdi.

Kader bana da insanın şansının bazen yatar durumda da yaver gidebileceğini gösterdi. Bir zamanlar bir acil servis hekimiyile görüşüyordum. Aslında ilk karşılaşmamızda uzanan ben değildim, kız kardeşimdi. Yarı açık duran bir mazgal kapağına takılıp düşmüştü ama olsun. Uzanan biri olmasaydı acil servis hekimi sevgilimle asla tanışamazdım. Birlikte

mutlu ve uzun geceler boyunca yan yana uzandık. Sonuçta hayallerimin prensi o değildi ama belki de artık kaza geçirmiş bir Pamuk Prenses bulmuş ve onunla evlenmiş olabilir.

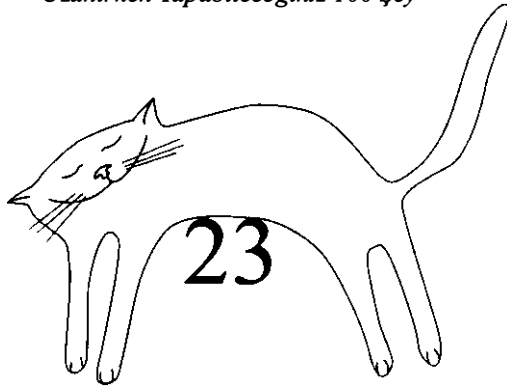


**Ağır koltuğun fotoğrafını çekmek
ve internette satışa sunmak**

Uzun süre ortalıkta duran ve insanı rahatsız eden bir şey uzanırken sonunda elden çıkarılabilir. Eskiden evimde kocaman, ağır bir koltuk vardı. O kadar çirkin bir şeydi ki bu onu en az birkaç kilo daha ağır hale getiriyordu. Birkaç yıl boyunca suçluluk duygum o koltuğa veda etmeme engel oldu. Çünkü uzun zaman önce büyük büyük teyzem Clara o koltukta oturmuştu. Sonra paramın az olduğu bir dönemde zamana tanıklık eden Clara teyzem gibi birinin kullanmış olduğu bir koltuğun en az bir aylık kiram edeceğini düşündüm. Ama bu doğru değildi. Kimse bu koltuğa birkaç yüz Euro vermek istemiyordu. Bu deneyim suçluluk duygumun biraz azalmasını sağladı ve neredeyse koltuğu geri dönüşüme vermeme neden oldu. Kocaman koltuğu bir sabah odanın kapısına doğru ittim ama güç bela oraya ulaştığımda bu planımdan vazgeçmişim bile. O andan itibaren koltuğu

görmezden gelmeye karar verdim. Bunda o kadar başarılıydım ki sürekli olarak koltuğa çarpıp duruyordum. Sonra ise kanepede uzanıp koltuktan kurtulma meselesinin daha fazla ertelenemeyeceğine ve bu koltuğa daha fazla katlanamayacağıma karar verdiğim an geldi. Uzandığım yerde birden ilham geldi. Ceptelefonumu alıp koltuğun güzel bir fotoğrafını çektim. İnternete yükledim ve gelip ücretsiz alınabileceğini bildirdim. Çok zaman geçmeden tatlı bir üniversite öğrencisi aradı. Bir süre sonra da kapı çaldı ve çocuk gelip koltuğu evimden götürdü.

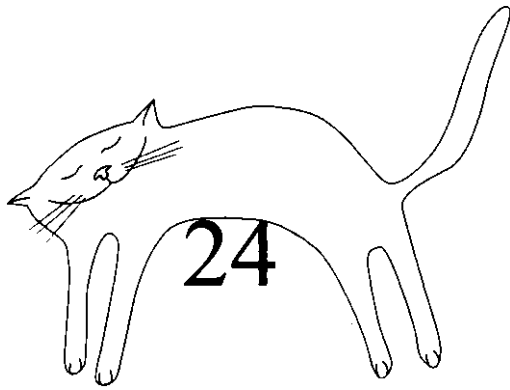
İnsan uzandığı yerden ağır mobilyalardan kolayca kurtulabilir. Ve tabii başka pek çok şeyden de. Üzerine, “*Bundan komşumun büyükannesi de su içiyordu,*” tarzı bir tanıtım cümlesi ve koyu renkle yazılmış **alınmak üzere** ya da **ücretsiz verilir** kelimeleriyle insan kolayca çirkin fincanlardan, koltuklardan ya da Nuh nebiden kalma meyve sıkacaklarından kurtulabilir.



Kazalardan ve tehlikelerden kaçınmak

İnsan vadide çimenlerin üstünde yatıyorsa dağdan düşemez, bu çok mantıklı. Şezlongda rahatça uzanan birinin ayağını midye kabukları kesmez. Trende uyumak için oturmak yerine uzanan biri alnını masaya çarpıp kafasını yarmaz. İnsanlar A noktasından B noktasına koşmak yerine bir yerde sakince uzanıyor olsalar milyonlarca eklem yaşıdığı sıkıntıya gerek kalmazdı. Kim bilir belki ben de o gün motosikletle orman yolundan gitmek yerine kanepede uzanmaya devam etseydim kolumun alt kısmında bugün bir yara olmazdı. Eğer bir gün bir çatışmanın ya da patlamanın ortasında kalırsam ne yapmam gerektiğini iyi biliyorum. Hemen yere uzanmak!

Biliyorum bu kulağa çelişkili geliyor ama uzanırken tehlikelerden korunmak çok daha kolay.



Bir solucanı izlemek

İnsanlık için büyük –Nereden geliyorum? Nereye gidiyorum?– ve küçük –Arabamın anahtarı nerede?– sorular vardır. Yetişkinlerin –Bu hafta kuaföründen randevu alabilecek miyim?– ve çocukların –Solucan deliğe nasıl girer?– soruları vardır.

Günümüzün hızlı yaşamı içinde ne büyük sorulara, ne de küçüklerin sorularına düzgün yanıtlar vermeye zaman ayırmamamız çok acı verici –aslında hayatta önemli olan da bu. Uzanmak gereksiz mi? Uzanmak sıkıcı mı? Hiç de bile! Uzanan biri pek çok cevabı karşısında bulur. Uzanan biri büyük, küçük bağlantıları çözme ve hatta anlama imkânına sahiptir. Mesela: Solucan nereden gelir, delikte kaybolduğunda nereye gider ve oraya nasıl girer? Solucanları araba anahtarına asmak mümkün müdür?

Ufak yeğenimi solucanlarla ilgili sorduğu soruya: “Nereden bileyim deliğe nasıl giriyor?” diyerek başımdan sav-

dıktan sonra bu soru uzun süre aklımı kurcalamıştı. Ta ki parkta uzanıp ellerimi çeneme dayayarak yeri izlediğim güne kadar. Ama solucan dediğin çağırınca hemen gelmiyor. İnsan önce bunu öğreniyor. Bu yüzden uzun bir süre yattım. Kakasını yapan köpekleri çok iyi gözleyebiliyordum. Utanarak küçüklerin büyük soruları hakkında hiçbir şey bilmediğimi fark ettim. Cevaplardan bahsetmiyorum bile. Kendime solucan sadece yağmurlu havalarda mı dışarı çıkar ve eğer öyleyse yağmur yağdığını nereden anlar diye sordum. Yerin altında her tarafta solucanlar olup olmadığını, bir metreka-reye kaç solucan düştüğünü, solucanların ne ve daha da önemlisi nasıl yediklerini merak ettim. Solucanın ayak kısmı ve başını ayırt edememekten, neresiyle yemek yiyip, neresiyle kakasını yaptığını bilememekten korkuyordum. Sonunda solucan görünene kadar bu konulara kafa yordum. Uzanmak işe yaramıştı. Solucanın gözlerimin önünde önce uzayıp sonra da yine kıvrılarak toprağı oyuşunu asla unutmayacağım. Doğal olayları çok yakından izliyordum, büyük ve küçük soruların cevaplarına ancak uzanarak olunabileceği kadar yakındım. Olayı en yakından izleme şansı bulmuştum.

Solucanın bunu tam olarak nasıl yaptığını ise daha sonra Wikipedia'da okudum çünkü uzandığım yerde ayrıntıları tam olarak çözememiştim.



**En yakın arkadaşına,
2. el araba alırken yardımcı olmak**

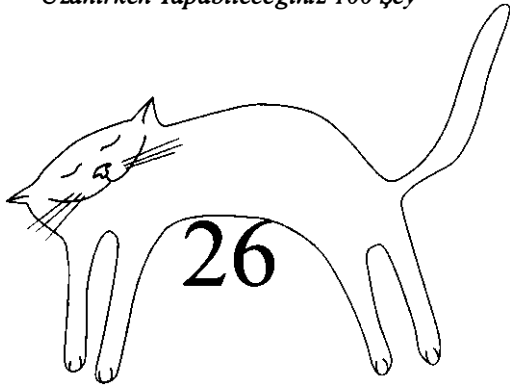
Araba tamircisine gittiğimde daha önce hiç yağ lekeli tulumuyla arabanın altından geniş bir kaykaya uzanmış halde çıkan birine hiç rastlamadım ama bunu filmlerde sayısız kez gördüm. Arabaların altında yatmaya bayılan pek çok insan var. Peki, ama insan orada tam olarak ne yapar?

Araba tamiriyle hobi olarak uğraşan bir arkadaşım bunu sorduğumda bana, “Fark etmez,” demişti. “İnsanın kafasını dinlemesi yeter! Ve hiçbir yerde arabanın altındaki kadar kafanı dinleyemezsin.”

O zaman huzur bulmak isteyen biri arabanın altına uzansın. Orada da huzur bulamayan belki başka bir şey bulur.

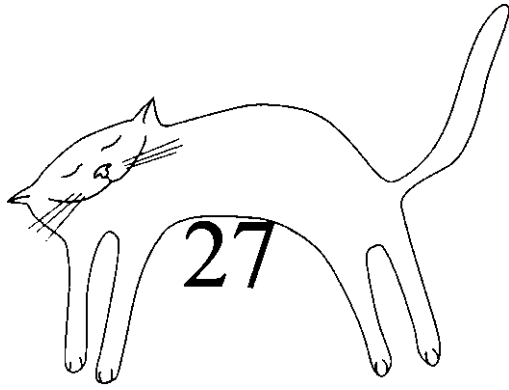
Mesela 1999 model Dacia marka arabanın altına uzanmış olsam çamurluğun altındaki pası ve egzozdaki oldukça büyük bir deliği keşfedecektim. Ne yazık ki keşfedemedim. Arkadaşım bugün bile haklı olarak bana arabayı altına girip

kontrol etmeyeceksem kendisine 2. el araba alırken neden eşlik ettiğimi sitemle sorar. Böyle yapmış olsam paslı ve egzozu delik bir araba almaktan kurulmuş olacaktı.



**Sosyal medyadaki profil resmini değiştirmek için
karın üstünde melek figürü çizmek**

Orijinal bir şey yapmak ister misiniz? O zaman kışın bunu *yapmayın*: Kışın sırtüstü karların üstüne yatıp kollarınızı kanat gibi aşağı yukarı oynatın. Ayağa kalkıp kar üzerindeki melek izinin fotoğrafını çektikten sonra sosyal medyada profil resmi olarak yükleyin.



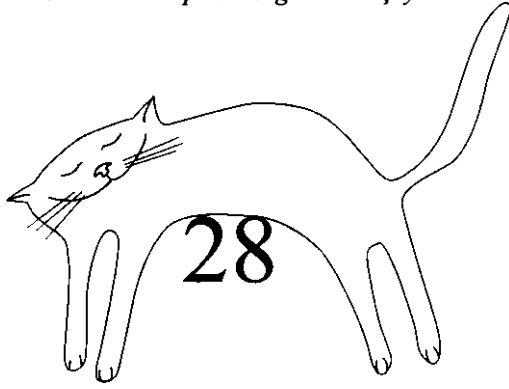
Ürünleri test etmek

Lateks? Köpük? Yaylı? Sünger? Bazalı? Disk kayması aynı zamanda beynimi de etkilemiş gibiydi. Sırt ağrılarımın boğuşurken yatak dünyasının bu terimlerini arka arkaya sıralamaya başlamıştım. Ahhh, sırtım için hangi yatağın uygun olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu! Disk kaymasına rağmen tüm yatak satan mağazalara gitmeyi, saatler boyunca yatakların üzerinde uzanırken çeşitli satıcıların keyifle her bir yatağın avantajlarını ve dezavantajlarını anlatmalarını, baza da alırsam verecekleri indirimi anlattıkları konuşmalarını nasıl dinledim bilmiyorum. Bazen uyuyor gibi gözlerimi kapadım. Bir o yana, bir bu yana döndüm. Bir türlü hangi yatağın benim için ne olacağına karar veremedim.

Yeni bir yatağa ihtiyacınız olmasa bile test edebileceğiniz pek çok şey var. Satışa sunulan ürünler arasında çikolatadan antika kanepelere, farklı renk, malzeme ve şekillerde yapılmış kulak tıkaçlarına kadar farklı şeyler bulmak müm-

kün. Elektronik mağazasında sinema perdesi kadar büyük televizyon ekranlarının önüne uzanıverin. Ürünler gerçek kullanım ortamında test edilmeli. Yanınıza birkaç meyveli yoğurt ve günlük gazete alıp detaylıca test edin. Yoksa yıllardır aynı peyniri mi alıyorsunuz? Buna gerek yok. Başka bir çeşit deneyin. Mesela bel ağrısı nedeniyle şarap tadımını iptal etmek zorunda kaldığınız bir gün.

Sonra da test sonuçlarınızı internette bulunan herhangi bir platformda yayınlayın. Belki sonuçlar birinin ilgisini çeker, mesela sıkıntısını internette gezinerek atmaya çalışan iki bacağı da kırık biri gibi.



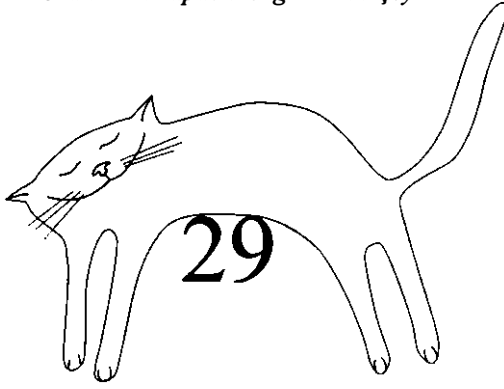
Biriyle atışmak ya da barışmak

Hiç şüphesiz ki uzanırken büyük şeyler başarmak mümkün. Telefonun ahizesine uzanmak ya da e-posta hesabını açmak ve biraz da cesaret! Daha fazlasına gerek yok. Dürüst olalım, hayatta açıklığa kavuşturulmuş durumlar ve sağlıklı insan ilişkilerinden önemli bir şey var mı? Yanlış bir inanışa göre insan ancak ölüm döşeğinde gerçekleri açıklamalı. Ama çoğunlukla bu mümkün olmaz ve barışmalar gerçekleşmez, suçlar cezasız kalır. O zaman neden son ana kadar beklemeli? Hayatınızın baharında durumları açıklığa kavuşturabilirsiniz. Ölüm döşeğine kadar beklemenize gerek yok. Alışık olduğunuz yatağınız ya da kanepeniz sizin için önemli olan birine elinizi uzatmak ya da oldukça yıpranmış arkadaşlık bağlarını kesmek için yeterli olur.

Haydi! Dört yıldır konuşmadığınız en yakın arkadaşınızı arayın. O zaman olan ve artık kimsenin tam olarak nasıl, neden ve niye olduğunu hatırlamadığı olayın arkasındaki bu

sessizlik doğru değil. Onu arayın ve özür dileyin.

Ya da tam aksine aslında dört yıldır konuşmuyor olmayı tercih edeceğiniz ama yine de haftada iki kez kahve içmek için buluştuğunuz ve artık dayanılmaz hale gelen arkadaşınızı arayın! Hiç çekinmeden, sanki ölüm döşeğindeymişsiniz gibi onu arayın ve onun sürekli yakınmalarına ve baskın tavırlarına artık katlanmak istemediğinizi söyleyin.



Abonelikleri iptal etmek

Ayaktayken çok iyi yaptığım bir şey var, mesela abonelikleri ve sözleşmeleri görmezden gelmek. *Benim Güzel Bahçem* ve *Ben* dergisinin üst üste yığılmış kopyalarının yanından olduğu gibi sehpanın üstünde duran spor salonu üyelik kartının yanından da başarıyla geçebilirim. Son kez spor salonuna gidişim Diana'nın öldüğü gün olabilir.

Yatmanın avantajı insanın öylece, aldırmadan dergi yığınının yanından geçip gidememesi... Aslında her bir sayı fazlaydı çünkü bahçem yoktu. Sadece derginin yanında verilen araba yarış pisti hediyesini yeğenimin doğum günü için almak istemiş ama deneme süresi sonunda aboneliğimi iptal ettirmeyi unutmuştum. Tıpkı diş ek sigortasını iptal ettirmeyi unuttuğum gibi. Eskisi hâlâ devam ediyordu ve kesinlikle iki ek diş sigortasına ihtiyacım yoktu. Aynı şekilde inanılmaz kötü şartlarda bir yıl daha devam etmek istemiyorsam iptal

etmem gereken ceptelefonu sözleşmemin yenileme gününün geçtiğini de sözleşme bitiminden iki gün sonra fark etmiştim. Kimsenin iki yıl önce denizin dibini boylayan bir fotoğraf makinesi için sigortaya ihtiyacı yoktur. Sebze suyundan bu kadar bıkmışken sebze suyu aboneliğine kimin ihtiyacı olur ki? Özellikle de teslimatı yapacak kişiye sürekli olarak tam da o saatte evde olmayacağımı bildirirken.

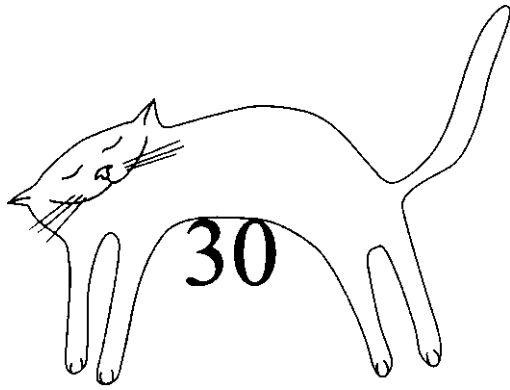
Ne kadar çok sözleşme olduğunu görünce bir iptal günü yapmaya karar verdim. O zamana kadar benimle ilgili bilgileri toplayanlar hakkımda oldukça yanlış bir kanıya varmış olmalı. Buna göre sportif –spor salonu– yaşlıca –iki ek diş sigortası, takma dişler için– bir kadın, dedikoduya epey meraklı –magazin dergisi aboneliği–, bahçesinde vakit geçirmeyi seven –*Benim Güzel Bahçem* ve *Ben* dergisi– ve mal sahibi bir kadın –yoksa neden bina sigortası yaptırmış olabilirim ki?

Yatmak insanı bir noktada durmaya zorluyor. Bu durum işleri tamamlamak için kullanılabilir, ya da başka bir deyişle sözleşme iptallerini imzalamak için. Bunu siz de ara ara yapmalısınız!

Bunun için tüm aboneliklerinizi ve sözleşmelerinizi toplayın ve yatağın üstüne atın. Yanınıza yeterince kalem, zarf, üstünde yazmak için kullanılacak sert bir şey, boş kâğıt ve kendinizi alın. Sırtüstü yatın ve karnınıza doğru çektiğiniz dizlerinizin üstüne sert bir altlık koyun ve boş kâğıtları şu

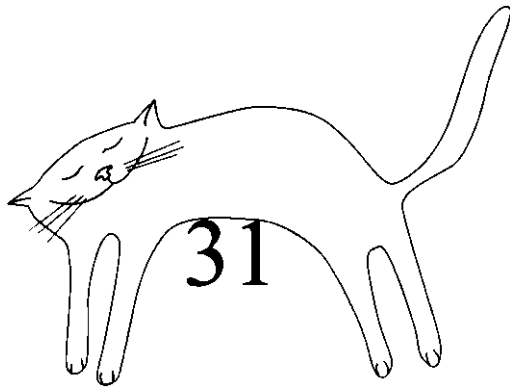
sözcüklerle doldurmaya başlayın: “Sözleşmemizi mümkün olan en yakın tarih itibariyle iptal etmek istiyorum.” Sonra her bir iptal yazısının altına imzanızı atın, zarfa koyun ve adresi yazıp pul yapıştırmayı da unutmayın.

Bu iptal mektuplarını posta kutusuna atmayı da hatırlayın. Süper. İşe yaradı bile.



Etli yahni yapmak

Noel’de kendime dökme demirden bir kızartma tence-resi hediye ettim. Bayıldığımı söyleyebilirim. Ocağın başında fazla durmadan harika şeyler yapmak mümkün. Konuklarıma harika bir yahni hazırladım. Bunun için ne mi yaptım? Sadece uzandım. Ama önce etin üzerinde ufak cep-ler açıp içine pastırma doldurdum. Sonra eti tuzladım, kara-biber koydum ve una buladım. Sonra yüksek ateşte çevirip su, havuç, kereviz ve soğan ekledim. Bu en fazla beş ya da on dakikamı aldı. Bir parça eti lezzetli bir yahniye döndüre-cek üç saat boyunca ise kanepede oturdum ve daha sık yemek yapmam gerektiğini düşündüm. Yemek yapmak çok zevkli! Arada karıştırmak ve su eklemek gibi gıcık ayrıntılar tuvalete gitmek için kalkıldığında halledilebilir.



6x8'in sonucunu ezberlemek

Sayı saymaktan sıkılanlar hesap yapabilir, mesela çarpma. İlk rafta 19 kitap varsa ve sekiz raf bulunuyorsa o zaman kitaplıkta kaç kitap vardır? Kalan 17 günlük tatilimi dört kısa tatile bölmem gerekirse kaç her tatil için kaç gün izin almam tatile gerekir? Ya da iki kasa biram varsa ve bunların birinde 24 şişe 0,33 litrelik bira, diğerinde ise 20 tane 0,5 litrelik bira varsa her iki kasadan da birer şişe içtikten sonra toplam kaç litre biram kalır?

Yattığı yerde o zamana kadar fark etmediği hesap yapma yeteneğini fark edenler alıştırmaya devam etmeli. Jan van Koningsveld'i tanıyor musunuz? Akıldan hesap yapma alanında pek çok kez dünya şampiyonu oldu ve iki kez de Olimpiyat birinciliği aldı. Çok sayıda dünya rekoru var, mesela karekök hesaplama ve takvim hesaplama alanlarında. Akıldan hesap yapmaya 33 yaşındayken –muhakkak

uzandığı yerde— başladı ve iki yıl sonra da dünya şampiyonu oldu bile.

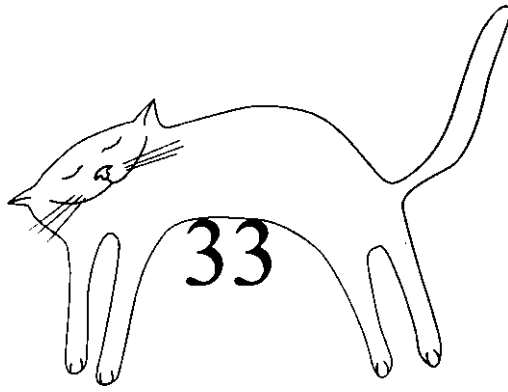
Ben ne yazık ki bir kere birde kalıyorum. 6 kere 8'i çarparken her seferinde kafam karışıyor. Dünya şampiyonasına iki milyon yıl bile geçse katılamam.



Protesto etmek

Uzanarak pek çok şeyi ifade etmek mümkün, mesela gripten yatağa düşmüş olduğunu, yorgunluktan öldüğünü, seksin başlaması gerektiğini ve konukların gitme vaktinin geldiğini.

Ama insan aynı zamanda yattığı yerden bir şeyleri de protesto edebilir. Mesela uzun süre sırada bekledikten sonra postanelerdeki eleman azlığını. Bunu yapmak için yerde bulunan mavi çizginin üzerine uzanılır. Açıkta duran göğüsler çıplak gerçeği ortaya koyduğunuza vurgu yapmak için kullanılabilir: Uzun süre sırada beklemek gerektiğine göre insan yere de uzanabilir herhalde.

