tamadres.com

tamadres.com

SABA TÜMER

Saba Tümer, Alsancak, İzmir'de dünyaya geldi. Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümünü tamamladı. SKY TV ve Ege TV'nin ardından, NTV'ye 1997 yılında geçti. NTV'de dört yılı aşkın bir süre günlük haberleri sundu, ayrıca bu zaman zarfında InStyle dergisinde yazar olarak çalıştı. Tümer'in, NTV'den sonraki durağı Show TV oldu. Bu görevi Skyturk'te Serdar Akinan ile beraber sunduğu "Ne Var Ne Yok" adlı program izledi. Ne Var Ne Yok'taki performansı, internette yapılan bir oylama sonucunda kendisine "En İyi Bayan Haber Spikeri" unvanını kazandırdı. Skyturk'ten sonra tekrar Show TV'ye dönerek, "Saba Tümer İle Bu Gece" adlı programı sundu; bir yandan da Okan Bayülgen ile "Haber Makinası" adlı programda yer aldı. Aynı günlerde köşe yazarı Pakize Suda ile Star TV'de "Lütfen Bu Konuya Girmeyelim" isimli kadın programını sundu. 2008'de, Habertürk kanalında, "Saba Tümer İle Bu Gece" adlı programı sunmaya başladı. CNN Türk'te 3 yıl çalıştıktan sonra Show TV'ye geçti ve "Saba Tümer ile Bugün" adlı programını yaptı. "Oyuna Geldik" adlı programın yapımcısı ve sunucusu olarak TV8'de de bir süre programlarına devam etti.

Saba Tümer halen İstanbul'da yaşamakta ve televizyonculukla beraber tiyatro oyunculuğu yapmaktadır.

kamadies.com

Mutluluk 21 Günde
© 2017, ALFA Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Kitabın tüm yayın hakları Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir.
Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında,
yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir elektronik veya mekanik araçla çoğaltılamaz.
Eser sahiplerinin manevi ve mali hakları saklıdır.

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni: M. Faruk Bayrak
Genel Müdür: Vedat Bayrak
Yayın Yönetmeni: Arzu Çağlan
Kapak Tasarımı: Alfa Tasarım
Sayfa Tasarımı: Ayşe Ersoy Yılmaz

Kapak Fotoğrafı: Emre Doğru/212 Studio

ISBN 978-605-2182-24-6
1. Baskı: Ekim 2018

tamadres.com

Mona Kitap, Alfa Yayın Grubunun tescilli markasıdır.

Baskı ve Cilt
Melisa Matbaacılık
Çiftehavuzlar Yolu, Acar Sanayi Sitesi, No. 8, Bayrampaşa-İstanbul
Tel.: (0) 212 674 9723 Faks: (0) 212 674 9729
Sertifika No. 12088

Genel Dağıtım
Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.
Alemdar Mahallesi, Ticarethane Sokak No. 15 34110 Cağaloğlu-İstanbul
Tel.: (0) 212 511 5303 Faks: (0) 212 519 3300
www.alfakitap.com - info@alfakitap.com
Sertifika No. 10905

SABA TÜMER

Mutluluk 21 Günde

tamadres.com

MONA KİŞİSEL GELİŞİM

tamadres.com

Önsöz

Her zamanki gibi bir gündü.

Kafamda deli sorularla yürüyüş yapıp düşüncelerimi ve sorularımı susturmaya çalışırken, *"Hayattan ne bekliyorsun, Saba?"* diye soruverdim kendime.

Moralim bozuk değildi. Yaş bunalımında değildim. Hatta karşıdan bakıldığında dört dörtlük bir hayatım vardı. Çok şükür, sağlığım yerindeydi, işimde son derece başarılıydım ve ailemle ilişkilerim mükemmeldi. Seviliyordum, seviyordum. Para da kazanıyordum. Daha ne olsun! Arkadaş desen, birçok arkadaşım vardı. Hem tüm bu güzelliklerin yanı sıra şanslı olduğumu da düşünüyordum. Ancak yine de bir keyifsizlik hali içindeydim. İçimde devamlı bir huzursuzluk. Tekrar sordum kendime: *"Hayattan ne bekliyorsun?"*

Mutlu olmak istiyordum, koşulsuz mutlu olmayı diliyordum hayatımda. En küçük bir aksaklıktan keyfim kaçsın istemiyordum. Kolay öfkeleniyordum ve bundan dolayı halsiz düştüğüm ve devamında pişmanlık duyduğum oluyordu. Çok iyi gelen reytinglerle tüm günümü mutluluk ve neşe içinde geçirirken, reytingler biraz düşük geldiğinde öfkeli ve melankolik bir halde geçiriyordum.

tamadres.com

Kendime hayattan ne bekliyorum diye sorduğumda anladım ki "tatmin" kelimesini "mutluluk" yerine kullanmaya başlamışım nicedir. Bunu ne kadar zamandır yaptığımı hatırlamaya çalıştım ama sanırım o kadar uzun zaman olmuş ki, anımsayamadım bile. *"Herhalde kendimi işe çok kaptırmışım ve kendim olmayı, Saba olmayı unutmuşum,"* dedim.

