



KENDİNDEN DOĞUŞ

Kördüm • Gördüm • Doğdum

ümmühani kara

KENDİNDEN DOĞUŞ

Kördüm - Gördüm - Doğdum

ÜMMÜHANI KARA

Eser Adı: Kendinden Doğuş

Yazar: Ümmühani Kara

Tür: Kişisel Gelişim / Bilinçaltı

Baskı: Dijital Yayın

Yayın Yılı: 2026

Kapak Tasarımı: Ümmühani Kara

www.ukararesmi.com

Tüm Hakları Saklıdır.

Kaynak göstermek koşulu ile alıntı yapılabilir.

“Annen ve baban bildiği en iyi şekilde seni yetiştirdi, şimdi suçlamayı bırakıp kendinden doğmaya hazır mısın?”

Her insan üç kez doğar;

İlkinde dünyaya...

İkincisinde kendine...

Üçüncüsünde ise **gerçeğe**.

KENDİNDEN DOĞUŞ

Kördüm • Gördüm • Doğdum

Ümmühani Kara Coşkun

*İLACIN SENDE, GÖRMÜYORSUN,
HASTALIĞIN DA SENDEN,
BİLMİYORSUN!*

*SEN KENDİNİ KÜÇÜK BİR ŞEY
SANIYORSUN, OYSA SENDE EN
BÜYÜK ÂLEM GİZLİ.*

*OKUDUĞUN KİTABA BİR BAK,
AYETLERİ SENDEN BAHSEDİYOR.*

HZ. ALİ

ÖNSÖZ

Belki de bu kitabı eline aldığı anda aklından şu düşünce geçti;

“Yine bir kişisel gelişim kitabı mı? Zaten herkes bunları yazıyor... Ama kimsenin hayatı gerçekten değişmiyor.”

Belki sen de böyle düşünüyorsun.

Haklı olabilirsin.

Çünkü bugüne kadar yazılan birçok kitap, başkalarının deneyimlerini anlatır. O deneyimler değerli olsa da, her insanın yolu kendine

özgüdür. Başkasının hayatına iyi gelen bir yöntem, senin hayatında aynı sonucu vermeyebilir. Tıpkı gıdalar gibi başkasının vücuduna şifa veren sende alerjiye neden olabilir.

Her insanın parmak izi nasıl eşsizse, yaşam yolu da öyledir. Hiçbir insanın düşünce yapısı, duyguları, korkuları ve hayalleri bir başkasınıkiyle birebir aynı değildir. Bu yüzden gerçek değişim, başkasının yolunu kopyalayarak değil; kendi yolunu keşfederek başlar.

Kişisel gelişim kitapları genellikle birinin kendi yolculuğunu anlatır. O kişi kendi iç dünyasını tanıdığı, kalıplarını fark ettiği ve kendini dönüştürdüğü için hayatında değişim yaşamıştır. Yazdıkları ise kendi yolculuğunun haritasıdır.

Ama hiçbir harita bütün yolları göstermez.

Bu kitap sana hazır bir hayat sunmak için yazılmadı. Sana kim olman gerektiğini söylemek için de yazılmadı. Burada okuyacakların, senin kendi yol haritanı oluşturman için bir başlangıç noktası olacak.

Bu sayfalarda anlatılanlar bir son değil, bir başlangıçtır.

Burada yazılanlara bakarak kendi hayatını yeniden değerlendirecek, kendi dūřuncelerini fark edecek ve kendi yolunu çizmeye başlayacaksın.

Çünkü gerçek dönüşüm, başkasının yolunu öğrenmekle değil, kendi yolunu görmekle başlar. Çoęu insan hayatını dış koşulların belirlediğini düşünür. Oysa yaşamımızın yönünü çoğunlukla fark etmeden tekrar ettiğimiz dūřuncelerimiz belirler. Bir dūřünce zamanla duyguya dönüşür, duygular davranışları şekillendirir ve davranışlar kader dediğimiz yolu oluşturur. Bu kitabı eline aldıysan, belki de artık kendi hayatının yönünü bilinçli bir şekilde değiştirmeye hazırsın.

Okuduęun bu kitapta “ben” dediğin kendine, dūřuncelerine ve dūřuncelerinin yaşamını nasıl etkilediğine tanık olacaksın. Her sayfada kendini biraz daha yakından tanıyacak, iç dünyanı anlamaya başlayacak ve hayallerine dualarını da ekleyerek yeni bir yaşamın mümkün olduğunu keşfedeceksin.

İstikrar ve farkındalıkla, hatta çoęu zaman çok basit tekniklerle dūřuncelerini yönlendirmeyi ve odağını istediğin gerçekliğe çevirmeyi öğreneceksin. Zihninin nasıl çalıştığını anladıkça, dūřuncelerinin yaşamındaki etkisini daha net görmeye başlayacaksın.

Bu süreçte duygularını tanımayı, yönetmeyi ve hatta duygularını geleceğine nasıl taşıyabileceğini keşfedeceksin. Dönüştürdüğün her duygu, her korku ve her iz; seni sınırlayan bir yük olmaktan çıkıp olgunlaşmana katkı sağlayan bir deneyime dönüşecek.

Bu yolculuk boyunca her satırda sana eşlik edeceğim. Dileğim, kendin için en iyi olanı seçebileceğin, doyum hissini yaşayabileceğin ve ruh–beden–zihin bütünlüğünü hissederek kendinden doğduğun bir hayata adım atmandır.

GİRİŞ

Dünya üzerinde doğan her insan özünde eşittir. Her biri, Yaradan'ın kendisine bahşettiği eşsiz özellikleri ve sınırsız bir potansiyeli içinde taşır. Ancak insanların büyük bir kısmı, taşıdığı bu zenginliği fark etmeden yaşar. Kim olduğunu, ne için var olduğunu ve neler yapabileceğini tam olarak keşfedemeden bir ömür geçip gider.

Hayata gözlerimizi açtığımız andan itibaren düşüncelerimiz, duygularımız ve hayallerimiz şekillenmeye başlar. İçinde doğduğumuz aile,

yaşadığımız çevre ve karşılaştığımız deneyimler zamanla bizi görünmez bir dünyanın içine yerleştirir. Bu dünya, düşüncelerimizden ve inançlarımızdan oluşur. Çoğu zaman bu dünyanın bize ait olduğunu sanırız; oysa büyük bölümü bize öğretilmiştir.

Hayat bazı insanlar için kolay, keyifli ve bolluk içinde geçerken; bazıları için zorlayıcı, yıpratıcı ve hüznün dolu olabilir. Bu farkın nedenini sordüğümüzda çoğu zaman verilen en hızlı cevap şudur; “Kaderim böyleymiş.”

Kaderi açıklama olarak kullanmak çoğu zaman kolaydır. Çünkü böyle yaptığımızda kendi düşüncelerimize, tercihlerimize ve iç dünyamıza bakmak zorunda kalmayız. Oysa insanın yaşamını şekillendiren sadece dış koşullar değildir. Düşüncelerimiz, inançlarımız ve seçimlerimiz hayatımızın yönünü sandığımızdan çok daha fazla etkiler.

Beynimiz yaşadığımız her anı kaydeder. Her söz, her bakış, her deneyim içimizde iz bırakır. Bu kayıtlar bir yandan öğrenmemizi sağlarken, diğer yandan fark etmeden bizi sınırlayan kalıplara dönüşebilir. Zamanla aynı düşünceleri tekrar etmeye, aynı duyguları yaşamaya ve benzer sonuçlarla karşılaşmaya başlarız. Böylece hayat bir deneyimler süreci olmaktan çok, tekrar eden bir döngüye dönüşür.

Bir an durup kendine Şu soruyu sormayı dene; Bugüne kadar yaşadığın hayat gerçekten senin seçimin miydi? Her gün yeni bir güne uyandığımızı söylediğimizde gerçekten yeni bir güne mi? Yoksa dünkü düşünceler içerisinde mi uyanıyoruz?

Karşına çıkan ilişkiler, aldığın kararlar ve yaşadığın hayal kırıkları...

Bunlar bilinçli tercihlerinin sonucu muydu? Yoksa hiç sorgulamadan kabul ettiğin, düşüncelerin seni bu noktaya mı getirdi?

Belki de bugün taşıdığın inandığın birçok korku sana ait değildir. Belki de onlar, yıllar boyunca öğrendiklerinin sessiz izleridir. Ve belki de bugüne kadar yaşadığın her deneyim, aslında seni kendine yaklaştırmak için yaşandı.

Her düşünüş, her yara ve her arayış insanı kendine biraz daha yaklaştırır. Hayat bize tek bir fırsat sunar; Öğrenmek ve dönüşmek.

Bu hayatı yaşarken en çok hangi duygu ve düşüncelerle yaşıyorsun?

Her gün zihninden geçen düşüncelerinin ne kadarının farkındasın?

Belki defalarca düştün.
Belki defalarca incindin.
Belki görölmek istedin ama görölmedin.

şimdi ise tüm bunların nedenini ve çözümleri
öğreneceksin.

Görölen,
Duyulan
Sevilen ,
Aranan,
Başarılı, Zengin ve şanslı olmak istiyorsan
tüm bunlarında düşünce ve Frans olduğunu
anlayacaksın.

Ben de bir zamanlar bu soruların peşinden
yürüdüm. Zamanla fark ettim ki “ben” sandığım
birçok şey, aslında zihnimde kayıtlı olan
düşüncelerin ve öğrenilmiş kalıpların tekrarından
ibaretti. Bu farkındalık bana önemli bir gerçeği
gösterdi; İnsan çoğu zaman bilinçli sandığı
seçimleri bile bilinçaltının etkisiyle yapar.

Gerçek değişim ise zihnin kör alanındaki
kayıtları anlayarak ve anlamlandırarak başlar.
İnsanın en büyük dönüşümü, kendini
farkındalıkla yeniden büyütebilmesidir. Bugün
bilinç hakkında çok şey söyleniyor. Ancak asıl
soru hâlâ aynı;

Gerçekten ne kadar bilinçliyiz?

Bu kitapta, bu soruların cevaplarını birlikte bulacağız. Ve kendi yaşamını bilinçli bir şekilde yeniden kurabilmen için sana bir yol haritası sunacağız. Başlarken kendin için bir defter edin ve her aşamada farkındalığını yaz.

1. BÖLÜM

RUH - ZİHİN - BEDEN

İnsan üç katmandan oluşur: ruh, zihin ve beden. Bunlar birbirinden ayrı parçalar değildir; aynı bütünün üç farklı işleyiş düzeyidir. Bu üç yapı uyum içinde olduğunda insan kendini dengede hisseder. Uyum bozulduğunda ise içsel bir huzursuzluk ortaya çıkar.

Ruh, bu hayat yolculuğunda bize verilmiş en büyük lütuflardan biridir. O, insanın içsel rehberidir. Yönümüzü bulmamıza yardım eder, doğru ile yanlış sezmemizi sağlar. Belki de insanın bu dünyadaki en önemli görevlerinden biri, yaşam sona ermeden önce kendini ruhuna yaklaştıracaktır. Başka bir ifadeyle, insanın nefsinin ruhunun olgunluğuna doğru geliştirmesidir.

Bunun yolu ise “ben” dediğimiz kişiyi tanımaktan geçer. İnsan kendini tanıdıkça iç dünyasının derinliklerini fark eder. Tasavvutta söylenen “Kendini bilen Rabbin bilir” sözü, bu yolculuğun özünü anlatır.

Zihin ise düşüncenin başladığı yerdir. Yaşadığımız her deneyim zihnimizde kaydedilir ve zamanla inançlara dönüşür. Bu inançlar farkında olmadan kararlarımızı ve davranışlarımızı yönlendirmeye başlar.

Beden ise bu dünyada görünür olan yanımızdır. Duygularımızı taşır, deneyimlerimizi saklar ve zihnimizde olanın dışı yansımasını oluşturur.

Bu üç yapı birbirine bağlıdır. Her birinin kendi bilgeliği vardır. Birini diğerinden ayırdığımızda denge bozulur. Birini bastırdığımızda diğerleri alarm verir. İnsan

hayatında neyi gerçekleştirmek istiyorsa, bunu ancak ruh, zihin ve beden aynı yönde olduğunda gerçekleştirebilir.

Örneğin kilo vermek istediğini düşünelim. Bedenin bu yönde çaba gösterebilir; spor yapabilir, dengeli beslenebilirsin. Ancak zihninde kendini sağlıklı ve dengeli bir bedende hayal edemiyorsan, bu süreç zorlaşır. Aynı şekilde zihninde kendini fit olarak görsen bile, bedeninde derin bir güvensizlik veya korunma duygusu varsa beden kendini savunmaya alabilir. Bu durumda çaba gösterilse bile sonuç kalıcı olmayabilir. Bazen insanların “Su isem yarıyor” demesi, çoğu zaman bu içsel uyumsuzluğun bir yansımasıdır.

Benzer bir durum maddi hayat için de geçerlidir. Çok alışıyor ve iyi kazanıyor olabilirsin. Ancak zihninde kıtlık düşüncesi hâkimse, bolluk duygusunu yaşamak zorlaşır. Kazanç iyi olsa bile para bir şekilde gider ve elde tutmak zorlaşır. Çünkü zihin, alışık olduğu gerçekliği yeniden üretme eğilimindedir.

Ruhun, zihnin ve beden her birinin kendine özgü ihtiyaçları vardır. İnsan gerçek dengeye ancak bu ihtiyaçları tanıdığında ve karşılamayı öğrendiğinde yaklaşır.

Şimdi bu üç yapının ihtiyaçlarının neler olduğunu ve nasıl dengelenebileceğini bakalım.

“Sana ruhu sorarlar. De ki: Ruh Rabbimin emrindendir; size ilimden ancak az bir şey verilmiştir.” İsrâ, 85

Ruh, yaşam yolculuğunda sessiz bir tanık gibidir. Onu gözlerimizle göremeyiz ama varlığını derinden hissederiz. Bazen yaptığımız bir davranıştan sonra içimizde beliren huzur ya da huzursuzluk olarak hissettiğimiz o duygu, çoğu zaman ruhumuzun bize verdiği bir işarettir. Aslında vicdan dediğimizde hissettiğimiz durum ruhumuzun bizimle iletişim kurma şeklidir. Kısacası Ruhun iletişim mekanizması bedendir.

İnsan kendi özüyle uyum içinde yaşadığında içsel bir rahatlık hisseder. Fakat yaptıklarıyla iç dünyası arasında bir çatışma oluştuğunda, açıklayamadığı bir sıkıntı hissetmeye başlar. Söylenen küçük bir yalan, bir başkasına yapılan haksızlık ya da vicdanı rahatsız eden bir davranış, insanın içinde iz bırakır. Bu iz çoğu zaman dışarıdan görünmez ama insanın iç dünyasında hissedilir.

Ruh, insanı her zaman bütünlüğe çağırır. Dürüstlük, saygı ve gelişime açık olmak, yeni deneyimler ruhla uyum içinde yaşamının temelidir. İnsan bu değerlere yaklaştıkça iç huzuru artar. Ruhundan uzaklaştıkça ise tarif edemediği bir boşluk, depresyon veya yoksunluk sendromu dediğimiz hissi oluşur.

Ruhun da zihin ve beden gibi ihtiyaçları vardır. Ruh beslenmediğinde insan hayatın

içinde yolunu kaybetmiş gibi hissedebilir. Bazen her şey yolunda görünür; iş, ev, düzen vardır ama yine de içte açıklanamayan bir eksiklik hissedilir. Çünkü ruhun ihtiyaçları karşılanmadan gerçek bir huzur oluşmaz.

Ruhun en temel ihtiyacı Rabbi ile bağ kurmaktır. Bu bağ dua, ibadet veya meditasyon ile kurulur. Buna ek olarak UYKU hem ruh hem beden hem de zihin için en elzem olanıdır.

Bizim inancımızda namaz ve dua, ruhu besleyen en önemli kaynaklardan biridir. İnsan secde ettiğinde sadece bedeni değil, kalbi de dinlenir. Dua ise insanın iç dünyasını açtığı, yüklerini bıraktığı bir sığınak gibidir.

Aslında yalnızca bizim geleneğimizde değil, dünyanın hemen her yerinde insanlar ibadet eder. Çünkü insan ruhu yaratılışı gereği anlam arar ve kendisinden daha büyük bir varlıkla bağ kurmaya ihtiyaç duyar.

Ruh dinlendiğinde insanın iç dünyası sakinleşir. Zihin berraklaşır, beden gevşer. İnsan kendini daha dengede ve daha bütün hisseder.

Ruh, zihin ve beden uyum içinde olduğunda insan sadece hayatı sürdürmez; hayatı gerçekten yaşamaya başlar.

RUH FARKINDALIK TESTİ

Aşağıdaki soruları sakın bir anında cevapla.
Her soru için; aşağıdaki şıklar ve o şıkların karşılığındaki yanıt puanlarını belirtmeni ve toplamını isteyeceğim.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

1.İçimde açıklayamadığım bir huzur veya huzursuzluk hissini fark ederim.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

2.Yaptığım bir davranış içime sinmediğinde bunu hissederim.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

3.Hayatımda bir anlam aradığımı hissederim.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

4.Bazen yalnız kalıp içime dönmeye ihtiyaç duyarım.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

5.Dua etmek, ibadet etmek veya içsel bir yöneliş bana iyi gelir.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

6.Vicdanımı rahatsız eden bir davranış yaptığımda bunu unutamam.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

7.Doğru olanı yapmak için çaba gösteririm.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

8.İçimde yol gösteren bir ses hissedirim.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

9.Sessizlik içinde kalmak bana huzur verir.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

10.Kendimi geliştirmek istediğimi hissedirim.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

Sonuçlar;

0 – 10 puan; Ruhsal ihtiyaçlarını fark etmekte zorlanıyor olabilirsin. İç dünyana daha fazla zaman ayırmak sana iyi gelebilir.

11 – 20 puan; Ruhunun sesini zaman zaman duyuyorsun. İçsel farkındalığın gelişmeye açık.

21 – 30 puan; Ruhsal farkındalığın güçlü. İç dünya ile bağ kurabiliyorsun.

Beden, bu dünyada görünür olan

yanımızdır. Yaşamı onun aracılığıyla deneyimleriz. Hissettiğimiz her duygu, yaşadığımız her deneyim bedende bir iz bırakır. Bu yüzden beden sadece etten ve kemikten oluşan bir yapı değildir; aynı zamanda yaşadığımız hayatın sessiz duygusal hafızasıdır.

Çoğu zaman bedenimizin ihtiyaçlarını ihmal ederiz. Yorulduğumuzda dinlenmeyiz, acıktığımızda doğru beslenmeyiz, gerildiğimizde gevşememize izin vermeyiz. Oysa beden sürekli bizimle konuşur. Ağrı, yorgunluk, gerginlik ya da halsizlik çoğu zaman bedenin bize söylediği basit bir gerçeği ifade eder, “Bana iyi bak.” “Burada bir sorun var” der.

Bedenin en temel ihtiyacı harekettir. İnsan hareket etmek için yaratılmıştır. Uzun süre hareketsiz kaldığımızda yalnızca kaslarımız değil, enerjimiz ve ruh halimiz de ağırlaşır. Yürümek, esnemek, spor yapmak ya da sadece bedenimizi hissettiğimiz basit hareketler bile içsel dengemizi yeniden kurmaya yardımcı olur. Hareket eden beden canlanır; canlanan beden zihni de harekete geçirir.

Bazen birkaç gün hiçbir şey yapmadan, hareketsiz kaldığımız olur. İlk başta bu durum dinlenmek gibi görünse de zamanla beden

ağırlaşmaya başlar. Enerji düşer, isteksizlik artar ve hareket etmek daha zor hale gelir. Beden yeterince hareket etmediğinde dolaşım yavaşlar, toksinler birikmeye başlar ve insan kendini daha yorgun hisseder. Oysa çoğu zaman ihtiyaç duyduğumuz şey dinlenmeye devam etmek değil, yeniden harekete geçmektir. Bazen kısa bir yürüyüş bile bedenin yeniden canlanmasına yeter.

Beden hareket ettikçe hafifler, hafifledikçe hareket etmek kolaylaşır. Hareketsizlik ise insanı giderek daha fazla durağanlığa çeker. Bu yüzden bedenin dengesini korumanın en basit yollarından biri, her gün az da olsa hareket etmektir.

Bedenin bir diğer önemli ihtiyacı doğru beslenmektir. Yediğimiz her şey yalnızca midemizi değil, zihnimizi ve duygularımızı da etkiler. Beden ihtiyaç duyduğu besini aldığında güçlenir ve dengelenir. Dengesiz beslenme ise zamanla hem bedeni hem zihni yorar. Bu nedenle beslenme sadece karnı doyurmak değil, bedeni desteklemek anlamına gelir.

Bedenin çoğu zaman unutulmuş bir ihtiyacı da temastır. Dokunmak ve dokunulmak insanın doğasında vardır. Birinin elini tutmak, sarılmak ya da sevgiyle yapılan küçük bir temas bile

bedende güven duygusu oluşturur. İnsan kendini güvende hissettiğinde beden gevşer ve rahatlar.

Bedenin bir başka ihtiyacı ise bakımdır. Bunun temelinde aslında temizlikten ziyade bedene temas vardır. Ilık bir duş almak, suyla temas etmek, dinlendirici bir banyo yapmak ya da bedenine özen göstermek aynı zamanda kendine verdiğin değerin bir ifadesidir. Bazen sıcak suyun altında birkaç dakika durmak bile bedenin taşıdığı gerginliği azaltır. Spa, masaj ya da basit bir bakım anı bedenin gevşemesine ve yeniden dengelenmesine yardımcı olur.

Bedenine zaman ayırdığında aslında kendine zaman ayırmış olursun. Çünkü beden ihmal edildiğinde insanın enerjisi azalır, sabrı zorlanır ve zihni ağırlaşır. Düşüncesel veya duygusal bir problem yaşadığınızda dikkat edin vücudunuzda ya bir bölgeyi (çene, kalça, omuzlar vb...) kasarsınız veya nefesinizi farkındalıksız olarak tutarsınız bu tür durumlarda bedenin uyarı sistemidir.

Beden rahatladığında zihin sakinleşir. Zihin sakinleştiğinde ruh dinlenir.

Ruh, zihin ve beden uyum içinde olduğunda insan kendini daha canlı, daha dengeli ve daha bütün hisseder. Bedenine iyi baktığında yalnızca

sağlığını korumazsın; hayatla olan bağını da güçlendirsin.