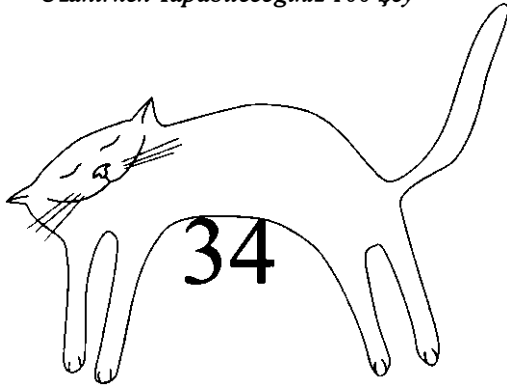


Ayrıntılı vücut bakımı yapmak

Bu uzun bir süreçtir –ne zaman başladığını söylemek zor. Gerçek olan şu ki: İnsan güzel kokulu ve tıraş olmuş halde cuma akşamı uzanır. Kanepede geçirilen hafta sonu bittiğinde her şey kontrolden çıkmıştır: Kıllar, koku, tırnakların uzunluğu, dişlerdeki tartar –yani insanın kontrol altında tutmaya çalıştığı her şey. Normallik yolundaki bu savaşa vücut bakımı denir. Bunu hastalıklardan korunmak ve sağlığımızı artırmak için yaparız.

Uzanmanın insanı kendini bırakmaya ittiğini kabul etmem gerek. Uzanmanın bazı şartları da gerisinin icabına bakar. Mesela kafayı yastıkta çevirmek saçları karıştırır. Uzanılan yerin yakınında ayna olmayışı karışmış saçlara aldırnamaya neden olur. Hatta saçlar insanı kafamda bir sorun olmalı diye hissettirecek kadar karıştığında bile saç fırçası o kadar uzaktadır ki almak mümkün olmaz. Tıpkı deodorant, yüz pamuğu ya da diş ipi gibi. Böylece her şey birbirini takip

eder. Yine de yattığı yerde bakımsız kaldığından yakınan bir şeyleri yanlış yapıyor demektir. Küvetten başka yerde vücut temizliği yapılamayacağını düşünen yanılır. Kimsenin krem-lenirken, kulaklarını temizlerken, saçlarını tararken, diş ipi kullanırken, tırnaklarını keserken, kaşlarını alırken ya da tırnaklarının altındaki pislikleri temizlerken ayakta durmasına gerek yok. Sadece tüm vücut bakımı malzemelerini banyoda tutmak gibi bir hataya düşmeyin yeter. Genelde uzandığınız yerlerin yakınına birer törpü, epilasyon aleti, birkaç tane ayna koyun. Vücut bakımı yaparken vakit oldukça iyi geçer ve olası bir yangında evden bakımsız, kokulu bir orman cücesi olarak kaçmak zorunda kalmazsınız.



Hukuki metinleri okumak

Bir şeyler oku! Hastalık nedeniyle yatmak zorunda olanlar için iyi niyetli bir öneri ama aynı zamanda pek de sevilmeyen bir öneri, çünkü yatanlar kısa bir süre sonra okumaktan bıkarlar. Disk kayması sırasında cinayet bir İngiliz kasabasında işlendiği halde İtalyanca ismi olan katilin Stockholm'de yakalanmasına çok şaşırdığım anda çok fazla polisiye okuduğum için olayları birbirine karıştırdığımı anlamıştım. Dünya edebiyatının kahramanlarıyla ağlayamıyor, hayalindeki erkeği arayan komik kadınlara gülemiyorsanız kitapları bir kenara bırakıp başka şeylerle ilgilenmenin zamanı gelmiş demektir: Ne yazık ki bunu söylemesi yapmasından kolay. Yatmakla okumanın birbiriyle ayrılmaz bir bütün olduğu düşüncesini kafadan atmak çok zor. Belki okunan türü değiştirmenin faydası olabilir. Siyasal partilerin programlarını ya da kanun metinlerini alın. Bunu yaparken insan yattığı yerden hem vatandaşlık görevini yerine getirmiş

olur, hem de eğlenir. Okurken insan şaşırır, başını sallar, güler. Sanki elinde tuttuğu Thomas Mann'ın *Büyülü Dağ* kitabı varmış gibi kendi zekâsının yazılı olanları kavramasına yetmeyeceğini düşünür. Uzanmak zorunda olanlara fikir vermesi için birkaç örnek veriyorum:

§ 1314 Alman Medeni Kanunu:

Bir evlilik şu durumlarda geçersiz hale gelir:

Karı-kocadan herhangi biri evlenme anında bilincini yitirdiyse ya da geçici olarak akli melekelerini kaybettiyse;

Karı-kocadan herhangi biri evlenme esnasında evleniyorduğunu bilmiyorsa.

26 § Kuzey Ren Vestfalya Seyahat Masrafları Kanunu:

Bir memur iş seyahati sırasında ölürse iş seyahati böylece sona ermiş olur.

§ 411 Alman Medeni Kanunu:

Bir asker, bir memur, bir din adamı ya da devlet kurumunda görev yapan bir öğretmenin, görevinden kazandığı maaşına ya da emeklilik maaşına el konduğunda maaş ödemesini yapan sandık o zamana kadarki alacaklı tarafından resmi olarak onaylanmış bir belge ile bilgilendirilmelidir.

§ 963 Arı sürülerinin birleşmesi:

Serbest dolaşan, farklı kişilere ait arı sürüleri birleşti-

ğinde kendi sürülerini takip eden sürü sahipleri tüm sürünün sahibi olur; oranlar izi takip edilen arı sayısına göre belirlenir.

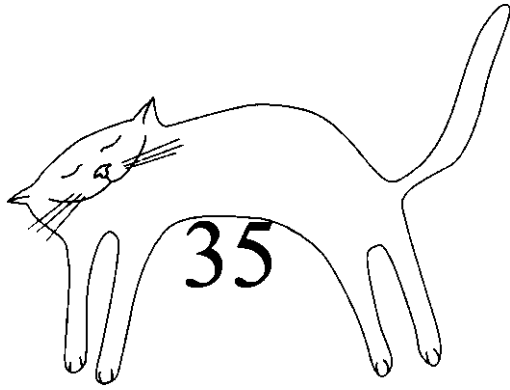
§ 328 Alman Ceza Kanunu 2.3 numaralı paragraf:

Nükleer patlamaya sebep olan kişi beş yıl hapis ya da para cezasıyla cezalandırılır.

Eskiden de durum daha az sevimsiz değilmiş:

24.08.1953 tarihli § 67 Trafiğe Çıkış Yönetmeliği:

Bisiklet sürücüsü stop lambasının yanıp yanmadığını başını ya da vücut duruşunu fazla değiştirmeden kontrol etmek zorundadır.



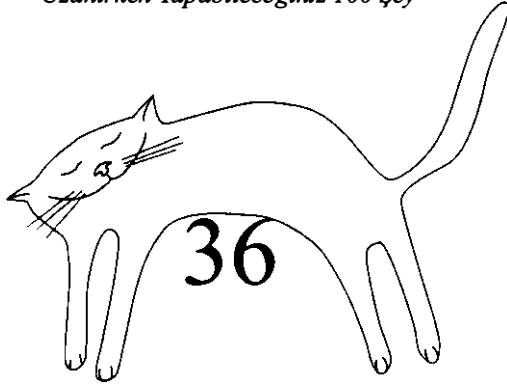
Bağış yapmak

Uzun süre yatmak insanın kendinden şüphe etmesine ve suçluluk duygularına neden olur. Belki de şöyle düşüncelere kapılabilirsiniz: Burada öylece yatıyorum ve hiçbir işe yapamıyorum.

Siz kendiniz bile yapacak şey bulamazken diğerleri sizden bir şey bekleyemez. Siz acı çekmeye alışkın ve uzun bir süre daha bu şekilde katlanıyor olabilirsiniz ama başkaları bu durumda kendilerine katlanamayabilirler. Bu anlaşılır bir şey. Uzun süre yatmak insanın yalnız kalmasına ve moralinin bozulmasına neden olur. Ama kendi başınızın çaresine bakın! Sizi giderek aşağıya, toplumun beceriksizlerinin uzandığı kanepelere çekmeye çalışan bu suçluluk duygusundan kurtulun. Dizüstü bilgisayarınızı alın ve topluma faydalı bir şey yapın: Bağışta bulunun!

Yardım derneklerinin internet sayfalarını gezin. Kime

yardım etmeye karar verip internet üzerinden para aktardığınız fark etmez, bu sizin amaçsızca yatışınıza büyük bir anlam katacaktır.



Ornitolog olmak

Ağır bir hastalığın ardından Anka kuşu gibi küllerinden yeniden doğan bir kadın tanıyorum. Birdenbire yerel kuş türlerinin hepsini bilir olmuş, hatta yerel gazetede ona “ornitolog” adı verilmişti.

O kadar uzun süre yatmak zorunda kalmıştı ki aile üyelerinin hepsinin yıllık izinleri ziyarete gelmekten bitmişti. Yalnızlığı artmış ve böylece penceresinin önündeki çam ağacında yaşayan kuşları tanıma isteği duymuştu. İnternet yardımıyla çam baştankarası ya da diğer adıyla Parus ater –siyah kafalı, beyaz yanaklı, karın ve göğüslerinde ise türdeşleri olan baştankaralarda bulunan siyah çizgilerin olmadığı bir tür– hakkında ilk bilgileri topladıktan sonra kuşlar ve kuş sesi CD’leri sipariş etmiş, böylece ardıç kuşu ile tanışmıştı –bej rengi, uzun ve farklı melodiler söyleyebilen ve bunu da genellikle akşam saatlerinde yapan bir tür– nar bülbülü –tuncu-kırmızı gerdanlı, erken uyanan, yüksek tonda öten bir

tür– sıvacı kuşu –becerikli bir tırmanıcı, mavi-gri tüylü, gözlerinde siyah çizgisi bulunan, kısa kuyruklu bir tür– yeşil ispinoz –bitki yiyen, berrak sesli, ispinoz boyutunda ama yeşil renkli ve sarı kanatlı ve sarı kuyruklu bir tür– ve sinekyutan –yaşlı ağaçları seven, neredeyse bembeyaz göbekli ve parlak siyah gagalı, zarif bir şekilde uçan bir tür. Ayrıca kuş seslerini taklit eder: “Sri-zrü-tsr, sitjü-sitjü, tii-tüh-ee, zit zit, tji”.

Haftalar boyunca yatmak bir konuyu derinlemesine araştırmak için de bir fırsattır. Günlük hayatın koşuşturmacasında ise sadece başlıklar ve terimlerle yetiniriz. Keman mı? Bilirim ama nerede, ne zaman ve kimin tarafından keşfedildi peki? Yakın doğudaki anlaşmazlıklar mı? Evet! Ama nerede? Konu ne? Peki, pencerenin önündeki kestane ağacı? Biliyorum ama yanındaki ince yapraklı ağacın adı ne? Bölgedeki tek bir bitki türünü bile bilmiyor olmak utanç verici! Pencerenizden dışarı bakın. Gördüğünüz bina hangi yılda yapılmış? Hangi yapı stili kullanılmış? Araştırın! Yatmaya devam edin ve uzmanlaşın.



**Kendi cenaze törenini ya da
bir aile partisini organize etmek**

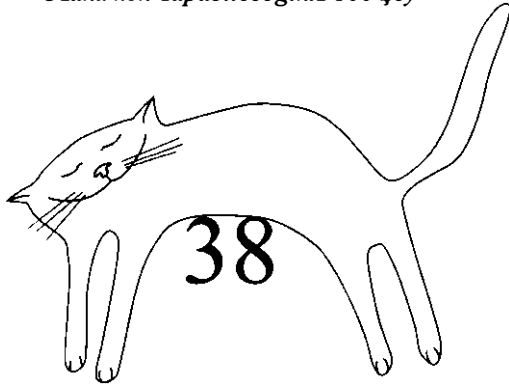
Bazen tembelce yatmaktan başka bir işim yokmuş izlenimi veriyor olabilirim ama dikkatli olun, beni uzanırken gördüğünüzde acele bir karar vermeyin. O anda çok üretken bir şeyler yapıyor olabilirim. Geçenlerde uzanıyordum ve aklıma bir fikir geldi. Şimdi olmayacaksa ne zaman, ben yapmayacaksam kim? İnsan idareyi başkasına bıraktığında olanları biliyoruz. İnsanı ölüyken bile içinde yatmak istemeyeceği bir tabuta koyar ve Arcade Fire'dan kimsenin duymadığı bir şarkıyı çalarlar çünkü kimse gizliden gizliye bir Udo Jürgens hayranı olduğunuzu bilmez.*

İnsan gece yatağında yatarken ellerini göğsünde birleştirdiğinde neden cenaze töreninin nasıl olmasını istediğini düşünmesin ki? Muhtemelen insan son yolculuğunda pek bir şeyin farkında olmaz ama ya olursa? İnsan emin olamaz. Ya

* Hristiyanların cenaze törenlerinde ölüler içi süslenmiş tabutlarda, sevdikleri şarkıların çalındığı bir cenaze töreniyle defnedilir. Bu törende kişilere yaşarken sevdikleri en iyi kıyafetleri giydirilir ve makyaj yapılır. (y.n.)

insan tabutun içindeyken üstünde ineğe tütü giydirilmiş gibi duran mavi elbisesi olduğundan utanç içinde kalırsa? Hayır, ben işimi şansa bırakmak istemiyorum. Sonuçta ben görevimi yaptım ve organlarımı bağışladım, hatta yattığım yerde vasiyetimi bile yazdım. Kendi cenazemde mavi pantolon giymek istiyorum. Törene katılanların renkli kıyafetler giymesini ve Arcade Fire ve Irene Teyze'nin de cenazemden mutlaka uzak durmasını talep ediyorum.

Kendi cenazesini düşünmeyi tütü ile tabutun içinde akrabaları ve tanıdıkların karşısında uzanmaktan daha huzursuzluk verici bulanlardan biri olsanız da mutlaka bu konuyu düşünmüş olmalısınız. Kendi belirlediği gibi bir hayat sürmeye önem veren biri ölümünden sonra da kendisine neler olacağını bilmek ister.



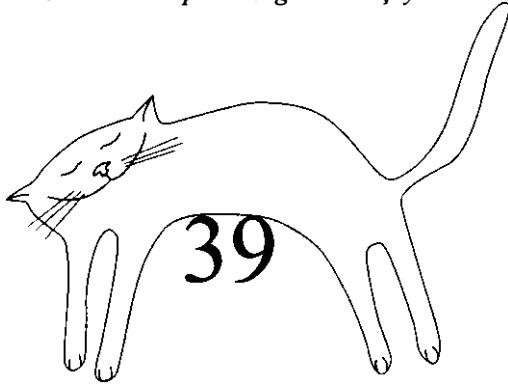
Tabut denemek

Yatarken ölü olmak gerçekten de çok kolaydır. Ölmek bizi uzanmaya mecbur bırakır. Bazıları yatağında yatarken ölür, bazıları ise gaz ocağının karşısında uzanırken. Ama ölürken yatıyor olmayanlar, mesela asılı olanlar, bile öldükten sonra uzanırlar: Çoğu da tabutun içinde. Tabut cenazenin önemli bir aksesuarıdır ve bazı insanlar tarafından özenle seçilmeleri gerekir.

Bu insanlar için hiçbir şey önemsiz değildir. Bir kahvaltı için bile marmelattan vazgeçemez, uçuşlarında bir dakikalık bir gecikmeyi bile kabul edemez, otel odalarındaki ısı kafalarında bir otel odası ısısının olması gereken derecesinden farklıysa hiç çekinmeden resepsiyona şikâyetle bulunurlar. Bu insanların kendi ölümleri ve cenaze törenleriyle ilgili her şeyin tam istedikleri gibi olmasını istemeleri doğaldır. Ama ölüyken otel resepsiyonunu arayıp sorunu düzeltmek pek mümkün değildir. Bu nedenle arada sırada insanlar cenaze

organizasyonu yapan firmalara gelip tabut denemesi yapmak istediklerini söyler. Müşteri her zaman haklıdır. Oldukça canlı olan müşteriler tabutların içine uzanır ve hangi ahşap türünün içinde uzanmak için en rahat olduğunu, hangi tabutun içinin daha geniş olduğunu tartışırlar.

Evet, tabut deneyen insanlar gerçekten var.



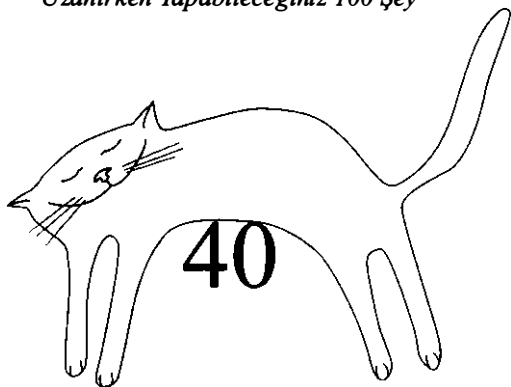
Pusuda beklemek

Bir keresinde çatıda keskin nişancılar vardı. Bunu anlıyorum çünkü aklıma bir fikir getirdiler.

İki yılda bir arkadaşım Christine tarafından bir köşede kayınvalidesini beklemek için görevlendirilirim. Taksi Christine'nin evinin önünde durur durmaz cepte telefonuyla haber veririm, böylece o daha kapıyı çalamadan Christine kapıyı açar ve "Ah, sen mi geldin? Tam çıkıyordum, hemen dönerim!" der.

Bazen kayınvalidesinin treni gecikir ve ben epeyce beklemek zorunda kalırım. Uzun süre ayakta durmak da disk için zararlı olduğundan ben de başka bir çözüm buldum. Yanıma cepte telefonumu ve bir müsli barı alıp Christine'nin çatısında pusuya yatarım. Oradan her yeri çok iyi görünür ve köşede durduğum zamanlarda olduğu gibi birileri tarafından yardıma ihtiyacım olup olmadığı ya da 26 numaralı binanın nerede olduğu gibi sorularla uğraşmak zorunda kalmam. "Pusuya

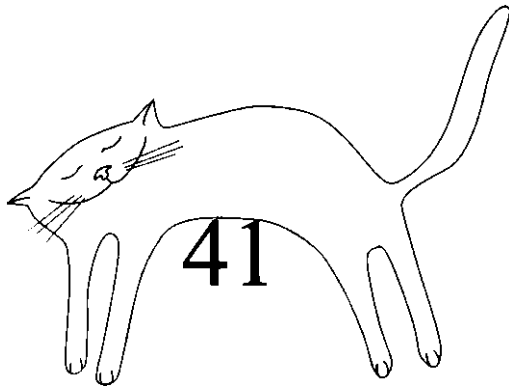
yatmak” kelimesi öylesine ortaya çıkmamıştır ve hangi pozisyonda izleme yapılacağının ipucunu verir. “Çatıda yatmak ve arkadaşın kayınvalidesini gözlemek” olmak zorunda değil, “yüksek çimenlerde yatmak ve tavuk gözlemek” ya da “kumlarda yatmak ve bronz cankurtaranları gözlemek” olabilir. Elinize bir de dürbün alırsanız iş iyice profesyonelleşir.



Para kazanmak

Uzanırken para kazanmak denildiğinde insanın aklına hemen fahişeler geliyor ama aslında insan uyku laboratuvarında denek olarak da sadece uzanıyor olabilir. Orada tıbbi ve özellikle de psikolojik araştırmalar için sürekli olarak denekler aranır. Yatmak ve uykuda para kazanmak iyi olmaz mıydı? Uyku laboratuvarında denek olarak zengin olmak mümkün olmayabilir, tabii doktor kontrolünde aylarca denek olarak yatacaksanız o ayrı. Spiegel TV programında izlediğim iki adam uzun bir süre bunu yapmış ve yattıkları süre boyunca kemikleri, kasları ve dolaşım sistemleri doktorlar tarafından incelenmişti. İkisi de bu çabalarının karşılığını tatmin edici bir şekilde almıştı.

Eğer yapacak daha iyi bir işiniz yoksa ve aklınızdan bir süre uzanmayı geçirdiyseniz o zaman neden bir uyku laboratuvarında para için uzanmayasınız?



Uzaktan kumandayı tamir etmek

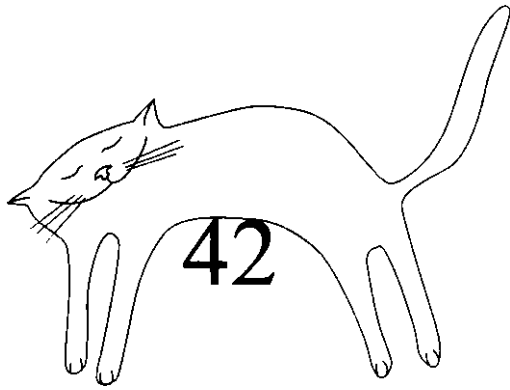
İnsanın yatarken çocuk doğurmak gibi büyük mucizeler yaratmak dışında yapabileceği ve hayatı biraz daha harika hale getiren şeyler de var. Uzaktan kumandayı tamir etmek de bana göre bunların arasında. Filmleri sonunda istenilen ses ayarında izleyebilmek şahane! Evet, televizyonun sesini aletin kendisinden de ayarlayabilirdim ama bunun için yat-
tığım yerden kalkmam gerekirdi. İnsan kanepede ya da yatakta rahatça yatarken bu daha da zor oluyor. Böylece bir gün ne kadar sert basarsam basayım İnka Bause'nin sesini tamamen kısmayı başaramamıştım. Tuşlardan bazıları hiç çalışmıyordu. İnka Bause ise hiç durmadan konuşmaya devam ediyordu. Bozuk bir televizyon kumandası yatmakta olan biri için gerçek bir işkence aracı olabilir. Tuşların hiçbirisi çalışmıyorsa sorun çoğunlukla pil değiştirerek çözülebilir ama sıklıkla kullanılan tuşlar basıldığında tepki vermiyor da olabilir. O zaman uzaktan kumanda tamiratı zamanı gelmiş de-

mektir. Bu iş yatarken de rahatlıkla yapılabilir ve normalde hiç tamirat yapamayanlara da uygundur. Tam da bu insanlar için uzaktan kumanda tamiratu mutlu sonla sonuçlanan minik bir maceradır.

Heyecanla kumandayı açtım, beni neyin beklediğini bilmiyordum. Kumandayı daha da bozabilir ya da patlatabilir miydim? Uzaktan kumandanın iki plastik kapağını birbirinden ayırdım. İçinden üstünde tuşların olduğu plastik bir parça ile elektronik devrelerin bulunduğu bir levha çıktı. Peki, daha önce hiç tamirat yapmamış biri nasıl tamir eder? Hemen kolumla levhayı sildim. Tırnaklarımla tuşların arasındaki kirleri çıkardım. Bir süre daha soran bakışlarla uzaktan kumandaya baktım ve sonra parçaları yeniden birleştirdim. Bir de ne göreyim? Kumandayı gerçekten tamir etmiştim. İçgüdüsel olarak her şeyi doğru yapmıştım.

Artık kolumun yerine bir bez, tükürüğüm yerine de spreyci kullanabileceğimi biliyorum. Sonuç ise aynı olacak: Sonunda günlerimi İnka ile geçirip geçirmeyeceğime karar verebileceğim.

SANATSAL
UZANMAK

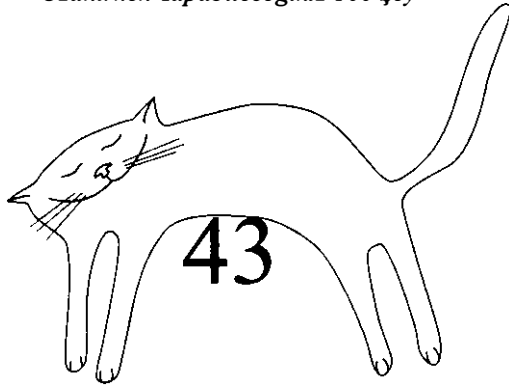


Ölü taklidi yapmak

Yatarken pek az şey ölü taklidi yapmak kadar kolaydır. Ölü taklidi yapmak pek çok türün hayatta kalmasını sağlamıştır. Benim de. *Harold and Maude* adlı film klasiğinde Harold'ın yaptığı gibi, ben de bir seferinde bir eş adayından kurtulmak için intihar etme taklidi yapmıştım. Bugün bundan utanıyorum ama o zaman başka bir çıkış yolu bulamamıştım. Ev arkadaşım beni kuzeniyle bir araya getirmek fikrinden bir türlü vazgeçmeyip onu sürekli eve davet ettiği için çocuk bir gün beni yerde, kafamda bir plastik torbayla yatarken bulmuştu. Şansını artırmak için plastik torbayı kafamdan çıkarıp hayat öpücüğü vermek ya da en azından bir ambulans çağırmak yerine geldiği gibi arkasını dönüp gitmişti. Espriden hiç anlamadığı 100 kilometre öteden bile belli oluyordu.

