

**Kendine
Bir
İyilik
Yap**

© 2019, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. A.Ş.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-314-0

Sertifika No: 75092

<i>Hayat Yayınları</i>	: 692
<i>Kişisel Gelişim</i>	: 149
<i>Kitabın Adı</i>	: Kendine Bir İyilik Yap
<i>Yazarı</i>	: Zekeriya Efiloğlu
<i>Yayına Hazırlayan</i>	: Rahime Demir Bulut
<i>Yayın Editörü</i>	: Erol Şahnacı
<i>Kapak</i>	: Hayat Yayınları
<i>İç Tasarım</i>	: Vildan Ekşi
<i>Baskı Yeri ve Tarihi</i>	: İstanbul, 2025
<i>Baskı ve Cilt</i>	: Alioğlu Matbaacılık
	Sertifika No: 45121

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3

Fındıkzade - Fatih / İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96

www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com

✕ /hayatyayinlari  /hayatyayinlari

ZEKERİYA EFİLOĞLU

Kendine

Bir

İyilik

Yap



ZEKERİYA EFİLOĞLU

28.03.1972 tarihinde Ordu ilinin Akkuş ilçesinde doğdu. Ünye Anafartalar İlkokulu'nu ve yatılı olarak Samsun/Lâdik Akpınar Öğretmen Lisesi'ni bitirdi. Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi'nden 1993 yılında mezun oldu. Şanlıurfa'nın Halfeti ilçesindeki Hilallı İlköğretim Okulu'nda, Birecik ilçesindeki Yunus Emre İlkokulu ve 100. Yıl İlkokulu'nda, Gaziantep'teki Şehit Karayılan İlköğretim Okulu'nda öğretmenlik yaptı. Daha sonra Fatih Sultan Mehmet İlköğretim Okulu, Gaziantep Öğretmenevi ve ASO'da müdürlük görevine getirildi. Ahmet Yesevi Üniversitesi Eğitim Yönetimi ve Denetimi alanında yüksek lisans yapan Efiloğlu, Gaziantep/Şahinbey ilçesi Gülşen Batar Anadolu Lisesi'nde müdürlük yaptıktan sonra Büyükşehir Belediyesi'nde Gençlik Hizmetleri ve Spor Daire Başkanı olarak görev yaptı.

Gaziantep Metropol ve Gaziantep 27 gibi yerel gazetelerde ve bazı kamu gazetesi sitelerinde köşe yazıları yazdı. Bunun dışında Bahar TV'de Dönemeç, Kanal 5'te Ahde Vefa ve Yansımalar programlarını hazırlayıp sundu. Yine kendisinin hazırlayıp sunduğu, yaklaşık bir yıl süren radyo programı da oldu. Türkiye Yazarlar Birliği Gaziantep Kurucu Başkanlığı görevini yürüttü. Gaziantep Öğretmenevi ve ASO Müdürlüğü görevindeyken üç yarışma düzenledi. Bunları "Yapraktaki Damlalar", "Bir Şiirdir Öğretmen" ve "Sana Emanet" adlı kitaplarla basılı hâle getirdi. Bir edebiyat sitesinin Antoloji 1, 2 ve 3 kitaplarını çıkaran Efiloğlu, hâlen gençlik ve gelecek, aşk ve sevgi ekseninde gençliğin duygusal problemleri ve aile içi iletişim konuları hakkında seminerler vermeye devam etmektedir.

Evli ve üç çocuk babasıdır...