MSG adı verilen diğer adı ile "Çin Tuzu" olarak tanınan ve aslında lezzetsiz gıdaların beynimizde lezzetliymiş gibi algılanmasını sağlayan bir kimyasal var. Ne yazıkki bu kimyasal bir çok yurtdışı menşeli ürünlerin içerisinde ve fast foodlarda bulunmaktadır. Bu ve bu tarz kimyasallar iştah kontrolünü ortadan kadırıyor, yani doyma hissin olmuyor bir çok ülkede yer alan obeziteninde kaynağı diyebiliriz. Buna ek olarak beyin hücrelerinin ölmesine neden oluyor.

Tüm hayatını şekillendiren düşünce sistemini bozarak elinden alan kimyasallara dikkat etmeni öneririm.

BEDEN FARKINDALIK TESTİ

Aşağıdaki soruları sakın bir anında cevapla.
Her soru için; aşağıdaki şıklar ve o şıkların karşılığındaki yanıt puanlarını belirtmeni ve toplamını isteyeceğim.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

1.Gün içinde bedenimdeki gerginliği fark ederim. Bazı kaslarımı (omuz, kalça, çene vb...) sıkıldığını fark ettim.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

2.Yorulduğumu anladığımda dinlenmeye izin veririm.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

3.Gün içinde hareket etmeye özen gösteririm.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

4.Uzun süre hareketsiz kaldığımda bedenimin ağırlaştığını hissederim.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

5.Beslenmeme dikkat etmeye çalışırım.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

6.Duş almak veya suyla temas etmek beni rahatlatır.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

7.Bedenime bakım yapmaya zaman ayırıyorum.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

8.Sarılmak veya temas etmek bana iyi gelir.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

9.Hareket ettiğim günlerde kendimi daha iyi hissedirim.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

10.Bedenimin bana verdiği sinyalleri fark ederim.

- 0 = Nadiren
- 1 = Bazen
- 2 = Sık sık
- 3 = Neredeyse her zaman

Sonuçlar;

0 – 10 puan; Bedeninle bağın zayıf olabilir.

Bedenini dinlemeye başlamak dengenin güçlendirecektir. Bedenle bağın zayıf olması, kendi bedensel sinyallerini yeterince fark edememesi veya ciddiye almaması anlamına gelir. İnsan bazen zihnini sürekli meşgul eden düşüncelerle yaşarken bedeninin verdiği işaretleri gözden kaçırabilir. Oysa beden sürekli konuşur; yorgunluğu, gerginliği, huzursuzluğu ya da rahatlamayı sessizce haber verir.

Kişi çoğu zaman neye ihtiyaç duyduğunu anlamakta zorlanır. Aç olup olmadığını geç fark edebilir, yorulduğunu anlamadan çalışmaya devam edebilir ya da gerginliğini fark etmeden gününü geçirebilir. Bu durum zamanla içsel dengenin zayıflamasına neden olur. Çünkü insan sadece düşünceleriyle değil, bedeniyle birlikte dengede kalır.

Bedenle bağ kurmanın ilk adımı, bedeni değiştirmeye çalışmak değil **onu fark etmeye başlamaktır**. Gün içinde kısa anlarda bile bedenine dikkat vermek bu bağın güçlenmesine yardımcı olur.

Günde birkaç kez durup kendine şu soruları sormak faydalı olabilir;

şu an bedenimde en çok nerede gerginlik hissediyorum?

Nefesim rahat mı yoksa dar mı?

Yorgun muyum?

Bu tür kısa farkındalık anları bedeni yeniden duymayı sağlar. Buna ek olarak en etkili yöntem **nefesini fark etmektir**. İnsan nefesine dikkat ettiğinde zihin yavaşlar ve beden daha belirgin hale gelir. Birkaç dakika boyunca sadece nefesin giriş çıkışını izlemek bile bedenle bağlantıyı güçlendirir.

Hareket etmek de bedenle bağı güçlendiren önemli bir yoldur. Yavaş yürüyüşler, esneme hareketleri veya bilinçli hareket etmek bedenin yeniden hissedilmesini sağlar. Amaç spor yapmak değil, bedeni fark etmektir.

Bedenle bağ kurmanın bir diğer yolu da gün içinde kısa sürelerle **durup hissetmektir**. İnsan bazen sadece bir dakika gözlerini kapatıp bedenini dinlediğinde bile daha dengeli hisseder.

11 – 20 puan; Bedeninle orta düzeyde bir bağın var. Küçük değişiklikler büyük fark yaratabilir.

Orta düzeyde beden farkındalığı olan kişiler genellikle beden sinyallerini fark ederler, ancak bazen geç fark ederler. Küçük değişiklikler bu farkı kapatabilir.

Örneğin;

Yorulduğunu fark ettiğinde kısa bir mola vermek

Susadığını fark ettiğinde su içmek

Gerginlik hissettiğinde omuzlarını gevşetmek

Bu küçük adımlar bedenle uyumu güçlendirir.

21 – 30 puan; Beden farkındalığın güçlü. Bedenini dinleyebiliyor ve ihtiyaçlarını karşılıyorsun.



2. BÖLÜM

BEYİN - ZİHİN

Ve şimdi asıl dönüşümün başlangıç bölümüne geldik. Yönetim Sistemi Diyebileceğimiz hatta tabiri caizse dipsiz kuyu; **Zihin**

Bu bölüm, kitabın en önemli kısmını oluşturuyor. Çünkü hayatımızda yaşadığımız birçok sonucun ardında zihnimizin işleyişi vardır. Düşüncelerimiz, inançlarımız ve farkında olmadan tekrar ettiğimiz kalıplar yaşamımızın yönünü belirler. Bu yüzden zihin, üzerinde en çok çalışacağımız ve en derin dönüşümün gerçekleşeceği alan olacaktır.

Bu sayfalardan itibaren zihnini nasıl çalıştırdığını, bilinçaltı kayıtlarını dediğimiz süreci, zihnini frekans seviyelerini birlikte anlamaya başlayacağız. Beyin ve zihin arasında farkı, düşüncelerinin nasıl oluştuğunu, duygularıyla nasıl bağlantı kurduğunu ve yaşamını nasıl şekillendirdiğini adım adım keşfedeceksin. Her farkındalık, kendini biraz daha tanımana ve içsel yönetimini yeniden eline almana yardımcı olacak.

Bu süreçte sana küçük bir önerim var; Halen edinmediysen kendine özel bir defter edin.

Bu defter, bu yolculuk boyunca en yakın rehberlerinden biri olacak. Okudukların sırasında fark ettiğin düşünceleri, yaşadığın içsel değişimleri ve öğrendiğin teknikleri buraya not edebilirsin. Bazen tek bir cümle bile zihninde büyük bir kapıyı açabilir.

Bu kitabı yalnızca okumak yerine, yaşayarak ilerlemeni istiyorum. Çünkü gerçek değişim, bilgiyi hayatın içine taşıdığı anda başlar. Rahmetli Özkan Uğur'un 90'lı yıllarda bir reklamı vardı; bir avuç fındık iyi gelir derdi ve eklerdi YERSEN!..

Bu bölümde öğreneceğin her şey, kendi zihnini tanıman ve yönetmen için birer anahtar olacak. Tekniklerini sana sunuyorum ama kullanırsan.

Her insanın kaderini (amelini) kendi boynuna bağladık.

İsrâ 17:13 (En açık kader anlamı)

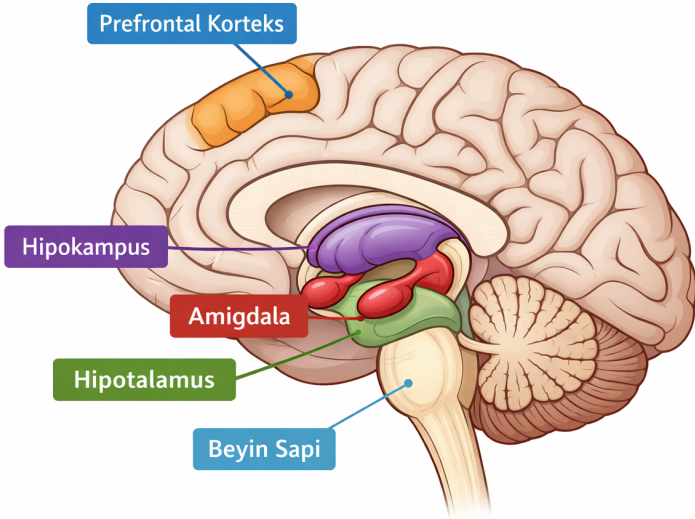
Beyin ve Zihin; Aynı Şey Midir?

Beyin, bedenimizin fiziksel bir organıdır. Tıpkı kalp veya akciğer gibi fiziksel bir yapıya sahiptir. Hamileliğin yaklaşık on ikinci haftasından itibaren beynimiz 24 saat aralıksız çalışır ve kesintisiz bir şekilde kayıt yapar.

Yetişkinlerde ortalama 1.2 ile 1.4 kilogram arasında bir ağırlığa sahiptir. Kafatasının içinde beyin-omurilik sıvısı adı verilen koruyucu bir sıvı içinde yüzen bir organdır. Beynimizin yaklaşık %73–80'i sudan oluşur. Bu nedenle su dengesi zihinsel performans üzerinde doğrudan etkilidir.

Kafatasımızın içinde yer alan bu yapı yaklaşık 86 milyar sinir hücresinden oluşur, trilyonlarca sinir bağlantısı vardır ve vücudun yönetim merkezidir. Nefes almak, yürümek, konuşmak, hatırlamak ve öğrenmek gibi yaşamsal süreçler beyin çalışması sayesinde gerçekleşir. Çoğu zaman bu karmaşık faaliyetlerin farkında bile olmayız.

Beyin somuttur. Görüntülenebilir, ölçülebilir ve incelenebilir. Modern tıp ve nörobilim, beyin farklı bölgelerinin hangi görevleri üstlendiğini büyük ölçüde ortaya koymuştur. Bu yönüyle



beyin, bedenimizin biyolojik kontrol merkezidir. Sürekli akan elektriksel sinyallerle birlikte zihin deneyimini oluşturur. Bu açıdan bakıldığında beyin, suyun içinde çalışan canlı bir elektriksel evren gibidir. Günlük konuşmalarda “beynim çok dolu” ya da “zihnim yoruldu” deriz ve çoğu zaman bu iki kavramı aynı anlamda kullanırız. Oysa beyin ve zihin birbirine bağlı olsa da aynı şey değildir. Beyin aracılığı ile zihni yapımız oluşur.

Düşüncelerimiz, hatıralarımız, duygularımız ve algılarımız bu sessiz faaliyetlerin sonucunda ortaya çıkar. Dünyayı nasıl yaşayacağını

belirleyen şey çoğu zaman beynin kendisi değil, o beynin içinde şekillenen zihindir.

Yıllarca şu cümleyi duyduk;

“İnsan beyninin sadece %10’unu ya da %20’sini kullanır.”

Bu söz kulağa ilginç gelse de bilimsel olarak doğru değildir. İnsan beyni yaşayan bir organ olduğu sürece neredeyse tamamı çalışır. Beynin bazı bölgeleri o an yaptığımız işe göre daha aktif hale gelir, ancak diğer bölgeler tamamen kapanmaz.

Bunu anlamak için basit bir örnek düşünelim.

Bir masada oturduğunu hayal et.

Elinde bir kalem var ve önündeki deftere not yazıyorsun.

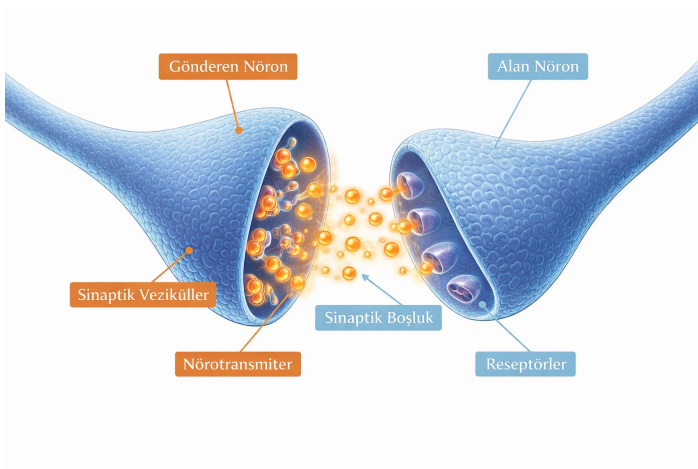
İlk bakışta sadece elini kullanıyor gibi görünürsün. Ama gerçekte o anda;

- Gözlerin görür
- Beynin çalışır
- Parmakların hareket eder
- Kasların bedenini dengede tutar
- Kalbin kan pompalar
- Akciğerlerin nefes alır
- Sinir sistemin her hareketi koordine eder

Yani sadece elin değil, bütün bedenin birlikte çalışır. Kimse bu durumda “Bedeninin sadece %20’sini kullanıyorsun” demez. Beyin de aynı şekilde çalışır.

Gerçek olan şudur;

Beynimizin küçük bir kısmını değil, tamamını kullanırız. Sadece o anda yaptığımız işe göre bazı bölgeler daha aktif hale gelir.



Beynimiz Kaç Farklı Frekans Seviyesinde Çalışır?

Beynimiz elektriksel sinyallerle çalışan bir organdır demiştik. Bu elektriksel faaliyetler ölçüldüğünde farklı hızlarda dalgalar halinde görülür. Bu dalgalara beyin frekansları (beyin dalgaları) denir.

Genel olarak insan beyni beş temel frekans seviyesinde çalışır;

- Gamma
- Beta
- Alfa
- Teta
- Delta

Bu frekanslar beynin belirli bir bölümüne ait değildir. Yani Beta sadece prefrontal kortekste, Alfa sadece başka bir bölgede oluşur diyemeyiz. Beyin dalgaları tüm beyne yayılır. Ancak bazı frekanslar belirli beyin bölgeleri aktif olduğunda daha baskın hale gelir.

Başka bir deyişle;

Frekanslar beynin çalışma biçimini gösterir, beyin bölgeleri ise yapılan işin türünü gösterir.

Beta Frekansı – Bilinçli Düşünme

Frekans aralığı: yaklaşık 13 – 30 Hz

Beta frekansı uyanık ve dikkatli olduğumuz zamandır. Günlük hayatın büyük bölümü bu frekansta geçer. Beta frekansı baskın olduğunda özellikle prefrontal korteks daha aktif hale gelir.

Bu durumda;

- Düşünürüz
- Analiz ederiz
- Plan yaparız
- Karar veririz
- Problem çözeriz

Örneğin:

- Ders çalışırken
- Toplantıda konuşurken
- Not yazarken
- Hesap yaparken

Beta frekansı baskındır.

Bu frekans bilinçli zihnin çalışma alanıdır.

Alfa Frekansı – Sakin Odaklanma

Frekans aralığı: yaklaşık 8 – 12 Hz

Alfa frekansı zihnini rahatladığı ama uyanık olduğu durumdur.

Bu durumda beyin hem dış dünyaya hem iç dünyaya açıktır.

Alfa frekansı sırasında özellikle:

- Dikkat merkezleri
- Görsel hayal sistemleri
- Duyusal alanlar daha uyumlu çalışır.

Alfa frekansı genellikle;

- Sessizce düşünürken
- Kitap okurken
- Doğaya bakarken
- Dua veya meditasyon sırasında

ortaya çıkar. Bu frekans öğrenmenin kolaylaştığı durumdur.

Teta Frekansı – Derin Zihinsel Alan

Frekans aralığı: yaklaşık 4 – 7 Hz

Teta frekansı bilinç ile bilinçaltı arasındaki geçiş alanıdır.

Bu durumda özellikle;

- Hafıza merkezleri
- Duygusal sistemler

daha aktif hale gelir.

Teta frekansı sırasında;

- Hayaller daha canlı olur
- Hatıralar canlanır
- Duygular yoğunlaşır

Uykuya dalmadan hemen önce veya uykudan yeni uyanırken bu frekans görülür.

Çocukluk döneminde beyin uzun süre teta frekansında çalışır. Bu durumda diyebilirizki aslında çocukluk döneminde zihin daha derinsel alanda açık olduğu için sanki çocuklar rüya aleminde yaşıyor gibidir.

Delta Frekansı – Derin Uyku

Frekans aralığı: yaklaşık 0.5 – 3 Hz

Delta frekansı en yavaş beyin dalgasıdır.

Bu frekansta:

- Derin uyku yaşanır
- Beden yenilenir
- Enerji toplanır

Delta frekansı sırasında bilinçli düşünme neredeyse yoktur.

Bu frekans bedeninin onarım sürecidir.

Gamma Frekansı – Yoğun Zihinsel Aktivite

Frekans aralığı: yaklaşık 30 – 80 Hz (veya daha yüksek)

Gamma frekansı beynin en hızlı çalıştığı durumdur.

Bu frekansta:

- Bilgiler birleşir
- Anlam oluşur
- Farkındalık artar

Yoğun öğrenme ve derin kavrama sırasında gamma frekansı artar.

Önemli Bir Gerçek Beynimiz bu frekansların sadece birinde çalışmaz.

Gün boyunca:

- Bazen beta
- Bazen alfa
- Bazen teta

seviyeleri arasında geçiş yaparız.

Çoğu zaman bu frekanslar birlikte bulunur, sadece biri daha baskın olur.

Beyin bölümleri yaptığımız işi belirler, beyin frekansları ise o işi hangi bilinç halinde yaptığımızı gösterir. Bu kısmı öğrenmemizdeki en önemli neden, dönüştürmek istediğin duygu ve düşünlerinin açığa çıktığı zaman dilimde işleyen sistemi öğrenmen içindir.

Zihin ise fiziksel bir organ değildir.

Ne demiştik beden görünen, Ruh görünmeyen. Beyin görünen zihin ise görünmeyendir. Beyin günün her anında çalışır. Uyurken bile durmaz. Biz fark etsek de etmesek de gördüğümüz, duyduğumuz ve yaşadığımız her deneyim beyin aracılığı ile zihine aktarılır ve olumlu olumsuz bir iz bırakır. Bu nedenle zihin bir anlamda hayatımızın en büyük kayıt sistemidir.

Bunu ilk duyduğunda biraz ürkütücü gelebilir.

“Demek ki yaşadığım her şey kaydediliyor...” diye düşünebilirsin.

Ama korkmana gerek yok. Çünkü zihnimizin bu özelliği aslında bir tehdit değil, büyük bir nimettir. Öğrenmemizi sağlayan, deneyimlerimizi

anlamlandıran ve hayata uyum sağlamamıza yardımcı olan şey tam olarak bu kayıt sistemidir.

Zihnimiz yalnızca bilinçli olarak hatırladığımız olayları kaydetmez. Farkında olmadığımız birçok ayrıntı da zihnimizde yer eder. Çocuklukta duyduğumuz bir söz, birinin bakışı, izlediğin bir film, dinlediğin bir şarkının sözleri, yaşadığımız bir korku ya da hissettiğimiz bir sevinç zamanla zihinsel izlere dönüşür. Bu izler, çoğu zaman farkında olmadan düşüncelerimizi ve davranışlarımızı etkiler.

Bugün verdiğimiz birçok kararın kökleri, geçmişte oluşmuş bu kayıtlara dayanır. Bazen neden belirli durumlarda kaygılandığımızı ya da neden bazı insanlara karşı çekingen hissettiğimizi açıklamakta zorlanırız. Oysa zihnimiz, geçmişte yaşadığı bir deneyimi hatırlar ve bizi korumaya çalışır.

Zihnin bu sürekli kayıt halinde olması aslında hayatın sürekliliğini sağlar. Her gün yeniden öğrenmemize gerek kalmaz. Yürümeyi, konuşmayı, insanlarla iletişim kurmayı ve tehlikelerden kaçınmayı bu kayıt sistemi sayesinde başarırız.

Ancak bu sistemin bir başka yönü daha vardır.

Zihin yalnızca faydalı bilgileri değil, sınırlayıcı inançları ve korkuları da kaydeder. Özellikle çocukluk döneminde zihnimiz gördüklerini sorgulamadan kabul etme eğilimindedir. Bu yüzden o dönemde oluşan düşünce kalıpları zamanla içsel gerçekliğimiz gibi hissedilmeye başlar.

Bir süre sonra insan şunu fark edebilir;

Hayatını yönlendirdiğini düşündüğü birçok düşünce aslında geçmişte oluşmuş kayıtların tekrarından ibarettir. Çünkü zihinde zaman mekan kavramı yoktur. O sürekli işlediği konu üzerine hep o andadır. Bunu farkındalıklı bilinç fark etmezken, bilinç dışı/bilinç altı veya eşik altı olarak adlandırılan bu alanda konu aralıksız işlemeye devam eder.

İşte bu noktada önemli bir gerçek ortaya çıkar;

Zihnin kayıt yapması kader değildir. Farkındalıklı bilinç ile kayıtlar değiştirilebilir, yeniden düzenlenebilir ve dönüştürülebilir. Burada ki en önemli amaçlarından biri de zihnin bu işleyişini anlamana yardımcı olmaktır. Çünkü zihnin nasıl çalıştığını anladığında, seni yönlendiren düşünceleri de görmeye başlarsın.

Ve gördüğün şeyi değiştirme gücü doğar.

Zihin kaydeder.
Ama bilinç dönüştürür.

Bu bölüm boyunca zihnin nasıl kayıt yaptığını, bu kayıtların hayatını nasıl etkilediğini ve onları nasıl yeniden düzenleyebileceğini birlikte keşfedeceğiz.

Beyin ve Zihine dair kısa bir özet geçecek olusak; Zihin; düşüncelerimizin, duygularımızın, hatıralarımızın, hayallerimizin, inançlarımızın ve yorumlarımızın oluşturduğu görünmez süreçtir. Yaşadıklarımızı anlamlandıran, gördüklerimize anlam veren ve kararlarımızı yönlendiren sistem zihindir.

Beyni bir bilgisayarın donanımı, zihni ise o donanım üzerinde çalışan yazılım gibi düşünebiliriz. Donanım olmadan yazılım çalışmaz; yazılım olmadan da donanım bir anlam ifade etmez. Beyin ve zihin sürekli etkileşim içinde birlikte çalışır.

Beyin bilgiyi toplar,
zihin o bilgiyi yorumlar.

Beyin görür ve duyar,
zihin gördüğünü ve duyduğunu anlamlandırır.

Beyin yaşananları kaydeder,
zihin onları bir hikâyeyle dönüştürür.

