

Jacob Nordby

YARATICILIK
KÜRÜ

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

YARATICILIK KÜRÜ

Translated from the English Language edition of The Creative Cure by Jacob Nordby, originally published by Hierophant Publishing. This edition arranged through Kayı Telif Hakları Ajansı. Copyright © 2021 by Jacob Nordby. Published by arrangement with Hierophant Publishing. All rights reserved. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali, Hierophant Publishing, tarafından “The Creative Cure” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahrallı Sok. Kavaklye İş Merkezi No: 7/E İç Kapı No:16

Araşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974678

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

Editör: İrem Çiçek

Redaksiyon: Oğün Özdemir

Son Okuma: Gülnur Gözübek

Mizanpaj: Deniz Tuğay

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: The Creative Cure

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

YARATICILIK KÜRÜ
İçinizdeki Sanatçığı Bulup Özgür Bırakmak
Hayatınızı Nasıl İyileştirebilir

Jacob Nordby

Bu kitabı, tahmin edebileceğinizden
çok daha farklı şekillerde yazmama yardım eden Brie'ye...

*Yaratıcılığı iyileştirmeye uygulamak her şeyi değiştirdi.
Hareket hâlindeki yaratıcılığın her şeyi iyileştirdiğine inanıyorum.*

—SARK

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	11
Giriş.....	13
Bir: Doğuştan Gelen Yaratıcı Hakkınız.....	21
İki: Neşe ve Kendini Keşfetme Sanatı	35
Üç: Hayal Gücünü Geri Kazanmak.....	47
Dört: Sezgiyi Yeniden Keşfetmek ve Duyguları Onurlandırmak	65
Beş: Hikâyenin Gücünü Geri Kazanmak	83
Altı: Yaratıcı Uygulama Yoluyla Eylemi Yeniden Canlandırmak	107
Yedi: Yaratıcı Formül: Gerçek Hayatta Sihir	129
Sekiz: Ömürlük Bir Çalışma.....	145
Sonsöz.....	151
Teşekkür.....	153
Ek: Kişisel Keşif Değerlendirmesi	157
Yazar Hakkında	168

Önsöz

Benim için aziz bir arkadaş olan yazarı hayal edebilmenizi istiyorum. Jacob Nordby ile Santa Fe’de öğretmenlik yaparken tanıştım ve bana yazdığı bir kitabın kopyasını verdi. Hem cüretkâr hem de küstah olan kapağa baktım ve kendi kendime “Bu bana göre değil,” diye düşündüm. Yine de kitabı eve götürdüm ve birkaç ay boyunca her karşıma çıkışında bir başka köşeye koydum. Yalnız bir gecede -küçük bir köpekle yalnız yaşıyorum- kitabı aldım ve okumaya başladım. Şaşırtıcı ve keyif verici bir biçimde, kitap harikaydı. Aniden telefonu elime alıp Nordby’nin numarasını çevirdim. Cevap verdiğinde kendimi tanıttım, “Ben Julia Cameron ve bence sen kesinlikle harika bir yazarsın,” dedim. Şaşıran Nordby, “Gerçekten mi? Demek istediğim, teşekkür ederim!” Ve böylece aramızda bir dostluk kuruldu.

Geniş göğsü, sakalları ve parıldayan gözleriyle Norby, bilindik o acı çeken sanatçı görüntüsüne hiç uymuyordu. Yazım tarzı büyümlü, heyecan verici, şehvetli ve ruhsaldı. Benim için sarhoş edici bir karışım. Kırk yıldan fazla bir manevi yolda olduğum için, Nordby’nin yazdıklarının hem doğru hem de canlandırıcı olduğunu düşündüm. Gerçekten de, unvanlarından birinde olduğu gibi, ilahi bir kundakçıydı; okuyucusunda manevi açlığın ateşini yakıyordu.