Ölü taklidi yapmak sadece eş adaylarından kurtulmanızı sağlamaz, bu metodu farklı şekillerde de kullanabilirsiniz. Bu şekilde hoş olmayan tartışmaları bitirebilir, opera sonrası

kalabalık bina çıkışında yaşanan taksi savaşını kazanabilir ve insanları size daha iyi davranacak kadar korkutabilirsiniz.



Bulaşık kurulama bezine asma motifi işlemek

Duyduğum kadarıyla el işi yine popüler olmuş. O zaman gelsin örgü motifleri! Bu şekilde yattığınız yerde güzel bir atkı örebilirsiniz. Aynı şekilde tutacak örmek de mümkün. Kredi kartı çantası dikilebilir ve kendi internet mağazanda satabilirsin. Halı dokumak da olur, samanı altına eğirmek de. Ama çıkırık kanepede pek de kullanışlı olmaz. Peki ya tutacak? El örgüsü tutacaklar çok kaba ve eski moda görünüyor. Tutacağa ihtiyacı olan var mı ki? Benim yok, tıpkı kredi kartı çantası gibi. İnternette zaten her şeyi insanın kendisinden daha iyi başaranlarla dolu... Atkı mı? Örgü örmek o kadar popüler oldu ki elimde en az dört tane iyi niyetle hediye edilmiş fazla atkı var ve onları elimden çıkaramıyorum çünkü arkadaşlarım tarafından özenle örüldüler. Peki ya halı? Bu da yatmak zorunda kalan birinin şimdi ne yapsam düşüncesi için pek de pratik bir fikir olmayacak gibi görünüyor. Düğme dikmek ise kulağa iyi geliyor! İnsan yatarken de iğne ipliği

kontrol altında tutabilir ve düğme dikerken hızlı başarılar yakalamak mümkündür. Zaten bunu çoktan yapmış olmak gerekir! Tıpkı yenisini almak istemiyorsan, ya da ayağın kırık olduğundan alamayacak haldeysen delik çorapları yamamak gibi.

Çorapları yamamak ve düğme dikmek bazıları için yeterince yaratıcı değilse o zaman belki de nakış işlemeyi düşünebilirler. Nakış işlemenin pek de rafine bir iş olmadığını düşünenler insanı uzun süre oyalayacak pek çok farklı teknik olduğundan haberdar değiller.

Bu tekniklerden hangisinin yatar pozisyonda en rahat uygulanabileceğini henüz araştırmadım ama kendi deneyimlerimden kesin bildiğim bir şey var: Kurulama bezine mor renkte bir üzüm salkımı işlemek mümkün –hem de yatarak! Bence bu büyükannemin benden aldığı en güzel hediye idi.

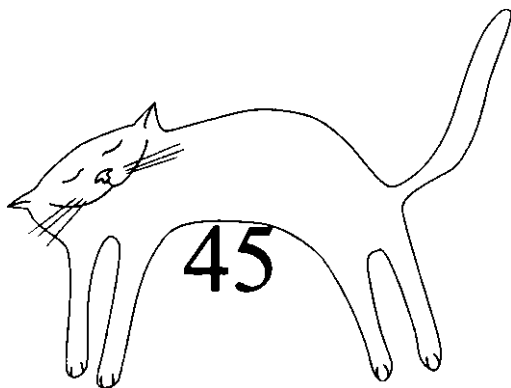
İpucu: Düğme dikemeyen ya da dikmek istemeyen insanlar varmış! Onlar nakış işlemeye nasıl ikna edilir? Edilmeleri gerekmiyor. İnsan yattığı yerden killi topraktan ya da ahşabı oyarak da üzüm salkımı yapabiliyor.



Büyükkannelerin dönemindeki gibi doğum yapmak

Ebeler müşterilerini/hastalarını mutlaka yatarak doğum yapmak zorunda olmadıklarına, dört ayak üzerinde durarak, tırmanma duvarına tutunarak, jimnastik topu üzerinde ya da yoga matı üstünde uzanarak –yani modern bir doğum pozisyonunda– doğum yapabileceklerine inandırmaya çalışsa da hâlâ klasik pozisyondan vazgeçmeyen kadınlar var. Deneme yapmak istemiyorlar ve binlerce yıldır işe yarayan yöntemi kullanmak istiyorlar: Yatak benzeri bir yerde sırtüstü ya da yan yatarak doğum yapmak; yanında belki ılık su ve birkaç havluyla, tıpkı tarihi filmlerde olduğu gibi mum ışığında ve bolca bağırma ile. Ya da belki ılık su ve havlu yerine PDA ve uzanma mesafesinde duran iğnelerle? Fark etmez, önemli olan yatar pozisyonda olmak! Tıpkı insan hafızasında daima başarılı olduğu şekilde...

Yatarak bir şey başarmak mümkün değil mi demiştiniz? Demek öyle! Dünyanın en büyük mucizesi hariç elbette...



Parmak oyunları oynamak

Tiyatroya gideceğin bir akşam migreni tutan bir partner ya da isteksizlik nedeniyle suya düştüyse o zaman insan kendisi sahnenin yıldızı olabilir.

Bunun için partnerin yanına uzanıp parmakları çocuklukta çok sevilen oyunlardaki gibi havaya kaldırmak yeterli olur. Burada Heidegger'den alıntı yapıyorum: “İnsan geleksel olanın geride bıraktığı bir şey olduğunu düşünür ama aslında bu hâlâ karşımıza çıkar.”

Ben de parmak oyunlarının bir Rönesans yaşayacağını düşünüyorum. İnsanların bu basit eğlenceyi arayacakları zamanlar gelecek. Bağırış çağırıştan, abartılı sahne dekorlarından ve multimedya kargaşasından bıacaklar. Parmak oyunları çekici, ritmik ve esprilidir, aynı zamanda kişisel yoruma çok açıktır.

Kendi yönetmeniniz olun ve aynı zamanda oyundaki tüm rolleri de kendiniz oynayın. İşte size birkaç metin önerisi:

Kavga Eden Cüceler

Dağların tepesinde,
Bir şeyler oluyor.
Beş cüce büyük bir köfte için kavga ediyor.
Birinci cüce almak istiyor,
İkinci cüce bırakıyor,
Üçüncü cüce çatalını düşürüyor,
Dördüncünün pantolonu patlıyor,
Beşinci köfteyi kapıyor,
Ve sosa bulayıp yutuyor.

Paskalya Tavşanı

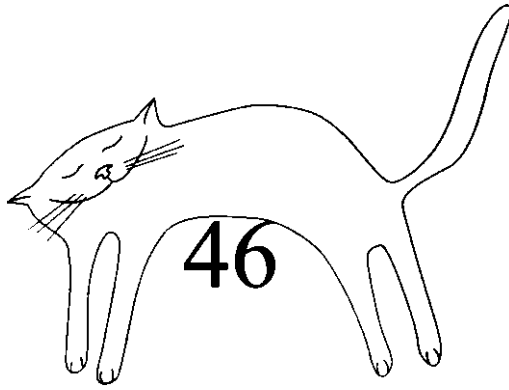
Beş adam ormana gittiler,
Paskalya tavşanı yakalamak istiyorlardı.
Bir fıçı gibi şişko olan ilki sürekli,
“Tavşan nerede?” diye homurdanıp duruyordu.
İkincisi: “İşte bak, oraya bak!
İşte orada, orada!” dedi.
Üçüncüsü en uzun boylularıydı,
Ama ne yazık ki aynı zamanda en korkaklarıydı,
Hemen ağlamaya başladı:
“Görmüyorum, görmüyorum!”
Dördüncü: “Bu çok aptalca,
Ben geri dönüyorum!” dedi.
Ama en küçükleri başardı,
Tavşanı eve getirdi.
Herkes buna çok güldü.

Sizi izleyenler oyuncuların parmaklarınızdan başka bir şey olmadığı duygusunu üzerlerinden atamıyorlarsa tiyatrosuzda ışığa yer verin! Ellerinizi havaya kaldırıp gölge oyuncusu olun!

Ben sadece başparmaklarımı birleştirip diğer parmaklarla kanat çırparak güvercin yapabiliyorum, bir de bağırarak kurt köpeği. Elinizi yukarı kaldırın, başparmağınızla ortadaki iki parmağınızı birleştirin. Ne yazık ki benim gölge oyunlarım oldukça sınırlı. Güvercin bir yerde oturuyor, kurt köpeği gelip havlıyor, güvercin uçup gidiyor. Bazen arkadaş oluyolar, bazen tartışıyorlar, birbirlerini arıyor ve birbirlerinin içine giriyorlar.

Parmakla gölge tiyatrosu yapma fikrinden hoşlanmayanlar belki de hasta jimnastiği seçeneğinden hoşlanabilir: Her bir parmağınıza numara verin. Mesela: Başparmak 3 numara, ortaparmak 6 numara, işaretparmağı 1 numara gibi. Sonra emir verin. Hangi parmak diğerinin üstüne binmeli? 6 numara, 1'in üstüne. Sonra biraz hızlanın: 3 numara 4'ün üstüne, 2 numara 5'in üstüne gibi.

Şimdi perdeyi açın. Bol şans.



Sörf yaparken başarısız olmak

Yaparken uzanabileceğim spor türlerinde başarılı olduğumu fark ettim. İnsanın düşündüğünden çok fazla böyle spor türü var. Her zaman pilates olmak zorunda değil. Benim gibi çok oturanlar ve yatmaktan hoşlananlar er ya da geç mutlaka pilates denemeli. Yatmaktan hoşlanan biri spor yapmaktan mahrum kalmamalı diye düşünüyorum. Mesela sırtüstü yüzmede kimse beni geçemez. En azından okul çağlarımda öyleydi. Çocukken kızakla kayarken kızığın üzerine uzanır ve oturarak inen arkadaşlarımdan çok daha hızlı inerdim.

Kim bilir, belki de kızakla kayma alanında kariyer yapabiliirdim. Ama yapmadım. Bunun yerine güzel bir tatil gününde sörf yapmanın benim için daha uygun olduğu kararına vardım. Bu sporun bir kısmının ayakta yapılması gerektiği kısmını ise fazla dikkate almadım. Uzun yıllar önce bir bodyboard tahtası

üstünde bir yaz geçirdim. Bu yarım bir sörf tahtasıydı ve bedeninizin üst kısmıyla tahtanın üzerine uzanıyordunuz. Bodyboard yapan biri sörf tahtasında da başarılı olabilir diye düşünmüştüm ama yatar pozisyondan ayağa kalkmanın çok uzun süreceğini yarım günün sonunda anlamıştım.

Sörf hocası hiç bıkmadan bana, “Şimdi ayağa kalkmayı deneyin,” diye sesleniyordu. Kafamın çalışmadığını ya da sağır olduğumu düşünmüş olmalı. Vücudum sörf tahtasının üzerinden kalkmıyordu. Kollarımda beni yukarı çekecek güç yoktu. Dengemi sağlamak, dalgayı hissetmek konusunda başarısızdım ve ayağa kalkmayı istemiyordum. Yani sörf tahtasında ayağa kalkmak için gereken hiçbir şey bende yoktu. Sorun şu ki, yattığım yerden dalgaların üstünde sörf yapmaktan keyif alıyordum. Sörf tahtası üstünde çok daha yüksek hızlara ulaşıyorsun. O zaman neden bütün bir sörf tahtası üzerinde yatmak varken yarım sörf tahtasıyla yetineyim diye düşünüyordum.

Sörf hocası, “Hadi kalk artık,” diye bağırdı, “Sörf tahtasının üstünde dur!”

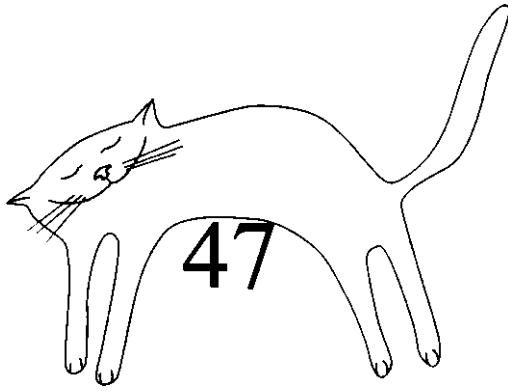
“Ben böyle iyiyim,” diye cevap verdim. “Böyle de çok zevkli!”

Sörf hocası, “Olmaz,” diye bağırdı. “Ayağa kalk!”

“Hayır!”

Bunun üzerine o ana kadar sempatik olan sörf hocası sanki onu kişisel olarak aşağılamışım gibi bir tavırla tahtasını

geri istedi. Bir iki gün boyunca kendime bir sörf tahtası alıp almamayı düşündüm. Normalde ayakta yapılması gereken spor türlerini de yatarak yapmayı seviyorum.



Hayvana dönüşmek

Sancıları erken geldiği için yatmak zorunda olan hamile bir arkadaşımı ziyarete gittiğimde kapıyı bana bir zebra açtı.

“Aa!” diyerek şaşkın bir şekilde ona baktım.

Zebra da şaşırdı ve açıklama yapmaya çalıştı. “Şey, yanımda göz kalemi ve krem duruyordu, siyah ve beyazı görünce zebra diye düşündüm...”

“Tamam, tamam,” dedim ve onu yeniden yatağına götürdüm. Arkadaşım yatmanın verdiği sıkıntıyla mı, yoksa içindeki bebeğin titreşimlerinden aldığı ilhamla mı çocuk makyajı yapmaya karar vermişti bilemiyorum ama hangisi doğru olursa olsun çocuk makyajı yapmak yatmaktan sıkılmış birini zebra, peri, şövalye, aslan ya da kurbağaya dönüştürebilir diye düşünüyorum. Bahsettiğim arkadaşım yüzündeki zebra makyajını silerken ben de hangi hayvana dönüşmek isteyeceğimi düşündüm.

Erkek arkadaşım bir gün eve gelip beni elimde bir ay-

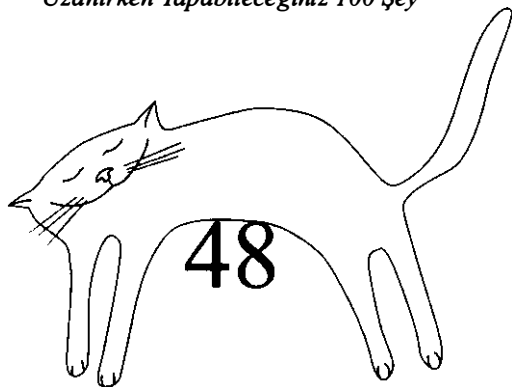
mayla bulduğunda kelebeğe dönüşmek üzereydim. O anda ise sadece yüzüne kırmızı rujla çizgiler çizen biriydim.

Erkek arkadaşım “Yatmak sana iyi gelmiyor,” dedi ve teselli etmek ister gibi yanıma oturdu.

“Bunun nedeni ayaktayken her şey çok hızlı olmak zorunda olduğundan hiçbir şeye yeterince vakit ayıramamamız. Evet, yattığım yerde kendime keyifle makyaj yaptığımda işe çok fazla zamanım ve boyayacak çok az dudığım oluyor. Belki de bu yüzden biraz fazla makyaj yapmış olabilirim!”

Erkek arkadaşım “Kesinlikle!” dedi ve beni kollarına alıp oturur pozisyona getirdi.

Peki ya siz? Siz ne olacaksınız?

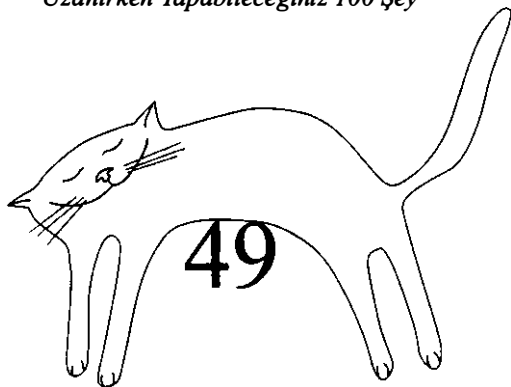


**Tayland'da kafana düşen Hindistan cevizi ile
beyin sarsıntısı geçirmek ya da buna şahit olmak**

Tayland'da sahilde yatmanın çok güzel olacağını düşünmüştüm; huzurlu, dinlendirici. Huzurlu bir şekilde yatışım tehlikeli bir hal alacaksa bunun nedeni beni hiç haber vermeden dalgaların içine çekecek tsunami gibi bir doğa felaketi olabilirdi. Yoksa Tayland'da bir turistin başına başka ne gelebilirdi ki? İnsan buradan başka nerede böyle keyifle yatabilirdi? Sorularımın cevabını daha sonra aldım. İnsan Hindistan cevizi ağacı altında sere serpe uzanmamalıymış. Yere düşen bir Hindistan cevizi insanın keyfini ciddi şekilde kaçırabilirmiş. Neyse ki benim başıma değil, üç ağaç ileride yatan bir turist kadının başına düştü. Bana bir şey olmadı, sadece yattığım yerden olanlara tanık oldum.

Neyse ki Hindistan cevizi alt dallardaydı ve en fazla beyin sarsıntısına neden olmuş olabilirdi. Tatilde başa düşen

bir Hindistan cevizi ile ölmek bana çok küçük düşürücü geliyor. Mezar taşına yazılacaklar şimdiden gözümün önünde canlanıyor.



Blok flüt çalmayı öğrenmek

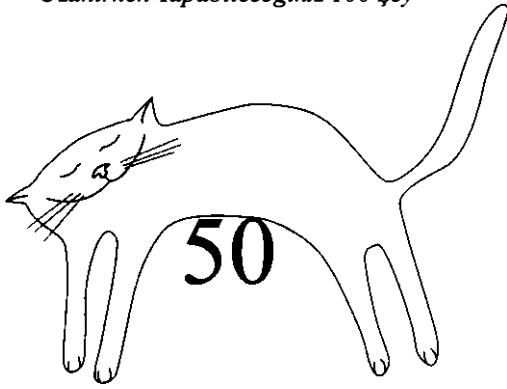
Herhangi bir enstrüman çalmayı öğrenmediğime çok pişmanım. Blok flütün çok garip bir enstrüman olduğu ortada ama insan çaresiz kalınca ve yatmak zorunda olduğunda elindekiyle yetinmek zorunda kalıyor.

Blok flütün evime nasıl girdiğini ancak tahmin edebilirim. Erkek arkadaşım için önemli bir anısı olması gerek. Muhtemelen küçük bir çocukken ilk müzik deneyimini, hatta başarılarını onunla yaşamış olmalı.

Bir gün flütü sehpanın üstünde buldum. Erkek arkadaşım işe gitmeden önce üşüttüğüm için yatmak zorunda olduğumdan sırtımı kolayca kaşıyabilmem için onu sevgiyle sehpanın üstüne bırakmıştı. Öğlene doğru iyice sıkılmaya başlamışken içimden bir ses: “Bir şeyler öğrenmek için hiç bir zaman geç değil. Artık bir enstrüman çalmayı öğren!” dedi. Enstrüman mı? Elbette. Ne tesadüftür ki başucumda yatarak öğrenilebilecek bir enstrüman duruyordu.

Böylece flütü üfleme denemesi yaptım. Çıkan ses hayatta ilk kez flüt kullanan birinin çıkaracağı bir sese benziyordu. Tüm parmaklarımı deliklere dayayıp bir kez de o şekilde denedim. Bir kez daha! İster yatıyor olun, isterse ayakta, enstrüman çalmanın tek dezavantajı insanın kendi kulaklarını tıkayamaması. Alıştırma yapacağıma yemin ettim. Tıpkı hırslı bir flüt öğretmeni yanımda duruyormuş ve sert bakışlarla beni izliyormuş gibi alıştırma yapacaktım. Kendime iki, üç hafta süre verdim, sonra aileme Carol King'in *It's too late* şarkısını hatasız bir şekilde çalmak istiyordum. İki, üç saat dayanabildim ama sonra hem kendimin hem de komşuların iyiliği için bundan vazgeçtim.

Yine de bir enstrüman çalmayı öğrenmenin hiçbir şey yapmadan yatmaktan daha iyi olduğuna inanıyorum.



Senkronize şekilde bacaklarını ve kollarını kaldırmak

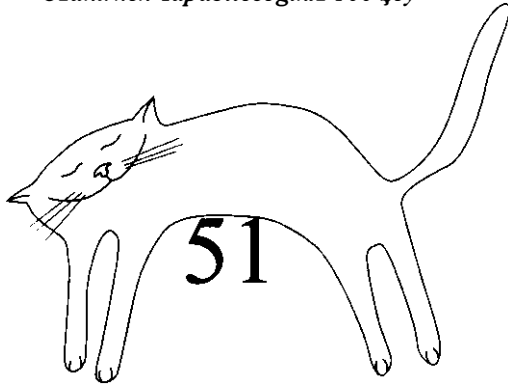
Senkronize yüzme uzun süre pek de ilgimi çekmeyen bir spor dalı olarak kaldı. İnsanları birbiriyle aynı ritimde, tamamen birbirine uyumlu şeyler yapmaya yönlendiren ne olabilirdi acaba? Artık bu koşulsuz uyumun güvenlik isteği ya da sevgi özlemi olduğunu düşünüyorum.

Bir gün yatarken iki kolumu aynı anda kafama doğru kaldırmaya çalıştım. Bunu yaparken her iki kolumun da aynı anda aynı yerde olmasına dikkat ettim. Bir süre sonra bunu bacaklarımla da yapmayı denedim. Sonra da kollarımı ve bacaklarımı aynı anda hareket ettirmeye çalıştım. Bu çok eğlenceli, gerçekten de.

Bazen yattığım yerde gerçek koreografiler yapmaya çalışıyorum.

Kol ve bacakları aynı anda kaldırmayı yoga veya pila-tese ara vermeyi düşünenlere ve hasta jimnastiğinden sıkı-

lanlara önerebilirim. İnsanın moralini ve kan dolaşımını senkronize bir şekilde kol ve bacak kaldırmaktan daha iyi harekete geçirecek bir şey yoktur.



Erotik fotoğraflar çekmek (çektirmek)

Her şey bir Groupon çekiyle başladı. Şikâyet edemem çünkü onu ben almıştım. Arkadaşım Anne'ye bir erotik fotoğraf çekimi için hediye çeki alma fikrini çok eğlenceli bulmuştum. Anne öğrencilik günlerinde çıplak model olarak harçlığını kazanmıştı. Sanat öğrencilerine modellik yaparken çoğunlukla uyuyordu. Bundan kazandığı parayla kendisine markalı bir ekmek kızartma makinesi ve en ucuz çeşitten bir iki Euro daha pahalı olan bir beyaz şarap almıştı.

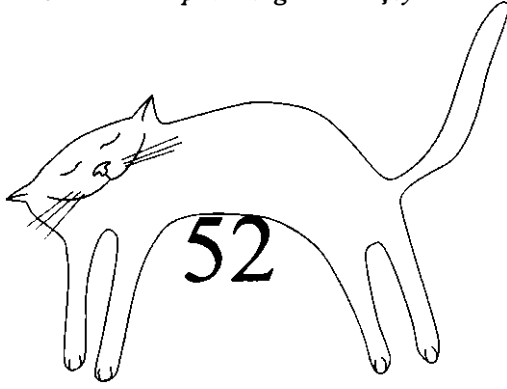
Groupon'dan bu hediye çekini satın aldıktan bir saat sonra artık bu fikrin pek de komik olmadığını düşünüyordum. Tam aksine utanç vericiydi. Elimde hediye çekiyle oturuyordum – birden içimden bu çılgın yolda ilerlemeye devam etmek geldi. Yaşam enerjisi ve macera hissi içimi doldurdu. Kafamdan “Dünyaya bir kez geliyoruz,” gibi düşünceler geçiyordu. Böylece telefona uzandım: “Evet, merhaba, bir hediye çekim var, randevu almak istiyorum!” dedim.