Bu nedenle aynı olayı yaşayan iki insan tamamen farklı duygular hissedebilir. Çünkü olay aynı olsa bile, zihnin yorumu farklıdır. Bizimde asıl üzerinde duracağımız alan beyinden çok zihindir. Çünkü insanın hayatını değiştiren çoğu zaman olayların kendisi değil, o olayların zihinde aldığı anlamdır. Zihni fark etmek, düşünceleri gözlemlemek ve yorumları dönüştürmek mümkündür. Zihnini tanımaya başladığında düşüncelerinin nereden doğduğunu görürsün. Bu farkındalık, insanın içsel yönetimini yeniden eline almasının ilk adımıdır. Çünkü insanın gerçek yönetim sistemi çoğu zaman dış dünyada değil, kendi zihninin içinde çalışır.

SOL LOB

MANTIKSAL

Mantık



Analiz



Matematik



Dil



SAĞ LOB

YARATICI

Hayal Gücü



Sanat



Duygular



Müzik

3. BÖLÜM

SAĞ - SOL BEYİN

SAĞ BEYİN MİSİN? SOL BEYİN MİSİN?

İnsan beyninin sağ ve sol lobları dünyayı algılama ve yorumlama biçimi açısından farklı eğilimler gösterir. Her iki lob birlikte çalışsa da, zihinsel süreçlerde bazen bir taraf daha baskın olabilir. Bu baskınlık kişinin düşünme biçimini, kararlarını ve hayata yaklaşımını etkiler. Genel olarak “sağ lob” daha çok sezgisel, görsel ve

süreç odaklı “sol lob” ise daha çok sözel, analitik ve sonuç odaklı çalışır.

Sağ Lobun İşlevleri;

Görsel Hafıza

Sağ lob görsel hafıza ile yakından ilişkilidir. İnsanların yüzlerini, mekânları, görüntüleri ve sahneleri hatırlama becerisi büyük ölçüde sağ lobla bağlantılıdır. Genellikle bir olayı kelimelerle değil zihinsel görüntülerle hatırlarlar. Bir yeri düşündüklerinde o yerin resmi zihinde canlanır.

Gelecek Odaklılık

Sağ lob daha çok geleceğe yöneliktir. İnsan zihninde henüz gerçekleşmemiş durumları hayal etme ve tasarlama eğilimi sağ lobla ilişkilidir.

Bu nedenle sağ lob baskın kişiler;

- * Hayal kurmaya yatkındır
- * Olasılıkları düşünür
- * Gelecekte yaşayacakları deneyimleri tasavvur eder

Onlar için önemli olan çoğu zaman şu sorudur;

"Bu bana nasıl hissettirecek?"

Mekânsal Algılama

Sağ lob mekânsal algılama merkezidir. İnsanların yön bulma, mesafe algılama ve nesnelerin konumlarını kavrama becerileri sağ lobla ilişkilidir.

Örneğin:

- * Bir şehri haritaya bakmadan bulabilmek
- * Bir odanın düzenini hatırlamak
- * Bir nesnenin nerede olduğunu bilmek

gibi beceriler sağ lobun işlevleri arasındadır.

Süreç Odaklılık

Sağ lob süreç odaklıdır. Bir işin nasıl ilerlediğine ve nasıl deneyimlendiğine önem verir. Önemli olan sadece sonuca ulaşmak değil, Yol boyunca yaşanan deneyimdir.

Bu nedenle sağ lob baskın kişiler;

- * Yolculuğun kendisinden keyif alırlar
- * Deneyimi önemserler
- * Sürecin nasıl hissettirdiğine dikkat ederler

Haz Odaklılık

Sağ lob haz odaklıdır. İnsan davranışını ödül ve tatmin duygusu üzerinden yönlendirme

eğilimindedir, bir şeyin kendilerine iyi hissettireceğini düşünüyorlarsa, o davranışı gerçekleştirme konusunda daha isteklidirler.

Bu nedenle;

- * Haz için çaba gösterebilirler
- * Zorluklara katlanabilirler
- * Deneyim yaşamaya açıktırlar

Sezgisel Düşünme

Sağ lob sezgisel düşünmenin merkezidir. Bazen bir insan bir durumun doğru veya yanlış olduğunu mantıksal açıklama yapmadan hissedebilir.

Bu tür içsel algılar sağ lobla ilişkilidir.

Sağ lob baskın kişiler genellikle;

- * İç seslerine güvenirler
- * Hissederek karar verirler
- * Sezgisel olarak doğruyu bulabilirler

Sanat ve Ritim

Sağ lob sanat ve ritim algısıyla yakından ilişkilidir.

- * Müzik
- * Resim

- * Estetik
- * Ritim duygusu

gibi alanlar sağ lobun güçlü olduğu alanlardır.

Bu nedenle sağ lob baskın kişiler genellikle;

- * Müziğe duyarlıdır
- * Estetik algıları gelişmiştir
- * Sanatsal yönleri güçlü olabilir

İçsel Yapı

Sağ lob daha çok içsel yapıya yöneliktir.

Bu kişiler;

- * İç dünyalarına dönebilirler
- * Kendilerini gözlemleyebilirler
- * Duygularını fark edebilirler

Sağ lob iç dünyaya doğru bir hareket oluşturur. Bu nedenle sağ lob baskın kişiler çoğu zaman kendilerini hissetmeye ve anlamaya yönelirler.

Prosestir. (Süreç Mantiğı)

Sağ lob “proses mantığıyla çalışır.”

Proses, bir şeyin adım adım yaşanan akışını ifade eder.

Sağ lob için önemli olan;

- * Deneyimin akışı
- * Olayların gelişimi
- * Sürecin doğal ilerleyiştir.

Sol Lobun İşlevleri;

Sözel Hafıza

Sol lob “sözel hafıza ile ilişkilidir.”

Kelimeleri, cümleleri, konuşmaları ve bilgileri hatırlama becerisi büyük ölçüde sol lobla bağlantılıdır.

Sol lob baskın kişiler genellikle;

- * Okuduklarını iyi hatırlar
- * Konuşulanları hatırlar
- * Bilgiyi kelimelerle saklar

Bir olayı hatırladıklarında genellikle “anlatım şeklinde hatırlarlar.”

Geçmiş Odaklılık

Sol lob daha çok geçmişe yöneliktir. Yaşanan deneyimleri analiz etme ve sonuç çıkarma eğilimi sol lobla ilişkilidir.

Sol lob baskın kişiler genellikle;

- * Daha önce ne olduğunu düşünür
- * Tecrübeleri referans alır
- * Geçmişe bakarak karar verir

Onlar için önemli soru şudur;

"Daha önce bu nasıl sonuçlandı?"

Sonuç Odaklılık

Sol lob "sonuç odaklıdır."

Bir davranışın getireceği net sonuç sol lob için önemlidir.

Sol lob baskın kişiler;

- * Amaca ulaşmaya odaklanır
- * Sonucu hesaplar
- * Gereksiz çabadan kaçınır

Onlar için önemli olan şey;

"Bunun sonucu ne olacak?"

Acı Odaklılık

Sol lob "acıdan korunma eğilimindedir."

Riskleri hesaplama ve zarar ihtimalini düşünme eğilimi sol lobla ilişkilidir.

Sol lob baskın kişiler;

- * Olası sıkıntıları düşünür
- * Zorlukları hesaba katar
- * Gereksiz acı çekmemeye çalışırlar

Bu nedenle genellikle daha temkinli davranırlar.

Matematiksel ve Analitik Düşünme

Sol lob “matematiksel ve analitik düşünmenin merkezidir.”

- * Hesaplama
- * Ölçme
- * Sıralama
- * Analiz

gibi işlemler sol lobla ilişkilidir.

Sol lob baskın kişiler;

- * Sayılarla rahat çalışırlar
- * Mantık yürütürler
- * Sistem kurarlar

Dışsal Yapı

Sol lob daha çok dış dünyaya yöneliktir.

Gerçekler, kurallar ve somut durumlar sol lob için önemlidir.

Sol lob baskın kişiler;

- * Gerçekçi düşünür
- * Somut verilere bakar
- * Dış dünyayı referans alır

Prosedür (Kural Mantığı)

Sol lob prosedür mantığıyla çalışır.

Prosedür;

- * Kurallar
- * Adımlar
- * Talimatlar

üzerine kuruludur.

Sol lob için önemli olan;

- * Doğru yöntemi izlemek
- * Kurallara uymak
- * Planlı ilerlemektir.

Değerlendirme;

Sağ lob “proses yani akış odaklıdır.”

Sol lob ise “prosedür yani kural odaklıdır.”

Sağ lob “deneyimi yaşar.”

Sol lob “deneyimi değerlendirir.”

Sağ lob “hazza yönelir.”

Sol lob “acıdan korunur.”

Dengeli bir insan, bu iki lobun birlikte çalışmasıyla oluşur. Sağ lob insana canlılık verirken, sol lob ona yön verir.

Sağ Lob Baskın Kişi – Örnek Bir Gün

Elif sabah uyandığında gününü önceden planlamaz. O gün içinden farklı bir şey yapmak gelir. Pencereden dışarı bakar, havanın açık olduğunu görür ve aniden karar verir: "Bugün denizi görmek istiyorum."

Hiç plan yapmadan hazırlanır ve sahile gitmek için yola çıkar. Yolun uzun olması ya da zaman kaybı olması onu rahatsız etmez. Onun için önemli olan **gideceği yerden çok yaşayacağı duygudur.**

Sahile vardığında bir süre yürür, dalga seslerini dinler ve kendini huzurlu hisseder. O an yaptığı şeyin gerekli olup olmadığını düşünmez. Çünkü onun için önemli olan düşünce şudur:

"Buraya gelmek bana iyi geldi."

Elif için hayat **deneyimlerden oluşur.** Bazen yorulur, bazen planları değişir ama bu durumlar onu rahatsız etmez. Çünkü o hayatı kontrol etmekten çok **yaşamayı tercih eder.**

Bir süre sonra kendini aynada izler ve görünüşünde değişiklik yapmak istediğini fark eder. Daha iyi hissedeceğini düşündüğü için estetik ameliyat yaptırmaya karar verir. Ameliyatın getireceği geçici acı onu korkutmaz.

Çünkü zihninde ameliyat sonrası yaşayacağı memnuniyet daha güçlüdür.

Elif genellikle sezgilerine güvenir. Bir insanla tanıştığında onunla yakınlaşıp yakınlaşmayacağına hemen karar verebilir. Bunun nedenini açıklamak zorunda hissetmez. Çünkü çoğu zaman **hissettiğinin doğru olduğunu düşünür.**

Elif için hayatın anlamı;

- Hissetmek
- Deneyimlemek
- Yaşamak
- Haz almaktır

Eğer sonunda iyi hissedecekse **zorluklara katlanabilir.**

Sol Lob Baskın Kişi – Örnek Bir Gün

Ayşe sabah uyandığında ilk yaptığı şey gününü planlamaktır. Yapacağı işleri sıraya koyar ve zamanını nasıl kullanacağını düşünür.

Onun için önemli olan günü düzenli ve verimli geçirmektir.

Bir arkadaşı onu arar ve şöyle der:

"Hadi sahile gidip biraz yürüyelim."

Ayşe kısa bir süre düşünür ve şöyle cevap verir:

"Bugün işlerim var, başka bir gün gideriz."

Ayşe için önemli olan bir şeyin keyifli olması değil, **gerekli olmasıdır**.

Bir karar verirken genellikle şu soruları sorar:

Buna gerçekten ihtiyaç var mı? Zaman kaybı olur mu? Bana ne kazandıracak?

Bu soruların cevabı net değilse o işi yapmamayı tercih eder.

Ayşe gereksiz risklerden uzak durmaya çalışır. Bir işe başlamadan önce olası sorunları düşünür. Onun için önemli olan **kendini korumaktır**.

Estetik ameliyat konusu açıldığında genellikle şöyle düşünür:

"Sağlığım yerindeyse neden gereksiz acı çekeyim?"

Ayşe için önemli olan kendini iyi hissetmekten önce **zarar görmemektir.**

Ayşe genellikle geçmiş deneyimlerini hatırlar ve kararlarını buna göre verir.

Ayşe için hayatın anlamı;

- Düzen
- Güvenlik
- Mantık
- Sonuçtur

Ayşe genellikle büyük hatalar yapmaz çünkü acele karar vermez. Ancak bazen fazla düşünmekten dolayı bazı deneyimleri yaşamadan geçebilir.

Sağ lob hayatı hissetmek ister.
Sol lob hayatı kontrol etmek ister.

Sağ – Sol Lob Eğilim Testi

Zihniniz Haz mı Acı mı Odaklı Çalışıyor?

Bu test, beyninizin “sağ lob mu yoksa sol lob mu daha baskın çalıştığını” anlamana yardımcı olur. Soruları dikkatlice okuyun ve size en yakın olan seçeneği işaretleyin.

A seçeneği → Sağ lob eğilimi

B seçeneği → Sol lob eğilimi

Her soruda yalnızca bir seçenek işaretleyiniz.

1.Yeni bir yere gittiğinizde genellikle;

A) Mekânı gözümde canlandırarak yolumu bulurum

B) Adres ve tariflere bakarak ilerlerim

2. Bir olayı hatırladığınızda;

A) Gözümde sahne gibi canlanır

B) Kelimelerle anlatabilirim

3. Karar verirken genellikle;

A) Bana nasıl hissettirdiğine bakarım

B) Mantıklı olup olmadığına bakarım

4.Beklenmedik bir plan önerildiğinde;

- A) Hoşuma giderse hemen kabul ederim
- B) Önce gerekli mi diye düşünürüm

5. Bir işe başladığınızda sizin için önemli olan;

- A) Sürecin keyifli olması
- B) Sonucun başarılı olması

6.Bir yere gitme planı yapıldığında;

- A) Yeni deneyimler yaşamak hoşuma gider
- B) Gerekli değilse gitmem

7.Müzik dinlerken;

- A) Müziğin duygusuna kapılırım
- B) Sözlerine dikkat ederim

8.Bir şey öğrenirken;

- A) Görerek daha kolay öğrenirim
- B) Okuyarak daha kolay öğrenirim

9.Bir riskle karşılaştığınızda;

- A) Sonuç iyi olaksa risk alırım
- B) Riskten kaçınırım

10.Bir problemi çözerken;

- A) İçimden gelen çözümleri denerim
- B) Adım adım plan yaparım

11.Zihninizi daha çok meşgul eden;

- A) Gelecek
- B) Geçmiş

12.Hangisi size daha yakındır?

- A) Sezgilerime güvenirim
- B) Hesap yaparım

13.Görünüm ve estetik sizin için;

- A) Kendimi iyi hissettirecekse önemlidir
- B) Gerekliyse önemlidir

14.Bir yolculukta sizin için önemli olan;

- A) Yolculuğun kendisi
- B) Varış noktası

15.Günlük hayatta daha çok kullandığınız;

- A) Hayal gücü
- B) Mantık

Sonuç Hesaplama

Her A cevabı = 1 Sağ Lob puanı

Her B cevabı = 1 Sol Lob puanı

Toplam puanınızı hesaplayınız.

Sağ Lob Puanı: _____

Sol Lob Puanı: _____

Sonuç Değerlendirmesi;

11 – 15 Sağ Lob Puanı

Sağ Lob Baskın

- * Haz odaklı
- * Süreç odaklı
- * Sezgisel
- * Görsel düşünen
- * Deneyim odaklı

Bu kişiler genellikle içlerinden geldiği gibi hareket eder ve haz için zorluklara katlanabilirler.

6 – 10 Sağ Lob Puanı

Dengeli Zihin Yapısı

- * Sağ ve sol lob birlikte çalışır
- * Hem sezgi hem mantık kullanılır
- * Esnek düşünme vardır

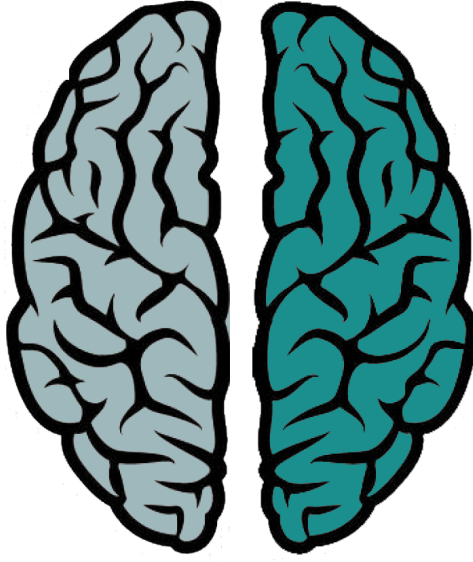
Bu kişiler duruma göre hem duygularını hem mantıklarını kullanabilirler.

0 – 5 Sağ Lob Puanı

Sol Lob Baskın

- * Mantık odaklı
- * Sonuç odaklı
- * Riskten kaçınan
- * Analitik düşünen
- * Prosedür odaklı

Bu kişiler genellikle gereksiz çaba ve acıdan kaçınmaya çalışırlar.



Sağ Lob mu, Sol Lob mu Kullandığımız ve Dengelemek Neden Önemlidir?

Beyin iki ana yarım küreden oluşur ve her insan dünyaya bu iki yapıdan birinin daha baskın olduğu bir eğilimle gelir. Bazılarımız daha analitik, planlı ve mantıksal düşünmeye yatkınken, bazılarımız daha sezgisel, duygusal ve bütünsel algıya yatkındır.

Ancak gerçek zihinsel olgunluk, yalnızca baskın tarafı kullanmakla değil;

baskın olan tarafı temel alıp, daha az kullanılan tarafı bilinçli şekilde geliştirmekle oluşur. Saę lobunun mu yoksa sol lobunun mu daha baskın çalıştığını bilmesi, **kendisini anlamasının en önemli yollarından biridir**. Çünkü insanın dūřunme biğimi, kararları, duyguları ve davranışları büyük ölçüde beynin hangi tarafının daha aktif olduğuna bağlı olarak şekillenir.

Çoğu zaman neden bazı şeyleri istediğimizi veya neden bazı şeylerden kaındığımızı anlayamayız. Oysa bu durum çoğu zaman sağ ve sol lobun farklı eğilimlerinden kaynaklanır. Bununla birlikte kişi kendisindeki baskın olan alanı bilirse, daha pasif olanını geliştirerek dengeye gelebilir. Bu şu demek değildir. Ben sağ lob ağırlıklıyım Sol lobu hiç kullanmıyorum değil. Aslında güne hemen hemen herkes sol lob başlar, gün içinde sağ lob daha aktif gibi git geller olur, ancak mutlaka bir taraf daha baskındır.

Baskın ve g cl  kullanılan tarafını bilersen, tercihlerinin nedenide öğrenmiş olursun. Yakın evren, aile bireylerin ve ilişkilerinde hem kendini bilmek hemde karşındakinin nedenlerini anlamakta daha uyumlu ve çözüm odaklı olmanı sağlar.

1. Kendini Tanımayı Sağlar

Sağ lob mu sol lob mu daha baskın olduğunu bilmesi, **kendi doğasını anlamasına yardımcı olur.**

Örneğin;

Haz odaklı bir insan kendini “plansız” veya “düzensiz” zannedebilir.

Acı odaklı bir insan kendini “korkak” veya “çekingen” zannedebilir.

Oysa çoğu zaman bu durum kişilik kusuru değil, **zihinsel eğilim farkıdır**. Kişi bunu fark ettiğinde kendini yargılamak yerine anlamaya, ve eksik olan kısmı tamamlamaya başlar.

2. Karar Verme Biçimini Açıklar

Aynı olay karşısında farklı kararlar vermemizin nedeni çoğu zaman sağ ve sol lob farkıdır.

Örneğin;

Sağ lob baskın kişi bir deneyim için risk alabilir.

Sol lob baskın kişi aynı durumda geri durabilir. Bu fark doğru anlaşılmadığında insanlar birbirini yanlış yorumlar.

Birisi diğetine;

"Neden bu kadar düşünüyorsun?"

derken, diğeri;

"Neden bu kadar acele ediyorsun?"

diye cevap verebilir.

Aslında ikisi de yanlış değildir. Sadece **zihinsel yaklaşımları farklıdır.**

3. İlişkileri Daha İyi Anlamayı Sağlar

İnsanlar çoğu zaman birbirini anlamakta zorlanır. Bunun önemli nedenlerinden biri **zihinsel çalışma biçimlerinin farklı olmasıdır.**

Sağ lob baskın bir kişi; Deneyim yaşamak ister

Duygularına göre hareket eder

Sol lob baskın bir kişi ise;

Güvenli olmak ister,

Mantığa göre hareket eder.

Bu fark bilinmediğinde taraflar birbirini yanlış değerlendirir. Oysa çoğu zaman sorun kişilik değil, **algılama biçimidir.**

4. Doğru Kararlar Vermeyi Sağlar

İnsan kendini tanıdığında daha doğru kararlar verir.

Örneğin;
Sağ lob baskın kişi;

Acele karar verme eğiliminde olabilir.
Sonradan zorlanabilir.

Sol lob baskın kişi;
Fazla düşünme eğiliminde olabilir,
Fırsatları kaçırabilir.

Kişi kendi eğilimini bildiğinde eksik kalan
yönünü dengeleyebilir.

5. İçsel Dengeyi Kurmayı Sağlar

En sağlıklı zihin, yalnızca sağ lobla veya
yalnızca sol lobla çalışan zihin değildir.

Gerçek denge;
Sağ lobun canlılığı
Sol lobun düzeni birlikte çalıştığında oluşur.

Sağ lob insana;
Duygu
Hayal
Deneyim kazandırır.

Sol lob ise insana;
Mantık
Düzen
Güvenlik
kazandırır.

Sağ ve Sol Beynin Bütünlüğü

Beynin sağ ve sol yarım küreleri birlikte çalıştığında insan yalnızca “yaşamakla kalmaz, aynı zamanda kendini koruyabilir.” Çünkü sağ lob hayatın akışını, duyguları ve sezgiyi algılarken; sol lob bu akışı düzenler, anlamlandırır ve sınırlar koyar. Biri yaşamın hissedilen tarafını temsil ederken diğeri yön veren tarafını temsil eder. Gerçek denge, bu iki yapının uyum içinde çalışmasıyla ortaya çıkar.

İnsan kendini fark etmeye başladığında, çoğu zaman bir tarafının daha baskın olduğunu da görür. Bu farkındalık, gelişimin başlangıç noktasıdır. Çünkü insan ancak kendi eğilimini tanıdığında eksik kalan tarafını bilinçli şekilde güçlendirebilir.