Bu kitap için önsöz yazmam istendiğinde, memnuniyetle kabul ettim. Nordby’yi birkaç yıllık dostluktan sonra canlı ve ilgi çekici bir öğretmen olarak tanımıştım. Mesajının gerçekliği şüphe götürmezdi. Bir manevi uygulayıcı olarak, başkalarını da

kendi maneviyatlarına yönlendirdi. Benim gibi, maneviyat ve yaratıcılığın ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olduğunu savundu.

Kıdemli bir öğretmen olarak, kelimelere olan sevgisini Tanrı sevgisiyle harmanlayarak “yaratıcılık kürü” kavramını ortaya koydu. Denediği, test ettiği ve uyguladığı araçları kullanarak “içsel yaratıcı doğamız” dediği şeyi bizlere açmaya odaklandı. Kendisinin yazdığı gibi, “Benim için maneviyat ve yaratıcılık aynı şeyi tanımlar: Yaşamın zamansız, temel enerjisini kutlama şeklimiz.” Okurlarının çekincelerine duyarlı olarak, “Ayrıca, manevi bir uygulama olarak yaratıcılık herhangi bir inanç veya geleneği dikte etmediğinden, zevk alabileceğiniz diğer herhangi bir dini veya manevi gelenekle uyum içinde çalışabilir,” diye ekledi.

Başka bir deyişle, açık fikirli olun. İnançlarınız ne olursa olsun, Nordby’nin yöntemleri sizde de yankılanabilir. Bu kitabı yavaş yavaş okuyun. Ya da daha iyisi, iki defa okuyun. Görevler ve eğlenceli alıştırmalar zorlu. Nordby, “fikir oyununa” inanır ve oyun, mesajının önemli bir parçasıdır. Ciddi meseleleri -sosyalleşme, travma ve reddedilme- yazarken, yaratıcı yolların iyileştirilebileceğine ve hatta şifa bulacağına dair bir gazi güveni ve zekâ ile yazar. “Yaratıcılık kürü” Nordby’nin hem tanık olduğu hem de öğretisinde teşvik ettiği bir tedavidir. Ancak kitap boyunca, entelektüel fikirlerini günlük hayata sağlam bir şekilde bağlayan kişisel hikâyeler paylaşmıştır.

Kanımcı bu kitap, derin yaratıcı sulara -okuyucununun hem kuvvetlendirici hem de canlandırıcı bulabileceği sulara- girmesine yardımcı olma işlevi görüyor. Nordby’nin “işe yarayan” yöntemlere duyduğu sevgiyi paylaşıyorum ve gömdüğümüz veya unutmuş olabileceğimiz güçlü ve neşeli bir benliğin kildini açmak için önerdiği yöntemlerin basitliği ve inceliği karşısında çok etkilendim. Arkadaşlığımızda gözlemlediğim üzere, Nordby savunduğu fikirleri uygular; günlük tutma, meditasyon ve rehberliğin canlı bir karışımıdır. Okurun bu sayfalarda hem insan hem de ilham perisi ile karşılaşmasını, hayatın tüm alanlarına sızan yaratıcılık kürünü hayatına geçirmesini dilerim.

—Julia Cameron, *Sanatçının Yolu*’nun yazarı

Giriş

Bir çocuk size bir yarayla gelirse, diyelim ki derisi sıyrılmış bir dizle, hemen harekete geçersiniz. Acıyı yatıştırmak, her şeyi yoluna koymak ve iyileşme sürecini başlatmak için adımlar atarsınız. İlk olarak, durumu sevgi dolu bir dikkatle değerlendirirsiniz. Ardından, kir veya taş parçalarını nazikçe temizlersiniz. Daha sonra yarayı kapatarak, iyileşme süreci için korunaklı bir alan sağlarsınız. Bandajın altında vücudun dehası hemen işe koyulur: Enfeksiyonla savaşır, yeni hücreler üretir ve dokuları yeniden bağlar. Bandajı öpmek veya yaranın üzerine sevgi dolu parmaklarınızla dokunmak son adımdır. Hepimiz biliyoruz ki sevgi ve bağlantı, hem büyük hem de küçük yaraların iyileşme hızını ve derinliğini artırır.