Telefonun diğer ucunda heyecanlı bir erkek sesinin “Evet, süper,” dediğini duydum. “Lütfen önce fazla kıllarınızı alın, saçlarınızı düzeltin. Kırmızı ya da mor çarşaf güzel sonuç veriyor. Mavi ya da sarı olmasın yeter. Varsa yatağın üstüne gül yaprakları dökebilirsiniz. Ayrıca yağlarınızı hiç dert etmeyin, yatarken onları hallederiz.

Telefonda adamın söylediklerinden anladıklarım özet olarak böyleydi. Sözleri öylesine erotik olmaktan uzaktı ki tekrar aradım ve randevuyu kesin olarak iptal ettim. Yağlarımın da kimseyi ilgilendirmedığını söylemeyi ihmal etmedim.

Bu fotoğrafçının hizmetlerini hediye çeki karşılığında sunmasının bir nedeni olmalıydı. Mutlaka insanın saçlarını şahane gösterecek bir iş arkadaşı da vardı ama benim için erotik fotoğraf çekirme konusu böylece kapanmıştı. Bu ücretsiz profesyonel tavsiyelerle kendi erotik fotoğraflarımı kendim çekmeyi de deneyebilirdim ama hayır, belki başka sefer. İçimdeki çılgınlık şimdilik yok olmuştu.

Benim için ilgi çekici olmayan bir şey bir başkası için ise olabilir, bu nedenle “erotik fotoğraflar çekmek ya da çek-tirmek” yatmak zorunda olanlara tavsiyelerim arasında olmalıydı.



Figüran rolünü üstlenmek

Oyuncu olan bir kuzenim var. Çok başarılı ve eğitimini bir devlet oyunculuk okulunda aldı. Ana rolü: Ceset rolünü oynamak. Şaka değil, en çok ceset olarak rol teklifi alıyor. Bu konu onu mutsuz ediyor elbette ve yeteneğinin boşa gittiğini düşünüyor. Ben ise, “Yattığın yerden para kazandığın için mutlu ol!” diyorum.

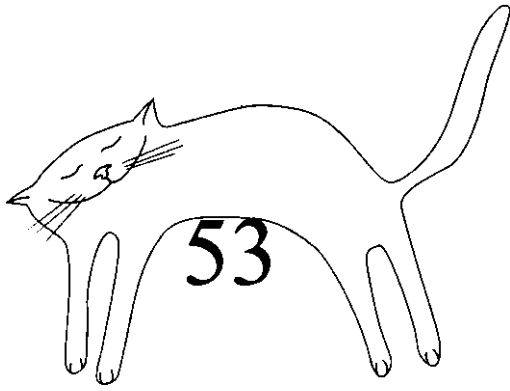
Böyle dediğimde bana dehşete düşmüş gibi bakıyor.

Bir seferinde, “Tamam o zaman, rolü kabul etme ve uzanmayı çok seven bir akraban olduğunu söyle. Senin yerine beni alsınlar,” dedim.

Kuzenim derin bir nefes aldı. “İyi bir ceset olabilmek için uzanmayı sevmekten fazlasını yapabilmen gerek,” dedi ve bana ceset rolü oynayabilmem için tavsiyelerde bulunmaya başladı: “Tüm film başından sonuna iyi bir cesetle ayakta durur. İkinci sınıf cesetler, yani mesela özel oyunculuk okulundan gelenler sürekli gözlerini kırıştırır, çene ke-

mikleri gergin, dudakları ıslaktır –böyle olmaz. Yakın çekim yapmayı düşünemezsin bile. Ceset rolü oynarken keyifli bir şekilde olduğun yerde yatacağını düşünüyorsan unut bunu. Öncelikle saatlerce oturman gerekir. Makyajda ilk ve sonuncu sen olursun. Morluklar, yaralar, kanayan açık yaralar –bunlar uzun sürer. Sonunda yattığında ise bu hiç de rahat değildir. Ölüm nedenine göre yatış şeklin son derece rahatsız olabilir. Oyunculuk okullarında akrobasi dersi olması boşuna değildir. Ayrıca senin klostrofobin var, bu hiç olmaz. Adli tabip bulunan sahnelerde sürekli olarak seni morg dolabına sokup çıkarırlar. Eğer şanssızsan ve o kadar da yetenekli olmayan oyuncularla birlikte oynuyorsan saatler boyunca dolaba girer çıkarsın. Uzaktan çekimlerde nefes alabilirsin ama yakın çekimlerde nefesini çok iyi tutman gerekir. Bunu dene bakalım! Tabii ki nefesini tutuyormuşsun gibi görünmemesi gerekir. Yüzünü serbest bırakman ve ne olursa olsun son derece huzurlu görünmen gerekir. Çekilen sahnede senin üzerinde çalışılıyorsa otopsi masasında bir o yana, bir bu yana döndürülürsün. Bu sırada kaskatı görünmen gerekir. Uzmaktan hoşlandığını biliyorum ama ceset olarak bir süre yattıktan sonra mola verilir ve insanlar yiyecek bir şeyler alırlar. Sen de almak istersin ama çekim hatası olmaması için bunu yapamazsın. Ceset olarak bir milim bile kıpırdamaman gerekir. Ayrıca son olarak şunu da unutmamalısın: Ceset olarak bir filmde rol almadan önce biraz spor yapman gerekir. Cesetler bazen çıplak da görünür. Almanya’da pek iyi ceset yoktur. Amerika’da ise durum tamamen farklıdır. Tabii onlar

olaya farklı yaklaşıyorlar. Ceset rolünde oynamak için herhangi birini seçmiyorlar. Ceset rolü oynayabilmek için dans edebiliyor ve şarkı söyleyebiliyor olman gerekiyor. Almanya'da herhangi biri ceset rolü oynayabildiği sürece başarılı film çekmek hayal olarak kalacak.”



İnternet fenomeni olmak

Bir gün duvarın üzerinde uzanmış mavi gökyüzüne bakarken yanıma biri geldi ve fotoğrafçının nerede olduğunu sordu. Ona rahatsız olmuş bir şekilde baktım, o da bana aynı şekilde baktı ve başka bir şey demeden yoluna devam etti. Bugün o enerji dolu genç delikanlının insanın hiçbir şey yapmadan uzanıp gökyüzüne bakabileceğine inanmadığı için bu soruyu sorduğunu düşünüyorum. Benim “planking” yaptığımı düşünmüş olmalıydı. Planking neredeyse benim için yaratılmış bir internet olayı. Bunu yapanlar yüzükoyun dümdüz bir şekilde en tuhaf yerlere uzanıyor ve fotoğraf çektilirip internette yayınlıyorlar. Polis arabasının, kaplanların, taşların, atların, bisikletlerin, yürüyen merdivenlerin, fotokopi makinelerinin, timsahların üzerinde uzananların çeşitli fotoğraflarını gördüğümde kendimi bunun gibi internet modaları için çok yaşlı hissediyorum. Bu heyecan bana da bulaşacağına aklıma gelen ilk soru: Gençliğin başka derdi

yok mu, oluyor. Görünüşe bakılırsa yok. Bu uzanma oyunu ölümle sonuçlanan kazalara rağmen popülerliğini koruyor. Planking için cesaret değil, yaratıcılık üstüne kurulmuş bir yaşam deneyimi deniyor.

Tamam, ben de bir kez bunu denedim. Kendime gençlerin yaptıklarına sinir olan teyzelerden olmadığımı ispatlamaya çalıştım. Parktaki banklardan birine dümdüz uzandım ve bir arkadaşşıma fotoğrafımı çekttirdim. Fotoğrafi internete yükledim ve arkadaşlarımdan hangisinin orada ne yaptığını anlayacağını merakla beklemeye başladım.

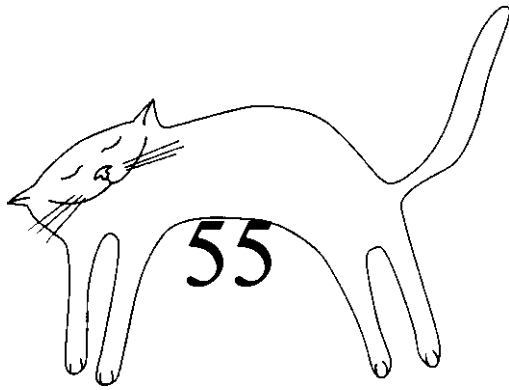
İlk yorum şöyle oldu: “Son zamanlarda uzanırken epeyce gergin görünüyorsun. Tabii giderek gençleşmiyoruz!”

Bir modanın parçası olmayı hep istemiş miydiniz? İstedığınız yere uzanın ama fotoğraf çektmeyi unutmayın.



Uzanmak üzerine bir kitap yazmak

Her zaman itfaiyeci ya da veteriner olmak mı istemiştiniz? Hayır, siz eminim yazar olmak istiyordunuz, öyle değil mi? Düşünceleri sanki hiç var olmamışlar gibi kaybolmasınlar diye yazılı olarak kaydetmek. İnternette film eleştirisine ne dersiniz? Ya da günlük tutmaya? Böylece yatarken yaşayacağınız güzel ve acıklı tüm anları kaydetmiş olacaksınız. Belki de rüzgâr, ay ya da insanların uğruna şiirler yazdığı herhangi bir şey, mesela ağrıyan sırt hakkında şiir yazmaya ne dersiniz? Mektup yazın. Kızgın mektuplar, aşk mektupları, amaçsız mektuplar –hepsi yazıldıkları kişiyi etkileyecektir. Bir şarkı yazın. Ya da uzanmak üzerine bir kitap mesela...



Uçan balondan figürler yapmak

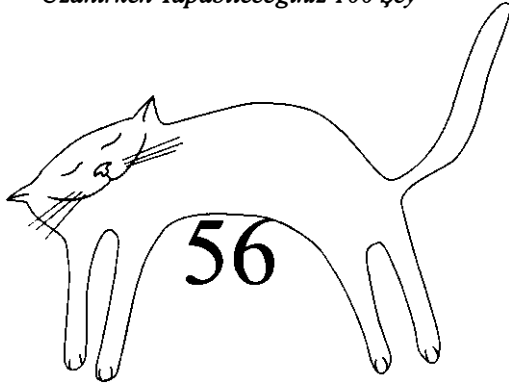
Elbette origaminin uzanırken yapmayı en sevdiğim hobim olduğunu söyleyebilirdim ama yeğenim onun için çok uğraşarak yaptığım kâğıttan köpeğe balondan yaptığım köpeğin yarısı kadar bile sevinmedi. Ne de olsa balonları kıvrırmak, gıcırtya benzer sesler çıkararak havada uçurmak ya da iğneyle patlatmak mümkün.

Yengem benden çocuk doğum günü için eğlenceli bir şeyler yapmamı istemişti. Onun aklında kukla tiyatrosu gibi bir şeyler düşünmüştü ama benim aklıma hemen balondan figürler yapmak geldi: mesela, ince uzun bir balondan fare yapmak. Böylece gerekli olan balonları aldım. Kanepenin üzerinde uzanırken balonları bir o yana, bir bu yana kıvrırdım. Sonunda yapmaya çalıştığım fare devrilmiş bir elektrik direğine benzedi. Sonraki gecelerde ise balon kıvrırmak konusunda uzmanlaşmak için bir şeyler okumak dışında bir şey yapmadığım için çocuk doğum gününde çok başarılı oldum.

Şimdiye kadar yapmayı hayal etmiş olduğunuz ne var? Origami? Kâğıttan yıldız şeklinde çam ağacı süsü yapmak? İncileri ipe dizmek? Ya da balonlara şekil vermek?

Doğru zaman geldi: Şimdi elişî zamanı.

İpucu: Kâğıttan uçaklar yapın ve yataktan veya kaneleden farklı kategorilerde birbiriyle yarıştırsın. Hangi tür daha uzağa uçuyor, hangisi hedeflediğiniz yere iniyor? Hatta hangi uçak havada dönüyor?

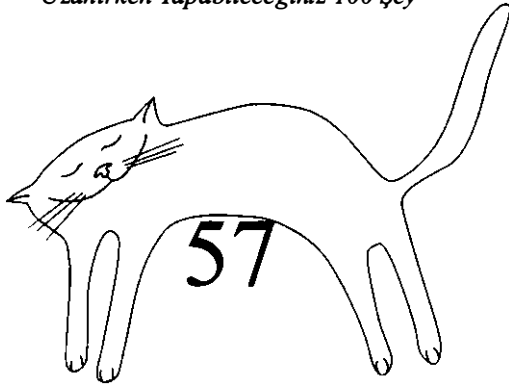


Kendini Marlene gibi hissetmek

Uzanmak için sonsuz neden var. Bazıları insana diğerlerinden daha mantıklı gelebilir ama herkesin istediği zaman, istediği yerde, istediği nedenle uzanmaya hakkı vardır. Uzanın ve bırakın uzansınlar. Marlene Dietrich on yıldan fazla bir süreyi yatakta geçirmek istediğini söylerken bunu neden yaptığını biliyor olmalıydı. Söylenene bakılırsa kendini yaşlılığında toplum önüne çıkmak için fazla çirkin hissetmeye başlamıştı. Bir düşüşün ardından tam olarak iyileşememişti ve toplumu bu sakat görüntüsüne maruz bırakmak istemiyordu. Marlene, Paris'te bir binanın dördüncü katında bulunan apartman dairesinde, çoğunluğunu yatarak olmak üzere 13 yıl geçirmişti. Bunu kendi isteğiyle yapmış sayılırdı. Kızı Maria Riva'nın anlattıklarına bakılacak olursa Marlene Dietrich'in ihtiyacı olan her şey yatağının yanında duruyordu: geniş bir ecza dolabı, telefon, mektup kâğıdı, hatta çok sevdiği lahana yemeğini hazırlamak için bir ocak. Fazla hareket

etmeden tüm bunları yapabilmesi için yanında bir tutacak bulunuyordu. Kürk mantoya sarınıp elinizde tutacağınız saç fırçasına *Baştan ayağa aşka hazırım* diye şarkı söylemenize gerek yok. Kendinizi bir diva gibi hissetmeniz için kendinizi pis bir yatağa atmanız bile yeterli olur ve telefon etmeniz. Elbette bizim elimizde Marlene’de olduğu gibi Kraliçe’nin ya da Gorbacov’un telefon numaraları yok. Zaten o kadar ilaç almadığımız ve alkol içmediğimiz için ikisini de aramaya cesaret edemezdik. Yine de arıyormuş gibi yapabiliriz. İnsan uzanıp kiminle isterse onunla konuşuyormuş gibi yapabilir: “Lütfen beni Amerikan Dışişleri Bakanı’na bağlayın, teşekkürler! Merhaba, Bay Kerry, benim. Kararınızdan hoşlanmadım ama ...”

Uydurma telefon konuşmaları yapmak herkesin harcı değil ama gerçek telefon konuşması yapmanın önünde de bir engel yok. İnsan yattığı yerde aklına gelenlerle konuşabilir ya da hiç tanımadığı birini arayabilir: “Ah, yanlış çevirmişim ama söylesenize, Amerikan dış politikası hakkında ne düşünüyorsunuz?”



Kandırma manevrası yapmak

Zamanında Bayan Knitters'in emirlerine uysaydım asla iyi uyuma numarası yapan biri olamazdım.

Yuva öğretmenim yanıma yattığında uyuyup uyumadığımı kontrol etmek için, "Uyurken bana bak!" diyordu. Ben de benden ne istediğini anlamayarak ona doğru dönüyordum; uyuyacak mıydım, yoksa ona mı bakacaktım? Gözlerim açık mı olmalıydı, kapalı mı? Çoğunlukla bana "Gözlerini kapa!" diyene kadar ona bakıyordum.

Yaşım büyüdükçe gözlerim kapalıyken uyuyor gibi yapmanın daha inandırıcı olduğunu ve Bayan Knitters'in kendini pek de iyi ifade edemediğini anladım. Bana, "Bana doğru dön," demesi gerekiyordu.

Kim bilir, belki de beni sürekli olarak kokulu nefesiyle rahatsız etmese gerçekten uyuyabilirdim. Bu şekilde ise sürekli onunla aynı ritimde nefes alarak nefesini kendimden uzaklaştırmaya çalışmaktan uyuyamıyordum.

Çocuk yaştan başlayarak uyumayı sevdirmek için sürekli olarak güzel şeyler sunulur. Yatmadan önce ve uandıktan sonra güzel şeyler vardır: Uyumadan önce masal, uandıktan sonra bisküvi ya da kek.

Bayan Knitter “Çabuk uyuyan daha çabuk güzel şeylere ulaşır,” diyordu.

Akıllı çocuklar hemen gözlerini kapadılar, nefes alışverişlerini ayarlayarak gözlerini kırpıştırmamaya çalıştılar. Sonra esneyip gözlerini açarak ödülleri almayı umuyorlardı.

Ama kandırmaca sadece çocuklukta işe yaramaz. Yetişkinler de ara sıra bu yola başvururlar. Mesela yeni çocuk sahibi olmuş iki insan. Hormonların ilk coşkusunun ardından tek istedikleri sakince uyumaktı. Böyle olunca her iki taraf da diğeri yeni doğan bebeğin çığlıklarına dayanamayarak kalkana kadar uyuyor numarası yapar.

Ya da bazen insanın canı hiçbir şey yapmak istemediğinde gözleri kapayıp diğeri taraf aklına gelen birlikte yapmayı düşündüğü şeyden vazgeçene kadar beklemesi yeterli olur.



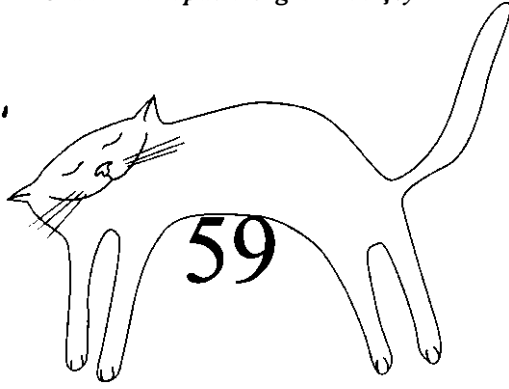
Kazıklanmak

Bir şey yapmayan yanlış da yapmaz mı? Bana bu bilgece ve aynı zamanda suçlayıcı öğüdü veren babama bunun doğru olmadığını Phu Quoc sahilinde, pek de zorlanmadan ispatladım. Üstelik de yattığım yerden. Erkek arkadaşım ile tatile gelmiştim, rahatça bir hasırın üzerinde uzanıyor ve hiçbir şey yapmıyordum ama yine de epeyce yanlış yapmıştım. Yaşlıca iki Vietnamlı kadın bana masaj yapıyordu. Onlar kıkırdıyor, ben de tatlı bir şekilde gülümsüyordum. Masaj sırasında onlara yüklüce bahşiş vermeyi düşündüm. Sonuçta ben zengin bir ülkede doğma şansına sahip olmuştum ve kadıncağızlar muhakkak büyük bir aileyi geçindirmeye çalışıyorlardı. Kadınlardan biri kıkırdamaya devam ederek bacaklarımdaki kılları da iple almak istediğini işaret etti. Acaba bacaklarımı tıraş ederken atladığım bir şeyler mi olmuştu? Her neyse, sonuçta para kazanmak istiyorlardı. Ki-barca gülümsedim. Kadınlar işe koyuldu. Tuhaf bir teknikle

bacaklarımı almaya başladıklarında huzurlu yatıştan eser kalmadı. Olsun, yeter ki Vietnamlı kadınlar aileleri için para kazansınlar diye düşündüm. İşlem giderek daha acı verici bir hal almaya başladı çünkü bacaklarımda kıl olmadığından derim yolunuyordu. Olsun. Büyük aile önemliydi! Sonunda ayağa kalktığımda kadınlar benden masaj için anlaştığımız 3 Euro yerine bacak kıllarını alma işlemi için 50 Euro istediler. Kafamda hesapladım: 17 saat masaj ile 15 dakikalık iple bacakları yolma aynı fiyattı.

“Şey,” dedim. Phu Quoc sahilindeki kadınlar dostça kırdadılar. “Yanımda sadece 1.200.000 Dong (44 Euro) var.” Kalanını sonra getirsem olur muydu acaba? Vietnamlı kadınlar başlarını evet anlamında salladılar. Tavırları hâlâ dostçaydı.

Daha sonra para çekip erkek arkadaşıma ne için çektiğimi anlattığımda bana gülümsedi: “Bacaklarındaki olmayan kılları aldirmek için onlara bir aylık maaşlarını mı ödeyeceksin? Kazıklanmak istiyorsan sen bilirsin!” İstiyordum. Büyük aileleri vardı!



Plajda konumunu ayarlayıp insanları izlemek

Yazın insanları hiçbir şey durduramaz, herkes uzanır. Uzanmak için sahilden iyi neresi olabilir ki? Belki kıllı bir aile babasının daracık mayosuyla: “Anne-Katrin, bu kadar yüksek sesle bağırmayı kes!” diye seslenirken duymadığınız bir yer olabilir.

Sahilde ilginç sosyal araştırmalar yapmak mümkün. Belki de kumun içinde yatmak bir şeyleri derinlemesine araştırmak isteğinizi artırmış olabilir. Plastik kabın içinden dilimlenmiş sebzeleri kim çıkaracak –fısıldaşan çift mi, yoksa didişen çift mi? İlk önce kim gidip kendine bezelye çorbası alacak –gözünü dikip bakan adam mı, çıplak adam mı, pozucu mu? Cepte telefonundan kulaklık olmadan kim müzik dinleyecek –Simpsons havlusu olan adam mı, yoksa tek renkli sahil havlusu olan kadın mı?

Ancak sosyal araştırmalar yapanların unuttuğu bir şey var: Önemli olan araştırmayı yaparken uzanır pozisyonda olmak. Her şeyin avantajı ve dezavantajı var.

Sırtüstü, eller yanda

Avantajları

- Düz bir karın

Dezavantajları

- Göğüslerin biçimine bağlı olarak iki yandan sarkma tehlikesi
- İleriye doğru bakarken gıdının çıkması
- Kolların üst kısmı sarkık görünür
- İnsan çok rahatsa baldırların üst kısmı birbirinden ayrılır

Sırtüstü, eller başın altında

Avantajları

- Havalı görünüm
- Düz bir karın
- Göğüsler biraz toparlanabilir

Dezavantajları

- Tıraş olmayı unutmayın
- Baldırların üst kısmı hâlâ tehlikededir
- Kollar uyuşabilir

Sırtüstü, kollara dayanarak

Avantajları

- İnsan çok fazla şey görür
- Kollar daha kaslı görünür

Dezavantajları

- Göğüsler karının üzerinde kalabilir
- Göbekte katmanlar olur
- Gıdı yeniden çıkar

Yüzükoyun, kollar yanda

Avantajları

- Göbek yok olur
- Göğüsler yok olur
- Gıdı yok olur
- Baldırların üst kısmında aynı sorun vardır

Dezavantajları

- Görmek zordur
- Yüze kum gelir
- Popo iki yana ayrılır

Yüzükoyun, kollara dayanarak

Avantajlar

- Yüzde kum yoktur
- Geniş görüş açısı
- Gergin kollar
- Dekolte sergilenebilir

Dezavantajlar

- Memeler Berlin'den görülüyor diyen ufaklıklar
- Siyatik tehlikesi
- Uzun süre uzanınca boyun acır

**Yan yatarak, bacaklar karna çekilmiş,
kollar tek yanda, başın altında**

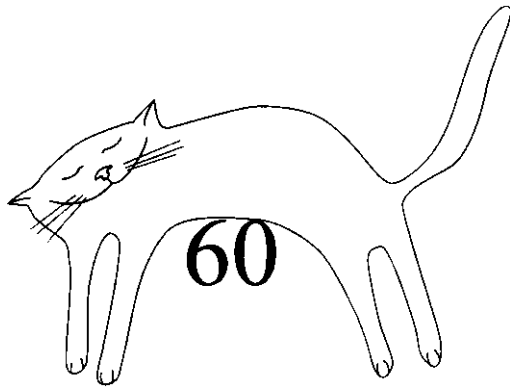
Avantajlar

- Bacaklar birbirine yapışıktır
- Popo sıkı görünür
- Kolların üstü güçlü görünür, alt kısmı görünmez.