Kendi hayatımda bunun somut bir örneğini yaşadım. Doğam gereği daha çok sağ lob baskın bir karakterdim. Duygularım güçlüydü, sezgilerim açıldı ve olayları bütünsel olarak algılayabiliyordum. Ancak sol lobun temsil ettiği düzen, mantık ve sakinlik alanında eksikliklerim vardı. Bu eksiklik, zaman zaman hayatımda gereksiz zorlanmalara ve karmaşaya neden oluyordu.

Kendimi tanımaya başladıkça, ihtiyacım olan şeyin daha fazla duygu değil; “duygularımı

dengeleyecek mantıksal bir yapı” olduğunu fark ettim. Bu nedenle bilinçli bir şekilde sol lob becerilerini geliştirmeye yöneldim. Daha planlı düşünmeye, olayları adım adım değerlendirmeye ve karar verirken duygularımın yanında mantığımı da kullanmaya çalıştım.

Bu süreçte önemli bir değişim yaşadım. Daha önce karmaşık görünen birçok konu zamanla daha kolay çözümlenmeye başladı. Tepkilerim daha sakin hale geldi ve olaylara bakışım netleşti. İç dünyamda belirgin bir uyum oluştuğunu fark ettim. Duygularım hâlâ vardı, ancak artık onları yönlendirebilen bir akıl yapısı da gelişmişti.

Zamanla şunu anladım;

“Daha duygusal olmak beni geliştirmiyordu; duygularımı dengeleyen bir mantık geliştirmek beni olgunlaştırıyordu.”

Beynin iki yarım küresi uyum içinde çalışmaya başladığında insan yalnızca daha doğru kararlar vermez; aynı zamanda kendini daha güvende hisseder. Çünkü içsel denge, dış dünyadaki karmaşayla baş edebilmenin temelidir.

Bugün geriye dönüp baktığımda açıkça görüyorum ki, “baskın tarafımı inkâr etmek yerine onu temel alıp eksik kalan tarafı

güçlendirmek”, hayatımda birçok düğümün
çözülmesini sağladı.

Gerçek gelişim, kendimizi değiştirmeye
çalışmak değil;

**“kendimizi anlamayı ve tamamlamayı
öğrenmektir.”**

Ve insan kendini tamamladıkça, hem daha
dengeli yaşar hem de hayatı hayatın içinde
yaşamaktan keyif alır.

4. BÖLÜM

DUYGULAR

Duygu Nedir?

Duygu; bir olayı, düşünceyi ya da bedensel durumu ““iyi–kötü, güvenli–tehlikeli, yakın–uzak” gibi temel anlamlarla değerlendirmemizin sonucunda ortaya çıkan içsel tepkidir. Duygu, sadece bir “his” değildir; aynı zamanda “beden tepkimesine yönelik bir mesaj sistemidir.”

Altı temel duygu ile doğarız. Zamanla yaşadığımız olaylarla bu duygular türev duygulara evrilse de temelde hep aynı kök duygu kaynaklıdır.

Doğuştan gelen (temel) 6 duygumuz;

Korku

Öfke

Üzüntü

Sevinç

Tiksinme

Şaşkınlık

Bu temel duyguların üzerine zamanla öğrenilmiş, karmaşık duygular eklenir; suçluluk, utanç, gurur, kıskançlık, değersizlik vb... gibi.

Bu yüzden duygularını tanırsan nasıl çözümlen ve yönetmen gerektiğininide öğrenirsin. Duygularını zayıflık değil, “yaşamı yöneten sinyaller” olarak görmelisin.

Nerede Oluşur?

Duygu tek bir noktada değil, beyinde birden fazla bölgenin birlikte çalışmasıyla, bazen düşünce, bazen farklı tetikleyiciler ve hissediş ile oluşur.

1. Algı; Bir olay olur (ses, söz, görüntü, anı).

2. Hızlı değerlendirme; Beyin “tehlike mi, güven mi?” diye çok hızlı tarar.

3. Beden tepkisi; Kalp, nefes, kaslar, mide devreye girer.

4. Duygu deneyimi (geçmiş kayıt); Korku, öfke, üzüntü, sevinç gibi his oluşur.

5. Zihin yorumlar; Sonra insan “ben niye böyle hissettim?” diye düşünür.

Önemli nokta; Çoğu zaman “önce duygu gelir, sonra düşünce.” Bu yüzden insan “mantıksız” dediği halde yoğun hissedebilir.

Olumlu–Olumsuz Duygu Farkı;

Duygular aslında “iyi–kötü” değil; “rahatlatan–zorlayan” olarak ayrılır.

Rahatlatan duygular; sevinç, huzur, umut, sevgi

Zorlayan duygular; korku, öfke, üzüntü, utanç, kaygı

Zorlayan duygular “kötü” değildir; çoğu zaman “hayati bir işlev taşır.”

Korku olmasa tehlikeyi fark etmezdik.

Öfke olmasa sınır koyamazdık.

Üzüntü olmasa kaybı sindiremezdik.

İLAHİ	DÜNYEVİ	SEVİYE	ÖLÇÜM SONUCU	DUYGU	SÜREÇ
KENDİ	Var olmak	Aydınlanma	700 - 1000	Tarifsiz	Saf Bilinç
BÜTÜN	Mükemmel	Huzur	600	Mutluluk	Aydınlanma
BİR	Tam	Neşe	540	Sukunet	Değişim
SEVEN	İyi	Sevgi	500	Saygı	Esinlenme
BİLGE	Anlanmı	Mantık	400	Anlayış	Soyutluk
MERHAMETLİ	Uyumlu	Kabul	350	Affetme	Aşma
İLHAM VERİCİ	Umutlu	İstekli	310	İyimser	Niyet
İMKAN VEREN	Doyurucu	Nötr	250	Güven	Bırakma
İZİN VEREN	Yapılabilir	Cesaret	200	Olumlama	Güç kazanma
KAYITSIZ	Talepkar	Gurur	175	Küçümseme	Böbürlenme
İNTİKAMCI	Düşmanca	Öfke	150	Nefret	Saldırganlık
REDDETME	Hayal Kırıklığı	İhtiras	125	Muhtaç	Kölelik
CEZALANDIRI	Korkunç	Korku	100	Anksiyete	Vazgeçme
KİBİRLİ	Trajik	Keder	75	Pişmanlık	Umutsuzluk
KINAYAN	Umutsuz	Hissiz	50	Çaresiz	Hareketsiz
KİNDAR	Şeytani	Suçluluk	30	Suçlama	Yıkım
HORGÖREN	Zavallı	Utanç	20	Aşağılanma	Yok Oluş

“Olumsuz duygu yoktur; anlaşılmamış duygu vardır.”

Yukarıda yer alan tabloda düşük ve yüksek frekanslı duyguların listesi yer alıyor, sende kendin için çoğunlukta hangi frekans ve hangi duygu durumu içerisinde olduğunu görmeni isterim.

Şimdiye kadar neden uzun uzun anlattığımı düşündüğün bölümlerde görmüş olmalısın ki, beynimiz 1.2 Walt elektriklerle çalışıyor ve beynimiz zihin dediğimiz, dipsiz bir alanda yani bir enerji

formunda sınırsız kayıt ve düşünceyi muhafaza ediyor. Ve yine elle tutulmaz gözle görülmez derya deniz duygular içerisinde duygudan duyguya atlıyoruz.

Ve en çok hangi duyguda yer alıyorsan sürekli tekrar eden düşünce ve duygularına göre hayatında şekillenmeye başlar. Ve aslında neden tekrar tekrar yaşadığını sorguladığın durumların başlıca nedenide budur. Bu bölümden sonrasında bu duygu ve düşüncelerinin hayatını nasıl şekillendirdiğini ve çözümlerini öğrenmeye başlayacaksın.

5. BÖLÜM

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

1967 yılında psikolog Martin Seligman tarafından yapılan ünlü köpek deneyleriyle literatüre giren kavram “öğrenilmiş çaresizlik (learned helplessness)”tir.

Öğrenilmiş Çaresizlik Nedir?

Öğrenilmiş çaresizlik, bir bireyin tekrar tekrar kontrol edemediği olumsuz durumlara maruz kaldıktan sonra, aslında kaçma veya çözüm imkânı olsa bile hiçbir şey yapmamayı öğrenmesi durumudur.

Deneyin Özeti

Seligman ve arkadaşları köpekler üzerinde yaptıkları deneyde;

1. Birinci aşamada

- Bazı köpeklerle kaçamayacakları şekilde hafif elektrik şokları verildi.
- Köpekler ne yaparlarsa yapsınlar şoktan kurtulamadılar.

2. İkinci aşamada

- Aynı köpekler, bu kez şoktan rahatça kaçabilecekleri bir ortama konuldu.
- Ancak köpeklerin çoğu kaçabilecekleri halde hareketsiz kaldı ve şoka katlandı.

Sonuç;

Köpekler şu düşünceyi “öğrenmiş” gibiydi;

“Ne yaparsam yapayım sonuç değişmez.”

Bu nedenle çözüm mümkün olduğunda bile denemeyi bıraktılar.

Öğrenilmiş çaresizlik kavramı;

- Depresyonun anlaşılmasında
- Travma sonrası davranışlarda
- Özgüven kaybında
- Akademik başarısızlıkta
- İlişkisel bağımlılıkta

çok önemli bir model haline gelmiştir.

Örnek;

- Sürekli başarısız olan bir öğrenci zamanla;
“Nasıl olsa yapamayacağım”
diyerek çalışmayı bırakabilir.

Bu da öğrenilmiş çaresizliğe örnektir.

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK PİRE DENEYİ;

Bir grup pire cam bir kavanoza konur ve kavanozun kapağı kapatılır. Doğası gereği pireler zıplamaya çalışır ancak kavanozun kapağına çarparlar. Bir süre sonra pireler daha alçak zıplamayı öğrenirler, çünkü daha yükseğe zıplamak acı verir. Aradan geçen belirli bir süre sonrasında, kavanozun kapağı kaldırılır.

Buna rağmen pireler artık kavanozun dışına çıkabilecekleri halde çıkmazlar. Çünkü zihinlerinde görünmez bir sınır oluşmuştur.

Bu deney şu fikri simgeler;

İnsanlar da geçmişte yaşadıkları sınırlamalar nedeniyle, artık özgür olsalar bile o sınırların dışına çıkmayabilirler.

- Öğrenilmiş çaresizlik
- Kendini sınırlayan inançlar
- Özgüven kaybı
- Travma sonrası davranışlar
- İçsel sınırlar

Örneğin;

•Sürekli eleştirilen bir çocuk yetişkin olduğunda;

“Ben zaten yeterince iyi değilim”
diye düşünebilir.

6. BÖLÜM

ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE ZİHİN KAYIT SİSTEMİ

Dünyaya gözlerimizi açtığımız an, elimize görünmez bir "kullanım kılavuzu" tutuşturulur. Ancak bu kılavuz evrensel bir hakikat değil; doğduğumuz evin koordinatlarına, mutfağımızda pişen yemeğin kokusuna ve ebeveynlerimizin "doğru" dediği etiketlere göre yazılmış yerel bir metindir. Bizler, henüz sorgulama yetisine sahip

olmayan birer "kayıt cihazı" olarak hayata başlarız.

Çocuk zihni bir laboratuvar gibi çalışmaz; karşılaştırmaz, eleştirmedir, sadece mühürler. Özellikle beyin dalgalarının telkine en açık olduğu "teta" seviyesinde çalıştığı o ilk yıllar, zihinsel yazılımımızın temel kodlarının yazıldığı dönemdir. Bu dönemde anne ve babanın ağzından çıkan her kelime, sergilediği her tavır, çocuk için sarsılmaz birer evren yasasıdır.

Çin'de bir çocuğun iştahla böcek yemesi bir "öğrenilmiş çaresizlik" değildir; bu bir öğrenilmiş gerçekliktir. Bizim için korku veya tiksinti nesnesi olan bir canlı, onun dünyasında sadece bir besin kaynağıdır. Bizim kaçtığımız şeyden onun kaçmaması, onun üstün cesaretinden değil; bizim zihnimize kazınan "böcek kirlidir" yazılımının onda yüklü olmamasındandır.

Aynı mekanizma ahlaki algılarımızda da işler. Hırsızlığın bir yaşam biçimi olduğu bir ailede büyüyen çocuk için "başkasına ait olanı almak", toplumsal bir suçtan ziyade hayatta kalmanın doğal bir kuralı gibi algılanabilir. Bu bize sarsıcı bir gerçeği fısıldar; Vicdan ve normlar bile bazen coğrafidir. İnsan, içine doğduğu ekosistemin rengini kuşanır.

Çocuklukta duyulan "Sen yapamazsın", "Sessiz ol", "Sen anlamazsın" gibi basit cümleler, zamanla birer hatıra olmaktan çıkıp hücrelerimize işleyen prangalara dönüşür. Yetişkinlik hayatımızda "Ben yeterli değilim" veya "Hata yaparsam sevilmem" diye feryat eden o iç ses, aslında bizim sesimiz değildir. O ses, geçmişte kaydedilmiş ve bugüne yankılanan bir yabancının provasıdır.

Zihin, olayları sadece görüntüsüyle değil, hissettirdiği duyguyla birlikte mühürler. Bir öğretmenin sert bakışı bir çocuk için sıradan bir anı iken, bir diğeri için ömür boyu sürececek bir "otorite korkusu"na dönüşebilir. Bu kayıtlar bilinçli zihnimizde tozlu raflara kalksa da, kararlarımızda, ilişkilerimizde ve korkularımızda gizli birer yönetmen gibi ipleri ellerinde tutarlar. Yaşın kaç olursa olsun, sen bu kalıpları dönüştürmediğin sürece o kayıtlar tek geçerliliktir.

Ancak zihnin bu muazzam kayıt yeteneği, aynı zamanda kurtuluşumuzun da anahtarıdır. Eğer zihin öğrenebiliyorsa, "yeniden öğrenmesi" de mümkündür. Bir tohumun filizlenmesi için önce kendi kabuğunu çatlatması, yani eski formuna veda etmesi gerekir. Tırtılın "dünyanın

sonu" dediği o sancılı süreç, aslında kelebeğin başlangıcıdır.

"Eski sen" ölmeden, hayal ettiğin "yeni sen"e yer açamazsın. Bu yolculuk her zaman çiçekli bahçelerden geçmez; aksine, bildiğin tüm doğruların sarsıldığı, yalnızlık hissinin ve belirsizliğin kol gezdiği bir "pişme" dönemidir. Çektiğin her sancı, ruhunun dar gelen kalıplarını genişletme çabasıdır.

Bugün zihninde taşıdığın ve "benim karakterim" dediğin düşüncelerin kaçısı gerçekten sana ait? Kaçısı çocukluğuında sana hediye edilen o kılavuzun yırtık sayfalarından kalma?

Kendinden kendine doğuşun ilk adımı, içindeki seslerin kime ait olduğunu fark etmektir. Geçmişinin bir ürünü olabilirsin ama onun mahkûmu kalmak zorunda değilsin. Kendi küllerinden doğmak için, önce o küllerin sana ait olmadığını anlamak gerekir.

Yol zorlayıcı olabilir, ancak sonunda varacağın yer, kendi ellerinle inşa ettiğin o tam ve özgür "sen" olacaksın.

7. BÖLÜM

ANLAMA VE ANLAMLANDIRMA

Zihin bölümünde zihnimizin nasıl işlediğini öğrendik. Zihinde burada eklemem gereken kısım ise zihinde zaman ve mekan yoktur. Bilinçaltında tüm yaşamımız kayıtlı olsada travma yaşadığımız anlar çözümlenene kadar hala ilk yaşandığı andaki gibi yaşanmakta ve sen

farkına varmasanda sürekli bunu çözümlemeye uğraşmaktadır. Bazen o kadar çok efor sarf ederki, bu efor karşılığında bedeninde anlamlandıramadığın olumsuz bir duygu, bir bölgenin kasılması gibi yaşarsın. Zihnin bunu yapmasında ki amaç, onun için hala o tehlike anı devam etmektedir ve amacı seni korumaktır. Çünkü zihnin görevi seni hayatta tutmaktır. Özellikle yaşadığın olayla ilgili herhangi bir tetikleyici benzer bir olay yaşanmak üzere olduğunda zihin, geçmiş tüm kayıtları tarar ve alarm sürecine geçer. Zihnin amacı seni korumak ve hayatta tutmaktır. Şimdi travma nasıl oluşuyor, nasıl kaydediliyor ve nasıl çözümleriz aşama aşama ilerleyelim.

Travma anları, beynimizin “tehlike anı” olarak kaydettiği yaşanmışlıklarımızdır. Bu anlar sıradan hatıralar gibi saklanmaz. Geçmişimizi düşündüğümüzde her anı hatırlamayız. Fakat travma yaşadığımızda beyin onları daha güçlü, daha dağınık ve bazen de bedene yayılmış biçimde kaydeder. Örneğin; 2016 yılı temmuz ayında neredeydin desem hatırlamazsın. 15 Temmuz olayları olduğunda neredeydin dersem hatırlarsın. Çünkü alışılmışın dışında bir geceydi. Geçmişin uyurken ve uyanırken her anı kayıt edilsede geçmiş dediğimde aslında sadece olumlu ve olumsuz anlarını hatırlarsın.

Travma anı nasıl kaydedilir?

Normal bir anıyı hatırladığımızda olayın zamanı, yeri ve ayrıntıları bellidir. Travmada ise kayıt farklı olur;

1. Beyin alarm moduna geçer

Tehlike algılandığında beyin düşünmekten çok hayatta kalmaya odaklanır. Kalp hızlanır, kaslar gerilir, nefes değişir. Bu sırada beyin mantıklı düşünen kısmı biraz geri çekilir, duygusal merkezler daha aktif olur. Bu yüzden travma anıları bazen mantıklı bir hikâye gibi değil, **parça parça görüntüler ve duygular** olarak saklanır.

2. Beden de hatırlar

Travma sadece zihinde değil, bedende de kaydedilir. Olay anındaki ses, bir koku veya bir ortam bazen yıllar sonra bile aynı gerginliği yeniden başlatabilir. Kişi nedenini tam anlamasa bile kalbi hızlanabilir ya da kasları sıkışabilir. Bu yüzden “beden bilgeliği” diye bir durumdan söz edilir.

3. Duygular çok güçlü kalır

Travma sırasında yaşanan korku, çaresizlik ya da utanç duyguları olduğu gibi korunabilir. Olay bitmiş olsa bile duygular sanki **hala oluyormuş gibi** hissedilebilir.

Travmanın üzerimizdeki etkileri nelerdir?

Travma herkes üzerinde aynı etkiyi bırakmaz. Ama sık görülen bazı benzer etkiler vardır;

1. Tekrar yaşıyormuş gibi hissetmek

Bazı insanlar travmayı hatırlamak yerine sanki yeniden yaşıyormuş gibi hisseder. Bir görüntü, bir rüya ya da bir anı birden canlanabilir.

2. Kaçınma davranışı

Kişi o olayı hatırlatan yerlerden, insanlardan veya konulardan uzak durmak isteyebilir. Bu bazen farkında olmadan olur.

3. Sürekli tetikte olma hali

Kişi kendini sürekli hazır bekliyormuş gibi hissedebilir. Küçük seslere bile irkilmek, kolay gerilmek veya rahatlayamamak buna örnektir.

4. Duygusal donukluk (donmuş parça)

Bazı insanlar çok üzölmek yerine hiçbir şey hissetmemeye başlayabilir. Sanki iç dünyaları sessizleşmiş gibi hissederler. Aslında olayın yaşandığı anda ki sen orada hep donuk halde kalmışsındır.

5. Kendilik algısının değişmesi

Travma yaşayan kişi bazen şunları düşünmeye başlayabilir:

"Ben güvende değilim."

"İnsanlara güvenilmez."

"Ben yetersizim."

Bu düşünceler travmanın zihinde bıraktığı izlerdir.

Önemli bir nokta;

Travma zayıflık değil, beynin kendini koruma çabasıdır. Beyin o anı güçlü kaydeder çünkü tekrar olursa hayatta kalmak ister. Ama güzel tarafı şudur. Travma izleri kalıcı olmak zorunda değildir. Anlayarak ve Anlamlandırarak yaşadığın döngüler sonlandırılabilir.

BİR ÇOCUKLUK TRAVMASI; ALİYE

Altı yaşındaydım.

O akşam ev kalabalıktı. Teyzemler gelmişti, kuzenlerim vardı. Salonun ortasında yer sofraları kurulmuştu. Tabakların tıkırtısı, çatal kaşık sesleri, büyüklerin konuşmaları birbirine karışıyor; evin içi sıcak ve canlı bir uğultuyla doluydu. Çocuk aklımla böyle akşamlarda insan kendini daha güvende hisseder. Kalabalık demek sıcaklık demekti.

Sofrada diz dize oturuyorduk. Büyükler konuşuyor, biz arada gülüyor, bazen ekmeği uzatıyor bazen su istiyorduk. Her şey sıradandı. En azından o ana kadar.

Salonun bir köşesinde, koltuğun üzerinde sekiz–dokuz aylık yeğenim yatıyordu. Kalabalığın arasında önce belli belirsiz bir ses duydum. Sonra ağlama sesi biraz daha yükseldi. O sesin beni çağırdığını hissettim. Kimsenin fark etmediği bir şeyi fark etmiş olmanın küçük bir gururu vardı içimde.

Sessizce sofradan kalktım.

Kimseye bir şey söylemedim. Çünkü yaptığım şeyin açıklamaya ihtiyacı yoktu. Bebek ağlıyorsa yanına gidilir. Bu kadar basitti.

Koltuklara doğru yürüdüm. Yeğenimin küçük elleri havada çırpınıyordu. Ona eğildim. Belki elini tutacaktım. Belki sallayacaktım. Belki sadece yanında duracaktım.

Tam o sırada yengemin sesi duyuldu.

“Çocuğu rahat bırak!”

Ses sertti. Beklediğim bir ses değildi.

Daha ne olduğunu anlayamadan sırtımda sert bir darbe hissettim. Sanki bir şey hızla gelip sırtıma çarpmıştı. Canım yandı ama asıl yakan şey şaşkınlıktı. Arkamı döndüm.

Babam sofrada oturduğu yerden bana karabiber kavanozunu fırlatmıştı.

Plastik kavanoz yere dűřerken kapağı bir yana savrulmuştu. Karabiberler yere saılmmıştı ayaklarımın önünde bir öbek oluşturmuştu. Kavanozun kendisi bir yerde, kapağı başka bir yerdeydi.