Zekeriya Efiloğlu Kitaplığı

Roman

- Aşkın Peşinde (Hayat Yayınları-2016)
- Kalbime Yazdım Seni (Hayat Yayınları-2017)
- İkimiz İçin (Hayat Yayınları-2017)
- Mandalina ekirdeği (Hayat Yayınları-2018)
- Annemi Beklerken (Hayat Yayınları-2018)
- Yalnız Değilim Tek Başımayım (Hayat Yayınları-2022)
- Kadın Ağlarsa (Hayat Yayınları-2023)
- Yapay Zekâ Geri Sağım 2045 (Gençlik Romanı, Hayat Yayınları-2024)

Deneme

- Sana Yazdım (Beka Yayınları-2005)
- İçimizdeki Hayat, Deneme (Ark Yayınları-2008)
- Bana Aşkımızı Anlat (Hayat Yayınları-2015)
- Olduğum Gibi Sev Beni (Hayat Yayınları-2016)

Manevi ve Kişisel Gelişim

- Eğitim Her Kapıyı Açar (Beka Yayınları-2007)
- Kendine Bir İyilik Yap (Hayat Yayınları-2019)
- Sen ok Özelsin (Hayat Yayınları-2020)
- İyi Düşün Mutlu Yaşa (Hayat Yayınları-2022)
- Sadece Allah'tan İste (Hayat Yayınları-2024)

şiir

- Dipnot Düştüm Sadece (Beka Yayınları-2008)
- Sustunuz (Beka Yayınları-2009)
- Aşk(l)a Yürüme (Beka Yayınları-2010)
- Yosun Gözlüm (Ark Yayınları-2013)
- Can Tanem (Hayat Yayınları-2016)

Gençlik

- Çantamda Ne Var? (Genç Hayat-2024)
- Geçidin Ucundaki Kedi (Genç Hayat-2024)
- Uzaylı Niro (Genç Hayat-2024)

Öykü

- Eşim İsterse Olur (Hayat Yayınları-2018)
- Yüreğim Toroslarda Kaldı (Ark Yayınları-2013)

İÇİNDEKİLER

Başlarken	11
Önce Kendini Dinle.....	15
Hayat Gizemli Bir Deneyim	21
Hani.....	29
Zaman Eskiyor Dostlar.....	37
Ey Can.....	43
İçimdeki Sesler.....	47
Reçete	53
Hisli Kalpler	63
Mutluluğa Talip Olmak	69
Yüreğindeki Sese Kulak Ver	75
Psikolojik Telkinler.....	83
Gerçekten Güçlü Olmak İstiyorsan	89
Teskin Edici Sözler	93
Dua ile Terapi	99
İnsan Kalitemiz Çok Düştü	111
Yaşama Sevincini Yaşat	115
Kadın Hakkında Her Şey	121
Kuru Bir Yaprak	133
Aşk Hakkında Mutlaka Bilinmesi Gereken Gerçekler	141
İnsan Kaybettiğini Arar.....	151

Birbirimizin Canına Okumaktan	
Kitap Okumaya Fırsat Bulamıyoruz	157
Sevgi Terapisi	165
Depresyon	169
Kalbine Şifa	179
Öz Eleştiri	185
Bahar Her Zaman Var	191
Güzel Düşün Güzel Olsun Her Şey	199
Azimle Yürümek	205
Soru mu Sorgu mu?	209
Sen Çok Özel Bir İnsansın	215
Sorumlu Olduğunu Unutma	223
Beklenti Hastalığına Tutulmak	229
Vardır, İnanın	235
Sahi Öyle mi?	239
Her Şey Çok Karmaşıklaştı	243
Çok Karamsarız Farkında mısınız?	249
İnsana Dost Gerek Post Ayıda da Var	255
Yaşam ve Ölçü	261
Kendine Bir İyilik Yap	265
Sonsöz	269



Senin için en güzel kelime neyse kendin için onu kullan hayatta. Sözcükleri kıymet bilmezler için eskitip o güzel yüreğini ihmal etme. Şiir gibi bir hayat yaşamak her şeye sahip olmak değil, sahip olduklarının lezzetini kalbinde en içli melodilerle hissetmektir.

Şimdi gözlerini kapat ve gönlünü ilkbaharın esintilerine bırak. Ağlayacak kadar da gülecek kadar da yaşayacaksın bu hayatta ama sakın bunu başkalarının acımasız insafına bırakma.