Dezavantajlar

- Göbek kuma değebilir
- Yüzün yere değen kısmı ezilmiş gibi görünür

TEDAVİ
EDİCİ
UZANMA



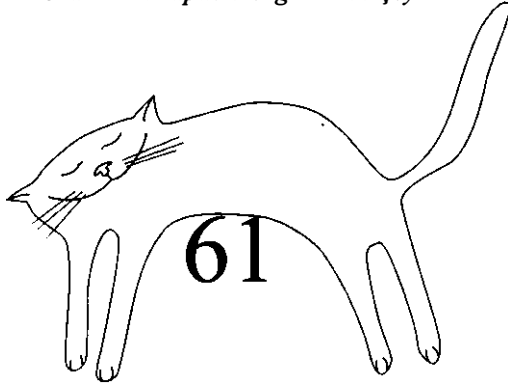
Ortada uzanmak

İlk seferinde bu tesadüfen oldu. Ortada uzanmak niyetinde değildim ama başıma geldiğinde karşı koyamadım. Birden yere yığıldım. Hayatımda ilk kez bayılmıştım. Bir turist grubunun ortasında, Brandenburg Kapısı'nın ortasında kendime geldim. Hava sıcaktı ve uzun süre durmadan ve su içmeden ayakta kalmıştım. Tepemde farklı ülkelerden insanların endişeli yüzleri, altımda ise asfalt vardı. Neyse ki kan gölü içinde değildim. Biri yüzüme su döktüğünden tişörtüm ıslanmıştı. Orada öylece yatıyordum. Herkesin ortasıydım. Tıpkı hastanede doktorlar vizit yaparken yatağının etrafını çevrelediklerinde olduğu gibi.

Ortada yatmanın gönüllü çeşitleri de var.

Pek çok insan gözler önünde bulunmaktan, insanların ilgisini çekmekten hoşlanır, aslında insanların gözleri önünde uzanmak çok da etkilidir. İlgi çekmek isteyen yere uzanması yeter. Durum ne kadar uygunsuzsa etki de o kadar güçlü

olur. İş arkadaşlarınız sizi kantinin girişinde yerde yatarken gördüklerinde endişeli, şaşkın, sinir olmuş, inanamayan, korkak ya da alaycı tavırlarla “Neden burada yatıyorsun?” diye soracaklardır. Her zamanki gibi tek bir söz bile etmeden üstünüzden atlamayacaklarındansa emin olabilirsiniz.



Psikiyatristlerin kafasını şişirmek

Yakın arkadaşlarınızla bir kafede karşılıklı oturmuş onlara sorununuzu anlatırken hiç kendinizi çok aptal hissettiğiniz oldu mu? Arkadaşlarınız şüpheyle bakar ve sandalyelerinde sıkıntıdan bir o yana, bir bu yana sallanırlar. Eminim siz de böyle bir şey yaşamışsınızdır. Herkes yaşar. Üstelik de sıklıkla. Hayatınızı boşuna zorlaştırmayın. Kafe koltuklarını yumuşak deri koltuklarla değiştirin, arkadaşlarınızı da psikiyatristlerle! Kafede oturmak yerine muayenehanede uzanın.

Sigmund Freud hastalarına kanepeye uzanmalarını söylerken harika bir fikir bulmuştu: “Uzan ve konuşmaya başla.” Bu işe yaramıştı. Hâlâ hastaların uzanarak içindikileri dökülebileceği muayenehaneler var. Böylece içlerindeki tüm endişeler küçülüp sonra da tamamen yok olur. Uzanmak ve karşındakinin anlattıkların karşısında duyduğu şaşkınlığı ele

veren mimiklerini görmeden aralıksız konuşmak.

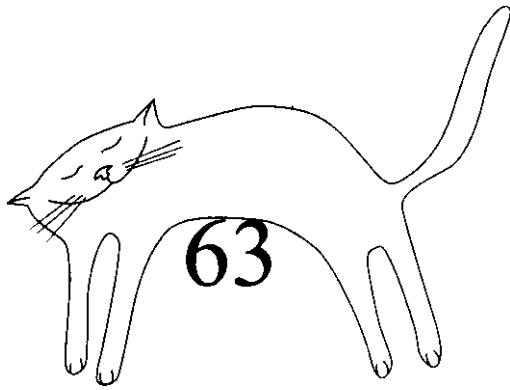
Uzanmak ve karşıdakiyle aralıksız konuşmak evde de kolayca yapılabilir.

Uzanın ve konuşmaya başlayın!



Tedavi olmak

Kim severek tedavi olur? Özellikle tedavi olurken yatmanız gerekiyorsa durum daha da tatsızlaşır. Utanç verici (proktolog), rahatsız edici (jinekolog), acı verici (diş hekimi) ya da riskli (cerrah). Doktora gittiğinizde ayakta tedavi edilebilecek her şey o kadar sorun değil gibidir. Doktor uzanmanızı istediğinde, hatta sizi ameliyat masasına yatırdığında bu genellikle iyiye işaret değildir ama poponuza bir boru sokulacak ya da dişiniz çekilecekse başka çare yoktur. Her şey daha da kötüye gitmeden uzanın. Sakinleştirici iğne, narkoz ya da en azından lokal anestezi isteyin ve sakince yatın! Yattığınız yerde kalın ve hiç kıpırdamayın!

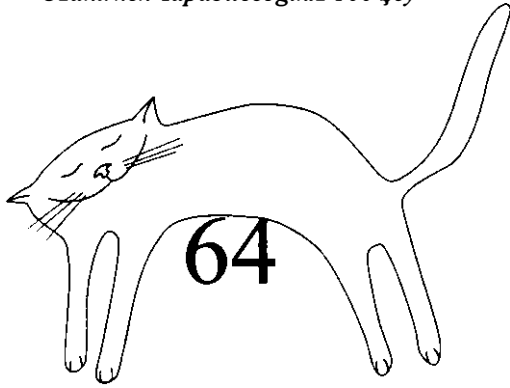


Bilinçaltı ile iletişim kurmak

Önemli konular yatarken aklınıza gelebilir. İster yatak çarşafalarını değiştirmek ya da değiştirmemek gibi basit bir karar, isterse de birlikte olduğunuz kişiden ayrılmak olsun sakince yatın. Avantajlar ve dezavantajların listelenmesine, ya da insanı uykusuz bırakmasına gerek yok. Karar vermek çok kolay. İyi haber şu: Yatar pozisyondayken kol uzunluğu testini yapmak çok kolay! Bazıları için karar vermenin hiç bilmedikleri bir yolu olan bu metot bazıları için yeni moda bir ezoterik alternatif tedavi. Bir de kol uzunluğu testini doğru karar vermeye yarayan doğal bir nörolojik refleks olarak gören bir avuç insan var. Sonuçta bedenimiz bizim için neyin iyi ve doğru olduğunu bilir. Bilinçaltımız aracılığıyla bizimle konuşur, yani burada olduğu gibi kollarımızla. Lafi uzatmayalım, kol uzunluğu testi şu şekilde yapılır: İnsan rahat bir şekilde yere uzanır, soracağı soruyu sorar ve yumruk yaptığı ellerini önünde birleştirir. Başparmaklar havayı

gösterir. Her iki parmak da aynı seviyedeysen cevap “Evet,” demektir. Aynı seviyede değilse kol kasları stres reaksiyonuna girmiş demektir ve “Hayır!” diye bağırlar.

Bilinçaltınıza sorun, size cevap verecektir.



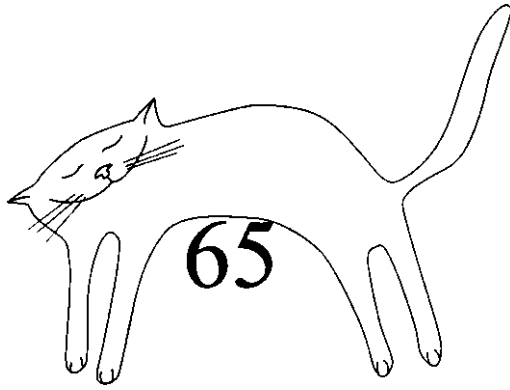
Fantezileri beyaz duvara yansıtmak

Yattığı yerden beyaz duvarları izleyen insanlar –bilindik bir görüntü.

İnsan yataırken beyaz duvarlar olduğundan da beyaz görünür. Elinizde bir projeksiyon aleti yoksa o zaman duvara kendiniz bir şeyler yansıtabilirsiniz. Mesela dört saat önce yirmi yaş dişlerinizi çeken diş hekiminin gözlerini lanet olası dolgu aletiyle oyduğunuz cinayet fantezileri gibi.

Sizin duvarınızdaki hikâye benimki kadar kanlı bitmek zorunda değil. Dilerseniz diş hekiminizin yatar konuma getirdiği koltukta sizi öptüğünü de hayal edebilirsiniz, nasıl tercih ederseniz.

Beyaz duvarlar her tür fanteziye uygundur. Yeğenim bir seferinde bana körler alfabesini okuyabildiğini söyledi. Sonra parmaklarını duvar kâğıdının pütürlü yüzeyinde gezdirdi ve perilerle Pippi Uzunçorap arasında geçen hummalı bir mektuplaşma uydurdu.



Birine yakınmak

Üşütmek korkunç bir şey değil mi? İnsan hem terler hem donar, burnu tıkanır ve başı zonklar. Evet, bu gerçekten de korkunçtur ve en güçlü ilaç bile burnunun tıkalı olduğunu ve boğazının yandığını defalarca söylemek kadar iyi gelmez. Tekrar mı ediyorum? Bunu yapmak zorundayım ki herkes kendimi ne kadar kötü hissettiğimi anlayabilsin. Gerçek yakınma öğrenilmesi ve kutlanması gereken bir şey. Gerçek yakınma tekrar gerektirir. Ayrıca her türlü yakınmanın içinde ara sıra insanın kendini de suçlaması adettendir: “Yakınıp duruyorum, oysaki ben burada yattığım yerde yakınırken eminim durumu benden çok daha kötü olanlar vardır. Vah zavallı ben...”

Yakınırken durumunun nasıl olduğunu detaylıca anlatmak şarttır. “Terliyorum, tam da boynumun altından aşağı akıyor. Biraz önce 38,9 derece ateşim vardı, şimdi ise 38,7. Ateşim düşüyor, ben de terliyorum. Biraz önce de donuyor-

dum. Boğazımın sağ tarafı o kadar yanıyor ki, herhalde anjin oldum. El feneriyle boğazıma baktım, kıpkırmızıydı, ayrıca bir de sağ bademciğimde beyaz bir noktacık vardı. Burnumdan çıkanlar ise parlak sarı ve biraz yeşilimsi.

Bu yakınma tiradı şöyle bir cümleyle bitirilebilir: “Ayağa kalkıp bir sıcak su torbası almayı isterdim. Keşke bunu yapabilseydim, böylece sonunda yakınmayı keserdim.”



Kendi kendine alıştırma yapmak

Durmak: Güzel bir kelime... Ama her gün bunu yapmayı tamamen unutuyoruz. Durumunuzdan faydalanın ve durun. Hiçbir şey düşünmeyin. Yeşil filler düşünmeyin. Nefes almak dışında hiçbir şey yapmayın. Derin nefes alın, yavaşça nefes verin. Her türlü düşüncenin bir bulut gibi uçup gitmesine izin verin. Kafanızı boşaltın! Nefes alın! Nefes verin! Bir kez daha nefes alın... Havanın ciğerlerinize nasıl dolduğunu hissediyor musunuz? Nefes verin... Gerginliğiniz yok olacak. Sonra kollarınız, bacaklarınız, kafanız ağırlaşacak. Çok ağırlaşacak! Hiçbir şey düşünmeyin. Gündelik gürültülere ve karmaşık düşüncelere derin nefes alarak savaş açın –barış imzalayın demek istiyorum. Huzur bulmakta zorlanırsanız balinaların şarkıları ve dalgaların sesini dinleyebilir ya da sıcak taşlarla sırtınıza masaj yaptırabilirsiniz. Bir mum yakın. Uzanıp rahatlamadan önce duvarlarınızı turuncuya boyayın. En önemlisi ise, ne yaparsanız yapın kendinizi rahat bırakın!

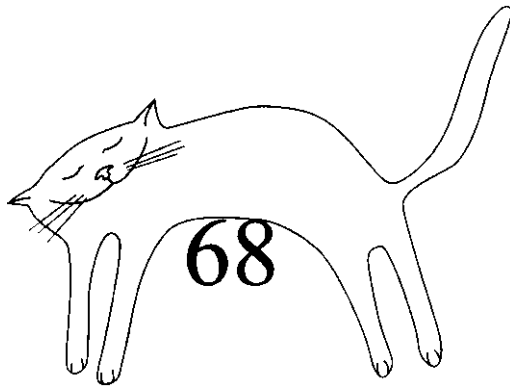
Yattığınız yerde iyice ağırlaşın ve nefes alın. Alın, verin. Düşüncelerinizi uzaklaştırın. Hadi başlayın!



Zayıflamak

Yatmanın insanı şişmanlattığını düşünen herkese *Uykuda Zayıflamak* kitabını öneriyorum. Her şeyde olduğu gibi yatar-ken de doğru şeyleri yapmak önemlidir. *Uykuda Zayıflamak...* Kitabın adını ne kadar tekrarlasam az. Çok seviyorum ama henüz okumadım. Kitapta akşam karbonhidrat yememek gerektiği ve bu yapıldığında kiloların uykuda eridiği yazıyormuş. Karbonhidratlı yiyecekler pankreasın daha fazla insülin salgılamasına neden oluyormuş, bu da yağ yakmayı bloke etmekle kalmayıp insan vücudunu yağ depolamaya teşvik ediyormuş. Akşamları karbonhidrat alınmazsa yenileme metabolizması rahatça işini yapıp yağları yakabiliyormuş. Bunu yaparken de o hiç sevmediğimiz yağ hücrelerini kullanıyormuş. Yaşasın!

Gün içinde bir dilimden fazla pasta, dondurma ve bir paket çikolata yediyseniz akşamları karbonhidrattan uzak durma tavsiyesini deneyin. Rahatça uzanın ve bırakın bedeniniz işini yapsın.



Kendini stabil şekilde yan konuma getirmek

Doğru şekilde yatmak hayat kurtarır. Onun için insan kendini ara sıra stabil şekilde yan konuma getirmelidir. Bunu birkaç kez denemiş olan acil durumda nefessiz kalıp boğulmak üzere olan birine yardımcı olabilmek için önce Google'da araştırma yapmak zorunda kalmaz. Yattığı yerde anlamlı bir şey yapmak isteyen herkes için adım adım deneme kılavuz aşağıda:

Sırtüstü yatın

Bacaklarınızı uzatın

Sağ bacağınızı kıvrıp yukarıya doğru alın

Sol elinizin avucuyla sağ yanağınıza dokunun

Sol bacağınızı kaldırın

Sağ tarafınıza dönün

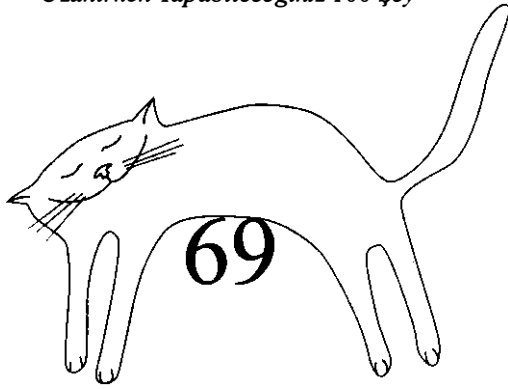
Sol baldırınız kalçanızın sağında olmalı

Boynunuzu uzatın

Ağzınızı hafifçe açın

Bu pozisyonda çok iyi uyuyabilen kişiler olduğu söylenir. Böylece uykularında kendi kusmukları içinde boğulmayacaklarını bilmek onları çok rahatlatıyormuş.

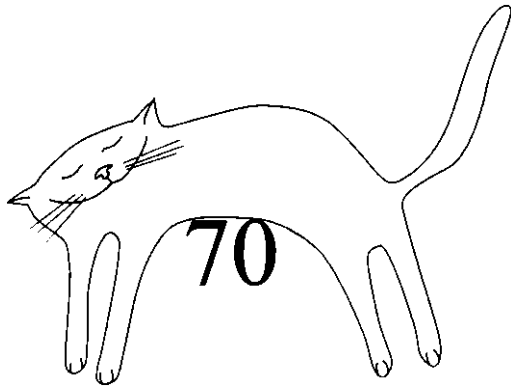
Ufak bir öneri: Bu denemeyi evde kimse yokken yapın. Böylece sizi öyle görecekteler olanların korkmasını önlemiş olursunuz.



Cesaret denemeleri yapmak

İnsan yattığı yerde cesaret denemeleri yapabilir. Bunun için raylara uzanmaya da gerek yok. Bunun yerine uçuruma yakın bir noktaya ya da ufak bir deprem sırasında kapı eşiği yerine bir lambanın altına uzanın. Ya da bir yılan teraryumuna veya karınca yuvasının üstüne yatın. Belki de bir araba lastiğinin üstünde buz pistinden aşağı kayabilirsiniz. Ya da kalp anjiyosu sırasında sakinleştirici iğneden vazgeçebilirsiniz. Bu çok cesurca olurdu. Ama sizin için fazla mı gözü pek oldu? O zaman en azından cesurmuş gibi yapın. Eski Hint fakiri numaralarıyla birilerini etkileyin. Cesaretinize hayran olacak bir budala ya da çocuk olacaktır. Bunu yapmak için bir çivili yatak alın. Merak etmeyin, canınız acımayacaktır. Ağırlığınız sayısız iğneye dağılacığından her bir iğneye 150 gram ağırlık bile düşmeyecektir. Bu eski bir numaradır.

O zaman biraz cesaret.



Hüzne kapılmak

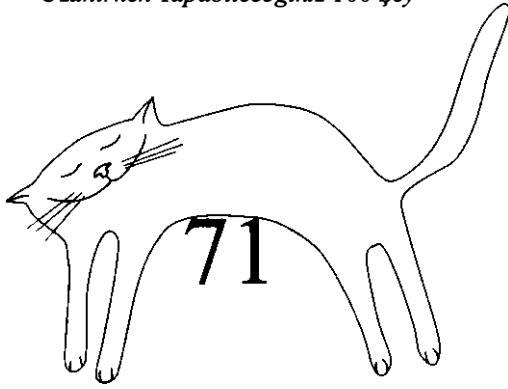
Doktor size yatmanız gerektiğini söylediğinde bu özellikle gerginliklerinizi üstünüzden atmak için çok uygundur ama aynı zamanda hüzne kapılmanıza da neden olabilir. Bazen bu ikisi aynı anda arka arkaya ortaya çıkar.

Gerginlikler yattığınız yerde farklı sebeplerle ortaya çıkabilir. Mesela yan binadaki inşaat çalışmaları, üst kattan gelen müzik gürültüsü, yatakta dönünce çıkan gıcırtilar veya insanın kulağının dibinde uçan böcekler. Ayı zamanda görsel etkenler de insanı gerebilir; yatan kişinin erişemeyeceği köşelerdeki örümcek ağları, çirkin insanlar tarafından hediye edilmiş ya da insanın kötü bir anında kendi satın almış olduğu insanın sinirini bozan çirkin nevresim motifleri. Ayrıca sırtında erişemediğin kaşınan nokta, yatmaktan acıyan yerler, dişinin arasında kalan ve dilinle ne kadar uğraşsan da çıkaramadığın et parçası da gerginliğe neden olabilir.

İnsanın en çok sinirini bozan ise kendi düşünceleridir.

Yattığın yerde bu berbat yatağı almana neden olan pis herifi düşünmek, ya da aslında dolgu da işini görecektir ve daha az sorun çıkaracak olduğu halde diş hekiminin implant yapma teklifini kabul ettiğini hatırlamak insanı mükemmel bir şekilde gerginleştirir. Bazılarının sadece sessizce yüz rengi değişirken diğerleri yastığı içinden tüyler çıkana kadar yumruklar, bazıları da sıktıkları dişlerinin arasından söver.

Yatarken insan biraz fazla düşüncelere dalar ve bu da çoğu zaman depresif bir duygu durumu yaratır. Yatarken çok basit şeyler de depresyona neden olabilir –baldırların üst kısmı gibi. Sırtüstü yatarken üstümdeki örtüyü düzeltmek isterken çıplak bacağım bir anda ortaya çıktı ve o anda depresyona girdim. Yatarken insanın baldırları çok daha kalın görünüyor ve insan kilo aldığına emin oluyor. Korkuyla örtüyü baldırlarıma örttüm ve ağlamaya başladım. Bir daha asla ayağa kalkmamaya yemin ettim. Sonra örtünün altına baktım. Gerçekten o kadar kötü müydü? Evet, bacaklarım hâlâ çok kötü görünüyordu ve yattığım sürece de durum değişmeyecekti. Şoku üzerimden atıp mantıklı düşünmeye başlamam için bir süre geçmesi gerekti: Yatarken baldırdaki yağlar tabii ki yanlara doğru basılıyordu. İnsan ayağa kalktığı anda ise baldırdaki yağlar doğal formuna dönüyor ve insan kendini 15 kilo zayıflamış hissediyor.



Tüm benleri ABCDE kuralına göre kontrol etmek

İnsan ayakta durup aynaya bakarken gözaltı torbaları ve gıdıyı görüp moralini bozacağına yattığı yerde bedenini çok daha büyük bir endişeyle inceleyebilir. Kalp atışı kulaklarda ne kadar da uğulduyor, yutkunurken insana boğazı ne kadar da garip bir şekilde dar geliyor! Kolun alt kısmındaki damarlar her zaman bu kadar mavi miydi? Ve bu kadar kalın? Peki ya nefes alırken kaburgaların arasına ne batıyor? Normalde böyle değil mi acaba? Bu normal olamaz. Tamam, kabul ediyorum ki ben hastalık hastası olmaya meyilliyim. Bir seferinde çağırdığımız bir doktorun bana açık ve net olarak insanın yattığı yerde ne yapamayacağını söylediğini çok iyi hatırlıyorum: Bayılmak. Bazen panik atak geçiriyorum ve olduğum yerde bayılacakmışım gibi geliyor. Böyle anlarda hemen dikkatle yere uzanıyorum. Bir seferinde yine böyle kötü olduğumda bayılacağımı sanıp doktor çağırmıştım. Neyse ki sonradan en doğru doktoru bulmuş olduğumu an-

ladım. “Yattığınız yerde bayılacak olursanız durumunuz çok ciddi demektir,” dedi.

Önce utandım. Sonra adamın bir şeyler öğreten tavrına sinir oldum. Ama beni hastalık hastası bir budala gibi orada bırakmak yerine bir öğüt verdi. “Burada uzanırken bayılacak gibi olursanız benlerinize bir bakın. Cilt kanseri riskini belirlemek için kullanılan ABCDE kuralını biliyor musunuz?”

Başımı hayır, anlamında salladım. Doktor bana bu kuralın nasıl olduğunu anlattı ve giderken de bana bol şans diledi.

O gittikten sonra yaşadığım tüm heyecandan dolayı o kadar yorulmuştum ki bir süre kıpırdamadım. Heyecandan nefes nefese oluşuma aldırmadan benlerime baktım ve kurala göre kontrol ettim.

A – Asimetri

Benleri biçimsiz oluşlarına göre inceleyin.

B – Sınırlar

Benler sınırların dışına taşmamalıdır.

C – Renk

Renk farklılıkları olan tüm benleri inceleyin.

D – Çap

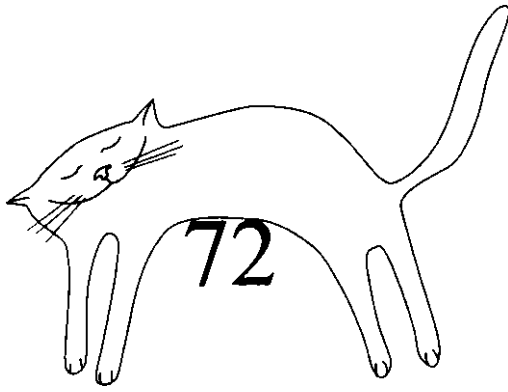
Beş milimetreden fazla çapı olan benler şüphelidir.

E – Dışbükeylik

Benlerin normalde çıkıntılı ya da ele gelir biçimde olmaması gerekir.

İnsanın benlerinde bu beş özellikten ikisi olduğunda hemen doktoru araması gerektiğinden kısa bir süre sonra te-

lefonu yeniden elime aldım. Tüm benlerim bu özelliklere uyuyordu. Korku dolu bakışlarımın altında benlerimin çapı birden iki santimetre büyümüştü. Her biri sınırlarından dışarı taşıyordu. Hiçbiri düzgün biçimde yuvarlak ve kahverengi değildi. İyiye odaklandığımda tenimdeki kabartıları hissedebiliyordum. İyi ki yatıyordum, yoksa kesin olduğum yerde bayılırdım.