Bir an dona kaldım. şaşkındım.

Ne yapmam gerektiğini bilmiyordum.

Kaımalı mıydım?

Konuşmalı mıydım?

Özür m  dilemeliydim?

Hiıbirini yapamadım.

Ev bir anda sessizleşmişti.

Az önce tabakların ıarpıştığı, kahkahaların yükseldiği o ev artık susmuştu. Herkes bana bakıyordu. Teyzelerim, kuzenlerim, büyükler... Hepsi.

Ortada duran bendim.

Sanki suı st  yakalanmış gibiydim. Korku, Utanı, üzüntü ama en çok utanı hissediyordum. Ama suı umun ne olduğunu bilmiyordum. Kalbim g  s m n içinde hızla ıarpıyordu. O kadar hızlı atıyordu ki herkes duyacak sanıyordum. Gözlerim dolmuştu ama ağlamıyordum. Ağlarsam daha kötü bir şey olacak gibi hissediyordum.

Donmuştum.

Sonra birden ağlamaya başladım.
Sessiz değil. Tutamayarak.
Babam sofradan kalktı.
Hışımla üzerime yürüdü.
Kolumdan tuttu.
Ayaklarım yere değiyor muydu, sürükleniyor
muydum bilmiyorum. Sadece kolumun sıkıca
tutulduğunu hatırlıyorum.
Kapıya doğru yürüdük.
Kapı açıldı.
Ve beni dışarı bıraktı.
Kapı kapandı.
O an karanlıkla baş başa kaldım.
Ne kadar süre geçti bilmiyorum. Zaman
durmuş gibiydi.

Bir anda bağırmaya başladım.
“Baba! Baba beni bırakma!”
Sesim sokakta yankılanıyordu.
“Baba beni eve al. Baba çok korkuyorum!”
Ağlıyordum, bağırıyordum, nefesim
kesiliyordu.
Çok korkuyordum.
Sadece karanlıktan değil.
Yalnız kalmaktan.
Bütün vücudum titriyordu. Dişlerim birbirine
vuruyordu. Ellerim kontrolsüzce sarsılıyordu.
Kapıya vuruyor muydum, sadece bağırıyor
muydum hatırlamıyorum.
Ama şunu hatırlıyorum;

İçeri girmek istiyordum.
Ama ailem beni terk etmişti.
Öylece beni kapı dışarı atmışlardı.
Dışarısı hiçlikti...

O kapıyı kim açıp içeri aldı hatırlamıyorum,
içerince hemen gidip uyuduğumu ve korkumu
hatırlıyorum...

TRAVMA AÇILIMI;

Aliye bugün otuzlu yaşlarında bir hanımefendi. Kendi işinin sahibi, kendi ailesini kurmuş, hayatını ayaklarının üzerinde taşıyan güçlü bir kadın. Onu buraya getiren şey ise başarıları ya da günlük hayatın sıradan sorunları değildi. Bizi bir araya getiren, altı yaşında yaşadığı o gecenin hâlâ içinde yaşayan izleriydi.

İlk görüşmemizde dikkat çekici bir ayrıntıyı kendisi dile getirdi. Renkli giyinmeyi çok sevdiğini söyledi. Gardırobunda kırmızılar, maviler, yeşiller vardı. Canlı renkler ona iyi geliyordu. Ama tek bir renk vardı ki hayatında neredeyse yasak gibiydi;

Sarı.

Sarıyı hiç kullanmadığını söyledi. Sadece kullanmamakla kalmıyordu; sarıya dokunmak bile istemiyordu. Hatta doğal saç rengi sarı olmasına rağmen yıllardır saçlarını koyu kumrala boyuyordu.

“Sebebin bilmiyorum,” dedi.

“İçim almıyor. Sevmiyorum! Sanki sarı bana ait değilmiş gibi.”

Bu farkındalığa nasıl ulaştığını sorduğumda kısa bir süre sustu, sonra yavaşça anlatmaya başladı.

Bir gün alışverişe arkadaşlarıyla gitmişlerdi. Mağazada dolaşırken arkadaşı elinde sarı bir elbiseyle yanına gelmiş.

“Bu sana çok yakışır,” demiş.

Aliye elbiseye bakmış ama elini bile uzatmamış.

Dokunmak istememiş.

İçinde açıklayamadığı bir gerilim hissetmiş. Sanki o elbise sıradan bir kumaş parçası değilmiş gibi. Sanki ona yaklaşmak bile yanlışmış gibi.

Sonra kendine sormuş;

“Neden sarıdan bu kadar kaçıyorum?
“Sarıнын hayatımda ki anlamı ne?”

Bu soru zihninde günlerce kalmış.

Birkaç gün sonra, hiç beklemediği bir anda, yıllardır düşünmediği bir sahne birden zihninde belirivermiş.

Altı yaşında yaşadığı o gece.

Kalabalık bir akşam yemeği, bebeğin ağlaması, sırtına isabet eden karabiber kavanozu, herkesin bakışları, kapının dışındaki karanlık...

Ve sonra başka bir sahne.

O geceden sonraki gün.

Babası onu yanına çağırmış.

Ses tonu yumuşaktı. Öfkeli değildi. Gözlerinin içine bakmıştı.

Özür dilemişti.

Aslında onu çok sevdiğini söylemişti.

Aliye o anı yıllarca hatırlamamıştı. Ama sarı elbise sorusu bu sahneyi de geri getirmişti.

O küçük kız babasının karşısında durmuştu.

Elinde bir şey vardı.

“Sarı kazağı.”

Karabiber kavanozunun sırtında bıraktığı iz hâlâ üzerindeydi. Küçük koyu lekeler kumaşa işlemişti.

Kazağı iki eliyle tutmuştu.

Babası konuşurken o dinlememişti.

Sadece kazağı kaldırmıştı.

Ve şöyle demişti;

"Bak... kazağımı ne hale getirdin."

Bu bir suçlama değildi sadece.

Bu bir çocuğun anlatabildiği en yalın cümleydi.

Aslında söylemek istediği şuydu;

"Canımı acıttın."

"Beni korkuttun."

"Beni yalnız bıraktın."

Ama altı yaşındaki bir çocuk bunları söyleyemez.

O sadece kazağını gösterir.

Belki de o gün sarı sadece bir renk olmaktan  ıktı.

Sarı, o gecenin rengi oldu.

Korkunun rengi.

Utancın rengi.

Kapının önünde titreyen çocuğun rengi.

Yıllar sonra Aliye bunu fark ettiğinde sessizce şunu söyledi;

“Demek bu yüzden sarıyı hiç sevmedim.”

Sonra ekledi;

“Belki de ben sarıyı değil... o geceyi giymek istemedim.”

TRAVMA ÇÖZÜMÜ;

Bu Travma O Anda Nasıl Kaydedildi?

6 yaşındaki bir çocuk olarak niyetin şuydu;
"Bebek ağlıyor, onu rahatlatayım."

Bu, çok saf ve koruyucu bir davranıştı. Ama ardından üç şey bir anda oldu;

Bağırılma, Fiziksel darbe, Herkesin önünde küçük düşme, utanç ve yalnızlık Birden fazla eş zamanlı duyu çalışıyordu beyin bunu **tehlike anı** olarak kaydeder.

Ama asıl travmatik kırılma noktası;

Kapının dışına bırakılman.

Çünkü çocuk beyni için en büyük korku şudur;
"Yalnız kalırsam hayatta kalamam."

O anda bedeninin titremesi ve çığlık atman aslında tamamen doğal bir hayatta kalma tepkisiydi.

Bu olay sırasında beyninde muhtemelen şu duygular kaydedildi;

"Yanlış bir şey yaptım."

"Tehlikedeyim."

"Beni koruyan kişi bana zarar verdi."

"Yalnız kaldım."

"Güvende değilim."

"Sevildiğim yer bir anda tehlikeli olabilir."

veya "Bir anda dışarı atılabilirim."

"Terk edilme duygusu"

"Haksız yere suçlanma"

"Utanç" "Küçük düşme"

Bu Travma Nasıl Çözölür? Çözüm unutmak değildir. Çözüm, o anın yeniden yazılmasıdır.

1) O sahneye geri dönmek

Gözlerini kapatıp o sahneyi düşünmekle başla. Olay anını yukarıdan izle, sadece tanık ol. Sonra bugünkü halinle oradasın. Başlangıcından son aşamaya kadar çocukluk halinin yanında ol. Ona her aşamada orada olacağını söyle. Onu tutuyorsun. Ve şöyle diyorsun:

"Korktun biliyorum."

"Ama yalnız değilsin."

"Seni burada bırakmayacağım."

Bu çalışma beynin travma kaydını yavaş yavaş yumuşatır.

2. En iyileştirici cümle

Bu travmanın kalbine en çok dokunan cümle genelde şuna benzer olur;

"dışarı bırakmaları senin değersiz olduğun anlamına gelmez."

veya

"O gece yalnız bırakıldın ama artık yalnız değilsin."

3. Donmuş parçanın harekete geçmesi

Olay anında donan parçaya, artık orada durmasının gereksiz olduğunu söyle.

Aliye'nin hikâyesinde önemli bir noktayı hatırlatmak isterim. Çünkü onun yaşadığı süreç, travmanın zihinde nasıl saklandığını ve yıllar sonra nasıl ortaya çıktığını çok açık biçimde gösteriyor.

Aliye o geceyi “sarı renk ile özdeşleştirmişti.” Zihin Aliye'yi travmadan korumaya çalışıyordu. Travmayı hatırlatabilecek her şeyi sessizce hayatından çıkarıyordu.

Ama burada daha derin bir gerçek vardı.

Zihin aslında “iki kutuplu bir yapı gibi çalışıyordu.”

Bir taraf onu korumaya çalışıyordu;
“Sarıdan uzak dur, hatırlamazsın.”

“Diğer taraf ise o anıyı hiç durmadan bilinçaltında işlemeye ve çözümlemeye çalışıyordu.” Bunu Aliye'nin anlatımından anlayabiliyoruz. O geceyi anlatırken ayrıntılar son derece canlıydı, neredeyse yeniden yaşıyor gibiydi.

Eğer Aliye'ye;

“Bana beş yaşından sıradan bir gününü anlat,” deseydik, büyük ihtimalle bunu bu kadar ayrıntılı ve duygusal şekilde anlatamazdı.

Çünkü zihnimiz sıradan günleri kaydetmez.

Geçmişe dair en net hatırladığımız anılar genellikle “duyularımızın aynı anda yoğun biçimde çalıştığı anlardır.”

Şok anları.

Travma anları.

Sıradan olmayan anlar.

Bu tür anlarda görüntü, ses, koku, beden duyumu ve duygular aynı anda yüksek yoğunlukta çalışır. Ayrıca travma anlarında zaman genişler. Belki bir kaç saniyelik olayı sanki saatlerce sürmüş gibi hatırlar.

Bu yüzden bazı anılar yıllar geçse de silikleşmez. Bu kadar ayrıntının korunmuş olması bize şunu gösterir;

“Zihin o anı hiç bırakmamıştır.”

Travma geçmişte kalmaz.

Uygun tetikleyici ortaya çıktığında “şimdiye gelir.” Aliye’nin iyileşme süreci de tam burada başladı.

Kendine bir soru sordu;

“Neden sarıdan bu kadar uzak duruyorum?”

Bu soru basit görünür. Ama aslında bir kapıyı açtı. İyileşmenin ilk adımı çoğu zaman tam olarak budur;

“Doğru sorunun sorulması.”

Bu yüzden okuyucuya şunu özellikle söylemek isterim; Hayatınızda sizi gereğinden fazla etkileyen bir şeyle karşılaştığınızda durun ve kendinize sorun;

“Bu beni neden bu kadar etkiliyor?” “Burada görmem veya hatırlamam geren nedir?”

Çünkü eğer ortada bir “sorun” varsa, çoğu zaman içinde sorulmayı bekleyen bir soru vardır.

Ve bazen doğru soru sorulduğunda, zihnin kapalı tuttuğu kapılar kendiliğinden açılmaya başlar.

Aliye’nin hikâyesinde olduğu gibi... çözüm de çoğu zaman “o sorunun arkasından gelir.”

Değerlilik, yeterlilik ve güven çoğu zaman dışarıdan kazanılan şeyler gibi düşünülür. Sanki biri bizi severse değerli oluruz, biri bizi takdir ederse yeterli hissederiz, biri bizi incitmezse güvende oluruz sanılır. Oysa bu duyguların kökü dışarıda değil, insanın kendi içinde kurduğu ilişkidir. Bunlar birer sonuç değil, birer hissediş biçimi ve oluş halidir.

İnsan kendine şunu sormaya başladığında bir şeyler değişir;

Ben kendime ne kadar güveniyorum? Ben kendime ne kadar değer veriyorum?

“Bir zamanlar yanılmış olabilirim.
Ama bu, değersiz olduğum anlamına gelmez.
Kendime yeniden güvenebilirim.”

Çünkü en kalıcı güven, bir başkasının yanında değil, insanın kendi içinde yeniden ayağa kalktığı yerde doğar.

GEÇMİŞ İLİŞKİ TRAVMASI; ELİF

O gün arkadaşlarıyla bir kafede oturuyordu. Konu sevgililere gelmişti. Masada gülüşmeler vardı. Elif kahvesinden küçük yudumlar alıyor, ara sıra Hasan'dan söz ediyordu. Hasanla bir kaç aydır birliktelerdi. İlişkide kendini güvende hissediyor. Mutluydu. Sesi sakindi, içinde yerleşmiş bir huzur vardı.

Telefonu çaldı.

Ekranı "Bilinmeyen Numara" yazıyordu.

Açmadı.

Telefon sustu.

Sonra tekrar çaldı.

Yine açmadı.

Üçüncü kez çaldığında içini hafif bir huzursuzluk kapladı. Telefonu eline aldı ve açtı.

Karşı tarafta bir kadın vardı.

Kadın hiç durmadan konuşmaya başladı.

“Ben sizi çok araştırdım. Çok düzgün bir insansın. Merak ediyorum... Senin kadar düzgün bir kadın böyle bir adamla nasıl birlikte olur?”

Elif’in zihni boşaldı.

“Anlamadım,” diyebildi sadece.

Kadın kısa bir sessizlikten sonra konuştu.

“Ben Hasan’ın eşiyim.”

Sanki kelimeler havada asılı kaldı.

“Elif’in içinden geçen ilk şey inkârı.

“Hasan’ın eşı mi?” dedi.
“Saçmalamayın. Kimsiniz siz? Ne anlatıyorsunuz?”

Kadın sakın bir tonla anlatmaya devam etti. Hasan’la yıllardır evli olduklarını söyledi. Elif’in hayatındaki tek kadın olmadığını, başka ilişkiler de olduğunu anlattı. Bazı kadınların para karşılığı birlikte olduğu kişiler olduğunu bile söyledi.

Sözler geliyordu ama Elif onları algılayamıyordu.

Masada oturuyordu ama sanki bedeninin içinden çekilmişti.

Kalbi hızlanmıştı. Nefesi daralmıştı. Elleri titriyordu.

Bir süre sonra zorlanarak konuşabildi,

“Biz... aynı kişiden mi bahsediyoruz?”

Kadın buluşmayı teklif etti.

“Gel,” dedi. “Sana göstereyim.”

Elif telefonu kapattı. Nasıl kalktığını hatırlamadı. Çantasını aldı ve yürüdü.

Masadaki arkadaşları ne olduğunu anlayamadı. Yüzüne baktıklarında bir şeylerin çok kötü gittiğini anlamışlardı. Sanki bir ölüm haberi almış gibiydi.

Arkasından seslendiler.

Ama Elif çoktan kapıdan çıkmıştı.

Sokağa çıktığında elleri titriyordu. Telefonu çıkardı ve Hasan'ı aradı.

Telefon açıldı.

Hasan'ın sesi her zamanki gibiydi.

“Aşkım?”

Elif'in sesi donuktu.

“Hasan... beni bir kadın aradı. Karın olduğunu söyledi.”

Sessizlik.

“Benimle birlikte başka kadınlarla da olduğunu söyledi. Bunları bana kanıtlayacağını söyledi. Şimdi onunla buluşmaya gidiyorum.”

Karşı taraftan ses gelmedi.

İki kişi telefonun iki ucunda sessiz kaldı.

Bu sessizlik cevaptı.

Elif sonunda konuşabildi;

“Eğer bu doğruysa Hasan... bu şehri terk et.
Ben seni bulmadan.”

Telefonu kapattı.

Bir süre sonra bir masanın iki ucunda iki
kadın oturuyordu.

İkisinin arasında aynı adamın adı vardı.

Kadın çantasından telefonunu çıkardı.
Hasan'ın fotoğrafını gösterdi.

Elif kendi telefonunu çıkardı.

Ekranları yan yana getirdiler.

Aynı yüz.

Aynı gülümseme.

Aynı adam.

O an inkâr tamamen çöktü.

Elif'in içindeki son ihtimal de kayboldu.

Bir süre sessiz oturdular.

Kadın konuşuyordu. Nasıl tanıştıklarını, ne zamandır evli olduklarını anlatıyordu. Elif kelimeleri duyuyor ama anlamlandıramıyordu.

Sonunda sandalyeden kalktı.

“Bilmiyordum,” diyebildi sadece.

“Bilmiyordum,” Özür dilerim.”

Kapıya doğru yürüdü.

Tam çıkacakken durdu. Döndü.

İçinden tek bir soru yükselmişti.

“Peki... bunca zamandır bu adam benimle evde kalıyordu. Hiç sormadın mı nerede olduğunu?”

Kadın sakın bir şekilde cevap verdi;

“Soramazdım. O zamanlar işim gereği yurtdışındaydım.”

Elif başını salladı.

Ve çıktı.

O andan sonra gerçeklik parçalanmaya başladı.

İnandığı adam yoktu.

Güvendiği hikâyeye yoktu.

Paylaştığı anılar bile belirsizleşmişti.

Yürürken aklından aynı sorular geçiyordu;

Ne gerçektir?

Ne yalandır?

Her şey yalan mıydı?

Ben kime güvendim?

Amaç neydi?

Peki hissettiğim şey neydi?

Aşk da mı yalandır?

En kötüsü şuydu;

Elif ağlayamıyordu.

İçinde bir şey donmuştu.

Duygular hareket etmiyordu.

Sanki bedeninin içi boşalmıştı.

Eve gitti.

Kapıyı açtı.

Ayakkabılarını çıkardığını bile hatırlamadı.

Doğrudan mutfağa yürüdü.

Dolabı açtı.

İçinde ne olduğunu düşünmeden ilaçları çıkardı.

Bir avuç aldı.

Sonra bir avuç daha.

Su içip içmediğini bile hatırlamadı.

Sadece yuttu.

Çünkü o anda Elif için en ağır olan şey acı değildi.

“Gerçekliğin, inandıklarının yok olmasıydı.*”

Bir insanın sevdiği, güvendiği ve hayatına aldığı her şey bir anda yalan çıkarsa, geriye sadece bir boşluk kalır.

Ve bazen insan o boşluğun içinde nasıl yaşayacağını bilemez.

TRAVMA SÜREKLİLİĞİ;

Elif genç, alımlı ve dikkat çeken bir kadındı. Girdiği her ortamda fark edilen bir güzelliği vardı. Dışarıdan bakıldığında hayatı yerli yerinde görünüyordu. İşi vardı, arkadaşları vardı, bir ilişkisi vardı. Onu tanımayan biri için her şey yolundaydı.

Ama Elif'in asıl hayatı dışarıdan görünmeyen yerde, zihninin içinde yaşanıyordu.

Yeni ilişkisi başlamıştı. Yanındaki adam nazik, ilgili ve anlayışlıydı. İlk zamanlar Elif kendini iyi hissetmişti. Birine yeniden güvenebileceğini

düşünmek ona umut vermişti. Fakat zaman geçtikçe içindeki huzursuzluk büyümeye başladı.

Ortada belirgin bir sorun yoktu. Tartışma yoktu. Açık bir yalan yoktu. Ama Elif'in içinde bir şey sürekli geriliyordu.

Akşamları mesajlara geç cevap verildiğinde içi daralıyordu. Telefon çaldığında kalbi hızlanıyordu. Erkek arkadaşının “yoğundum” demesi onu rahatlatmıyordu. Aksine zihni hemen çalışmaya başlıyordu.

Gerçekten yoğun muydu?
Yoksa bir şey mi saklıyordu?
Ya yine kandırılıyorsam?

Bu düşünceler başladığında durmuyordu.

Bir süre sonra Elif sadece düşünmekle kalmamaya başladı. Kontrol etmeye başladı.

Önce fark etmeden küçük şeylerle başladı. Telefon ekranına göz ucuyla bakmak gibi. Gelen mesajları anlamaya çalışmak gibi. Sosyal medyada kimleri takip ettiğini incelemek gibi.

Sonra bu davranışlar büyüdü.

Bir gün erkek arkadaşının telefonuna konum takibi yükledi.

Artık nerede olduğunu görebiliyordu.

Haritada hareket eden küçük noktaya bakarken kısa süreli bir rahatlama hissediyordu. Ama bu duygu uzun sürmüyordu. Bir süre sonra yeni sorular başlıyordu.

Gerçekten orada mı?
Telefonu bir yerde bırakmış olabilir mi?
Yanında biri var mı?

Rahatlamak için yaptığı şeyler
huzursuzluğunu azaltmıyor, büyütüyordu.

Daha sonra telefon faturalarını incelemeye başladı. Dökümlü faturalar alıyordu. Sayfalar dolusu numarayı tek tek inceliyordu. Tanımadığı her numara bir soru işaretiydi. Tanıdık olanlar bile şüphe uyandırıyordu.

Her numara için açıklama istiyordu.

"Bu kim?"
"Neden konuştunuz?"
"Ne konuştunuz?"
"Neden bu kadar sürdü?"

Bazen erkek arkadaşı cevap veriyordu. Bazen yoruluyordu. Bazen sinirleniyordu.

Ama Elif için cevaplar yeterli olmuyordu.

Çünkü sorun cevaplarda değildi.

Sorun, Elif'in içinde hiç susmayan bir soruydu;

Bana yalan söylüyor mu?

Beni aldatıyor mu?

Gerçekten beni seviyor mu?

Zihni neredeyse tamamen bu sorularla meşguldü. Sabah uyanır uyanmaz aklına gelen ilk şey bu oluyordu.

Gün içinde defalarca düşünüyordu.