Büyük düşünmek ve güçlü bir karaktere sahip olmak çok kolay. Sadece küçük imparatorluğunda büyük hayallerle yaşamayı öğren.

Unutma ki yaşamak bir cümlenin içinde virgül olmak değil yiğitçe her acının sonuna kocaman bir nokta koymaktır. Eğer bunu yapamazsan ucu tamamlanmamış bir cümle gibi unutulur gidersin.





Başlarken

*“Öldük, ölümden bir şeyler umarak
Bir büyük boşlukta bozuldu büyü
Nasıl hatırlamazsın o türküyü
Gök parçası, dal demeti, kuş tüyü
Alıştığımız bir şeydi yaşamak.”*

Yazar olarak amacım, hayatta kendime yeni hedefler belirlemek sonra insanlara faydalı bir şeyler sunabilmek. Bildiğim bir şeyler varsa onları dostça, kardeşçe, incitmeden paylaşabilmek. Yanlış anlamamanın ve anlamlandırmanın toplumda neden olduğu kaosa, zararlı düşüncenin ve sabit bakış açısının bedenimizde açtığı depresyona, olayları yaşarken anormal yaklaşımlarla düştüğümüz psikolojik sıkıntılara bazen edebi bazen mizahi bazen hiciv bazen de sitem mesafesinden yaklaşabilmek, tavsiyelerde bulunmak ve çözüm yolları aramak.

Konularla ilgili örnekler verirken hadiselerin, kıssaların, fıkraların tamamını almadım. Olayları bazen bir sözle bazen de bir cümleyle anlatıp beraberce düşünmeyi, sizlerin düşünce dünyanızda demlenmeyi istedim. Esasında öğretmen olmamdan kaynaklanan bir alışkanlıkla öğrencilerime hayat dersinde önemli bir konuyu anlatırken yaptığım gibi size de heyecanla anlatmaya çalıştım. Zaman zaman daha da iyi anlaşılması için tekrar ettiğim konular da vardır muhakkak.

Yıllardır mesleğim gereği bireysel hayatını kurmak için yolun başında olan gençlerden velilere, eğitimcilere uzanan çizgide pek çok kişiyle temasım oldu. Gördüğüm tablo aynıydı. Biz toplum olarak yıllardır kırık plak gibi aynı türküyü dinler ve söyler olduk. Değişmek ve gelişmek adına söylemlerimiz ne kadar çoksa bu uğurda verdiğimiz mücadele ve kararlılık da o derece azdı. Her şeyin ayağımıza gelmesini bekledik. Birileri bizim adımıza yapsın fakat bize kimse dokunmasın dedik oysa o beklenti hiç gerçekleşemedi. Ne birileri bizim adımıza bir şeyler yaptı ne de o yüreğimizde kabuk bağlayan yaraların sızısı azaldı.

Küçücük şeyleri bile yapamadan hep büyük işlere talip olduk. Büyük işlerin altında ezildik, büzüldük. Bizim dışımızda bizim için gelişen olaylara yabancı kaldık. Çok çabuk unutup geçmişin engin tecrübelerinden faydalanamadık ama birileri bizim bu zaaflarımızdan çok güzel faydalandı. Kasıtlı, yanlı, yönlendirmeli veya ihanet kokan yayınları, dizileri, filmleri, kitapları, haberleri feraset süzgecinden geçirerek değerlendiremedik. Hep şikâyet ettik hiç çözüm üretmedik. Sistematik, disiplinli, tertipli bir hayat yaşamayı başaramadık. O kadar çok konuştuk ki düzgün bir iş yapmaya fırsat bulamadık. Allah'ın peygamberlerine bile yüklenmediği hidayete erdirme misyonunu biz yapabiliriz sandık. Elimizin altındakileri ve en yakınımızdakileri sürekli değiştirmeye çalıştık. Onları değiştiremedikçe hayattan soğumaya, hasta olmaya ve ruhsal bozukluklar sergilemeye başladık. Depresyona girdik ve oradan bir daha çıkamadık. Hâlbuki tek bir görevimiz olduğunu unuttuk:

*Her ne iş yapıyorsak yani elimizde
hangi iş varsa onu iyi bir şekilde
yapmak.*

Hidayete erdirme, değiştirme, dönüştürme görevlerinin üzerimize vazife olmadığını anlayamadık. İmtihan denilen gerçeğin çok sonradan farkına vardık.