Retro oyunlar oynamak

Apandisit ameliyatı olan bir arkadaşımı hastanede ziyaret ettiğimde yanında kaldığım bir saat boyunca yüzüme en fazla iki kez bakmasını asla unutmayacağım. Rubik küpünü öylesine hırsla ve takıntılı bir şekilde çeviriyordu ki etrafındaki hiçbir şeyi gözü görmüyordu. Onu anlayışla karşıladım, en azından bu şekilde ne acı çekiyor, ne de sıkılıyordu. Onunla biraz havadan sudan konuştum ve sonra yanından ayrılp eve geldim. Eve geldiğimde Rubik küpümü bulmak umuduyla eskilerin içinde durduğu kutuya baktım. Tıpkı hastanedeki arkadaşım gibi ben de onu elime alıp dünyayı unutmak istiyordum. Ne yazık ki bulamadım. Belki de hiç Rubik küpüm olmadığından olabilir.

Birkaç hafta sonra bir mide bağırsak virüsü nedeniyle hastaneye yattığımda erkek arkadaşına Rubik küpüm olsa her şeyin daha katlanılır olacağını söyleyerek yakındım. Elime aldığım anda her şeyi unutacaktım. Ya da bir LCD

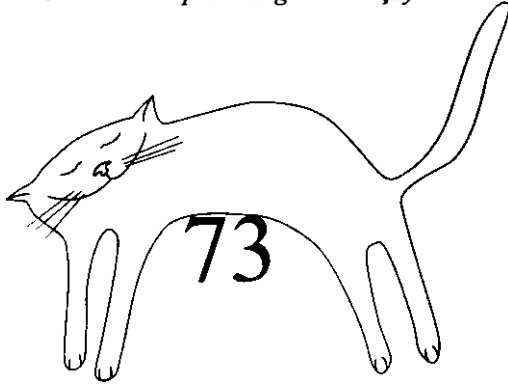
oyunu ya da Sihirli Göz kitabı gibi eskilerden, insanın hemen eline alıp bağımlı olacağı türden basit bir şey...

Erkek arkadaşım saçmaladığımı düşünüyordu.

Bana ceptelefonunu uzatıp, “Bununla oynasan?” dedi.

Titrek bir sesle, “Hayır, eskilerden bir şey istiyorum!” diye yakındım. Anlamıyordu. Burada önemli olan sadece basit, bağımlılık yapan bir oyun değil, retro oyunların insanda uyandırdığı tanıdık, sıcak duyguydu.

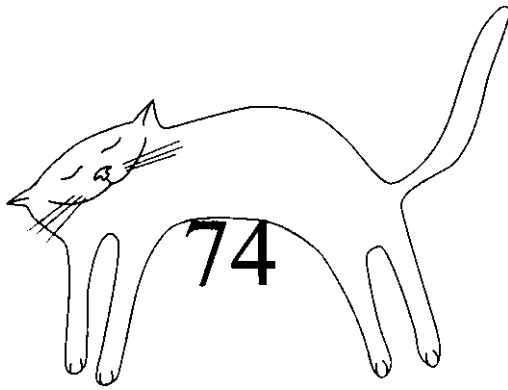
O hasta halimle zavallı bir izlenim verdiğimden erkek arkadaşım istediklerimi bulmaya çalıştı ve bir gün yatağımın başucuna gelip gururla, “Süper Mario!” diyerek bir Gameboy uzattı.



Kendini daha iyi tanımak

Nasıl birisiniz? Sinirli mi? Sakin mi? Melankolik mi? Hangisi olduğunuzu öğrenmek için uzanın. Sonrasını evin içindeki bir sinek (ya da dışarıdan gelen kuş sesleri) halledecektir. Önce tüm dikkatinizi sineğe (kuş seslerine) verin ve neler olacağını bekleyin. Gergin ya da saldırgan hale mi geliyorsunuz? İçinizden cinayet işlemek mi geçiyor? Yoksa etrafta uçan konuklar ve neşeli melodileri sizi sevindiriyor mu? İnatçı bir sineğin vızıltısı karşısında sakin mi kalıyorsunuz, yoksa hemen elinizle onu kovalıyor musunuz?

Fırsattan istifade edin ve yattığınız yerde kendiniz hakkında bir şeyler öğrenin! Sadece var olmaktan dolayı mutlu olan rahat insanlardan mısınız? Yoksa bir sineğin ya da kuş seslerinin çıldırttıklarından mısınız? Derin nefes alın. Pencerenin dışındaki kuşun güzel melodisini duyuyor musunuz? Sinir bozucu sineğin nasıl da neşeli bir şekilde yuvarlaklar çizdiğine bakın. Bunu başarabiliyor musunuz? Yoksa sineği öldürüp pencereyi kapatanlardan mısınız?



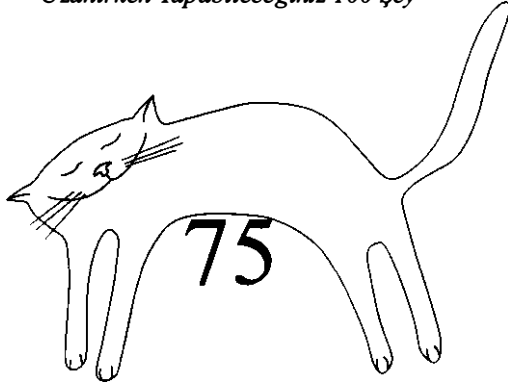
Postacıya kapıyı açmamak

Ayağa kalkabilecekken, hatta kalkmanız gerektiğinde yatmaya devam edin! Kulağa çok kolay geliyor ama bu gerçek bir mücadele olabilir. Çalan bir saati duymazdan gelmeyi deneyin. İnatçı bir şekilde yatmaya devam edin ve neler olduğuna bakın. Hangi iş arkadaşınız önce telefon eder? Annenizin telesekreterdeki sesi ne kadar çaresiz olabilir? İtfaiye kapıyı ne zaman kırar? Sonra orada sapasağlam yatıp, “Merhaba, insan bir gün de yatamaz mı?” dediğinizde herkes size nasıl bakar? Yatmanın sıkıcı olduğunu kim söylemiş?

Şimdiye kadar itfaiyenin gelmesini sağlayacak kadar dayanamadım ama alıştırıcılarım devam ediyor. Alıştırma partnerim postacı. Kapıyı çaldığında yerimden kıpırdamıyorum. Bunun kolay olmadığını söylemeliyim, özellikle de çok sevdiğim internet sitesinden o gün teslim edilecek olan paketimi beklerken. Bunun çok özgürleştirici bir yanı var. Postacının paketi teslim edemeden merdivenlerden aşağı indiğini duy-

duğunuzda içinizden, “Siparişlerimin esiri değilim,” diye geçirebilirsiniz.

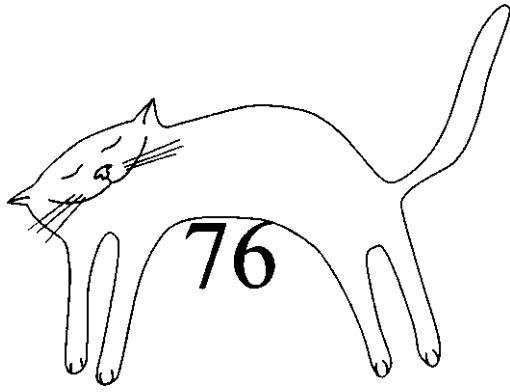
Böylece yatmaya devam ediyorum, hem de istediğim kadar. Hiçbir şey yapmak zorunda değilim!



Sorunları çözmek

Sorunlar mı? Her şey vücudun duruş şekline bağlı! Avustralyalı psikologlar sorunların yatar pozisyondayken, otururken ya da ayakta durulduğuna kıyasla daha iyi çözüldüğünü buldular. Yaptıkları deneyde deneklere çözmeleri için anagramlar verdiler. Denekler anagramları yatarken ayakta durduklarına kıyasla gözle görünür derecede daha hızlı çözdüler. Sonuçlar psikoloji dergisi *Cognitive Brain Research* dergisinde yayınlandı. Anladığım kadarıyla yatarken beynin gerginlik bölgesi bir baskı nedeniyle daha az çalıştığından beyin de düşünürken daha iyi odaklanabiliyor.

Sorunuz mu var? Uzanın ve çözümü doğru pozisyonunda bulun!

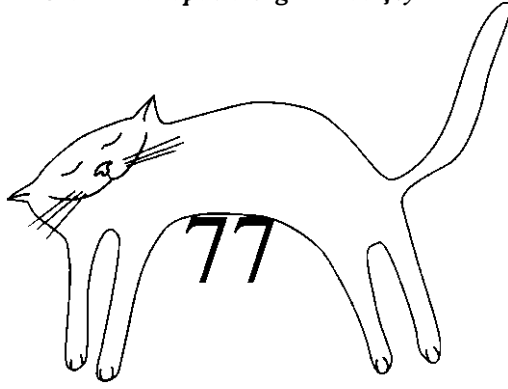


Küvette sınırlarını zorlamak

Aslında hayattaki tüm önemli sorulara yattığınız yerde cevap bulabilirsiniz, tıpkı bu sorular gibi: Sınırlarımı zorlamak için ne kadar gitmeliyim? Bunun için yüksek bir dağa tırmanmam –bedensel sınırlar– ya da komşuma daha saat 19.10 iken balkon sohbetlerine daha ne kadar devam etmeyi düşündüklerini sormam gerekmiyor –doğal utanma sınırı. Sadece küvette bir köpük banyosu yeter. Gerçi duş yapmayı köpük banyosuna tercih edenler olduğu da söyleniyor ama biz normal insanlardan bahsediyoruz, yani küvette yatmaktan hoşlananlardan. Mutlaka her normal insan küvetin içinde şunu yapmıştır: –neden yine yapmayalım ki?– derin nefes almak, nefesini tutmak, burnunu sıkmak, gözlerini kapamak ve oturur konumdan yavaşça suyun içine kaymak ve yukarıdan bakınca saç sorunu olan şişmiş bir kurbağa gibi görünmek. Şimdi sayma zamanıdır. 30 saniye sonra insan yine suyun üstüne çıkar ve: “Bunu daha uzun süre yapabilirim,”

diye düşünür. Böylece kendisiyle olan savaşı başlar. İnsan küvette nefesini ne kadar tutabilir? Üç dakika sonra hangi saç biçimi kabul edilebilir? Sizin sınırlarınız nereye kadar?

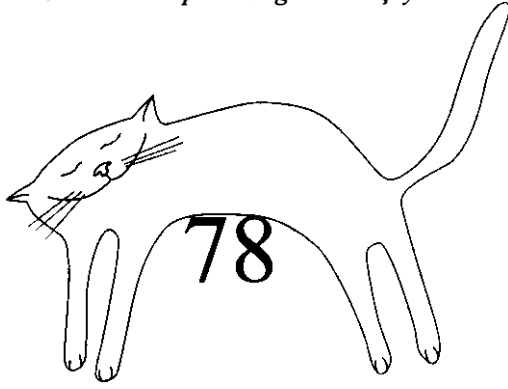
Not: Eğer bir müzede firma partisine katılacak olur ve kirli bir küvette karşılaşsanız sakın bardakları içinde yıkamak için küveti ovmaya kalkmayın. Küvet Joseph Beuys'un küveti olabilir ve ciddi bir tazminat davasıyla karşı kaşıya alabilirsiniz. 70'li yıllarda Alman Sosyal Demokrat Partisi'nin iki üyesi müze odalarından birinde Beuys'un küvetini keşfetmiş ve temizliğe girişmişlerdi.



Hasta bakıcılara asılmak

Hastanede yatıyor ve ne yapacağınızı bilmiyor musunuz? Sağlığınızın durumu uygunsa ve hastabakıcılar da izin veriyorsa flört etmeye ne dersiniz? Arkadaşım olan bir hemşireden duyduğum kadarıyla hastanede yatanlar ikiye ayrılıyor, gözlerini bile kırpmadan en ufacık bir şeyde bile kırmızı düğmeye basanlar – “Tuvalete gitmem gerek!”, “O zaman gidin. Bunun için alınan bademciklerinize ihtiyacınız yok!” – ve aslında her şey için çok geç olmadan düğmeye bassa çok daha iyi olacağı halde basmayanlar. Muhtemelen ben ikinci gruba giriyorum. Pek de emin değilim çünkü şimdiye kadar sadece iki kere hastaneye yattım; biri çocukken apandisit ameliyatı için, biri de anjiyo sonrası kontrol için bir geceliğine. O gece odamı birinci kategorideki bir kadınla paylaştım. Durup dinlenmek bilmeden kırmızı düğmeye basıyordu. Durumu pek de kötü görünmüyordu ama gelen hastabakıcı çok yakışıklıydı. Bu ikimizin de gözünden kaçma-

mıştı. “Özür dilerim, yine benim ama lütfen yatağın baş kısmını biraz indirmeme yardım edebilir misiniz? Evet, böyle. Biraz daha aşağıya... Teşekkürler. Bir de bakar mısınız, şu kırmızılık normal mi? Dokunsanıza, damar yolu tıkanmış. Dokunsanıza!” Hastabakıcı odadan çıkar çıkmaz kadın doğruldu ve parmağını yine kırmızı düğmeye koydu. Bekledi ve, “Onu beş dakika rahat bırakacağım, sonuçta başka müşterileri de var,” dedi.

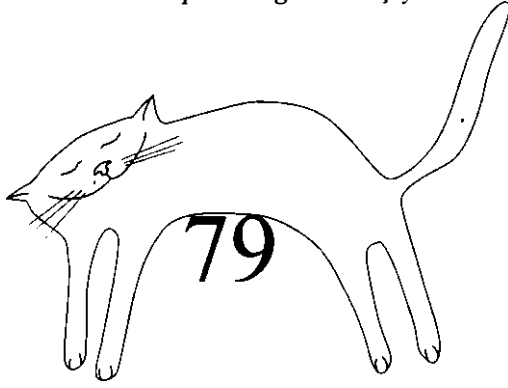


**Yatak istirahatiyle ağrıları klasik bir şekilde
uyuyarak tedavi etmek**

Yatarken yapılan her şey ayakta da yapılabilir, tabii bunun tam tersi de geçerli. Tabii bunun istisnaları da var. Yatarak erik toplamak ya da engelli koşuya katılmak nasıl imkânsızsa mutlaka yatarak yapılması gereken şeyler de var. Hastalık nedeniyle rapor aldığınızda bu süreyi hiç ayakta durarak geçirdiniz mi? Elbette bunu yapmak mümkün ama uzun vadede kesinlikle çok rahatsızlık verici. Doktor size yatak istirahati verdiğinde lütfen yatın, üstünüzü örtün ve kendinizi iyi hissedene kadar o şekilde kalın. Kulağa kolay geliyor. Ne yazık ki günümüzde kulağa çok basit gibi gelen her şey için işleri karmaşık hale getiren ve tekerleği yeniden icat eden araştırmalar yayınlanıyor. Son araştırmalar hastayken yatmayı kötülüyor. Bunun günümüze uygun olmadığını söylüyor. Araştırmacılar hareket etmenin hasta insanların daha çabuk iyileşmesini sağladığını iddia ediyor. Bu doğru

olabilir ama ben yine de insanın hastayken yatakta yatması gerektiğini düşünüyorum. Bunun yanında destekleyici olarak bir şey yapabilirsiniz –mesela uyumak. Mide bağırsak sorunlarının uyuyarak geçtiğine yemin edebilirim. Baş ağrısı da uyuyunca geçer, çıkan ateş de.

Yatak istirahatinin çok işe yaradığına inanıyorum. Hatta doktor söylemediğinde bile insan arada sırada kendine yatak istirahati verebilir.



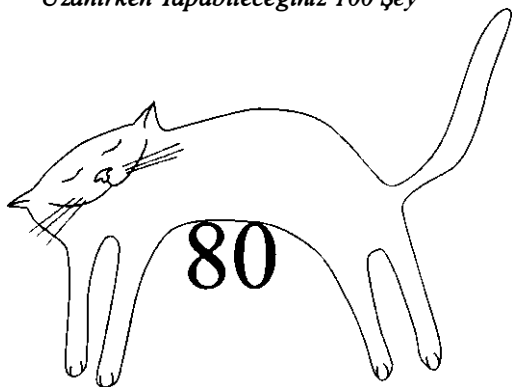
Yüzen tankta kapalı yer fobisi yaşamak

Powerplate diye bir alet olduğunu duydum. Titreşen bir yuvarlak üzerinde uzanıp krep yerken yağları yakmak mümkünmüş. Onu henüz denemedim ama *Floating* deneyimimden bahsedebilirim. Onda da yatmaktan başka bir şey yapmak gerekmiyor. İnsan yağ yakmasa da rahatlıyor. Tabii bu benim gibi kapalı yer korkunuz yoksa mümkün. Floating hediye çekimi aldığımda kapağı kapanan bir su tankından bahsedilmiyordu, yanımda mayo getirmem gerektiğinden de. Ama suda yatıp dinleneceğimi bildiğimden ve bunu çıplak yapmak istemediğimden kısa süre öncesinde oldukça strese girdim. Mayo mu? Bikini mi? Modern mi? Sağlıklı mı? Yoksa hiçbir şey mi? Yanımda da biri yatıyor olacak mı? Siyah bir mayo giymeye karar verdikten sonra evden çıktım ve pedallara bastım. Geç kalmıştım. O kadar hızlıydım ki yerel bisiklet sporları derneğinde kesinlikle ilk sıralarda yer alırdım. Ter içinde Wellness salonuna ulaştım. Dinlendirici

Floating dışında kabak çekirdeği paketleri ve gül yaprağı masajı da sunuyorlardı. Hiç bir şey yapmadan yatmayı iple çekiyordum. Gerginlikten uzaklaşmak, rahatlamak, öylece yatmak... Sevincim kısa sürdü. Beyaz tankın içinde yatarken dışarıdan birinin “Keyfini çıkarın,” diyerek kapağı kapatmasıyla ise tamamen yok oldu. Ne! Aman Tanrım! Kapalı bir kutunun içindeydim, kapalıydı, midye kabuğu şeklinde yapılmış dar bir kutunun içindeydim. Kutunun içine kapatılmak mı? Benim klostrofobim var! Birden gerildim! Başıma çok nadir gelir ama o anda orada yatmaktan başka her şeyi istiyordum. Ayağa kalkmak ve kapağı açmak istedim ama korku ve panikten öylesine donup kalmıştım ki hiçbir şey yapamıyordum. Sakince yatmayı denedim. Kendimi kapalı bir midyenin içindeki bir balık gibi hissediyordum. Sonunda kapağı tıklattım. Bir süre devam ettikten sonra vuruşlarım giderek hızlandı ve sonunda biri kapağı açtı. “Klostrofobim var,” dedim.

“Olamaz.” Terlikli sempatik bir çalışan gülümseyerek başını salladı ve, “Suyun içinde süzülürken dar bir yerde olduğunuzu algılayamazsınız. Rahatlayın,” dedi.

Yapamadım. Ama belki siz kapalı bir midye içinde tuzlu suda yatmaktan hoşlanabilirsiniz.



Aldığı zamma kızmak

Kızgınlığın yatarak geçirilebileceğini her çocuk bilir. Küçükken hepimiz kendimizi süpermarkette yere atıp kızgınlığımızı yeri yumruklayarak göstermişizdir.

Ama sonra kızgınlıktan kendimizi her yerde yere atmamayı öğreniriz. Neden peki? Kızgınlığını kendini yere atarak üstünden atan biri kimseye zarar vermez ki! Tam tersine. İnsan yerde yatarken çok daha barışçı bir şekilde sinirlenir. Uzanan birinin attığı yumruklar nadiren birinin elmacık kemiğini kırar. Yatan kızgın birinin ayakları arabaların kapılarından da uzak durur. Kızan herkes yere yatsa dünya çok daha iyi bir yer olurdu!

Yetişkinler için uzandığı yerde içinden geldiği gibi kızma fırsatını sadece spor yapmak veriyor. Mesela başarısız bir çift salto ardından karın üstünde buzda kaymak ya da gereksiz bir faul sonrasında kızgınca kendini futbol sahasında yere atmak gibi. Kaçırılan bir sayının ardından tenis raketini

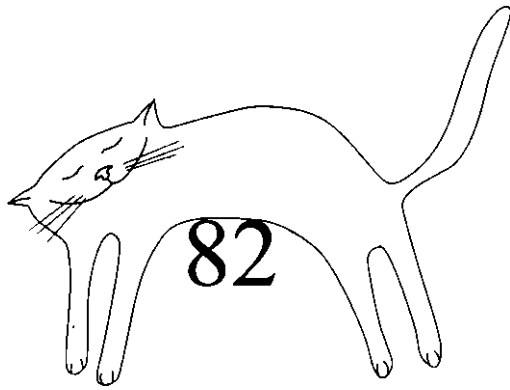
ağlara ve kendini de kortta yere atmak mümkün. Spor izlerken yatar konumda kendini kaybetmek için mutlaka orada olmaya gerek yok. Evdeki kanepenizde de televizyondaki beceriksizler ülkemizi iyi temsil etmeyi başaramadıkları için sinirlenebilirsiniz. Yattığınız yerde kızgınca, “Biri bana bir milyon verse Messi ve Ronaldo’yu geride bırakıp o topu kaleye sokardım!” diye bağırabilirsiniz.



Acıyı başka yere aktarmak

Parmağınızı kulağınıza sokup ayak parmaklarınızı kıpırdattığınızda neler olduğuna dikkat ettiniz mi? Parmaklarınızı kıpırdatmayı bırakıp gözlerinizi kırıştırdığınızda kulağınızdaki sesler değişiyor mu? İşaretparmağınızı sertçe şakaklarınıza bastırdığınızda ne hissediyorsunuz? Bağıracağınız ne yapıyor? Sesler mi çıkarıyor, yoksa boşalmak ister gibi mi? Bazı insanlar bu sorulara kafa yoruyor. Haklı olarak. Bedenimiz, algılarımız ve algılarımızla bedenimizin içinde hareket ettiği dünya birbiriyle bağlantılı ve biz buna çok nadir ilgi gösteriyoruz. Yattığınız zamanları bedeninizi tanımak için ve beden algınızı geliştirmek için kullanın. Yumruklarınızı sıktığınızda değişen kalp atışlarınıza dikkat edin. Nefes alıp verdiğinizde nasıl yavaşladığına bakın. Bedeninizi kontrol altına alın! Bedeninizin tepkilerini iyi tanıdığınızda bunu acıyı başka yere aktarmak için kullanabilirsiniz. Mesela diş ağrısını parmağınıza aktarın. Bunu yapmak için başparmağınızı ağzınıza sokun ve ısırın. Nasıl, daha iyi mi?

OYALANMAK
İÇİN
UZANMAK

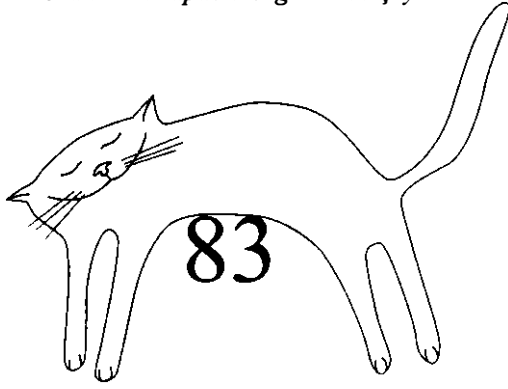


Nesnelerin üzerini sıyırmak

Küçüklüğümden beri en sevdiğim kitap olan *Karola ve Sihirli İnci* yerdeki yarıktaki bulunan bir şeyin insanın hayatını değiştirebildiğini biliyorum. Evet, gerçekten de bu gizli kalmış yarıklarda harika şeyler bulmak mümkün. Neler bulmadım ki? Tarihi bir saç iğnesi, bozuk para, güve yumurtası ve bisküvi kırıntıları. Yere yatıp parkelerin aralarını inceliyorum. Bunu cidden tavsiye ederim. Bu hem dinlendirici, hem de tatmin edici bir uğraş olabilir. Tırnaklar yeterince uzunsa nesneleri aralıklardan çıkarabilirsiniz, yoksa bu oldukça sinir bozucu olabilir. Tırnaklar kısaysa nesneleri bir o tarafa, bir bu tarafa itebilirsiniz ama bulundukları yerden çıkaramazsınız. Sonunda ayağa kalkıp bir kalem ya da bıçak almanız gerekebilir.