Gece uyumadan önce yine aynı yere dönüyordu. Yavaş yavaş hayatındaki diğer şeyler silikleşmeye başladı.

İşi vardı ama zihni işte değildi.

Arkadaşlarıyla buluşuyordu ama konuşulanları tam duymuyordu. Çünkü zihninin büyük kısmı tek bir konuyla doluydu;

Sevgilisi doğruyu mu söylüyordu?

Zamanla Elif kendi hayatından uzaklaştı.

Ne hissettiğini fark etmiyordu.

Ne istediğini bilmiyordu.

Kendisini neyin mutlu ettiğini düşünmüyordu.

Sanki bütün varlığı tek bir noktaya bağlanmıştı.

Onun sevgisi gerçek mi?

Bu durum sadece Elif'i değil, ilişkiyi de yormaya başladı. Erkek arkadaşı her hareketinin izlenmesinden rahatsız oluyordu. Sürekli açıklama yapmak zorunda kalıyordu. Bazen kendini suçlanıyormuş gibi hissediyordu.

Ama Elif için bu kontrol çabası bir tercih değildi.

Bu bir korkuydu.

Bir zamanlar hayatına aldığı bir adamın tamamen yalan çıkması, Elif'in iç dünyasında derin bir iz bırakmıştı.

Şimdi zihni tek bir şey yapıyordu;

“Tekrar aynı acıyı yaşamamak.”

Ama ironik olan şuydu;

Elif ne kadar kontrol ederse etsin kendini güvende hissetmiyordu.

Ve zamanla şu gerçek ortaya çıkmaya
başladı,

Elif'in asıl kaybettiği şey sevgilisi değildi.

"Kendi içindeki güven duygusuydu."

TRAVMA ÇÖZÜMÜ;

Elif'in yaşadığı olay sıradan bir aldatılma deneyiminden daha derin bir travma içeriyor. Çünkü burada sadece bir ilişkinin bitmesi değil, **gerçeklik duygusunun aniden çökmesi** var. Böyle durumlarda kişi sadece üzülmez; **zihinsel ve duygusal güven zemini sarsılır**.

Bu Olayda Nasıl Bir Travma Oluşmuştur?

1. Güven Travması (İlişkisel Travma)

Elif'in en büyük travması aldatılmak değildir. Asıl travma; Güvendiği kişinin gerçekte tanıdığını sandığı kişi olmadığını öğrenmesi.

Elif Hasan'ın yanında kendini güvende hissediyordu. Onunla hayatını paylaşmıştı. Evine almıştı. Ona inanmıştı.

Bir anda şu gerçeğe karşılaştı;
Adam evliydi

Başka ilişkileri vardı
Hayatının büyük kısmı yalandı.

Bu durum beyinde şu duyguyu oluşturur;
"İnsanları doğru değerlendiremiyorum."
Bu çok temel bir sarsıntıdır.

Kişi şunu sorgulamaya başlar;

Kime güvenebilirim?
İnsanları nasıl anlayacağım?
Yine kandırılır mıyım?
Bu tür travmaya ilişkisel güven travması denir.

2. Gerçeklik Travması

Elif'in hikâyesinde çok belirgin bir kırılma var;
Gerçeklik algısının bozulması.
Elif'in zihninde şu sorular oluştu;

Ne gerçektir?
Ne yalandı?
Hissettiklerim de mi yalandı?
Bu sorular travmanın merkezidir.

Çünkü Elif sadece Hasan'ı kaybetmedi.
Kendi yaşadığı hayatın gerçekliğine olan
güvenini kaybetti. Beyin için bu çok büyük bir

şoktur. Bu tür travmalar genellikle şu hisle yaşanır; "Zemin ayağımın altından çekildi."

3. Şok Travması

Telefon konuşması sırasında Elif'te görülen belirtiler çok nettir;

Donakalma,
Konuşamama,
Nefes alamama,
Kalp çarpıntısı,
Ellerinin titremesi,

Bu belirtiler beynin şok tepkisi (freeze tepkisi) verdiğini gösterir. Yani beyin o an şunu yapmıştır;

"Bu olan şeyi anlayamıyorum."

Bu tür şok anları beynin çok güçlü kayıt yaptığı anlardır. Bu yüzden olay unutulmaz.

4. Değer Travması

Elif'in iç dünyasında şu soru da oluşur;

"Beni gerçekten seven biri böyle yapar mıydı?" Bu düşünce zamanla şuna dönüşebilir;

"Ben yeterince değerli değilim."

"Sevildiğimi sandım."

"Demek ki kandırılabilirim."

Bu da kişinin kendilik değerini etkileyebilir.

Travmanın şiddetini artıran şeylerden biri **ani olmasıdır**. Beyin hazırlıksız yakalanmıştır.

Bu Travmanın Çözümü Nasıldır?

Çözüm unutmak değildir.

Çözüm, zihnin parçalanmış gerçekliğini yeniden kurmaktır.

1. İlk Adım: Yaşanılan Olayı Adlandırmak

"Ben kandırıldım."

"Bu benim yetersiz olduğum anlamına gelmez."

Travmanın çözümünde en önemli cümlelerden biri şudur;

Birinin yalanı, senin değersizliğin değildir.

2. İkinci Adım: Donmuş Tepkiyi Çözmek

Konuşamadı,
Ağlayamadı,
Dondu,

Bu tepki bedenin içinde kalır.

Bu yüzden kişi yıllar sonra bile o anı hatırladığında kalbi hızlanabilir. Çözüm için kişi o anı güvenli bir ortamda anlatabilmelidir. Bedenden sıkışmış duygu ifade ile çıkarılmalıdır.

Her anlatışta beyin şunu öğrenir;
"Bitti." Bu çok önemli bir süreçtir.

3. Üçüncü Adım; Gerçekliği Yeniden Kurmak

Elif'in çözmesi gereken en büyük soru şudur;
"Her şey yalan mıydı?"
Cevap şudur;
Hasan'ın söyledikleri yalan olabilir.
Ama Elif'in hissettikleri yalan değildi.
Elif gerçekten sevmiştir.
Gerçek olan şey şudur;
Onun sevgisi gerçektir.
Bu ayrım yapılmadan travma çözülmez.

4. Dördüncü Adım: Kendine Güveni Yeniden İnşaa Etmek

"Bir kez yanılmış olmam, her zaman
yanılacağım anlamına gelmez."
"Onun yalancı olmasında herkesin yalancı
olacağı anlamına gelmez."

5. En Kritik Nokta

Elif'in intihar girişimi bize şunu gösterir;
Travmanın merkezinde acıdan çok
anlamsızlık duygusu vardır.
Kişi bazen şunu hisseder;
"Anlam kalmadı."

"Sadece var olduğun için hayatın, yaşamaya
değer ve anlamlı olduğunu yeniden zihninde
kurmalıdır."

Alınan yanlış kararlar, zorlayıcı deneyimler insanın değerini azaltmaz. Ama zihin bazen bu kararları bir “kişilik hükmüne” dönüştürür. Böylece kişi dış dünyada değil, kendi iç dünyasında kendini yargılamaya başlar. Ben değersizim, ben yetersizim veya daha dikkatli olsaydım bu yaşadıklarımı yaşamazdım gibi...

İşte tam bu noktada Elif, aslında kimsenin elinden almadığı şeyleri kaybetmiş gibi hissetti. Değerliliğini, yeterliliğini ve güven duygusunu. Ve bir sonraki ilişkide güvende hissetmek adına aşırı kontrolcü bir hale dönüştü. Hayatı hem kendisine hemde partnerine yaşanmaz hale getirdi.

Oysa bu duygular başkalarının verdiği şeyler değildir ki başkaları alsın. Bir insan karışındakini aldatıyorsa bu aldatılanla alakalı değil aldatan ile alakalı bir sorun olduğunu gösterir. Bunu anlayıp kabul ettiğinde zihinde çözümler başlar.

Bu ve bu tarz kişilere hayatınızda denk geldiğinizde hatırlamanız gereken ilk şey; Evet hayatta bu tarz insanlarda var. “Benim değerim yaşadıklarımdan bağımsızdır. Yeterliliğim hatalarım tarafından belirlenmez. Güven duygusu ise bir başkasının davranışından önce benim içimde başlar.”

Özellikle korku ve zorlayıcı duygumuz ne ise bize onu hatırlatacak, gösterecek insanları da farkındalıksız bir halde kendimize çekeriz. Aldatılma korkusu olanlar kendisine potansiyel olarak aldatma eğilimli kişileri, Terk edilme korkusu olanlarda kendisini terk edecek insanları çeker. Bunun nedeni de bir taraftan zihin seni korumaya çalışırken diğer taraftan sürekli olarak işlediği bu korkulara benzer frekansı yaydığı içindir. Peş peşe yaşadığın aynı tarz insanlardan sonra kendi içinde yapılanmayı tamamladığında bir daha bu olayları yaşamazsın.

**KENDİNE SOR;
BEN NEYDEN KORKUYORUM?**

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK MEHMET;

Mehmet memur bir ailenin çocuğuydu. Evlerinde hayatın yolu baştan çizilmiş gibiydi: okul, sınav, kadro, masa. Babası yıllarca aynı sandalyede oturmuş, annesi aynı saatlerde işe gidip gelmişti. Aile sohbetlerinde güvenli bir hayatın adı hep aynıydı; memurluk.

Mehmet de o yolu izledi. Bir gün masasının başına oturdu ve yıllar geçti. Dosyalar değişti, takvimler değişti ama içindeki ağırlık değişmedi. Sabahları işe gitmek artık bir görev değil, sessiz bir teslimiyetti. Sanki her gün biraz daha soluyor, içindeki canlılık görünmeyen bir yerde eksiliyordu.

Arkadaşı Hakan ise bambaşka bir hayat yaşıyordu. Bugün başka bir şehirde, yarın başka bir ülkede... Kendi zamanını kendisi belirliyor, risk alıyor, gülüyor, yoruluyor ama yaşıyordu. Mehmet onu dinlerken içinde küçük bir kıpırtı olurdu. Bir an için başka bir hayat mümkün gibi görünürdü.

Sonra aynı düşünce gelip o kıpırtıyı sustururdu;

“Ben yapamam.”

Oysa Mehmet’i tutan şey masasındaki dosyalar değildi. Onu bağlayan şey yıllar önce öğrenilmiş görünmez bir cümleydi,

“Bizim gibiler güvenli yaşar.”

Kapı aslında açıktı.

Ama Mehmet dışarı çıkamayacak kadar uzun süredir içeride yaşamayı öğrenmişti.

İşte öğrenilmiş çaresizlik bazen böyle görünür; İnsan zincirli olduğu için değil, zincirsiz yaşamayı bilmediği için kalır.

Öğrenilmiş çaresizliğin çözümü, kişinin yeniden kontrol duygusunu kazanmasıdır. Yani insanın şunu yeniden deneyimlemesi gerekir; Şimdiye kadar öğrendiğim doğrular benim doğrularım değildi. Ailem o kadarını biliyordu ve onu öğretiler. Ben artık daha iyisini yapabilirim. “Bir şeyleri değiştirebilirim.”

Bu değişim genellikle büyük kararlarla değil, küçük başarı deneyimleriyle başlar.

1. Fark Etmek – İlk Kırılma Noktası

Öğrenilmiş çaresizlik önce zihinde çözölür.

Kişi şu cümleyi yakalamalıdır;

- “Ben yapamam”
- “Bu bana göre değil”
- “Zaten değişmez”

Bu ve buna benzer düşünceler genellikle gerçek değil, öğrenilmiş inançlardır.

İlk adım;

“Bu gerçekten doğru mu, yoksa bana öğretilmiş bir sınır mı?”

Bu soru zincirin ilk halkasını kırar.

2. Küçük Kontrol Alanları Oluşturmak

Öğrenilmiş çaresizlikte insan büyük değişimlerden korkar. Bu yüzden çözüm küçük adımlarla başlar.

Örneğin Mehmet için;

- Küçük bir yan iş denemek
- Yeni bir beceri öğrenmek

- Haftada bir farklı şey yapmak
- Kendi kararını kendisi vermek

Beyin şunu öğrenir;

“Deniyorum ve dünya yıkılmıyor.”

Bu, çaresizliği çözen en güçlü deneyimdir.

3. Başarısızlığa Yeni Anlam Vermek

Çaresizlik yaşayan kişi başarısızlığı şöyle yorumlar;

“Başaramadım → Demek ki yapamam.”

Sağlıklı yorum ise;

“Başaramadım → Demek ki henüz öğreniyorum.”

Bu fark çaresizlik ile gelişim arasındaki sınırdır.

4. Yeni Kimlik Kurmak

Öğrenilmiş çaresizlik çoğu zaman kimlik cümleleriyle yaşar;

- “Bizim ailede herkes memurdur.”

- “Ben risk alan biri değilim.”
- “Ben girişimci değilim.”

Çözüm;

“Ben değişebilen biriyim.”
“Yeniliğe açığım”

Kimlik değişmeden davranış kalıcı değişmez.

5. En Derin Çözüm, Deneyimlemek

Öğrenilmiş çaresizlik düşünerek değil
yaşayarak çözülür.

- Bir kişi bir kez bile şunu yaşarsa;
- Korktuğu bir şeyi dener
 - Ve başarır veya ayakta kalır

Beyin yeni bir kayıt açar;

“Demek ki mümkünmüş.”

Bu kayıt, yılların çaresizliğini çözebilir.

Özet;

Öğrenilmiş çaresizlik = “Hiçbir şey değişmez”
inancıdır.

İyileşme = “Küçük de olsa bir şey değişti” deneyimidir.

Ve en derin gerçek şudur;

İnsan çaresiz olduğu için değil, çaresiz olduğuna inandığı için durur.

Mehmet'in hikayesi, aslında bir son değil, bir farkındalıktır. Tıpkı Mehmet gibi pek çok insan, hayatlarını kendi tercihleri sandıkları ama aslında başkalarından miras aldıkları o dar "güvenli bölge" kafeslerinde tüketir.

Öğrenilmiş çaresizlik, ayaklarımıza vurulan gerçek bir pranga değil; zihnimize çekilen hayali bir sınır çizgisidir. Mehmet'i o masaya bağlayan şey memuriyet kadrosu değil, "bizim gibiler risk alamaz" diyen o eski, inanç kalıbıydı.

Ancak hayat, konfor alanının ötesinde bekleyen cesurları sever. Mehmet için kurtuluş, bir günde istifa edip dünyayı gezmekle değil; zihnindeki o "Ben yapamam" cümlesini "Bu gerçekten doğru mu?" sorusuyla sarsmasıyla başladı. Küçük bir adım attı, küçük bir başarı kazandı ve beyin o devrimsel gerçeği kaydetti. Dünya yıkılmadı, aksine genişledi.

Sen de bir karar vermelisin; Sana verilen "kullanım kılavuzuna" göre mi yaşayacaksın, yoksa kendi hayat kitabını kendin mi yazacaksın? Unutma ki kapı her zaman açıktır. Sadece dışarı çıkmak için eski kimliğinin ölmesine izin vermen ve o ilk küçük adımı atma cesaretini göstermen gerekiyordu.

Çünkü insan, çaresiz olduğu için değil;
çaresizliğe inandırıldığı için durur. İnancını
değiştirdiğinde, zincirlerin aslında hiç var
olmadığını göreceksin.

Şimdi Sıra Sende;

Mehmet'in hikayesinde kendi hayatından bir
parça bulduysan, şu soruyu sormanın vakti
gelmiş demektir;

"Zihnindeki o 'yapamam' barajını yıkmak için,
bugün hayatında hangi küçük taşı yerinden
oynatacaksın?" Unutma; devrimler büyük
savaşlarla değil, atılan o ilk ve küçük "farklı"
adımla başlar. Bugün o adımı at ve kendine,
zincirsiz yaşamayı öğrenme şansı ver.

8. BÖLÜM

KENDİNDEN DOĞUŞ

"Zihin bir kez kayıt yaptı diye o kayda mahkûm değildir. Beynimiz 'nöroplastisite' adı verilen muazzam bir yeteneğe sahiptir. Siz yeni bir düşünceyi tekrar ettiğinizde, beyninizdeki nöronlar arasında yeni yollar inşa edilir. Eski, paslı 'yapamam' yolu kullanılmadıkça zayıflar; yeni inşa ettiğiniz 'deneyebilirim' yolu ise her adımda kalınlaşır. Yani siz sadece düşüncenizi değil, beyninizin fiziksel yapısını da değiştiriyorsunuz."

Neden başlamıyorsun? Çünkü mutsuzluğun içinde bir "güvenlik" var değil mi? Hadi bunları değiştirelim.

Uygulama Soruları;

Şu an şikâyet ettiğin ama değiştirmek için adım atmadığın o durumu düşün. Kendine şu soruları sor;

1) Bu sorunu çözmezsem neyden kaçmış oluyorum? (Örneğin: Sorumluluk almaktan, başarısızlık riskinden, başkalarının eleştirisinden...)

2) Bu "çaresizlik" hali bana hangi sahte konforu sağlıyor? (Örneğin: "Ben mağdurum" diyerek ilgi görmek veya çabalamak zorunda kalmamak.)

Not: Bu soruların cevapları, zindanın anahtarının aslında sizin elinizde olduğunu gösterecektir.

Dönüşüm Pratiği;

Başarısızlık anında zihninizdeki sözlüğü şu şekilde güncelle;

* Eski Kayıt; "Zaten hep böyle olur, hiçbir işim rast gitmez."

* Yeni Kayıt; "Bu seferlik beklediğim gibi olmadı, stratejimi geliştirmem gerekiyor."

* Eski Kayıt; "Ben yetersizim."

* Yeni Kayıt; "Bu konuda henüz yeterli tecrübeye sahip değilim, pratikle geliştirebilirim."

Eylem Planı;

Tekrar eden her düşünce, sürekli tekrar eden her davranış bizi eski halimizde tutar. Şimdi bunu kırmak için her gün normalde yapmaktan çekindiğin ama hayatını altüst etmeyecek "mikro" bir risk al.

* Hiç gitmediğin bir yoldan işe git.

* Hayır demek istediğin küçük bir şeye "hayır" de.

* Bilmediğin bir konu hakkında bir makale oku.

* Her gün yeni bir kelime öğren.

* Zihnine olumsuz bir düşünce düştüğünde onu fark ettiğin an; bir sonraki düşünceni merak ediyorum diye sorduğunda o düşüncenin durduğunu göreceksin bunu her gün yap.

Bu pratikleri yaptığında kendini gözlemle; Dünya yıkıldı mı? Hayır. Beynin şu an yeni bir kayıt açıyor, "Küçük değişimler güvenlidir." Bir süre sonrada, bu küçük adımlar hayatında ve zihninde büyük adımlar atmana yardımcı olacak.

Duygu Regülasyonu – "Teta" Kaydını Durdurma;

Yoğun bir korku veya "yapamam" hissi geldiğinde bedeni sakinleştirme tekniği.

Zihnin eski kayıtlara (çaresizliğe) kaçtığında hemen ana dön;

- * Gördüğün 5 nesneyi adlandır.
- * Dokunabildiğin 4 dokuyu hisset (kıyafetin, masa, tenin).
- * Duyabildiğin 3 sesi fark et.
- * Koklayabildiğin 2 şeyi bul.
- * Tadabildiğin 1 şeyi hatırla.

Yazma Egzersizi;

"Bugün, çocukluğumda bana verilen o 'kullanım kılavuzundan' bir sayfayı yırtıp atıyorum. O sayfada yazan '.....' cümlesini artık kabul etmiyorum. Onun yerine kendi kalemimle şu cümleyi yazıyorum; '.....'."

Yazmak hem terapidir. Hemde zihinde sürekli dönen her konuyu yazıya döktüğünde tamamlandı komut vermiş olursun. Negatif düşünce ve korkularını hissettiğinde kağıda yaz ve yırtıp at.

"Doğru Bilgi Geldiğinde Eskisi Gider"

Bir inancı sadece "atamazsınız", yerine yenisini koymanız gerekir. Zihin boşluk sevmez. Karanlığı kovmanın yolu ışığı açmaktır. Şimdi sadece duygu ve düşünceleri negatiften arındırmak değil aynı zamanda yerine doğrusunu yüklemeyi öğreneceksin.

Kalıplaşmış düşünce dönüşümü;

* **Adım 1:** Kağıdı ikiye böl. Sol tarafa seni kısıtlayan "eski bilgiyi" yaz. (Örn: "Para kazanmak zordur.")

* **Adım 2:** Sağ tarafa bu bilginin tam zıddı olan "yeni ve doğru bilgiyi" yaz. (Örn: "Değer ürettiğimde para bana kolaylıkla gelir.")

* **Adım 3 (Mühürleme):** Sol tarafı yırtıp atarken sesli bir şekilde şunu söyle, "Sana hizmetin için teşekkür ederim ama artık vaktin doldu." Sağ tarafı ise 21 gün boyunca her sabah aynaya bakarak oku. Doğru bilgi tekrarlandıkça, eski bilgi zihinde tutunacak yer bulamaz.

GELECEĞİ TASARLAMAK HAYAL DEĞİL, PROJEKSİYON

Pek çok insan "hayal kurduğunu" söyler ama hayatında bir değişim olmaz. Çünkü hayal kurmak ile geleceği imajine etmek arasında devasa bir fark vardır. Hayal, zihnin içinde yüzen kopuk bir buluttur; imajinasyon ise o bulutu yağmura dönüştürüp toprağa indirmektir. Bende kendim için her yıl mutlaka kalabalık bir grup ile vizyon panosu hazırlıyorum. Bu sayede hem neler istediğimi net bir şekilde görebiliyorum, hemde zihnim her gün bu görselleri gördüğü için yapılabiliirliğini pekiştirmiş oluyor. Bir süre sonra gördüğüm o resimler sanki hayatımın bir parçası, içinde yaşadığım zamanın bir anısı gibi oluyor.

1. Zihne Tanıtmak Navigasyonu Ayarlamak;

Zihin, netlik sever. Eğer gideceğiniz yeri navigasyona "güzel bir yer" diye yazarsanız size yol tarif edemez. Geleceği imajine ederken zihninize koordinat vermelisiniz.

- * İstedğin o hayatın içinde nasıl bir koku var?
- * Üzerindeki kıyafetin dokusu nasıl?
- * Çevrendeki insanlar sana nasıl bakıyor?
- * Sabah uyandığında ilk gördüğün manzara

ne?

* Evet ben bunu hak ediyorum ve layığım diye biliyor musun?