Zaman zaman geçmişe mersiye yakıp avunduk zaman zaman geleceğe dönük içi boş mutluluk senaryoları ürettik. Gök kubbe altında sorumlu olduğumuz Őeylerden kendimizi muaf eyledik. nce kendimize çekidüzen vermek varken hep etrafımızdakilerin hatalarına odaklandık. Bir gün ellerimizden, beyinlerimizden, hayatımızdan ve hayallerimizden uçup gidenlere ağıt yaktığımızda öncelikle kendimizin yapması gereken vazifeleri yapmak için ne kadar geç kaldığımızı anlayacağız.

Hele hele niyetimiz kll bir değişimse bir Őansımız daha var.

“Bu toplumu değiştirmek için önce kendimizi değiştirmek.”

Yani kinatın temizlik işçiliğine soyunmadan önce kendi evimizin nn temizlemek. Ondan sonra da bu temizliğin domino taşı gibi yayılan etkilerini seyretmek.



Hazırsanız dünyanın en muhteşem iletişim dersi ile başlayalım:

Suffa ehlerinden bir fakir elinde bir kse dolusu zmle Resulullah’a gelir ve hediye eder.

Resulullah hediyyeyi kabul eder ve zmden yemeye başlar. Bir tane yer yer ve tebessüm eder. İkincesini yer yer ve tebessüm eder. Öyle ki hediyyeyi getiren adam sevincinden uçacak duruma gelir.

Sahabeler de dikkatlice Peygamberimizi (sav) izlemeye koyulurlar fakat o zmleri yedikçe sahabelerin Őařkınlıkları artar.

“Peygamberimize ne hediye edilse ashabıyla paylaşırdı. Fakat bu sefer paylaşmadı.” diye düşünürlerken Peygamberimiz her üzüm yiyişinde tebessüm etmeye devam eder. Nihayet kâsedeki üzümler biter. Sahabeler birbirlerine soru dolu gözlerle bakarken üzüm getiren adamın sevinçten içi içine sığmaz.

Adam çıkıp gittikten sonra sahabeden biri sorar: “Ya Resulullah neden bizi de yediğinize ortak etmediniz?”

Resulullah tebessüm ederek, “Adam getirdiği bir kâse üzümünden dolayı ne kadar mutluydu. Bir tane alıp yediğimde baktım ki üzüm ekşiydi. Sizi yediğime ortak ettiğimde gayri ihtiyari yediğiniz üzüm ekşi olduğu için yüzünüzü ekşitip o adamın sevincini bozmanızdan, mutluluğunu yarıda bırakmanızdan endişe ettim o yüzden size vermedim.” buyurur.



“Acaba yanımdakilerin huzuruna engel olur muyum?” diye düşünerek böyle bir yaşam tarzını hayatının rehberi yapan kimseden daha mükemmel kim olabilir ki?

Sevgili dost, işte orada, umudun bittiği yerde bekliyorum çocuk masumluğuyla. Gel de sevindir saklambaçta kaybolmuş yüreğimi. Kumdan kalelerim için sevda duvarıma vuran dalgalarıml ol. Gel ve sevensin yüzyıllık bir acının ardına saklanan bedenim. Gel, bir mayıs sancısı kadar acı, nisan yağmuru kadar sebepsizim. Gel ve kucakla ruhumu sözcüklerinle. Ben okyanusunu kaybetmiş bir kum tanesiyim.