Yerler lamine parke, fayans ya da halı olduğu için inceleyecek yarık bulamıyorsanız belki süpürgelik ya da kapı eşiğini deneyebilir. Oralarda da keşfedilmeyi bekleyen hazineler olabilir.

Daha büyük keşifler için ise yatak şiltesindeki yarıklar var. Kendi deneyimlerinden yola çıkarak söyleyebilirim ki burada normalde aklınıza gelecek şüpheli şeyler dışında yarım kruvasan, tuzluk ve şarj aleti gibi şeyleri yeniden bulmak mümkün. Yatanlar ellerini kanepenin arasına sokup neler bulacaklarına da bakabilirler. Başarılar!



Beklemek

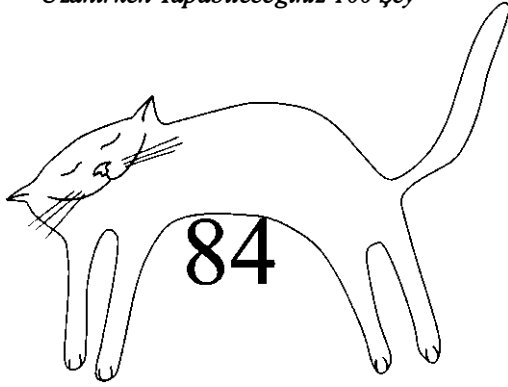
Yatarken ne yapacağını bilemeyenler beklemeye başlayabilirler. Neyi bekledikleri önemli değildir, önemli olan insanın bunu yapmasıdır. İtalyan yazar Cesare Pavese, *"Beklemek bir uğraştır. Belirsiz bir şeyi beklemek –bu korkunç,"* demişti.

Yatan insanları yoran sıkıntı bu şekilde açıklanabilir.

Hata şu: Yatan insanların belirledikleri bir hedef yoktur. Aslında beklenecek o kadar çok şey vardır ki; yelkovanın tam bir tur atması, yeniden bir şeyler yemek, zonklatan ağrının geçmesi, postacının kapının aralığından bir şeyler atması, Godot'nun gelmesi, sokakta birinin söverek arabanın kapısını kapatması, havanın kararması ya da aydınlanması, ölmek. Bekleyen biri sıkılabilir, beklemekten vazgeçmiş biri zaten sıkılmıştır bile.

İnsan beklerken de yatabilir, yani önce beklemeye başlayıp sonra uzanabilir. Beklerken uzanmak çok iyi oluyor

bence. Oturarak ya da ayakta beklemekten daha az yorucu. İnsan beklerken uzandığında bedeni ve ruhu uzun bir bekle-yişe hazırlanabilir. Böylece sabırsızlık ve kızgınlığın geli-şiyle sinirden bacak bacak üstüne atmak geciktirilmiş olur.

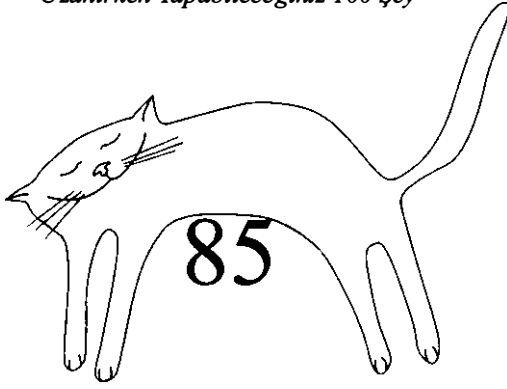


**Singapur Havayolları'na ait birinci sınıf bir uçuşta
Elton John'ın bir albümünü dinlemek**

İnsanın yatarak hayatta bir yere varamayacağını söyleyenlere gülümsüyorum. En azından 12.06.2011 tarihinde uçuş sınıfım çifte rezervasyon nedeniyle yükseltip de kendimi birinci sınıfta bulduğumdan beri. Böylece yatarak Frankfurt'ta, Singapur'a ulaştım. Tabii ki tüm uçuş boyunca yatmadım. Yemek yemek, film ya da müzik seçmek için oturdum ama uçaktaki zamanımın çoğunu yatarak geçirdim çünkü bunu yapabiliyordum. Bulutların üzerinde yatarken hissettiklerime müzik olarak Elton John'un *Goodbye Yellow Brick Road* albümü eşlik ediyordu. Artık yatarak seyahat edebilmek için çok para ödeyenleri anlayabiliyorum.

Ama birinci sınıfta uçmak için parası olamayanlar ya da bunu istemeyenler de yüzlerce kilometreyi yatarak gidebilir, mesela trenle. Bu hep böyleydi. Orient Ekspres eskiden sa-

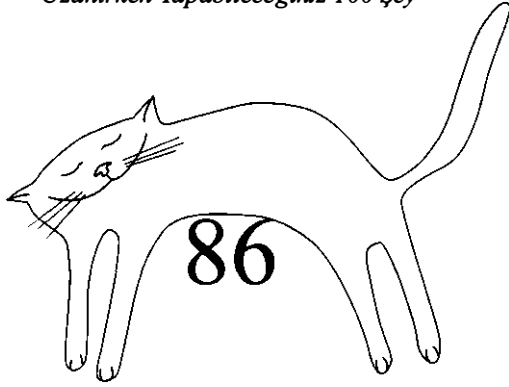
dece yataklı ve yemek vagonlarından oluşuyordu. Bugün de Prag'dan Budapeşte'ye ya da Stockholm'den Münih ya da Paris veya Venedik'e gitmek mümkün –tren garına yatarak ulaşamayacağınız bir yer neredeyse yok gibi.



Siyah noktaları ve ağları izlemek

Yatarken insan çok bunalabilir. Belli bir noktadan sonra insan yatarak yapılabilecek her şeyi yaptığını düşünebilir. Kitap okumuş, televizyon seyretmiş, birine telefon etmiş, uyumaya çalışmış, yatakta dönmüş, çikolata kremalı bisküvi yemiş ve tetris oynamış olabilirsiniz. İnsan o anda her nedense ayağa kalkmayabilir, tembellik ya da başka bir sebep yatmaya devam etmesine neden olabilir. Bunun ardından sıkıntı ve hayal kırıklığı gelir, insan yatmanın bir lanet olduğunu düşünmeye başlar. Aslında yapılabilecek her şey yapılmamıştır. Başka bir şey işe yaramadığında belki bu işe yarar: Vitreus dejenerasyonu. Ya da daha iyi bilinen ismiyle: Gözde sinek uçuşmasıdır. Pek çok kişi birden beyaz zeminde beliren siyah noktaları bilir. Başkaları bu noktaları göremese de gerçekten onlar gözümüzün içindedir. Gözümüzün içindeki jöleye benzeyen berrak sıvı içinde yüzerler. Bu sıvı zamanla azalır ve geride sıvının içinde yüzen bu kalıntıları

bırakırlar. Hepimiz er ya da geç bu siyah noktalarla tanışacağız. Onlarla tanıştıysanız birlikte oynayın. Uçuşan sineklerinizi kontrol altına almaya çalışın. Onlara bakın, nereye uçacaklarını belirlemeye çalışın. Tavanda ya da beyaz duvardan aşağıya uçurun, sonra yeniden yukarı çıkarın. Durdurun ve yeniden harekete geçirin. Sonra bunu tekrar edin.

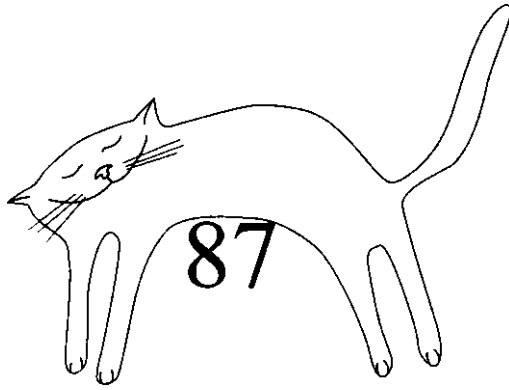


Saklanmak

İnsan bir süre sonra görünmez olmak için sadece gözleri kapamanın işe yaramadığını anlıyor. Elbette bir ağacın arkasına saklanmak da mümkün ama onun yerine çalılıkların arasına uzanan biri bulunmamak konusunda şansını artırmış olur.

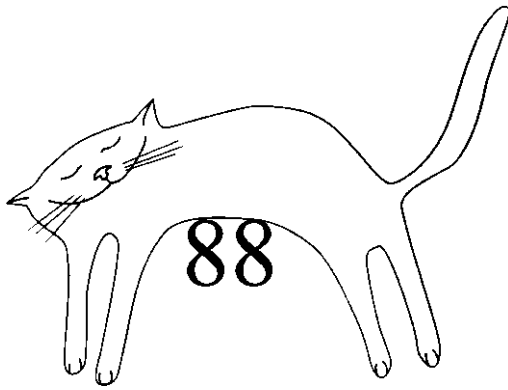
Hayatta saklanmanın daha iyi olacağı durumlar olacaktır. Herkes dolaba saklanan âşık klasiğini bilir. Belki âşık yatağın altına uzansa daha iyi olabilir. Öncelikle oraya girmesi daha kolay olur, ayrıca uzun bir süre ayakta durmak zorunda kalmaz ve zaten şüphelenen biri ilk olarak dolabın içine bakacaktır.

En iyi saklanma yerleri yatabileceğiniz yerlerdir –bunu bir arkadaşımın iş arkadaşının arkadaşı olan Thomas F. de biliyordu. Büroda bir iş paylaşımı sırasında bir çalışma masasının altında uzanmış ve bir buçuk gün boyunca, iş başkasına verilene kadar da orada kalmıştı.



Ertelemek

Yatarken en iyi yapılacak şeylerden biri de bir şeyleri ertelemektir. İnsan yatıyorsa yatıyordur ve son günlerde te-
lesekretere son derece talepkâr ve çaresiz mesajlar bırakan
eski erkek arkadaşını geri aramak için kalkamaz. Ampul de
daha sonra değiştirilebilir. Çöpü atmak mı? Şimdi mi? Yattı-
ğın yerde bu nasıl olabilir ki? Ütü yapmak mı? Şu anda
olmaz, uzanıyorum. Tuvalete gitmek mi? Biraz daha yatarım,
böylece mesanemi alıştırmış olurum. Bu belki otobanda tra-
fik sıkıştığında hayatımı kurtarabilir. Yattığı yerde çişini tu-
tabilen oturduğu yerde bunu daha uzun bir süre başarabilir.
Böylece insan yattığı yerde gündelik hayatı kolayca ertele-
yebilir, ta ki o tarihi gün gelip de içini çekerek kalkıp kaldığı
yerden devam edene kadar.



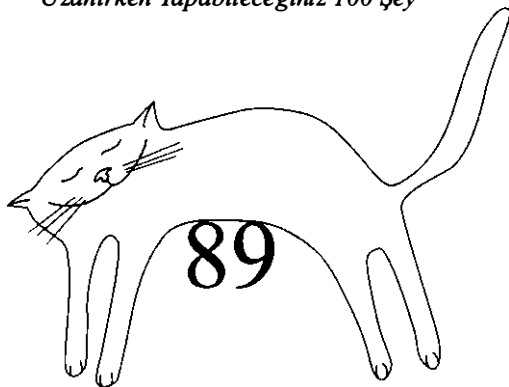
Forumlarda hararetli bir şekilde tartışmalara katılmak

Keyfiniz mi yok? Bu kötü ruh hali geçene kadar bir kenarda durup susabilir ya da yastıklarla boks yapabilirsiniz. Yapacak başka bir şey kalmazsa kapının önünde duran adama, “Seni öküz!” diye bağırabilirsiniz. Kötü park etmiş, köpeğinin kakasını toplamamış olabilir. Ama bu günlerde pencereler genellikle kapalı duruyor. Açık camlardan bağırmanın modası geçmiş. Bunun yerine insanlar anonim olmanın rahatlığıyla, rahat yataklarında yatarken pencereye, hatta yumruk sallayarak sokağa çıkmak zorunda kalmadan internette öfkelerini kusuyor. Böylece sadece köpekli komşu değil, pinky72, pisirisi ya da Monsieur_Manngold da payını alıyor. İnternette profil isimlerinin ardında gerçek insanlar olduğu kolayca göz ardı edilebildiği için de insan gözü dönmüş bir şekilde en uygunsuz küfürleri edebiliyor: Kibarlığın canı cehenneme.

İnsan yattığı yerde öfkelerini kusmak değil, sadece görüş-

lerini paylaşmak istiyor olabilir. Bazen görüşlerini paylaşacak yeterince insan bulamayabilirsin. Sorun değil! Uzanın, bilgisayarınızı yukarı kaldırdığınız bacaklarınıza dayayın ve keyfinize bakın, sanal dünyanın internet forumlarına ve yorum platformlarına dalın. Orada her “uzman” kendisinden istenmeyen önerileri sunabilir, kendisine ve diğerlerine sonuna kadar dürüst olabilir. AfD partisini normalde söylediğinizden daha iyi mi buluyorsunuz? Partinin başına başka birini koysalar ve basın sözcüsünü değiştirseleler çok başarılı olurlar mı diyorsunuz? Aslında bu kimseyi ilgilendirmez ama yine de bu saçma görüşü birileriyle paylaşmak istiyorsanız herhangi bir foruma girmeniz yeterli. Bir yerlerde sizinle coşkulu bir şekilde tartışacak ya da size gaz verecek birileri mutlaka vardır.

Sonuçta öfkenizi bir yere aktarmalısınız!

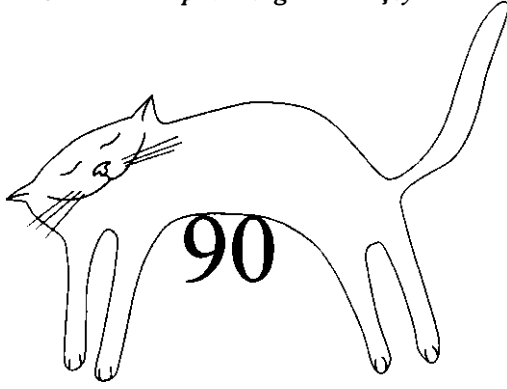


**Bir tüyü üfleyerek havaya kaldırmak
ve dille yakalamak**

Çaresi yok, bazen sadece biraz sabırlı olmak gerekir. Özellikle yatarken bu sıklıkla olur. İyileşme süresini ilaçları çifter çifter alarak hızlandırmak ya da uykusuz gecelerde gözleri akreple yelkovana dikerek daha hızlı hareket etmelerini beklemeden uykuyu sihirli bir şekilde getirmek mümkün değildir. Sadece sabır gerekir! Ama bunu söylemek yapmaktan kolaydır. Peki, insanın doğasında yoksa nasıl sabırlı olabilir?

Sabırlı olma alıştırmaları yapılabilir. Bunu yapmaya yardımcı olacak pek çok sabır oyunu var. Pek çoğu yatanlar için de uygun. Mesela sırtüstü yatarken bir pinpon topunu nefesle yukarı doğru itip sonra ağızla yakalamak. Evde pinpon topu yok mu? Yastığınızdan bir kuş tüyü çıkarın ve dudaklarınızın üstüne koyun. Sonra üfleyerek tüyü havaya kaldırın ve dilinizle yakalayın. Alerjik bir bünyeniz mi var ya da evdeki yas-

tıklarınız kuş tüyü değil mi? O zaman başucunuzdaki sigara paketine uzanın. Yıllardır yapmadığınız duman yuvarlaklarını denemenin zamanı. Sigara içmiyor musunuz? O zaman alyansınızı kabloya hiç dokunmadan cepte telefonu kablosuna geçirmeye çalışın. Evli değil misiniz? O zaman aklınıza başka bir şey gelir –sadece sabredin!



Kendi kendine NSA ve çorbaların kıvamı gibi konularda sohbet etmek

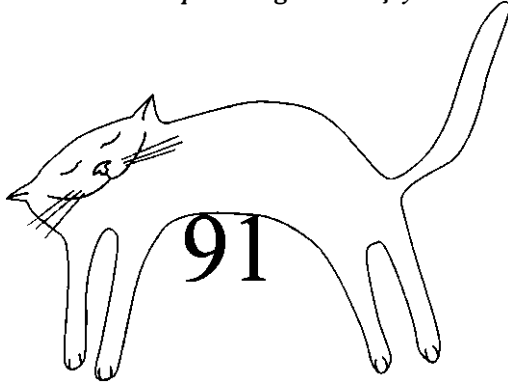
İnsan hiçbir yerde kendisiyle rahatça sohbet edemiyor. Herkes deli olduğunu düşünüyor. Halbuki kendi kendine yapılan konuşmalar önemlidir. Bazı şeylerin yüksek sesle söylenmesi gerekir. İnsanın kendi fikirlerini, sorunları ve görüşleri kendi kulağıyla duyduğunda ona bambaşka gelir. NSA skandalı hakkında ne düşündüğümü bu konuda kendimle konuşmazsam nereden bilebilirim? Tabii ki bu konu üzerine düşündüm ama söze dökülmüş düşünceler başka bir şey.

İnsan kendi kendine en güzel yatariken konuşur. Kimse sizi görmez ve duymazken kendi kendine sohbet etmek çok kolaydır. İnsan hiç çekinmeden konuşmaya başlayabilir, üstelik de sesinin yükselmesine aldırmadan.

Kendi kendine konuşmanın pek çok avantajı vardır – insan kendi sözünü kesemez, uygunsuz sözler edebilir, ko-

nular toplum önünde konuşulacak şeyler değilse bile utanmasına gerek yoktur. Son kez kendi kendime konuştuğumda konu çorbalardı ve kıvamlarının et suyu gibi olmaması gerektiği konusunda ısrarcıydım. Yoksa onlara çorba dene mezdi.

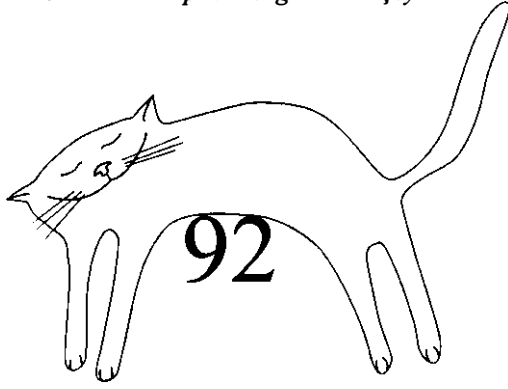
Özellikle hastalık nedeniyle yatmak zorundaysanız kendi kendinize konuşarak kendinize ilgi gösterebilir, kendinizi teselli edebilirsiniz! Bu sizi başkalarına bağımlı olmaktan kurtarır.



***Wuthering Heights* söylerken
Kate Bush gibi olmaya çalışmak**

Şarkı söylemek bağışıklık sistemine çok faydalı... Bu kanıtlanmış bir şey. Bir kilise korusu üyelerinden Mozart'ın Requiem'ini söylemelerinin hemen alınan tükürük örneklerinde hastalıklara karşı savaşan Immunglobulin A oranının yükselme olduğu tespit edildi. Koro üyeleri Mozart'ın müziğini sadece CD üzerinden dinlediklerinde ise Immunglobulin sayısı aynı kalıyordu. Şarkı söylemenin ruh ve bedene sayısız faydalarının yanı sıra bir de moral düzelten bir yönü olduğu tespit edilmiştir. 30 dakikalık şarkı söylemenin ardından beynin beta endorfin, serotonin ve noradrenalin üretimi artar. Kortizol gibi stres hormonları azalır. Ne kadar pratik, değil mi? İyi bir şey yapmak isteyen şarkı söylemesi yeter. Bu, iyileşmeyi destekler ve yatarken yapması çok rahattır. Tabii ki hangi şarkıyı söylediğinizin hiç önemi yoktur. İster eski şarkılardan bir şeyler seçin, isterseniz yorulmak bilme-

den “I, I follow, I follow you,” diye söyleyin. Yeni şarkılar ararken bir seferinde aklıma Kate Bush’un *Wuthering Heights* şarkısı geldi. İlk notaların ardından ise gırtlığıma kramp girdi, geçirmek için Tom Waits’ten *Waltzing Matilda*’yı söylemek aklıma geldi. İlk dakikalarda boğazımı temizlemek için ara vermek zorunda kaldım ve şu sonuca vardım: Yeterince uzun yatan ve çabalayan şarkı söylemekte başarılı olmaya oldukça yaklaşabilir.



Spontane bir şekilde uzaklara seyahate çıkmak

Seyahat etmeyi sever misiniz? Ben severim. Dünyayı görmekten hoşlanırım ama pek çok defa keşke bu daha az yorucu olsaydı diye düşünmüşümdür! O zaman insan Harz ya da Napoli'ye daha sık spontane yolculuk yapabilir, hatta daha da iyisi Japonya ya da Yeni Zelanda'ya uçabilirdi. Ne de olsa insan dünyayı görmek istiyor.

Böyle anlarda dizüstü bilgisayarımı yatağa aldım ve Google Earth yardımıyla uzaklardaki sokaklarda dolaşım. Bilgisayarımı kapatıp yatağın altına koyup ışığı söndürmeden önce Reykjavik, Roma, Toronto ve Mallorca'ya gitmişim bile. Bunun daha da kolay bir yolu olduğunu iş arkadaşım Angela'dan öğrendim.

Ofisteki kanepeye uzandığımı gördüğümde "Orada ne yapıyorsun?" diye sordum.

Angela "Tatile gidiyorum!" diye cevap verdi. On dakika sonra geri geldiğinde bana son keşfinden bahsetti: Düşünce

seyahati. Bunu ona alternatif tıpla ilgilenen doktoru tavsiye etmişti. Angela ilk seyahatlerinin hemen ardından bir oda çeşmesi ve tuz kristali lambası aldığını anlattı.

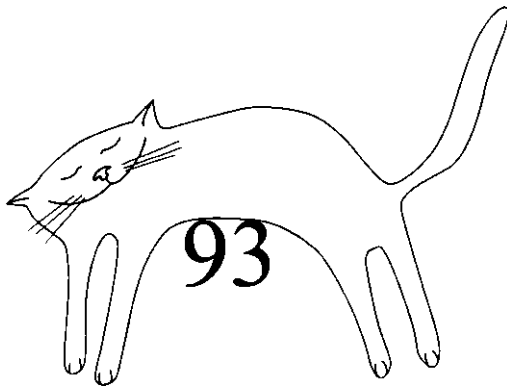
“Harika,” dedi. “Gözlerini kapatıp su sesinin şelaleden geldiğini düşünüyorsun. Suyu atlayıp yunuslarla yüzüyorsun. Göğsüne biraz sedir ağacı yağı sürdüğün için etraf sedir ağacı kokuyor! Bunu mutlaka denemelisin.”

Angela çok ikna ediciydi ve o kadar dinlenmiş görünüyordu ki eve dönerken ben de kendime iki düşünce seyahati CD’si aldım. Bakalım beni nereye götürecekler diye düşündüm ve kendimi hemen tatile çıkmaya hazır hissettim.

Akşam yatağıma yatınca hemen denemek istedim. CD’yi koydum ve yatağıma uzandım. Gözlerimi kapadım. Başından beri aklımda olan soru birkaç CD sonra yeniden aklıma geldi: İnsan neden her zaman şelalelerin olduğu, yunusların yüzdüğü yerlere gitmek zorundadır? Neden her zaman gün batımında kumların üstünde, palmiyelerin altında yatmak zorunda olayım? Dükkânlar oda çeşmesi ve tuz lambası satabilsinler diye mi? Ben oraya gitmek istemiyordum, Havana’ya gitmek istiyordum. Onun için bir gün kanepeye uzandım ve Küba’ya yolculuğa çıktım. Fazlalıkları evde bıraktım. Hafif bir el bagajıyla tüm yolcuların yanından geçip birinci sınıf gişesine gittim. Türbülans olamayan harika bir uçuşun ardından güzelce dinlenmiş olarak Karayipler’e ulaştım. İçimi bir yaşam sevinci kapladı. Google Earth ile gezer-

ken her şey donuk, hareketsizdi. İnsan havaya giremiyordu. Ama insan düşüncelerinde oranın insanlarıyla dans ederken güneşi istediği kadar gökyüzünde tutabiliyor.

Öğle tatillerinizi daha fazla kantinde geçirmeyin. Uzanın ve gitmek istediğiniz yere seyahat edin.