Elbette hepimizin taşıdığı pek çok fiziksel olmayan yara var: Uzun zaman önceki travmalardan kaynaklanan kalıcı acı, mevcut zorluklara karşı hassas tepkiler veya bilinmeyen bir gelecek için duyulan endişe. Modern dünyamızda bu yaralar, yaygın kaygı, yalnızlık, stres, depresyon ve ilgisizlik olarak kendini gösterir.

Peki, bu ruhsal yaralar için yukarıdakine benzer, basit bir iyileşme süreci uygulasak nasıl olur? İlk olarak, olayları olması gerektiğini düşündüğümüz gibi değil, gerçekte oldukları gibi görmek için farkındalığı kullanabiliriz. Böylece, iyileşmemizi engelleyen sosyal koşullanma ve kendi kendini yargılamanın kir ve taş parçalarını temizleyebiliriz. Ardından, doğal iyileşmenin başlayabilmesi için sevgi ve bağlantıyla dolu güvenli bir alan

yaratabiliriz. Vücudun enfeksiyonla savaşmasına benzer bir biçimde, kendimizi olumsuzluk ve eleştiriyi ortadan kaldırmaya adayabiliriz. Bedenin yeni hücreler üretmesi ve dokuları yeniden bağlaması gibi, biz de merak pratiği yapabilir ve yeni bağlantılar kurabilmemiz ve büyüme için yeni yollar bulabilmemiz için hayal gücümüzü sürece dahil edebiliriz.

Kısacası, yaratıcılık iyileşmeye yön verir.

Bunu biliyorum, çünkü pek çok kez gerçekleştiğine şahit oldum. Birkaç yıldır, yazar ve yaratıcı rehber olarak günlük çalışmalarına ek olarak, Creative UnBootcamp adlı çevrimiçi bir ders verdim. Bu sınıfı, yazmaya ilgi duyan insanların yaratıcı sürece hızlı bir şekilde girebilecekleri ve bu becerilerini destekleyebilecekleri bir yer olarak hayal ettim.

Dünyanın dört bir yanından kayıt yaptıran insanlar, ilk seansa yazmayı öğrenmekten çok daha büyük bir ihtiyacı gidermek için geldiler. İlk başlarda bu kafamı karıştırdı. Sayfayı kelimelerle donatmanın mekaniklerini öğretmeye hazırdım ama öğrenciler masaya çok daha fazlasını getirmişlerdi: İfade edilmiş duygular ve arzular, çözülmemiş acı ve özlem. *Bu dersten beklentileri neydi? Onlara nasıl hizmet edebilirdim?*

Cevap tesadüfen ortaya çıktı. Dersin özel olması nedeniyle katılımcılar, güvenli bir alan olan çevrimiçi sohbetlerde birbirleriyle deneyimlerini paylaşabiliyordu. Coğrafi olarak birbirimizden çok uzak noktalar da olsak da, bu mahrem mekânda bir araya gelmiştik. Günlük yaşamlarımızdan, ailelerimizden, işlerimizden ve topluluklarımızdan uzakta, keşfedecek ve bağlantı kuracak bir yerimiz vardı. Görünüşte görevimiz yazmayı bir kendini ifade etme aracı olarak öğrenmekti ve gruptan neredeyse anında birçok hikâye fıskırdı. Grubumuzun mahremiyetinde üyeler travmalarını, gizli özlemlerini, umutlarını ve hayallerini paylaştılar. Daha önce kimseye söylemedikleri ya da çoktan kendilerinin bile unutmuş oldukları şeyleri ortaya çıkardılar. Birlikte güldük ve ağladık, küfürlerle dolu uzun, karman

çorman yazılar yazdık. Birbirlerine ve bana sundukları dürüstlük ve güvenin derinliği olağanüstüydü.

Bu durum sınıf için ilk hedefim olmasa da, önemli ve büyük bir yaraya parmak bastığımız açtı. Grup, insanlara yazma becerisi kazandırmaktan çok daha büyük bir ihtiyacı karşılıyordu.