Zekeriya EFİLOĞLU

Önce Kendini Dinle

*Yüreğini doldurmadan
dilini döndürme.*

Hep korkarak büyüdüm. “Acaba beni sevmezler mi?” diye düşündüğüm için karşılıksız vermeyi öğrendim. İnsanları kendim gibi gördüğüm için yüreğimi tuz buz edeceklerini hiç bilemedim. Zamanla ne kadar acımasız olduklarını öğrendim. Verdiklerimle yetinmeyip hep daha fazla istediklerine şahit oldum. Gönlüm kupkuru bir çöle dönünceye kadar da “Artık yeter!” diyemedim. Kendim ve sevdiğim için yaşama-ya başlayınca, “Sen değıştin.” dediler; oysa ben nefes almaya başladım ama onlar bilemediler.

İşte bu yüzden bir çiçek kadar narin bir kuş kadar özgür bir kelebek gibi umarsızca yaşamak isterdim hayatı. İnsanların ne kadar zalim olduğunu gördükçe kapattım gönül kapılarımı. Şimdi benimle aynı heyecanı paylaşan aynı gökyüzüne bakıp aynı yağmurda ıslananları hayatıma alıyorum. Meğer yaşamak ne güzelmiş daha yeni anlıyorum.

İçimizdeki doğallığı, masumluluğu ve çocuk gülüşlerimizi kaybettikçe hep bir hırs hep bir acımasızlık ve menfaat sarmalıyor her yanımızı. Samimiyet neredeyse yok gibi. O kadar ihtiyacımız var ki içtenliğe, doğallığa ve saflığa. Nerede yaşadığınızı bilmiyorum ama ben böyle sakin, sessiz bir yerde kendi

mecramda yaşlanmak isterdim. Mutlu olmak için çok Şeye sahip olmanıza gerek yok içinizdeki doğallıkla dışınızdaki mükemmelliği hissedin kâfi. Çok mu gürültü duyuyorsunuz, sadece yoldan sapmış nefsimizin ve sürekli etrafımızda dolaşan Őeytanın vesveselerinin sesini kapatalım yeter.

Ben bu tavsiyemi tam olarak becerebildim mi bilemiyorum. Yıllar ilerledikçe herkesi kendim gibi görüp ezdim yüreğimi. Hep başkaları için fedakârlık yapıp ihmal ettim kendimi. Bir kerecik beni anlasınlar diye feda ettim ömrümü ama olmadı. Sonra anladım ki insanlar zahmetsiz elde ettiklerine karşı tam bir nankör kedi. Sırlarımı ve duygularımı açtığım kim varsa gün geldi önce dostluk adına sakladı sonra da açık arttırmaya çıkardı beni. Anladım ki ben verdikçe onlar almaya doymayacaklar; böyle devam

*Hayat, yüreği güzel,
insana neşe ve
mutluluk veren ve bizi
yormayan dostlarla
daha güzel. Bunu artık
çok daha iyi biliyorum.*

ederlerse de bende alacak bir Şey koymayacaklar. Artık mutluyum, herkese ederi kadar değer veriyor, geçirdiğim yıllarıma yanıyorum. İnsanları çantada keklik görüp ihmal edenlere de acıyorum.

Kendimi öyle bir sorumluluğun altına ittim ki etrafımdaki herkesin dertlerini sırtıma aldım. Peki, ne geçti elime? Kocaman bir hiç! O kadar yoruldu ki yüreğim artık onları taşımaktan usandım, bıktım. Şimdi kendim, sevdiğim, beni sevenler için yaşamaya başladım. Çok mutluyum. Beni hayatının dolgu malzemesi olarak kullananları ve görenleri bir daha hatırlamamak üzere sildim defterimden, gönderdim yüreğimden, çıkardım ezberimden. Siz de böyle yapın ve rahatlayın. Elbette kolay değer ama ilk önce bir karar vermeli sonra onlara dönük sınırları belli olan maskelerinizi kullanmalısınız. Aşırı huzursuz olduklarınızı sosyal medya hesaplarınızdan engellemeli,