TKKG: Tarzan'ı kendini beğenmişlikte geçmek

Çocukluğum “Üç soru işareti” “TKKG” ve “Beş arkadaş” ile geçti. Bugün bile uyumak için radyo tiyatrosu dinliyorum. Tanıdık sesler, tuhaf saat konuştuğunda ya da *Otobandaki Vampir*’deki Gabi yerin altında bir delikte rehin tutulduğunda hissettiğim hafif korku –son derece sakinleşmiş, dünyayla barışık şekilde uykuya dalabilirim.

Ama yirmi yaş dışı ameliyatımın ardından acı içinde yatarken TKKG oyunlarından birini dinlerken her zamanki gibi uykuya dalamadığımda her şey değişti.

Çocukken dikkat sorunum olduğunu TKKG şarkısının sözlerini ilk kez 17 yaşıma geldiğimde gerçekten anlamış olmamdan anlamalıyım. Yıllar boyunca şarkıyı şöyle söylemiştim: “Tarzan sıkıcı bir dansçı, Karl hızlıca fincanları oynatıyor ...” Evet, doğrusu Tarzan hepsinin başı olmalıydı. Ama insan dikkatli dinleyince inancını kaybediyordu. TKKG’ye uyanıkken katlanmak çok zor. Uyumak yerine

dikkatle dinleyin. İnsan yabancı, kadın ve evsiz düşmanı sözleri hemen kavrayamıyor. Daima pis çingeneler suçlu, kadın sadece tecavüze uğramış, öldürülmemiş. Ama bu radyo programını ilginç kılan sadece bu düşmanca sözler değil. Kullanılan anlamsız cümlelerin fazlalığı da aynı derecede hayranlık uyandırıcı... Dikkat edin bakın, TKKG bunlarla dolu.

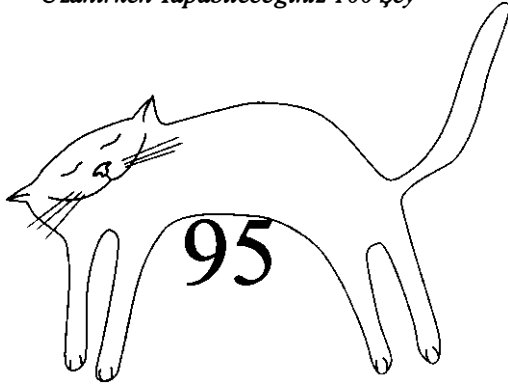
Gabi şöyle diyor: “İyy Tim, mezarlık kokuyorsun. Mezarın kendisi gibi değil, şu yeşil çalılık gibi, ama o çalılık şehir parkında da var.”

En güzeli de anlamsızlık ve ırkçılığın bir araya geldiği cümleler: “Bu en güçlü zenciye bile uzay kapsülünden fırlatır.” *Wutawia Köleleri* hikâyesi de evsiz düşmanlığı ve anlamsızlığa güzel bir örnektir, hikâyede evsizler bir tarikat tarafından uyuşturucu plantasyonunda çalıştırılmak üzere kaçırılır. Harika! Eski radyo tiyatrolarınızı çıkarın ve uyumadan, yetişkin kulaklarınızla bir kez daha dinleyin.



Koyunları saymak

Doğruyu söylemek gerekirse koyun saymanın tam olarak nasıl işe yaradığını hiç anlayamadım. Denedim ama gözlerimi kapayıp koyunların çitin üzerinden birer birer atlayışlarını hayal ettiğimde yanlış saymamak için o kadar odaklanıyorum ki uyumam imkânsız hale geliyor. Neyse ki yattığım zaman mutlaka uyumam gerekmiyor da bu sorun olmuyor. Bazen yine de saymaya devam ediyorum çünkü saymak vaktin geçmesini, odaklanmayı destekliyor, sakinleştiriyor ve önemsiz şeylere kafayı takmamayı sağlıyor. 21, 22, 23, 24 –saniye ritmini tutturmaya çalışıyorum ve sonra bunu başarıp başaramadığımı kontrol ediyorum. Bazen kanepede yatarken rafta kaç kitap olduğunu, parkenin kaç parçadan oluştuğunu sayıyorum ve dilimle hâlâ 32 dişim olup olmadığına bakıyorum. İnsanın uzandığı her yerde sayacak bir şey oluyor: Diş hekiminde penceredeki kutucuklar, hamakta yatarken ağacın dalları, şişme yatak üstünde dalgalar, MR aleti içinde kırmızı düğmeye basmaya ne kadar yaklaştığınız.



Eski hayali melekleri hatırlamak

Her çocuk büyükannenin kanepesinde yatıp eski günlere ait hikâyeler dinlemenin ne kadar keyifli olduğunu bilir. Büyükanne ya da büyükbaba hatırlamaya başladığında kanepeye yerleşmenin zamanı gelmiş demektir. Ne yazık ki benim büyükannem artık bir şey hatırlamıyor, büyükbabam da hikâye anlatma konusunda yetenekli değil. Bu yüzden onun yanımdayken kanepeye kurulmak yerine ucuna oturmak ve kaçmak için doğru zamanı kollamak gerekiyor.

Bir gün kendi kanepemde uzanırken beni eski günleri hatırlamaktan alıkoyan şeyin ne olduğunu düşündüm. Bunu kabul etmek acı verici olsa da artık yeterince yaşlandım. Teoride torun sahibi bile olabilirim.

İnsan çocuğunun çocuğu fikrini düşündüğünde kendisini pek de genç ve taze hissetmese de hatırlamanın insanda canlandırıcı bir etkisi oluyor. Bir köpek yavrusu gibi nasıl çimenlerin üzerinde kelebek kovalanır, kumların üzerinde

taklalar atılırdı! Kendi geçmişini hatırlamanın güzel tarafı da kimseyi eğlendirmek zorunda olmamak ve gerçeklere sadık kalabilmektir. Kumların üstünde hiç takla atmadım. Saçlarım kum girmesinden hoşlanmıyordum. Çocukluğumun büyük kısmını kum havuzundan arkadaşım olan Hubertus'un beni sıklıkla esir olarak kapattığı Rosenthal ailesinin karanlık bodrumunda geçirdim. Evet, hatırlamak oldukça faydalı olabiliyor. Hubertus Rosenthal hukukçu oldu.

Zaman zaman uzanıp eski hikâyeleri hatırlamanın zararı olmaz. Hatırlamak bağlantıları daha net anlamanıza da yardımcı olur: Bu şehre, erkek arkadaşımın yanına, birlikte yaşadığımız bu eve nasıl geldim? Hatırlamak insanın yıllardır kendine sormadığı sorulara yanıt bulmasını sağlar. Neden Zara'ya kızgınım ve neden artık midye yemiyorum? Eskiden hem Zara'yı, hem de midye yemeyi severdim. Ah, şimdi hatırladım. Pek de komik olmayan ve tuvalette kusmamla sonuçlanan bir hikâyeye yüzünden. Hem Zara, hem de midyeli bir akşam.

Hatırlamak beni ara ara korkutsa da bir süredir hatırlamayış çok seviyorum: Aman tanrım, bu gerçekten yirmi, hatta otuz yıl önce mi oldu?

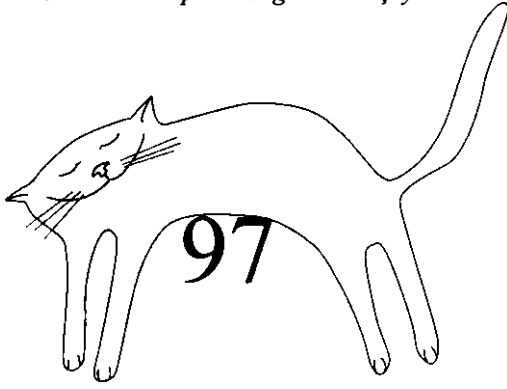


İş görüşmesi yapmak

Zaman değişti, hem de nasıl! Artık kim yüzlerce kilometreyi: “Biz sizi ararız!” cümlesini duymak için gidip eski bir erkek arkadaş, hevesli bir araştırma şirketi dışında kimsenin aramayacağından emin olarak geri dönüyor ki? Ben muhtemelen böyle biri olabilirdim, en azından bu şekilde arkadaşım Jan’ın başına gelenler benim başıma gelmez. Jan iş görüşmesini yüz yüze yapmak ve Skype üzerinden yapmak arasından Skype seçeneğini tercih etmişti. Aslında tercih etmişti denemez, başka şansı kalmamıştı. İş görüşmesine iki gün kala ayak bileğini kırmıştı. Firma esnek olduklarını ve görüşmeyi Skype üzerinden yapabileceklerini söylediğinde Jan rahatlamıştı.

Jan bu görüşme için neden sadece bir odada, ahşap bir masaya oturup arkasında da şık bir tablo ödünç alıp asmadığını açıklayamıyor. Bunun yerine görüşmeyi yatağında yapmıştı. Tabii ki üst kısmını şık hale getirmiş, saçlarını taramış

ve gömlek ve kravatı da unutmamıştı. Elbette kamerayı da bilgisayarına sadece bedeninin üst kısmını ve yatağın arkasındaki beyaz duvarı görecektir şekilde tutturmuştu. İyi düşünmüş ama kötü uygulamıştı! Jan görüşmenin ortasında heyecandan dirseğiyle kameraya çarpmış ve anladığım kadarıyla kamera önce çizgi film kahramanı desenli çarşaflarına dolanmış, sonra da yatağın altına düşerek oradakileri görüntülemişti. Orada neler olduğu konusunda ise Jan bir açıklama yapmak istemedi.

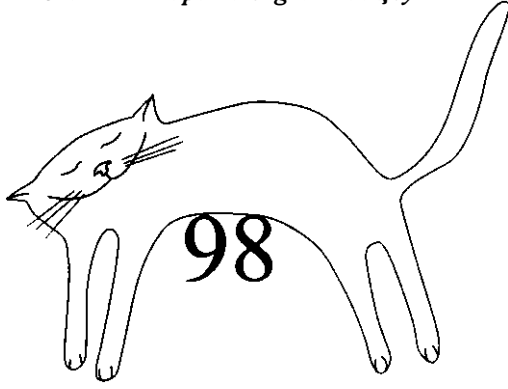


Tasnif etmek

Neden etrafı toplayalım ki? Yatmakta olan biri bir şey aramaz, aramayın eksiği olmaz. Eksiği olmayan mutludur. Yattığım sürece her şey olduğu yerde kalabilir. Her şey olduğu yerde durduğu halde solumda ve sağımdaki dağınıklığın giderek arttığını şaşkınlıkla görüyorum. Boş tabaklar, bardaklar, çikolata kâğıtları, yıllardır elime bile almadığım kitaplar, boş DVD kutuları, kalemler, şarj aletleri, gazeteler ve çoraplar. Her iyi yanımdaki bu dağınıklık kulelerinin nasıl oluştuğunu ise kendime pek açıklayamıyorum. Kesin olarak bildiğim tek şey ise yattığım sürece bunu kesinlikle toplamayacağımdır. Etrafı toplamak ve yatmak birbiriyle uyumlu değil. Etrafı toplamak için çok fazla hareket etmek gerekiyor.

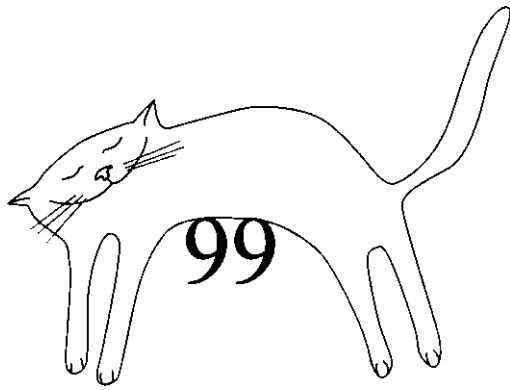
Ama yine de etrafı toplamanın yatarken de uygulanabilecek bir yöntemi var, tasnif etmek. Ceptelefonundaki 4.892 fotoğrafın 2.984 ilgisiz olanını tasnif etmek, yani silmek. Vaftiz annesi olduğum çocuğun fotoğraflarını albüme koy-

mak. Veri çubuğundaki sayısız veriyi klasörlere aktarmak ya da önemsiz e-posta kutusundakileri sanal çöp kutusuna aktarmak. Tüm çorap teklerini yatağın üstüne atıp yattığın yerde çiftlerini aramak... Müziklerini türlerine göre düzenlemek. Ayakkabı kutusu içinde biriken benzin fişlerini tarih sırasına göre düzenlemek.



İddiaya girmek

Bazen yatan biri sıkıntısını yok edecek bir şeyler arar. Aklıma bir fikir geliyor. İddiaya girmek! Ben iddiaya girmeyi severim, mesela yattığım yerde Avrupa Şampiyonlar Ligi finalini seyrederken. İddia bir sonraki köşe vuruşu ya da sarı kart sayısı için olabilir. Böylece insanın kanepeden izlemek istediği ya da zorunda kaldığı en sıkıcı futbol maçı bile heyecanlı bir hale gelir. Ayrıca internet üzerinde bahse girilemeyecek hiçbir şey yok. Norveç Kraliyet ailesinin doğmamış varisinin isminden, masmavi gökyüzünde yağmur olasılığına veya son ateş düşürücü tableti aldıktan 20 dakika sonraki vücut ısısına kadar. Birisinin size “Ne zaman kalkacaksın?” diye sormasına kadar geçecek dakikalar üstüne bahse girin –böylece yatışınız biraz olsun renklenir.



Yazıcı ve televizyon kablolarını yazı masasının altında birbirinden ayırmak

Tüm elektronik aletlerinizin kablolarının birbirlerinden ancak bir avuç mesafesi kadar ayrılabilir. İşin buralara kadar nasıl geldiğini o anda bulmak mümkün olmayacaktır. Ortada olan şu ki kimse zamanında yazı masasının ya da komodinin arkasına eğilip kabloları birbirinden ayırmakla uğraşmadı. Aslında bu oldukça sakinleştirici bir etkinlik olabilir. Peki, neden kimse bunu yapmıyor? Çünkü herkes bu işi yanlış yapıyor. Kimse kabloları birbirinden ayırırken yeterince rahat bir pozisyonda durmuyor. Onun yerine masanın altında ya da komodinin arkasında eğilerek en ufak bir kıpırdamada kafayı ya da omuzları çarpacak, boynu ya da kalçası tutulacak şekilde duruyorlar. Bir yerlere çömelen birinin sorunu var demektir. En azından insanın bedeni böyle olduğunu düşünür ve gerilir, her an bir taraftan ateş açacak keskin nişancıları

beklemeye başlar. En önemlisi de bu işi yattığınız yerde de rahatlıkla yapabilecekken masanın ya da komodinin altında çömelmeye gerek yoktur.

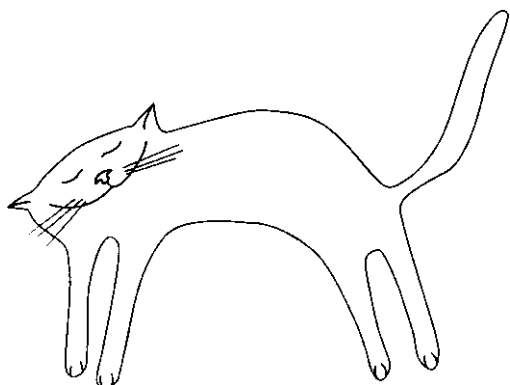
Kablo düğümlerine sakince yaklaşın. Bu işi yattığınız yerde sizi oyalayacak keyifli bir uğraşı olarak görün.



**Uzanırken yapılabilecek 100 şey daha
bulmaya çalışmak**

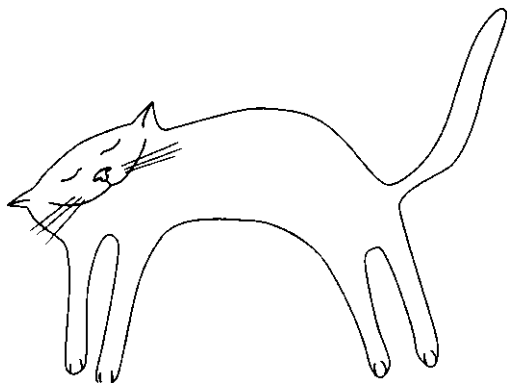
Her şeyi en keyifli olduğu zamanda bırakmak gerek demişler. Ya da şöyle de denebilir: Bir yerde artık yeter demek lazım. Aslında daha bitirmemiştım, yattığınız yerde yapabileceğiniz 100 şey daha sayabilirdim ama görevimi tamamladım. Yine de size bir öneride daha bulunmak istiyorum. Bu listeyi kendi zevkinize göre geliştirin. Yatağınızda, kanepede, şişme yatakta, şezlongda, hamakta, çimenlerin üzerinde ya da bir uçağın birinci sınıf kısmında yatarken yapabileceğiniz 100 şey daha bulun. Derin bir nefes alıp, insan yatarken okumak, uyumak, internette gezinmek, televizyon seyretmek ve bu kitapta önerilen 96 maddeyi denemek dışında ne yapabilir ki diye mi düşünüyorsunuz? Aklınıza başka ne gelebilir ki? Merak etmeyin, sizin için çok basit şeyleri listeye almadım. Seks, vergi bildirimi doldurmak, dernek kurmak ve gözlüklerinizi temizlemek... İnsan yattığı yerde zayıflamak yerine

şışmanlayabilir, başkalarıyla birlikte saunada uzanırken terleyebilir, gerçekten ölebilir ya da gürültü protokolü tutabilir. Solucanlara ilgi duymayanlar gökyüzünde buluttan tavşan avına çıkabilir. Ya da üzüm tanelerini havaya atıp ağzıyla yakalayabilir. Hatta yattığı yerde doktorasını dikte ettirmek bile mümkün.



Ama artık bu kadarı yeter!

Sıra sizde!



YATMA TİPLERİ TESTİ

İşyerinde sıkıntı yaşarsam...

...önce balkona çıkarım ve bir sigara ya da kola içerim. **0**

...mümkün olduğunca hızlı bir şekilde yatağa yatar ve yorganı başıma çekerim. **5**

...iş bırakır ve ayaklarımı yukarı uzatırım. **2**

Ziyarete gelirim ve...

...mutfığa oturup bir kahve alırım. **1**

...ev sahibini koridorda lafa tutarım. **0**

...en sevdiğim yastığın beni beklediği kanepeye uzanırım. **4**

Ameliyathaneye götürülürüm ve...

...çok fazla ilaç almış olduğum için başka bir şey yapamadığımdan yatmaya devam ederim. **2**

...yatmanın keyfini çıkarırım. **4**

...doğrulup birkaç noktayı daha açıklığa kavuşturmamak için kendimi zor tutarım. **0**

Masaj salonuna gelirim ve şunu sorarım:

Üstümdekilerin ne kadarını çıkarmam gerekiyor? **0**

Kıyafetlerimi nereye asabilirim? **1**

Nereye uzanabilirim? **2**

Mükemmel bir günde ben...

...maraton koşarım ya da dağa tırmanırım.

...3 yıldızlı bir restoranda en az beş çeşit yemek yerim.

...neresi olursa olsun uzanırım.



Seks için ne söylersiniz?

En az üç farklı pozisyon olmalı.

Alışılmadık bir yerde olması benim için pozisyon sayısından daha önemli.

Yatıyor olduğum sürece her şey önemsiz.



Hangisi hoşunuza gidiyor?

Dünyanın mutluluğu atların sırtındadır. **4**

Elini taşın altına koymak. **2**

Bir konuda yanılmak. **0**

Üşüttünüz, ne yaparsınız?

Burnunuz akıyorsa yürüyüş yapmalısınız, ben öyle yapıyorum. **0**

Eğer doktor bana yatak istirahati vermezse bunu ben yaparım. **4**

Bir vites geri takarım. **1**

En büyük düşmanım:

Tembelliğim. **4**

Spor arkadaşım. **1**

Uyku. **0**

- TEST SONA ERDİ -

ŞİMDİ CEVAPLARINIZI KONTROL EDİN...

TEST DEĞERLENDİRMESİ

0 ile **3** puan arası

Normal uyku zamanları dışında sizi yatarken gören olursa hemen ambulans ya da polisi çağırması gerekir. Ya bir saldırıya uğramış, ya kalp krizi geçirmiş ya da iki bacağınızı da kırmış olmalısınız. Yatmayı ve yatan insanları gereksiz buluyorsunuz. Hayatınızı ayakta durarak geçirmeyi ve işlerinizi bu şekilde halletmeyi seviyorsunuz. Ama belki de sadece bir yanlış anlaşılma var. Şimdiye kadar bunun gibi bir kitap okuyup yatmak konusundaki önyargılarınızdan kurtulma fırsatı bulamamış da olabilirsiniz. İnsanın yatarken neler başarabileceği konusunda ikna olmak için kendinize bir fırsat verin (Birinci sınıfta Singapur'a uçmak ya da Elbe kenarında yatar bisikletle gezmek veya biriyle barışmak ya da bulaşık bezine üzüm salkımı işlemek gibi).

4 ile **8** puan arası

Yat ve bırak yatsınlar. Sizin hayat felsefeniz bu. Gerekli oldukça yatıyorsunuz, hatta bazen gerekli olandan biraz daha uzun süre yatmaya devam ediyorsunuz. Yatarken pek çok şeyin yapılabileceğini tahmin ediyordunuz ve haklıydınız! Biraz cesaret, yattığınız yerde yeni bir şeyler deneyin –yahni hazırlamak ya da bilinçaltınızla iletişim kurmak gibi. Yatma isteğinize güvenin.

8 puan üzeri

Hiç şüphesiz ki yatmaktan çok hoşlanıyorsunuz. Hatta belki uzun uyuyanların haklarını savunan bir derneğe üye olmayı bile düşünmüş olabilirsiniz. Çok yattığınız için erken uyananlardan biri de olabilirsiniz tabii. Ama ne olursa olsun sizi sürekli olarak uzanırken görmek mümkün. Bu kitaptaki 100. öneriyi hiç sorunsuz uygulayabilirsiniz. Lütfen her gün anti tromboz alıştırmalarını yapmayı unutmayın.

Sıkıntı ve endişe bittiğinde sağlık bir anda düzelir.

“Eğer sürekli hastalık ya da nefret, kızgınlık ve olumsuz düşünceler taşırsanız, bedeniniz bu düşünceleri fiziksel bir boyuta dönüştürecektir. Sıkıntı, nefretten sonra insanın kendisine ölümcül zarar verdiği en kötü zihin aktivitesidir. Sıkıntı; nefret, korku, anksiyete, acı çekme, sabırsızlık, hırs, tamah, anlayışsızlık, yargılama ve suçlama gibi ürünleriyle birlikte bedene hücresel boyutta saldırır. Bu koşullarda sağlıklı bir bedene sahip olmak imkânsızdır. Sıkıntının hiçbir anlamı veya amacı yoktur. Zıyan edilmiş mental enerjidir. Sıkıntı aynı zamanda bedene müthiş zarar veren biyokimyasal reaksiyonu yaratır. Hazımsızlıktan kalp krizine kadar her türlü hastalığa neden olur. Sıkıntı bittiğinde sağlık bir anda düzelir.”

Neale Donald Walsch

UZANIRKEN YAPABİLECEĞİNİZ 100 ŞEY

Şöyle bir uzanıp dinlenmekten daha iyi bir şey olabilir mi? İşte, yatar pozisyonda yapabileceğiniz en güzel 100 hareket!

Yoksa siz de uzanırken sadece kitap okuyabileceğinizi, uyuyabileceğinizi veya televizyon izleyebileceğinizi düşünen insanlardan mısınız? Kim demiş, zorunluluktan veya yapacak bir şey bulamadığı için yatağa mahkûm olan insanlar can sıkıntısından ölür diye! Bu konuya yeni bir bakış açısı getirmenin tam zamanı. Örneğin, hayali bisikletinizi sürerken bir sonraki gezinizi planlayabilir veya ileride ihtiyacınız olursa diye, tabutun içindeymişçesine öylece hareketsiz yatmayı deneyebilirsiniz. Ya da bu seferlik ocağın başında durmadan da etli güveç pişirmeyi deneyebilirsiniz. Sizin de gördüğünüz üzere, eğer ki yapacak aktiviteler bulursanız hiçbir şeyden sıkılmazsınız. İşte, ne olur ne olmaz diye, yatay pozisyonda yapabileceğiniz sıra dışı 100 öneri. İyi eğlenceler!