Herhangi bir olayın gerçekleşmesi *mutluluk*, gerçekleşmemesi ise *mutsuzluk* olmuştu benim için. Dedim ya, programın reytingi iyiyse mutlu, kötüyse mutsuz. Sevgilisiyle her şey yolunda gittiğinde içi içine sığmayan, araları biraz olsun bozulunca hayal kırıklığı içinde bir Saba. İstediği konuk programa geldiğinde etekleri zil çalan, gelmediğinde öfkeli. Kazancı arttığında gülüp oynayan, aynı kaldığında surat asan. Arkadaşlarıyla iyi vakit geçirirken mutlu mu mutlu, herhangi bir huzursuzlukta ise son derece mutsuz… Sonra etrafımı incelemeye başladım. Herkes hemen hemen aynı şekilde. Evli çiftleri gözlemliyorum, çünkü üst bilincim diyor ki, acaba hayatı paylaştığın biri yok diye mi böyle hissediyorsun, benden daha feci durumdalar. Bir amaçları yoksa neredeyse ortak konuşacak konuları yok. Ama bir ev veya araba alınacaksa veya çocuğun okuluna para verilecekse sohbetin, şekerliğin bini bin para. O araba alınıp da kullanılmaya başlandığı zaman ise yine diyalogsuz, amaçsız yani mutsuz günlere geri dönülüyor.

Kendime *"Hayattan ne bekliyorsun?"* diye sorduğum gün, yolumun düştüğü alışveriş merkezinin x-ray cihazından geçerken güvenlik görevlisinin "Hoş geldiniz" deyişindeki mutluluğu fark ettim. Saatlerdir oradaydı ve üstelik ayakta duruyordu. Muhtemelen evini, ailesini zar zor geçindiriyor, ayın sonunu güçbela getiriyordu. Ama mutluydu işte. Gözlerinin içi parlıyordu. Hiç de mutluluk pozu veriyor gibi değildi. Çünkü ne kadar mutlu rolü yaparsanız yapın, çevrenize

tanades.com

istediğiniz kadar gülücük dağıtın, sesiniz mutsuz olduğunuzu mutlaka ele verir. İnsanın sesi mutsuzken iyi çıkmaz ve bunu yansıtır. Güvenlik görevlisinin mutsuz olmak için pek çok nedeni olmasına rağmen mutluydu, çünkü mutlu olmayı seçmişti. Beni mutlulukla karşılamasında ona yıllar yılı ekrandan geçen enerjim de etkiliydi şüphesiz. Ekranda gördüğü Saba kendine güvenen, mutlu, ne olursa olsun hayatı memnuniyetle kucaklayan, kahkahaları gerçek Saba'ydı. Mutluluğum bulaşıcıydı, kendi özündeki mutlulukla benim mutlu enerjimi birleştirmiş ve o güzel "Hoş geldiniz"le beni karşılamıştı.

Güvenlik görevlisini uzaktan gözlemlemeye devam ettim. Alışveriş merkezine gelen herkesi aynı güler yüzle, aynı olumlu enerjiyle karşılıyordu.

O an karar verdim: Mutlu olmanın anlamını bulmalıydım.

Demek ki mutluluk sonuçlara odaklı bir kavram, bir his değildi. Öyle olsa kimsesiz ama mutlu, fakir üstelik de mutlu, şişman ve bir o kadar mutlu, hasta ancak mutlu, yaşlı fakat mutlu mu mutlu insanların mutluluklarını nasıl açıklayabiliriz?

Hemen alışveriş merkezindeki kuaföre çıktım. Bir taraftan saçım yapılırken bir taraftan da elimde kâğıt kalem notlar almaya başladım.

Mutluluk bir seçenek.

Ben tatmin olmak değil, mutlu olmak istiyordum. Olabileceğim kadar mutlu değildim ve hayatımda bazı şeyleri değiştirmeye başlamadıkça hep böyle kalacaktım.

Fark etmek, değişim ve dönüşümü başlatır, ancak uygulamaya geçilmediği müddetçe tam dönüşüm gerçekleşemez. Sonuçta kısmete hizmet etmek gerekir.

Mutluluk üzerine düşünüp notlar almaya devam ettim. Kendimi hem olduğum gibi kabul etmek istiyordum hem de

tanadres.com

değiştirmek. Geleceğe dair endişelerden kurtulmak ama tutkularımı korumak istiyordum. Hayatı hem daha az ciddiye almak istiyordum hem de daha çok ciddiye almak.

Bu ikilemler arasında gidip gelirken *"Kendimi daha çok mutlu edebilir miyim?"* diye sordum. Bu soruyu cevaplamak iki günümü aldı. İki gün boyunca kendimi irdeleyip durdum. Sonunda kendime şöyle cevap verdim: *"Evet, Saba. Kendini fazlasıyla mutlu edebilirsin."*

Peki, bunun için ne yapmalısın?

Kendinize soru sorduğunuzda, ki ben bayılırım buna, cevap muhakkak gelir. Sadece sabırlı olmanız ve iç sesinizi duymaya kendinizi açmanız gerekir.

İç sesim cevap verdi: *"Sabırlı ol."* Bu sesi duymak bile çokça sabır gerektirir.

"Saba, mutlu olmalısın. Mutlu olman gerekiyor," dedim yine, ama bu dilek içimden, kalbimin derinliklerinden gelmeliydi. Sonunda gelmişti de.

"Mutlu olmak için ne yapmalısın?" diye defalarca sordum kendime. Bu sorunun cevabını hemen veremedim. Günler geçti. Günler boyunca içimdeki o tanıdık ses, hep aynı soruyu fısıldadı kulağıma. Mutlu insanları gördükçe daha yüksek sesle sordum kendime: *"Mutlu musun, Saba? Mutlu olmak için ne yapmalısın?"*

Bir süre bu duygunun üzerine yoğunlaştıktan sonra bir sinema salonunda kendimi, kendi hayatımı izlediğimi hayal ettim. Kendime dışarıdan bakınca neleri değiştirebileceğimi daha iyi anladım. Hayatımda sevmediğim bir şey varsa bunu değiştirecek kişi bendim, bu benim hayatımdı ve filmin yönetmeni yalnızca bendim.

tamadres.com