Zihin, hayal ile gerçeği ayırt edemez demiştik. Onu tüm detaylarıyla "gördüğünüzde", beyin bunu "yaşanmış bir deneyim" olarak kaydeder ve sizi o yöne götürecek fırsatları fark etmeye başlar.

2. Duyguyu Yükleme Yakıtı Koymak;

Sadece bir görüntüyü izlemek yetmez. O görüntünün içine duyguyu enjekte etmelisiniz. Bir evi imajine ediyorsanız, sadece duvarlara bakmayın; o evin içinde hissettiğiniz o "huzur" ve "başarı" duygusunu tüm hücrelerinizde yaşayın.

*** Formül:** Görüntü (Bilgi) + Duygu (Enerji) = Yeni Gerçeklik.

3. Geleceğe Projekte Etmek

Bu duyguyu bugünden geleceğe bir ışık huzmesi gibi gönderin. "Bir gün mutlu olacağım" değil, "O mutluluğu şu an bedenimde hissediyorum" dediğinizde, frekansınızı gelecekteki o versiyonuza eşitlersiniz. Siz o duyguya büründüğünüzde, gelecek size doğru akmaya başlar.

UYGULAMA AMAÇ CHECK-LIST'İ

Defterini aç ve en büyük hedefini yaz. Şimdi şu sorularla onu test et;

* Gözlerimi kapattığımda bu hedefe ulaştığım anın duygusunu bedenimde (mide, kalp, boğaz) hissedebiliyorum mu? (İmajinasyon testi)

* Bu hedefi başardığımda kimin hayatı gerçekten değişecek? Benim mi, yoksa başkalarını mı tatmin ediyorum? (Özgünlük testi)

* Bugün bu hedef için atabileceğim en küçük, en gerçekçi adım nedir? (Gerçekçilik testi)

AMAÇLARIN PUSULASI NETLİK VE ÖZGÜNLÜK

Nereye gideceğini bilmeyen bir gemiye hiçbir rüzgar yardım edemez. Ancak daha önemlisi, gittiğin yerin "senin" yerin olup olmadığıdır. Hayata ve geleceğe dair amaçların olmalı. Yeni bir kitap yazmak, Daha iyi bir yaşam, Fit bir bedene sahip olmak, Gerini arttırmak tüm bunlar amaçtır. Sende ihtiyaç duyduğun amaçların doğrultusunda hem ne istediğini bilmen hemde

nasıl ilerlemen gerektiği ile ilgili bölümde kazanım sağlayacaksın.

1. Amaçların Net ve Belirgin mi?

"Mutlu olmak istiyorum" bir amaç değildir, bir dilektir. "Yaratıcılığımı kullanabileceğim, her ay şu kadar gelir elde ettiğim ve insanlara fayda sağladığım bir iş kurmak istiyorum" bir amaçtır. Amacınız ne kadar bulanıksa, zihninizin o amaca odaklanması o kadar zordur. Sınırları belli olmayan bir hedef, vurulması imkânsız bir nişangahtır. Bundan dolayı bu aşamada amacını belirle.

2. Amaçların Sana mı Ait?

En tehlikeli amaçlar, başkalarından kopyalanmış olanlardır.

* Bu kariyeri gerçekten sen mi istiyorsun, yoksa babanın onayını almak için mi seçtin?

* O evi sen mi istiyorsun, yoksa komşularına başarılı olduğunu kanıtlamak için mi?

* X kişi beni sevsin. Bu sana ait bir amaç değildir. Başkasına ait bir amaca ulaşsanız bile, vardığınızda hissedeceğiniz tek şey kocaman bir boşluk olacaktır. Kendinden doğan bir insan, sadece kendi kalbinin fısıldadığı amaçların peşinden gider.

3. Amaçların Gerçekçi mi?

Gerçekçilikten kasıt "küçük düşünmek" değildir. Gerçekçilik, devasa bir binayı bir günde dikemeyeceğini bilmektir. Amacın büyük olabilir ama o büyüklüğe giden merdivenin basamakları belirgin olmalıdır. Ayda yaşamak istiyorum dersen bu gerçekçi bir amaç değildir.

* Eğer 100 kg bir ağırlığı kaldırmak istiyorsan, önce 5 kg ile başlamalısın.

* Zihnini kandıramazsın; eğer amacın ile mevcut durumun arasındaki uçurum çok büyükse ve sen o aradaki basamakları planlamamışsan, zihin "öğrenilmiş çaresizlik" moduna geçer ve seni durdurur.

Örneğin;

1. Amaçların Net ve Belirgin mi?

Evet. Amacım Kişisel gelişim kitabı yazmak.

2. Amaçların Sana mı Ait?

Evet bana ait. Çünkü ben yazacağım. Başka insanlara kendi bilgimden katkım olsun istiyorum. (Kanıt yok. Kıyas yok.)

3. Amaçların Gerçekçi mi?

Evet gerçekçi ve uygulanabilir. Bu alanda yeterli donanıma ve bilgiye sahibim. Her gün düzenli olarak çalışacağım.

DUYGU, DÜŞÜNCEYİ DOĞURUR.

Türkiye'nin önde gelen kırk beş sanatçısı, söz yazarı ve aranjörü ile yaptığım çalışmalarda şunu gördüm; Duygu neyse, yaratıcılık o yönde şekilleniyor.

Düşüncelerde takılı kalma. Duygularını değiştirirsen düşüncelerin de dönüşerek duyguna uygun düşünmeye başlayacaktır. İlk zamanlarda duygularını değiştirmekte zorlanman normaldir. Ancak kısa sürede bunu öğrenebilirsin. Çünkü zihnin, düşüncelerin,

hayallerin ve bedeninin; içinde bulunduğun duygunun şeklini almaya başlar.

Duygularla Çalışmanın Üç Adımı

Saf ve dengeli bir duyguya ulaşabilmek için önce farkındalık gerekir.

1. Adım – Gün içinde duygularını gözlemler.

Hangi duygular arasında gidip geldiğini fark etmeye başla.

2. Adım – Olumlu duyguya bilinçli geçiş yap.

İlk âşık olduğun zamanı hatırla.

Kişiye takılmadan sadece duyguyu hatırla.

O duygunun bedenine ne hissettirdiğini fark et.

Düşüncelerini ve bedenini nasıl değiştirdiğini hatırla.

3. Adım – Fark ettiğin anda yön değiştir.

Duygularının iniş çıkışlarını yakaladığın her anda, bilinçli olarak olumlu duygulara geçiş yap.

Zamanla bu bir alışkanlığa dönüşür.

Geçmişin İzleri ve Geleceğin Sorumluluğu

Duygusal geçmiş bağlantıları hayatında iniş çıkışlara neden olabilir. Bugün verdiğin her karar sadece seni değil, senden sonra gelecek nesilleri de etkiler. Bir anlamda insan geçmişten gelen yükleri taşıırken geleceğe de iz bırakır.

Ailelerden aktarılan yarım kalmışlık duyguları, korkular veya çözümlenmemiş duygular olabilir. İnsan bazen bu yükleri neden taşıdığını bilmez.

Sanki doğmadan önce kabul edilmiş bir sorumluluk gibi... Ama dünyaya geldikten sonra bunu hatırlamamıza engel olan kalıpların içine gireriz. Bu yüzden dönüşüm bilinçle başlar.

YAŞAM ENERJİNİ KORUMAK

Tükenmişlik Her Zaman Fiziksel Değildir

Sabahları yorgun uyanmak, gün içinde motivasyon düşüklüğü yaşamak, küçük aksilikleri olduğundan büyük hissetmek...

Bu durum çoğu zaman sadece fiziksel yorgunluk değildir. Sinir sistemi yük altında olabilir.

İnsan beyni sosyal ve duygusal uyaranlara karşı son derece hassastır. Özellikle “duygusal bulaşma (emotional contagion)” adı verilen mekanizma nedeniyle, çevremizdeki insanların stresini ve kaygısını farkında olmadan taklit ederiz. Ayna nöron sistemi başkalarının duygularını içselleştirmemize neden olur.

Sürekli stresli ortamlarda bulunmak, sınır koyamamak ve zihinsel olarak her uyarıyı içeri almak sinir sistemini “alarm modunda” tutar. Bu durum uzun vadede;

- * Kortizol artışı
- * Enerji düşüşü
- * Motivasyon kaybı
- * Duygusal hassasiyet
- * Keyif alamama (anhedoni)

gibi sonuçlar doğurabilir.

Bu yüzden “yaşam enerjisi” dediğimiz şey aslında büyük ölçüde “sinir sisteminin düzenli çalışabilme kapasitesidir”.

Enerji Alanı mı, Sinir Sistemi Regülasyonu mu?

Bazı insanların bulunduğu ortamda kendimizi daha iyi hissederiz. Bunun mistik bir açıklaması olmak zorunda değildir.

Düzenli, sakin ve merkezde olan bir insanın;

- * Solunumu dengelidir
- * Ses tonu stabildir
- * Bedensel hareketleri kontrollüdür
- * Yüz ifadesi tehdit sinyali taşımaz

Bu sinyaller, karşıdaki kişinin sinir sistemine “güvendesin” mesajı verir.

Buna “nöroregülasyon yoluyla eş düzenleme (co-regulation)” denir.

Güçlü bir iç denge, çevreye de düzenleyici etki yapar.

Benzer şekilde bazı mekânlar da bizi sakinleştirir. Bir ibadethane, çocuklukta mutlu olunan bir yer, deniz kıyısı, dağ manzarası...

Bunun nedeni o mekânın kendisi değil; o mekânın beyinde aktive ettiği “hafıza ağlarıdır”.

Beyin, geçmişte huzurla eşleşmiş bir anıyı hatırladığında;

- * Parasempatik sinir sistemi aktive olur
- * Kalp atışı yavaşlar
- * Kas gerginliği azalır
- * Prefrontal korteks daha aktif hale gelir

Zihin hayal edilen ile yaşananı tam olarak ayırt etmediği için, güçlü bir zihinsel imgeleme de benzer fizyolojik yanıtlar oluşturabilir. Bu, bilimsel olarak kanıtlanmış bir durumdur. Yaşam Enerjisini Korumak Öğrenilebilir Bir Beceridir, soyut bir kavram değil; düzenlenmiş bir sinir sistemiyle ilgilidir. Ve bu öğrenilebilir.

Aşağıdaki pratiklerle bunu destekleyerek güçlendirebilirsin.

1. Sinir Sistemini Regüle Etme (2 Dakikalık Teknik)

- * 4 saniye burundan nefes al
- * 6 saniye ver

2 dakika uygulaman yeterli olacaktır, zaman içinde arttıra bilirsin.

Uzun nefes verme, stresi düşürür, zihni sakinleştirir.

2. Duygusal Sınır Koyma Egzersizi

Gün sonunda kendine şu soruyu sor;

“Bugün taşıdığım şu an hissettiğim bu duygu bana mı ait?”

Eğer cevap “hayır” ise zihinsel olarak şunu söyle;

“Bu duygu sahibine ait. Geri bırakıyorum.”

Bu basit bilişsel ayrıştırma, empatik yükü azaltır.

3. Güvenli Yer İmgelemesi

Gözlerini kapat ve;

- * Daha önce huzurlu hissettiğin bir yeri hatırla veya

- * Gitmek istediğin bir yeri ayrıntılı biçimde canlandır

Önemli olan detaydır;

- * Hava nasıl?

- * Işık nasıl?

- * Sesler ne?

- * Bedenin nasıl hissediyor?

Bu egzersiz 5 dakika uygulandığında sinir sistemi güven moduna geçmeye başlar.

4. Merkezlenme Rutini (Günde 3 Dakika)

Ellerini göğsüne koy.

Dikkatini kalp atışına ver.

Şu cümleyi içinden tekrar et;

“Şu an güvendeyim.”

Beden güven sinyali aldığı anda zihinsel berraklık artar.

Yaşam enerjini korumak, dünyadan kaçmak değildir. Dünyayla temas halindeyken merkezini kaybetmemektir. Güçlü olmak, her şeyi taşımak değildir. Neyi taşıyacağını seçebilmektir, merkezine döndüğünde, enerji zaten geri gelir.

TRAVMAYI DEŞMEDEN DUYGU ÜZERİNDEN ÇÖZÜMLEME;

Olayın detayına (kim, ne zaman, neden yaptı) girmeden sadece bedendeki enerjiye odaklanma yöntemidir. Bazen açılmaması gereken ağır travmaları zihin tamamen örter. O yaşını, o yılları belkide çocukluğunu hatırlamazsın bile. Şahsi olarak önerim, konuyu açmaya kendini zorlama yada profesyonel destek alarak ilerlemendir. Burada vereceğim çalışma travmayı açmadan, duygular üzerinden bilinçaltı dönüşümünü sağlamak, hatırlamasan bile zihninde konunun duygusal ağırlığını çözümlemek içindir. Bu sayede farkında olmadan almış olduğun kararlarda esneme olmaya başlayacaktır.

Duygu Odaklı Boşaltım

*** 1. Adım :** Seni rahatsız eden o anıyı hatırla ama olaya girme. Sadece şu an bedeninde ne hissettiğine bak. (Boğazda düğümlenme, göğüste ağırlık, mide sıkışması?)

*** 2. Adım :** Bu duyguya bir şekil ve renk ver. (Örn: Göğsümdeki siyah, sivri uçlu bir kaya parçası gibi.)

*** 3. Adım :** Derin nefesler alarak o "şeklin" her nefes verişinde vücudundan buharlaşıp çıktığını imgele. Tamamen çıkana kadar devam et.

*** 4. Adım :** Bölge boşaldığında oraya altın sarısı bir ışık dolduğunu hisset. Olayı hatırladığında bedeninde fiziksel bir tepki kalmayana kadar tekrarla. Ve oraya o altın sarısı renk ile birlikte duygu yüklemesi yap. Örneğin; korku duygusu boşaldığında yerine güven duygusunu koy.

Bu çalışmadan sonra vücudun pelte gibi ağır olabilir veya tam tersi çok hafiflemiş hissedebilirsin. Aradan geçen zaman sonrasında seni bu çalışmayı yapmaya yönlendiren negatif duygu tekrar gelebilir, yine aynı adımları tekrar ederek bu çalışmayı yinele. Çünkü çok uzun zamandır alışmış olduğu bir alan değiştiği için tekrar eskiye dönme gayreti/direnci olabilir.

NOT; Bu çalışması telefonuna sesli kayıt yaparak yönlendirmeli olarak kendi sesinle uygulamada yapabilirsin.

AN'DA KALMA

Zihnin bulandığında, anlık olarak panik ve endişe yaşadığın zaman, ana gelmek için hemen şu 3 adımı uygula;

*** Nefes Farkındalığı:** Burnundan derin nefes al, sadece burnundan giren havanın serinliğini ve çıkan havanın sıcaklığını 3 nefes boyunca hisset.

*** Nesne Odaklanması:** Önündeki bir nesneyi (kalem, bardak, elin) ilk kez görüyormuş gibi tüm detaylarıyla (dokusu, yansıması, gölgesi) 30 saniye boyunca incele.

*** Onay Cümlesi:** İçinden şunu tekrarla:
"Şu an buradayım, güvendedim ve nefes alıyorum." "Bana ait olmayan duygu ve düşünceleri bıraktım. Güven ve güç içimde"

ÖFKE ANINDA 5 KURAL PRATİĞİ

Öfke anında insan düşünerek değil, **tepki vererek** hareket eder. O anda haklı olduğumuzu hissederiz; hatta bazen söylediğimiz her sözün doğru olduğuna inanırız. Ama öfke geçip de zihin sakinleştğinde, biraz önceki davranışlarımızı dışarıdan biri yapmış gibi izleriz.

Bu yüzden öfke anı çoğu zaman insanın **kendisi olmadığı bir an** gibidir. İçimizdeki en hızlı, en **savunmacı taraf** konuşur; düşünerek konuşan taraf ise birkaç dakika sonra geri gelir. İşte bu yüzden çoğu pişmanlık, tam da o birkaç dakikalık öfke anında doğar. Öfke geldiğinde mantıklı düşünme devreden çıkar. Bu 5 kural bir "acil durum freni" gibidir.

1) Dur ve Alan Değiştir: Öfkelendiğin ortamdan fiziksel olarak uzaklaş (yan odaya geç, dışarı ık).

2) Isı Değişimi: Yüzünü buz gibi suyla yıka veya elinde bir buz küpü tut. Bu, sinir sistemini şoklayarak öfke döngüsünü kırar.

3) 10 Saniye Kuralı: Cevap vermeden veya eyleme geçmeden önce içinden 10'dan geriye doğru say.

4) Beden Taraması: Yumruklarını mı sıkıyorsun? Çenenini mi kilitledin? Fark et ve bilinçli olarak gevşet. Kas gevşerse duygu şiddeti düşer.

5) Duyguyu Adlandır: "Ben öfkeyim" değil, "şu an öfke hissediyorum" de. Sen duygudan büyüksün. "Kendimi nezaket ve zerafetle ifade etmeyi tercih ediyorum de"

KENDİNİ ONAYLAMA PRATİĞİ

Kendini olduğun gibi kabul etmek, hayatın en güçlü dönüşümlerinden biridir. Çünkü çoğu insan yıllarca başkalarının onayını bekleyerek yaşar. Sevmek, görülmek, takdir edilmek ister. Oysa gerçek güç, bu bekleyiş sona erdiğinde başlar.

Eğer çocukluğunda yeterince görülmediysen, bugün kendini görmeyi seçebilirsin. İçindeki o sessiz çocuğa dönüp “Seni görüyorum, değerlisin” diyebilirsin.

Eğer çok eleştirildiysen, bu senin değersiz olduğun anlamına gelmez. Aksine, insan çoğu zaman başkalarının söylediği sözlerle değil, kendi içinden yükselen farkındalıkla gerçek değerini keşfeder.

Kendini sevmek kusursuz olduğunu iddia etmek değildir. Kendini sevmek, kusurlarınla birlikte kendini reddetmemektir.

Önemli olan sen kendine nasıl davranıyor ve kendine nasıl bakıyorsun? Bunu sağladığında dünyanın sana nasıl baktığı önemini yavaş yavaş kaybetmeye başlar. Çünkü en önemli onayı artık dışarıdan değil, "kendi kalbinden alıyorsundur."

Hafta boyunca her sabah aynada kendi gözlerinin içine bakarak sadece 1 dakika boyunca "Seni görüyorum, seni duyuyorum ve olduğun halinle kabul ediyorum" de. Çocuklukta "görülmemiş" o yaralı çocuğun en hızlı ilacı budur.

"Zihinsel Detoks" Saati:

Günün ilk 30 dakikası ve son 30 dakikası (Alfa dalgalarının en yoğun olduğu anlar) telefona bakmama kuralı koy.

Bu süreleri "Kendinden Doğuş" niyetleriyle doldur. Bunu yapmadan önce örneğin kendine yapmak istediğin yüklemeleri yazılı olarak hazırla ama boşluk olmasın örneğin; Uyandım henüz yataktayım kalkmadan gözlerimi kapatıp; kendimi evimde görüyorum, her detay var. Üzerimdeki kıyafetten, nasıl hissettiğime kadar mesela güçlü, zarif, görünür, sevgi dolu, neşeli, başarın verdiği hazzı hissediyorum. Üzerimdeki kıyafetler ve görünümüm tam ve bütün, o gün yapacağım işler gideceğim yerler ve oradaki halimide görüyorum ve her şeyini nasılda yararına ilerlediğini, işlerimin, görüşmelerimin, su gibi berrak ve canlı olarak aktığını da görüyorum. Bedenimde enerjini artırıyor, yaşamdan zevk alıyorum. Güne bu şekilde başlıyorum. Sende yapmaya başladığında pozitif düşüncenin, enerjinin arttığını göreceksin.

"Deneyim Defteri":

Hatalarını “başarısızlık” olarak değil, **yeni bir veri** olarak görmeyi öğren. Her deneyim sana kendin ve hayat hakkında bir şey öğretir.

Günün sonunda kendine şu iki soruyu sor;
Bugün neyi deneyimledim?
Bu deneyim bana ne kazandırdı?

Sonra birkaç dakika bedenine dön. Günün duygusal izlerine bak. İçinde ferahlık mı var,

yoksa sıkışma ve bunaltı mı? Duygularını fark etmek, onları dönüştürmenin ilk adımıdır. Duygularını baskılamaya çalışma, izin ver ki çıksın.

Uyumadan önce içinden şu niyeti geçir;
“Bugün elimden gelenin en iyisini yaptım. Yarın daha da güzel olacak. Bana iyi gelen duyguları seçiyor, güven ve huzurla uyuyorum.”

İzin verdiğinde mucizeler gerçek olur...

ZİHNİNDEKİ AÇIK DOSYALARI KAPATMA

Bilgisayarınızda aynı anda onlarca sekmenin açık olduğunu hayal edin. Hiçbirini kullanmıyorsunuz ama hepsi açık duruyor. Ne olur? Bilgisayar yavaşlar, ısınır ve sonunda kilitlenir.

İşte zihnimiz de tam olarak böyle çalışır. Yarım kalmış bir tartışma, söylenmemiş bir son söz, helalleşilmemiş bir veda veya ertelenmiş bir karar... Zihin, sonucu bağlanmamış her konuyu "işlemeye devam edilmesi gereken aktif bir dosya" olarak görür. Siz uyusanız da, başka işlerle uğraşsanız da o dosyalar arka planda enerjinizi emer. Biz buna "Zihinsel Enerji Kaçağı"

diyoruz. Bunun en önemli nedeni de; Zihin hayatta kalmak üzerine programlanmıştır ve "belirsizlik" zihin için bir tehdittir. Bir konu netleşmediğinde, zihin onu çözmek için sürekli başa sarar. "Keşke şöyle deseydim", "Neden böyle yaptı?", "O zaman ne olacaktı?" soruları, zihnin o dosyayı kapatma çabasıdır. Ancak eylem gerçekleşmediği sürece dosya açık kalır ve siz geçmişin yükünü bugüne taşırsınız.

Zihnindeki bu açık pencereleri kapatmanın ve enerjini özgürleştirmenin en güçlü yolu, soyut olan düşüncüyü somut bir düzleme, yani kağıda dökmektir.

1. Adım: Zihinsel Envanter Çıkar (Döküm)

Eline bir defter ve kalem al. Sakin bir köşeye geç. Zihnini yoran, seni geçmişe çeken, "keşke" dediğin veya cevabını bulamadığın her şeyi, önem sırasına bakmaksızın listele.