Bu kursu verdiğim sonraki birkaç yıl içinde anlayışım gelişti. İnsanların yeni yazma becerileri ile özgüven kazanmalarını ve aynı zamanda yaratıcı benliklerini ifade etmelerini de izledim. Bu, kendini keşfetmenin yaratıcılığı körüklediği ve yaratıcılığın da kendini keşfetmenin yeni yollarını sunduğu, sürekli genişleyen bir döngüye dönüştü. Bu büyüme sürecinin, insanların yaşamlarında derin dönüşümlere neden olduğunu gözlemledim. Bu, yazı yazmanın ötesine geçerek, insanların evde ve işte ilişkilerini iyileştirdi, genel sağlıklarını, esenliklerini, ruh hallerini ve dayanıklılıklarını geliştirdi.

Yüzlerce insanla grup ortamında ve birebir seanslarda tekrar tekrar çalışırken, yaratıcılığımızı bilinçli bir şekilde ifade etmek ile hayatımızı iyileştirmek arasında doğrudan bir bağlantı olduğunun farkına vardım.

Bu keşif, bu kitabın temeli oldu.

Yine de yaratıcılık zor ve ulaşılmaz gibi gelebilir. Kendi hayatım boyunca, sık sık kendimi yaratıcı olarak düşünmekte zorlandım ve kendi yaratıcılığımı besleyemedim. Peki ama bunu kendimize neden yapıyoruz? En basit ifadeyle, bize “yaratıcı olmadığımız” söylendiği (ve kendimize bunu tekrarladığımız) için, yaratıcılığın edinilmesi gereken bir meta ya da nitelik olduğu ve bunun sadece sanatçı dediğimiz birkaç özel insana nasip olan nadir bir şey olduğuna inandırıldığımız için.

Yaratıcılıkla ilgili bu hikâye doğru değil.

Peki, o hâlde doğru olan ne?

Yaratıcılık, hayal gücünün gerçeğe dönüştüğü süreçtir. Herkesin içinde bol miktarda bulunur ve daha dolu, daha anlamlı hayatlar yaşayabilmemiz için doğuştan gelen merak, dikkat ve sevgi dolu bağlantı armağanlarımızı devreye sokmamızı ister.

Jacob Nordby'nin kaleme aldığı *Yaratıcılık Kürü*, yaratıcılığın hayatımıza nasıl pozitif etkileri olduğunu anlatan bir kitaptır. Çağımızın en büyük problemlerinden biri olan stres, kaygı ve mutsuzluğun, yaratıcılık yoluyla nasıl azaltılabileceğini okuyucuya göstermektedir.

Kitapta, yaratıcılık ve özgünlüğün gücüyle öz benliğimize ulaşarak, kişisel ve toplumsal hayatta başarılı olmanın yolları vurgulanmaktadır. İçsel potansiyelimizi dışa vurmak için yaratıcılığın kullanımını özendirirken, bu alanda yapabileceğimiz farklı aktiviteleri ve egzersizleri de sunmaktadır.

Yazar Jacob Nordby, yaşadığı kişisel zorluklar ve yaratıcılığının kendisine işaret ettiği yolu, okuyucuya aktarıyor. Sanatın gücüne dair örnekleriyle, okuyucunun yaratıcı potansiyelini ortaya çıkarmasına yardımcı oluyor. Yaratmanın, düşüncelerimizi temizleyip zihnimizi odaklama yeteneğine sahip bir meditasyon olduğunu belirtiyor.

Bu kitap, yaratıcılığın hayatımızda nasıl bir kulvar açabileceğini ve mutluluğu nasıl oluşturabileceğimizi anlatan cesaret ve ilham verici bir rehberdir. Yaratıcılık, gerçeklikten kaçış değil, gerçekliği daha iyi anlamaya, kontrol altına almaya yardımcı bir araçtır. Yaratıcılığın şifalı gücünü hayatımıza aktarmak için ideal bir kılavuz kitap olan *Yaratıcılık Kürü*, hayatınızı değiştirecek ustalıklı bir eserdir.

10605



9786256974678