**** Örneğin: 5 yıl önceki o tartışma, yarım bıraktığım kurs, arkadaşşıma söyleyemediğim kırgınlığım...***

2. Adım: Yüzleşme ve İfade Etme

Listendeki her bir madde için ayrı bir sayfa aç veya her birine odaklan. Olayın muhatabına (hayatta olsun ya da olmasın) bir mektup yazıyormuş gibi içindeki her şeyi dök.

Sansürleme, kibar olmaya çalışma, sadece kus. Zihin, bu ifadeleri kağıda döktüğünde "mesaj iletildi" sinyali alır.

3. Adım: Sembolik Final (Dosyayı Kapatmak)

Yazma işlemi bittiğinde, o konunun altına şu mühür cümleyi ekle;

"Bu konuyu tüm duygularıyla birlikte gördüm, yaşadım ve şimdi serbest bırakıyorum. Dosya kapandı."

4. Adım: Fiziksel Mühürleme

Yazdığın kağıdı istersen yırtıp at, istersen güvenli bir şekilde yak. Bu fiziksel eylem, beyne "bu veri artık işlenmeyecek, imha edildi" komutunu gönderir.

Zihin tamamlayamadığı her şeyi bir yük olarak taşır. Yazmak, zihindeki kaosu düzene sokar ve o açık pencereleri tek tek kapatmanızı sağlar. yani zihninizdeki huzur artar.

Kendine sor;

Şu an zihninde en çok tekrar eden, takılı kaldığın, seni yoran o "açık dosya" hangisi? Onu bugün kağıda dökmeye hazır mısın?

İÇ KONUŞMAYI DURDURMA TEKNIĞİ BLA BLA

“Bla bla bla tekniğı” psikolojide ve kişisel gelişim çalışmalarında kullanılan bir zihinsel mesafe oluşturma yöntemi olarak bilinir. Amaç, zihinde durmadan dönen olumsuz düşüncelerin etkisini azaltmaktır. Zihnimizdeki bazı düşünceler çok ciddi ve gerçekmiş gibi hissedilir. Ama aslında çoğı sadece zihnın ürettiğı iç konuşmalardır.

“Bla bla bla” tekniğinde kişi, bu iç konuşmayı anlamlı ve güçlü bir mesaj gibi değil, anlamsız bir gürültü gibi algılamayı öğrenir.

Örneğın; bir arkadaşınla olumsuz bir gün geçirdin veya kızgın olduğun, kendini doğru ifade etme imkanın olmadığında içsel konuşma başlar, farkında olarak veya olmayarak sürekli içinden onunla konuşursun ona kızarsın vs... Bla Bla Bla tekniğı sayesinde, sadece hissettiğın duyguya odaklanarak (öfke, ifade edememe, utanç gibi..) sanki karşıdaymış da ona söylüyormuşsun gibi anlamsızca hiç durmadan bir kaç dakika boyunca bla bla bla dediğında, duygu dağılmaya başlar. Bu sayede kendi kendine yaptığı olumsuz

iç konuşmalarıda durdurmuş olursun. Bu tekniği her alanda uygulaya bilirsin.

Nasıl uygulanır?

Zihninde olumsuz bir düşünce belirttiğinde veya gereksiz içsel konuşma başladığında derin bir nefes al, nefesin bitene kadar sadece bla bla bla'de. Sonra tekrar nefes al ve yine nefesin bitene kadar bla bla bla demeye devam et. Taki rahatladığını hissedene kadar. Şayet kalabalık bir ortamdaysan zihninde bla bla bla kelimesini sürekli halde çevir.

Böylece düşünce otoritesini kaybeder ve zihinsel mesafe oluşur.

Neden işe yarar?

Çünkü beyin, düşünceyi gerçek bir bilgi olarak değil önemsiz bir ses olarak algılamaya başlar ve düşünce ile negatif duygu dağılır.

Bu teknik özellikle şu durumlarda kullanılır;

- kaygı
- aşırı düşünme
- iç eleştiri veya yoğun içsel konuşma
- zihinsel geviş getirme (rumination)

İLGİ BAĞIMLILIĞI VE ÇÖZÜM TEKNİĞİ

İlgi bağımlılığı, insanın kendini değerli hissedebilmek için sürekli başkalarının ilgisine, onayına ve beğenisine ihtiyaç duymasındır.

Bu durum çoğu zaman yetişkinlikte ortaya çıkıyor gibi görünse de kökeni genellikle çocukluk dönemine dayanır. Birçok insan ilişkilerde şu hatayı yapar;

İlgi = Sevgi sanmak

Oysa gerçek sevgi; tutarlıdır, güven verir, manipülasyon içermez, seni değiştirmeye çalışmaz.

İlgi Bağımlılığının Oluşma Süreci

1. Çocuklukta Duygusal Açlık

Çocuk şu ihtiyaçlarla dünyaya gelir;

- görülmek
- takdir edilmek
- sevildiğini hissetmek
- duygularının anlaşılması

Aile şu davranışları sergilerse çocukta duygusal boşluk oluşabilir;

- sevgiyi yeterince göstermemek
- başarıya bağlı sevgi vermek

- duyguları küçümsemek
- sürekli eleştirmek

Çocuk şu inancı geliştirir;

Değerli olmak için başkalarının beni onaylaması gerekir.

2. Onay Arama Davranışı

Yetişkinlikte bu kişiler;

- sürekli takdir bekler
- iltifata aşırı önem verir
- reddedilmeye çok hassastır
- ilgiyi sevgi ile karıştırır

Bu yüzden birisi onlara ilgi gösterdiğinde hızlı bağlanabilirler.

3. Yanlış İlişkiler

İlgi bağımlılığı olan kişiler çoğu zaman;

- narsist kişilerle ilişki kurar
- manipülasyona açık olur
- terk edilmekten korkar

Çünkü ilgi onlar için bir tür duygusal ödüdür. Terk edilme korkusu olduğu içinde çoğunlukla ilişkide kaybetmemek adına çok ödün verebilir.

İlgi Bağımlılığının Belirtileri;

- Mesaj gelmediğinde huzursuz olmak
- Beğenilmediğini düşününce değersiz hissetmek
- Birinin ilgisini kaybetmekten aşırı korkmak
- Yalnız kalmaktan kaçınmak

ÇÖZÜM YOLLARI;

Önceliğin merkezine kendini koyman olmalıdır. Merkeze kendini koymak, ego veya bencillik değildir. Sen merkezinde olduğunda dış onaya ihtiyaç duymazsın. İçsel onayın tamlik bilincini tamamlayacaktır.

1. İçsel Değer Geliştirme

“Benim değerim başkalarının ilgisine bağlı değildir.” “Başarımla onaya ihtiyacı yok”

2. Kendine İlgi Göstermek; İçsel boşluk başkalarıyla değil şu yollarla doldurulur;

- kişisel gelişim
- üretmek
- kendini tanımak
- duygusal farkındalık

3. Sağlıklı Sınırlar

- herkesin ilgisi sevgi değildir

•ilgi gösteren herkes güvenilir değildir

4. İçsel Çocuk Çalışmaları

Çocuklukta eksik kalan sevgi şu çalışmalarla iyileştirilebilir;

- meditasyon
- içsel çocuk çalışması

5. Merkezde olma çalışması

Sırt üstü yatarak, sağ elinin işaret parmağını tam göbek dediğinin içine gelecek şekilde hafifçe bastır, parmağının hemen altında kalp atışı gibi göbek deliğinin atışını hissedeceksin, bu aşamada kendine “bu hayatta var olduğum için değerli olduğumu biliyorum bu duruma şükür ediyorum.” “Bu hayatta güvende ve merkezimdeyim” diye bir kaç defa tekrar et.

**- ilgi bağımlılığı olan kişiler
sevildiklerinden emin olmayı isterler bu kanıt
ihtiyacının temel nedeni ise; kişinin kendisini
olduğu gibi kabul etmediğini ve içsel olarak
sürekli kendisini eleştirdiğini gösterir, bu tarz
durumlar yaşıyorsan öncelikle eleştirel iç
sesini susturman gerekir. (Önceki bölümde
anlatılan iç ses için BLA BLA BLA tekniğini
kullanabilirsin)**

İLİŞKİLER VE GERÇEK LİK

Sevgili gençler,

Hayatta herkes sevilme k, değ er görme k ve anlaşılmak ister. Bu çok doğ al bir ihtiya  tır. Birinin sizi beğ enmesi, size ilgi göstermesi, güzel sözler söylemesi insanın hoş una gider. Ama burada önemli bir ř eyi anlamak gerekir her ilgi sevgi değ ildir.

Bazı insanlar gerçekten sizi tanımak ve değ er vermek için yaklaş ır. Bazıları ise sadece geçici bir heyecan yaş amak için yaklaş abilir. Bu yüzden geç y aç ta  ę renilmesi gereken en önemli ř eylerden bir tanesi, kendi değ erinizi baş kalarının ilgisine göre  l meyin.

İlgi ile Sevgi Arasındaki Fark

Bazen birisi size sürekli mesaj atabilir, iltifat edebilir veya sizinle vakit geçirmek isteyebilir. Bu size özel ve değerli hissettirebilir.

Ama şu soruyu sormak önemlidir;

Bu kişi bana gerçekten saygı duyuyor mu?

Gerçek sevgi;

- sabırlıdır
- saygılıdır
- sizi zorlamaz
- sınırlarınızı kabul eder

Gerçek sevgi sizi değiştirmeye çalışmadan olduğunuz gibi olmanıza olanak sağlar ve size “Ben güvendeyim.” hissettirir.

İlgi Açlığı Nedir? Kimi Neden Seçeriz?

Bazı insanlar küçük yaşlardan itibaren kendilerini yeterince değerli hissetmemiş olabilir. Senin sevgi beklentin ile ailenin sana sunduğu sevgi anlayışı aynı olmaya bilir. Buna ek olarak ;

- aile içinde yeterince ilgi görmemek
- sürekli eleştirilmek

•duygularının anlaşılması vs... Gibi durumda kişi içten içe şunu hissetmeye başlayabilir; “Birinin beni seçmesine ihtiyacım var.”

Bu duygu bazen kişiyi yanlış ilişkilere sürükleyebilir. Çünkü ilgi gösteren biri geldiğinde kişi kendisini değerli hissetmiyorsa önceliği kendi içindeki duygusal tamamlamayı sağlamasıdır.

Kendini Korumak İçin 5 Güçlü İlke

1. Kendini Tanı

Kendi değerini bilen kişi başkalarının onayına bağımlı olmaz.

2. Acele Etme

Bir insanı tanımak zaman alır.

Hızlı başlayan ilişkiler bazen sağlıklı olmayabilir.

3. Davranışlara Bak

Sözler güzel olabilir ama önemli olan davranışlardır. Sözleri ve davranışları bir birini tamamlıyor mu? Verdiği sözleri tutuyor mu?

4. Sınır Koy

Hayır diyebilmek güçlü bir özelliktir.

5. Kendini Değerli Gör

Değerli olduğunu bilen bir insan kendisine zarar veren ilişkilerden uzaklaşabilir.

Hayatta birçok insanla tanışabilirsiniz. Bazıları hayatınıza kısa süreliğine girer, bazıları uzun süre kalır. Ama unutulmaması gereken bir şey vardır.

Bir insan sizi gerçekten seviyorsa sizi kullanmaz, incitmez ve değersiz hissettirmez. Kendinizi sevdiğinizde kimsenin sizi değersiz hissettirmesine izin vermezsiniz. Her şeyden önce kendi içinde Özsaygı ve Öz değeri tamamla.

NARSİST ERKEKLERİN KULLANDIĞI 10 MANİPÜLASYON YÖNTEMİ

Narsist kişiler genellikle ilişkiye çok güçlü bir başlangıç yapar fakat zamanla partnerlerini psikolojik olarak kontrol etmeye çalışırlar. Aşağıda en sık kullanılan manipülasyon yöntemleri yer almaktadır. Bunları yaşıyorsanız daha dikkatli olmanızı tavsiye ederim.

1. Love Bombing (Aşırı İlgı)

İlişkinin başında;

- aşırı ilgi
- sürekli mesaj
- büyük sözler
- hızlı bağlanma

Amaç; karşı tarafı hızlı şekilde bağımlı hale getirmek.

2. Gaslighting (akıl karıştırma manipülasyonu)

Kişinin gerçeklik algısını bozmak.

Örnek;

“Sen çok abartıyorsun.”

“Öyle bir şey hiç olmadı.”

Amaç; karşı tarafın kendine güvenini zayıflatmak.

3. Suçluluk Yükleme

Kendi hatalarını karşı tarafa yükler.

Örnek;

“Ben böyle davranıyorum çünkü sen beni zorluyorsun.”

4. Değersizleştirme

İlk başta aşırı değer verir, sonra küçümser.

Amaç; kişinin özgüvenini düşürmek.

5. Sessiz Ceza

Konuşmayı keser.

Görmezden gelir.

Amaç; partneri psikolojik olarak cezalandırmak.

6. Kıyaslama

Başka kadınlarla kıyaslama.

“X kişi senin gibi değil.”

Amaç; kıskançlık ve değersizlik oluşturmak.

7. Kurban Rolü

Kendisini mağdur gibi gösterir.

Amaç; empati ve suçluluk yaratmak.

8. Duygusal Mesafe

Bazen çok yakın, bazen tamamen uzak olur.

Bu davranış bağımlılık yaratır.

9. Gelecek Vaatleri

Gerçekleşmeyen sözler;

- evlilik
- gelecek planları
- birlikte hayat

Amaç; ilişkiyi sürdürmek.

10. Ortadan Kaybolma

En sonunda aniden uzaklaşabilir.

Bu davranış karşı tarafı travmatik bir boşlukta bırakır.

Çözüm Yolları;

- hızlı bağlanan ilişkilerden uzak durmak
- sözler ve davranışlarının uyumlu olup olmadığını gözlemlemek.
- sınırlar koymak
- manipülasyonu erken fark etmek

SONA DOĞRU 10 BİN "YANLIŞ" YOLUN BİLGELİĞİ

Ampulün icadı denildiğinde akla gelen ilk isim olan Thomas Edison, sadece bir mucit değil, aynı zamanda bir "bakış açısı" dehasıdır. Deneyleri sırasında binlerce kez başarısız olmasına rağmen pes etmemiştir. Bir asistanı gelip, "Binlerce kez denedik ve başaramadık, neden devam ediyoruz?" diye sorduğunda Edison tarihe geçecek o cevabı verir;

"Başarısız olmadım. Sadece ampulün yanmadığı 10 bin farklı yol buldum."

Edison için her "yanmayan ampul", aslında nihai sonuca giden yolda elenmiş bir seçenektir. O, başarısızlığı bir duvar olarak değil, bir "eleme yöntemi" olarak görüyordu. Zihni, her denemeyi bir "hata" olarak değil, bir "veri" olarak kaydediyordu.

Hayatındaki engeller seni durdurmak için değil, yanlış yolları eleyip seni "doğru" olana yönlendirmek için vardır. Eğer bir kapı açılmıyorsa, o kapının yanlış olduğunu anlamak için birçok deneme yapman gerekebilir. Bu bir kayıp değil, doğru kapıya yaklaşma sürecidir.

Zorluğu Verime Dönüştürme Formülü

Peygamberlerden Atatürk'e, Fatih Sultan Mehmet'e kadar en çok sıkıntıları çekmiş, travma üzerine travma yaşamışlar yakın çevresini değil dünyayı karşına almış ama yinede pes etmemişler. Tüm bu isimlerin ortak bir "zihinsel simya" formülü vardı. Bu formülü kendi hayatına şöyle uyarlayabilirsin;

Kısıtlılığı Yaratıcılığa Dönüştürmek;

İmkânların sınırlı olması (yokluk), zihni konfor alanından çıkarır. Atatürk'ün elinde kısıtlı bir ordu olmasaydı, gerilla taktikleri ve dâhiyane stratejiler bu kadar keskinleşmeyecekti.

* Senin hayatında "imkânım yok" dediğin her alan, aslında en yaratıcı olabileceğin alandır.

Acıyı Yakıta Dönüştürmek;

Peygamberlerin tecrit edilmesi, onları evrensel bir mesaja hazırladı. Michel Jordan'ın takımdan atıldığındaki acısı, onu sabah 6'da o sahaya indiren yakıtı.

* Hissettiğin o derin acı veya reddedilme hissi, seni yok etmek için değil; seni harekete geçirecek devasa bir enerjiyi açığa çıkarmak içindir. O enerjiyi öfkeye değil, inşaya yönlendir.

Vizyonu Şartların Önüne Koymak,

Fatih Sultan Mehmet gemileri karadan yürütürken fiziksel şartlara değil, zihnindeki İstanbul vizyonuna bakıyordu. Şartlar her zaman vizyondan daha küçüktür.

* Gözün şartlarda olursa durursun, gözün vizyonda (hedeflerinde) olursa yol bulursun.

UYGULAMA: SENİN TARİHİNİ KİM YAZIYOR?

Şimdi kendi hayatına dön ve şu an seni en çok zorlayan o "aşılmaz suru" düşün. Bu bölümdeki isimleri hatırla ve kendine şu soruları sor;

* Fatih Sultan Mehmet olsaydım; bu surun (engelin) etrafından mı dolanırdım yoksa onu aşacak yeni bir yöntem mi bulurdum?

* Atatürk olsaydım; elimdeki bu kısıtlı imkânlarla nasıl bir bağımsızlık destanı (başarı hikayesi) yazardım?

* Michel Jordan olsaydım; bu reddedilmenin ardından yarın sabah saat kaçta antrenmana (çalışmaya) başlardım?

* Edison olsaydım; bu hatayı "başarısızlık" olarak mı yoksa "işe yaramayan bir yolun elenmesi" olarak mı görürdüm?

Sonuç Olarak;

Tarihi yazanlar, şartların en iyi olduğu dönemde doğanlar değildir. Tarihi yazanlar; en zor şartlarda bile zihinsel özgürlüğünü kaybetmeyen, acıyı verime, engeli basamağa, imkânsızı ise "başka bir yol"a dönüştürenlerdir. Sen de kendi hayatının tarihini yazıyorsun. Kalem eline al ve o engeli hikâyenin en etkileyici dönüm noktası yap.

YOL ARKADAŞIMA SON NOTLAR, DÖNÜŞÜMÜ KORUMAK

Bu kitabı bitirmek, yolun sonu değil; aslında "yeni sen" in ilk adımıdır. Ancak her doğum gibi, kendinden doğuşun da bir sonrasındaki süreç hassasiyet gerektirir. Yola devam ederken heybendeki bu son notları sakın unutma.

1. Zihinsel Direnç, "Geriye Düştüm" İllüzyonu;

Eski kayıtlarını fark ettin, pratikleri yaptın ve bir süre harika hissettin. Ancak bir sabah uyandığında içindeki o eski sesin "Bak yine yapamadın, her şey başa döndü" dediğini duyabilirsin.

Bu bir gerileme değil, zihnın güvenli bulduğu eski limana son bir kez yanaşma çabasıdır. Değişim doğrusal bir çizgi değil, bir spiraldir. Aynı noktadan geçiyor gibi görünebilirsin ama aslında bir üst kattasın. Eskiden o duyguda haftalarca kalırken, şimdi birkaç saatte fark edip çıkıyorsan; bu devasa bir başarıdır.

* Kendine şunu söyle, "şu an sadece fırtına çıkıyor, bu benim gemimin battığı anlamına gelmez. Ben dümeni tutmayı öğrendim."

2. Kendine şefkat; Dönüşüm Bir Hırs Yarışı Değildir

Fatih'in iradesinden, Atatürk'ün azminden, Jordan'ın hırsından bahsettik. Ancak unutma; onlar bu büyük işleri kendilerinden nefret ederek değil, bir amaca olan sarsılmaz inançlarıyla yaptılar.

Eski kayıtlarını temizlerken kendine kızma. "Neden hala böyle hissediyorum?" diye kendini dövme. Değişim, bir çiçeğin açması gibi doğal bir süreçtir; çiçeği hızlı açsın diye yapraklarından çekemezsin, sadece onu sular ve güneş almasını sağlarsın. Kendine bir dost gibi şefkat gösterdiğinde, zihnın savunma mekanizmalarını indirir ve değişime daha hızlı izin verir.

3. Sosyal Çevrenin Direnci

Sen değıştikçe, çevrendeki bazı insanlar bu durumdan rahatsız olabilir. Buna psikolojide "Yengeç Sepeti" etkisi denir; sepetten çıkmaya çalışan yengeci, diğerleri aşağı çeker. Çünkü senin değışimin, onların yerinde sayışını yüzlerine vurur.

* "Eski halin daha iyiydi."

* "Sen çok değıştin, artık bizi anlamıyorsun."

* "Bu kitaplar senin kafanı karıştırmış."

Bu sesleri duyduğunda sakın kal. Onlarla savaşmak yerine, sınırlarını sessizce çiz. Kimseye "yeni seni" kanıtlamak zorunda değilsin. Senin en büyük kanıtın, sergilediğin yeni huzurun ve duruşundur.

SON SÖZ

YENİDEN HOŞ GELDİN

Bu yolculuğun başında Her insan üç kez doğar; İlkinde dünyaya... İkincisinde kendine... Üçüncüsünde ise **gerçeğe**.

Annen ve baban bildiği en iyi şekilde seni yetiştirdi, şimdi suçlamayı bırakıp kendinden doğmaya hazır mısın?" diye sormuştuk.

Şu andan itibaren hayatında yaşadığın her zorluğu bir "sınav" değil, kendinden doğmanı sağlayacak bir "doğum sancısı" olarak gör. Zihnin açık pencerelerini kapattın, travmaların yerine doğru bilgileri koydun ve en önemlisi; kendine giden yolu keşfettin.

Şimdi derin bir nefes al... Gözlerini kapat ve o her şeyi başlatan Alfa frekansına inerek kendine fısılda;

"Seni görüyorum. Seni duyuyorum. Ve seni olduğun halinle, tüm potansiyelinle kabul ediyorum. Hoş geldin."

Şimdi kendinden doğurduğun kendini
büyütme zamanı.

**EN ÇOK KENDİNİ SEV,
EN ÇOK KENDİNE VAKİT AYIR,
EN ÇOK KENDİNİ TAKDİR ET,
EN ÇOK ...**

KÖRDÜN - GÖRDÜN - DOĞDUN

Yol burada bitmiyor;
İhtiyaç duyduğun her an yanıdayım
arkadaşım; www.ukararesmi.com.tr



KENDİNDEN DOĞUŞ

Kördüm • Gördüm • Doğdum

ümmühani kara